

# shots de FELICIDADE

Partilhe um shot de Felicidade da Oficina de Psicologia!



shots  
de  
FELICIDADE

Partilhe um shot de Felicidade da Oficina de Psicologia!



# shots de FELICIDADE

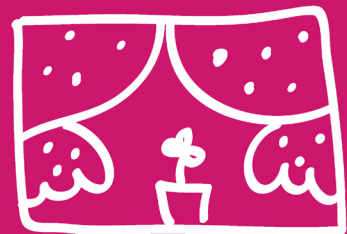
Partilhe um shot de Felicidade da Oficina de Psicologia!

<b>Mindkiddo - Os pais...</b>	
10	Quando não se consegue ter um filho de Vera Lisa Barroso
12	Afinal para que serve o coaching parental? de Rita Castanheira Alves
13	Métodos educativos: qual é o seu? de Vera Lisa Barroso
14	Mimos de mãe de Marta Porto
15	Pais irritados, filhos irritados de Rita Castanheira Alves
16	Mães que são mulheres! de Gustavo Pedrosa
<b>Mindkiddo - As crianças...</b>	
18	Já brincou com o seu filho hoje? de Sara Guelha
20	A chucha? A chucha foi para o lixo! de Rita Castanheira Alves
21	Deitar cedo e cedo erguer... de Lúcia Bragança Paulino
22	Estimular o desenvolvimento da linguagem de Inês Afonso Marques
22	Medos dos filhos ante um divórcio de Tânia da Cunha
23	Os meus pais divorciaram-se. E eu? de Lúcia Bragança Paulino
24	Quando nasce o irmão, nasce o ciúme... de Rita Castanheira Alves
26	Filhos preferidos e filhos preteridos de Vera Lisa Barroso
28	Rivalidade entre irmãos de Inês Afonso Marques
29	Comportamento manipulador nas crianças de Vera Lisa Barroso
30	O impacto dos super-heróis nas crianças de Vera Lisa Barroso
31	Crianças e Televisão de Inês Afonso Marques
32	Quem não tem medo? de Maria João Matos
33	Os efeitos dos animais nas crianças de Vera Lisa Barroso
34	Ajudar a lidar com situações traumáticas inesperadas de Inês Afonso Marques
35	O trabalho do seu filho é testar os limites de Inês Afonso Marques
36	As frases difíceis que os filhos dizem... Aos pais! de Rita Castanheira Alves
38	“Já não sei brincar” – sobre o roubo da inocência infantil de Bruna Rosa
40	Controlar a agressividade de Vera Lisa Barroso
<b>Mindkiddo - As Birras...</b>	
42	Birras no supermercado de Rita Castanheira Alves
44	Birras para sair de casa de Vera Lisa Barroso
46	Birras ao deitar? de Rita Castanheira Alves
47	Tentar compreender as birras de Inês Afonso Marques
48	A negociação entre Pais e Filhos! de Maria João Matos
<b>Mindkiddo - A adolescência...</b>	
50	Filhos adolescentes de Vera Lisa Barroso
51	Manual de instruções de um adolescente de Rita Castanheira Alves
52	Comunicação entre pais e filhos adolescentes de Inês Afonso Marques
47	Quando o seu filho pinta o cabelo cor-de-rosa... de Rita Castanheira Alves
54	Ideação suicida na adolescência de Rita Castanheira Alves
<b>Desenvolvimento pessoal</b>	
58	Será que escolhemos a vida que temos? de Inês Custódio
60	Auto-agressão: Pare de fazer mal a si próprio! de Margarida Marcão
61	Demasiado sensível? de Madalena Lobo
62	Razão e emoção: o diálogo necessário de Inês Mota
63	Sou muito emocional! de Susana Matos Duarte
64	A capacidade de Superar de Ana Beirão
65	Isso já passa...! de Ana Sousa
66	A responsabilidade de Ana Beirão
67	O elogio – uma habilidade social de Sara Guelha
68	Entre expectativa e a desilusão de Susana Matos Duarte
69	A Complexidade da Comunicação... de Joana Leão
70	À Descoberta dos Nossos Traços de Personalidade de Isabel Policarpo
72	(Homo) sexualidade, tecido social e sofrimento psicológico de André Viegas
73	O corpo e as emoções de Ana Beirão
74	Grandes mudanças floreadas de Marta Porto

75	Há Pessoas que não Sentem? de Cristiana Pereira
76	Reflexões em torno da auto-estima de António Norton
77	O síndrome da Fada Sininho de Filipa Jardim Silva
78	O controlo é apenas uma ilusão de segurança de Tânia da Cunha
79	Motivação Intrínseca de Luís Gonçalves
80	Porque não sou assertivo?! de Inês Mota
81	A responsabilidade de Ana Beirão
82	A “Era da Ansiedade” de Tânia da Cunha
83	Ansiedade social de Isabel Policarpo
84	Crítica-se demasiado? de Ana Beirão
85	Loucura, para que te quero de Nuno Mendes Duarte
86	Como combater a solidão? de António Norton
87	O que é que o silêncio lhe diz? de Cristiana Pereira
88	Desconstruindo a rejeição de Fabiana Andrade
90	Um obrigado por dia, nem sabe o bem que lhe fazia! de Margarida Marcão
91	Se eu não cuidar de mim, quem cuidará? de Vera Martins
92	Sono e Saúde Mental de André Viegas
Desenvolvimento pessoal - O trabalho...	
94	Transformar perdas em oportunidades: o exemplo do desemprego de Sónia Anjos
95	Entrevista de emprego de Tânia da Cunha
96	Qual o segredo do rendimento no trabalho? de Cristiana Pereira
Desenvolvimento pessoal - A morte...	
98	Cuidados paliativos de Marisa Gamboa
101	Até um dia, meu amor de Sofia Alegria
102	Quando partiste... de Ana Crespim
Família	
104	Pais perfeitos de Gustavo Pedrosa
105	Famílias adoptivas de Inês Mota
106	O ninho vazio: quando os filhos saem de casa de Isabel Policarpo
108	Sobre o Divórcio: Um Novo Lugar para Filhos e Pais de Bruna Rosa
109	A minha, a tua, as nossas famílias! de Maria João Matos
110	Filhos que batem nos Pais de Vanessa Damásio
112	Violência familiar de Gustavo Pedrosa
113	Voltar para Casa de Ana Beirão
Relações	
116	O casal em início de vida de Inês Mota
117	Mudas tu, mudo eu! de Gustavo Pedrosa
118	Quando vivemos junto demais! de Francisco Ferreira
119	Qual será o segredo dos casais felizes? de Cristiana Pereira
120	Quando a comunicação entre casais se rompe de António Norton
122	Como detectamos a rotina numa relação? de Cristiana Pereira
123	Relações de casal: dar e receber! de Vanessa Damásio
124	Assuntos Inacabados de Inês Mota
130	O “eu” e o “tu” de Cristiana Pereira
126	A um passo do divórcio, pode-se mudar a direcção! de Inês Mota
127	Amizade depois do adeus? de Cristiana Pereira
128	Casais Homossexuais: serão tão diferentes? de Vanessa Damásio
130	Príncipe encantado ou sapo? de Sofia Alegria
Relações - A sexualidade...	
132	Sexo, amor e... disfunções sexuais! de Vanessa Damásio
133	Sexo a mais? de André Viegas
134	Disfunções Sexuais de Catarina Cunha
135	Fantasias sexuais de Joana Florindo
136	Nascimento de um filho - mudanças conjugais de Joana Florindo



# Mindkiddo



Há uma chave  
que abre essa  
porta mas, se não  
tiver, use a janela

Há tantas maneiras de o dizer e até de o fazer. O importante mesmo é nunca esquecermos de mostrar aos nossos filhos que estamos satisfeitos com eles.  
E durante toda a vida!

- “Gosto tanto quando tu...”;
- “É simpático quando tu...”;
- “És mesmo um menino/uma menina crescido/crescida...”
- “Foi magnífica a forma como tu...”
- “Bom trabalho!” - “Muito bem!”
- “Magnífico!” - “Super!” - “Fantástico!”
- “Meu Deus, tu realmente ages como um crescido quando...”
- “Sabes, há seis meses atrás não conseguias fazer isso tão bem como consegues agora - estás mesmo a crescer rápido!”
- “Lindo!” “Uau!”
- “Espera até eu contar à mãe/pai tão bem que tu...”
- “Que coisa tão simpática de se fazer!...”
- “Fizeste isso tudo sozinho - boa!”
- “Por te portares tão bem, tu e eu vamos...”
- “Tenho muito orgulho em ti quando...”
- “Gosto sempre muito quando nós... como agora.”

## Um Abraço

Pancadinha no ombro;

Afagar o cabelo;

Passar o braço à volta da criança;

Sorrir;

## Um suave beijo;

Fazer o gesto do polegar para cima;

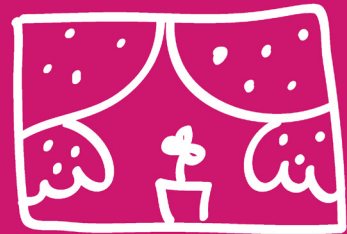
Piscar o olho.

Elogiar o seu filho, dizer-lhe e demonstrar-lhe que está satisfeito com ele, promove a autoconfiança, a autonomia, a motivação e a autoestima, dando-lhe segurança e iniciativa para os desafios da sua vida.



# Mindkiddo

Os pais...



Há uma chave  
que abre essa  
porta mas, se não  
tiver, use a janela

## Quando não se consegue ter um filho de Vera Lisa Barroso

Ter ou não um filho, eis a questão? Que fantasias ou motivações estarão na origem desta decisão?

Se reflectirmos sobre este tema e se olharmos para as muitas mães que nos rodeiam, poderemos certamente assinalar várias e diferentes motivações que as levaram ou não à maternidade e de alguma forma, ao modo como conseqüentemente educam e cuidam dos seus filhos. Vamos tentar discriminar algumas “maternidades”:

### Temos as mulheres que nunca desejaram ter um filho

Nunca desejaram ser mães e por isso nunca fantasiaram sobre a possibilidade de criar um filho. Se (por contingências da vida) estas mulheres se tornam mães, a experiência da maternidade pode ser algo assustadora e exigente, uma vez que é muito difícil reconhecer necessidades de alguém que é física e psicologicamente distinto de nós, quando estas necessidades nunca foram pensadas, ensaiadas ou desejadas antes.

### Temos as mulheres que fantasiam e idealizam um filho

Muitas vezes numa espécie de desejo de reparar relações pessoais não gratificantes, cuidam tendo por base aquilo que sempre idealizaram sem reconhecer muitas vezes as iniciativas e necessidades do próprio filho. Aquilo que por vezes é considerado importante para o seu filho, nem sempre coincide com aquilo que realmente é importante para ele (não por uma imposição consciente, mas por uma interpretação idealizada daquelas que serão as necessidades do filho).

### Temos as mulheres que querem um filho

um filho que cumpra as suas necessidades, vontades, desejos e aquilo que consideram correcto na sua vida pessoal. A (im)possibilidade de executarem determinadas actividades, terem ou não acesso a determinados cuidados e/ou bens, faz com que implementem conscientemente determinados procedimentos na educação dos seus filhos, mesmo que estes não estejam de acordo com as características dos pequenos.

### Temos as mulheres que desejam ter um filho

Mas reconhecendo-o como uma fonte de iniciativas e vontades próprias que poderão ir (ou não) ao encontro das suas, vivem com alguma ansiedade, insegurança e medo de perder quem sentem como tão significativo, pelo que fazem tudo para controlar a atenção dos filhos e necessidade de agradar. Muitas vezes esta insegurança está na base de uma hiperprotecção para que nada falte à criança.

### Temos as mulheres que desejam o papel de mães

Pelo que vão seguindo modelos educativos e cuidados daqueles que lhe são próximos,

vão ensaiando modos de cuidar que vão ao encontro daquilo que é socialmente esperado ou desejável, de acordo com o contexto envolvente.

### Temos as mulheres que assumem o papel de mães

Que se preocupam excessivamente com o cumprimento do que é esperado em termos sociais, de forma a que ambos (mãe e filho) sejam bem aceites e respeitados nos grupos de pertença. Apresentam por isso um funcionamento mais racional (segundo regras e normas) para que nada fuja ao controlo. Por vezes neste excesso de funcionalismo existe pouco espaço para a expressão emocional não só dos filhos enquanto indivíduos singulares, mas também da família enquanto célula colectiva.

### Temos as mulheres que não querem ter um filho

Pois reconhecem pouca disponibilidade nas suas vidas para essa possibilidade, tendo em conta a exigente responsabilidade da maternidade. E neste caso a não maternidade é uma opção resultante da ponderação entre a exigência do papel de mãe e as características e/ou condições de vida da mulher.

### E temos as mulheres que querem ser mães de um filho

Ser mãe de alguém que é reconhecido como distinto de si e aceite como tal. Estando inteiramente disponíveis para cuidar, reconhecem as suas iniciativas, dão resposta às suas necessidades (que poderão ir ou não ao encontro das suas); possuem a disponibilidade emocional necessária para cuidar de um filho tal como ele é na realidade, sem idealizações e sem imposições relacionadas com os seus próprios percursos pessoais.

A difícil e exigente tarefa de ser mãe é muito mais complexa do que muitas vezes imaginamos. A extraordinária responsabilidade de criar seres humanos depende em muito da forma como pensamos, desejamos e sentimos as coisas e os outros na nossa vida.

Que futuro lhe quer dar?

Esperemos ter lançado o mote para reflexões pessoais no seu papel de mulher e mãe.

## Afinal para que serve o coaching parental? de Rita Castanheira Alves

Educar não é uma tarefa simples ou sempre igual.

Os filhos não trazem manual de instruções e por isso não há receitas ou uma instrução única para todas as situações. Como tal, educar os filhos e lidar com os desafios do seu desenvolvimento é uma tarefa complexa para pais e para mães, que se sentem frequentemente sozinhos e sem respostas sobre quais as estratégias para lidar com as diferentes situações que se deparam na relação com os seus filhos. Nem sempre sabem se determinada reacção, comportamento é característico da fase de desenvolvimento e passará ou se é problemático, como parar uma birra que é diária, a indisciplina ou como lidar com uma reacção inesperada, um desafio dos limites ou uma oposição severa às regras estabelecidas pelos pais. Perante todas estas dúvidas, pela complexidade da tarefa de educar e pela especificidade de cada criança/adolescente, beneficiar de acompanhamento parental poderá ser útil e permite aos pais desenvolverem melhores competências parentais e especialmente porque promove a confiança e segurança nas suas acções e maior conhecimento do seu filho e das práticas parentais. No fundo, é uma ajuda porque permite aos pais um maior auto-conhecimento enquanto pais e conhecimento da relação entre as suas acções e os comportamentos dos seus filhos, ajudando-os por um lado a prevenir certas situações/comportamentos-problema ou a resolvê-los quando surgem.

O coaching parental previne e resolve...

O coaching é especialmente importante quando os pais não estão a ser capazes de lidar com os seus filhos, embora seja uma ferramenta útil para todos os que educam, no sentido de se munirem de estratégias úteis de forma preventiva, estando preparados previamente para possíveis situações e comportamentos problemáticos mas inclusivamente poderá ser uma ferramenta que lhes permita evitar certos problemas no crescimento dos seus filhos e na interacção com os mesmos. É um contributo para um futuro dos filhos mais saudável e para uma interacção pais e filhos mais feliz, segura e saudável, base essencial para o desenvolvimento equilibrado de todos nós.

Coaching parental um dia, não sabe o bem que vos fazia...

Ainda existe muita vergonha ou dificuldade na procura da ajuda. Muitos pais e mães vivem com a ideia que é suposto saber educar uma criança e que é suposto termos um “instinto” que nos dá todas as respostas para lidar com os filhos, não se permitem sentir que falharam ou que não sabem como fazer e conseqüentemente não sabem como lidar com a culpa que daí advém. Na maioria dos casos, assim que percebem que o processo não passa por encontrar culpados ou atribuir falhas mas sim ajudá-los a desenvolver práticas mais adequadas, e ao sentirem que são capazes, costumam inclusivamente partilhar que gostariam de ter vindo procurar ajuda há mais tempo.

Não saber fazer tudo nem saber fazer tudo bem é parte de ser Humano e porque não deveria ser assim na complexa tarefa de educar um filho? Afinal estudamos para ser médico, para ser cozinheiro ou para ser jornalista. Porque não podemos estudar e aprender para ser melhor pai ou melhor mãe?

**E se quiser vir experimentar, se quiser vir saber melhor como o coaching parental o poderá ajudar no grande desafio que é educar, venha ter connosco! Estamos cá para ajudar.**

## Métodos educativos: qual é o seu? de Vera Lisa Barroso

A maioria dos pais utiliza métodos de estabelecimento de disciplina que podem ser descritos de forma bem distinta. O Psicólogo Javier Urra, no seu livro o Pequeno Ditador, faz uma excelente síntese dos modelos educativos que gostaríamos de partilhar consigo.

1) **Modelo Errático:** neste tipo de modelo educativo observamos sobretudo a permissividade e a passividade. Quando falamos de liberdade sem limites aos filhos, falamos de igual modo de uma grande indiferença nas suas atitudes e comportamentos. Estes pais sentem-se muitas vezes insatisfeitos com as condutas dos seus filhos, mas não lhes oferecem um modelo eficaz que eles imitem, o que os faz ter comportamentos pouco adaptados socialmente e baixo autocontrolo. Paralelamente, gera nas crianças um sentimento de falta de carinho, falta de acompanhamento, insegurança e ansiedade.

2) **Modelo Autoritário:** neste tipo de modelo observamos uma submissão severa, a força, a chantagem emocional, a correção excessiva e por vezes a ridicularização. “Os pais ostentam a autoridade e fazem-na cumprir com ou sem a colaboração dos filhos”. Este modelo origina nas crianças dificuldade em interiorizar valores morais, desresponsabilização das suas condutas, desenvolvimento socio-emocional pobre, agressividade, ira, teimosia ou introversão e submissão temerosa.

3) **Modelo de monopólio/sobreprotecção:** neste modelo observamos uma ansiedade paterna, falta de confiança e necessidade de exclusividade perante os filhos – “os filhos devem ser cuidados em todos os momentos, protegidos e mimados enquanto viverem em casa dos pais. Depois crescerão e em adultos tornar-se-ão responsáveis”. Este modelo gera nas crianças dependência, falta de iniciativa, egoísmo, intolerância, tirania e/ou desadaptação social.

4) **Modelo indutivo de apoio/democrático:** neste modelo observamos uma autoridade baseada no diálogo, amor, sensibilidade e compreensão. Existe liberdade dentro de limites previamente estabelecidos. Deste modo, as crianças podem resolver problemas por si e aprender as consequências – “os filhos cooperam se são induzidos a isso”. A família torna-se uma fonte de segurança onde o poder e controlo são delegados em função da capacidade da criança lidar com a situação. Este modelo gera indivíduos adaptados, confiantes, independentes, responsáveis e cooperantes.

## Mimos de mãe de Marta Porto

Tendo em conta a importância fulcral da relação estabelecida entre a mãe e o bebé e partindo da premissa que a qualidade das experiências iniciais encontra-se associada ao funcionamento e adaptação posteriores, é extremamente importante podermos falar num tom “mais levezinho” sobre algo essencial para esta relação: os mimos, como sinónimo de carinho e afecto.

Assim, poderíamos falar da culpa dos mimos a mais. Sim, é verdade, a investigação teórica e empírica revela que “mimos a mais” são benéficos e essenciais para o crescimento saudável da criança. Se é Mãe e sente que adora dar festas, abraços e colo ao seu filho e que é oficialmente uma “Mãe galinha e colinhas”, gostaríamos de deixar claro que é uma Mãe, no mínimo, muito competente e que muito provavelmente é culpada pela felicidade do seu filho.

Ao não ser possível estabelecer uma relação saudável sem segurança, sendo fundamental para a criança sentir que a mãe é o seu porto de abrigo, é igualmente determinante a proximidade física que reconforta e acalma as angústias e os medos, sendo fundamental os mimos, como sinónimo de amor, amor que apazigua e permite o desenvolvimento de um conceito de self como valorizado e digno de ser amado.

Gostaríamos de ressaltar que a proximidade e o conforto devem ser sempre acompanhados de encorajamento dos inúmeros comportamentos de exploração do meio. Assim, a criança sente liberdade e confiança para desvendar todo o mundo que a rodeia, o que, por sua vez, permite a construção de um modelo de relação seguro, em que o outro e o mundo não são encarados como perigosos ou ameaçadores, mas sim como protectores e reconfortantes.

## Pais irritados, filhos irritados de Rita Castanheira Alves

Um estudo publicado na última edição da revista *Development and Psychopathology* sugere que os pais que se irritam facilmente e reagem bruscamente têm maior probabilidade de ter filhos que agem impulsivamente e que se aborrecem facilmente.

O estudo foi levado a cabo por um grupo de investigadores da Universidade do Estado de Oregon, do Centro de Estudos de Aprendizagem Social de Oregon e de outras instituições, os quais recolheram dados em dez estados de 361 famílias adoptivas e obtiveram dados genéticos dos pais biológicos e das crianças.

As crianças foram seguidas aos 9, 18 e 27 meses de idade e foram encontrados os seguintes resultados: os pais adoptivos com tendência para reagir bruscamente, irritam-se rapidamente quando as crianças cometem erros. Estes pais tinham um efeito significativo nos seus filhos, os quais manifestavam um estado emocional negativo, agiam impulsivamente ou apresentavam mais birras do que seria de esperar nas suas idades.

Os investigadores sugerem que a genética também tem um papel nesta questão, especialmente nas crianças com o risco genético dos padrões emocionais negativos das suas mães biológicas.

Os investigadores também concluíram que as crianças que exibiam um aumento de estados emocionais negativos à medida que cresciam (dos 9 para os 27 meses) também exibiam mais problemas comportamentais aos dois anos de idade, o que indica que as emoções negativas têm o seu próprio processo de desenvolvimento, o qual tem implicações nos comportamentos futuros das crianças.

Uma das autoras, Shannon Lipscomb, professora assistente de Desenvolvimento Humano e Ciências da Família na Universidade de Oregon, transmite que a mensagem a passar aos pais é que a forma como as crianças se adaptam à primeira infância, período marcado pelo aumento da mobilidade e dependência da criança, pode ter um impacto na forma como a criança se irá desenvolver. **Segundo a autora, a capacidade dos pais de se regularem e se manterem firmes, confiantes e não reagirem de forma brusca é a estratégia com a qual poderão ajudar as crianças a alterar os seus comportamentos.**

**O pai/a mãe é o exemplo nas suas próprias emoções e reacções.**

## Mães que são mulheres! de Gustavo Pedrosa

Todos os ciclos de vida têm os seus desafios e levam a um crescimento pessoal, mesmo que para isso tenhamos que perder algum do protagonismo individual. No entanto, não nos devemos deixar anular completamente, lembrando as nossas necessidades e características que nos tornam seres individuais.

Por exemplo, uma mãe recente perde toda a atenção que damos às mulheres grávidas, como as preocupações pelo seu bem estar e pelo seu conforto. A gravidez traz uma série de cuidados, tanto familiares, como da própria sociedade. Digamos que é difícil não sorrir perante o encanto de uma grávida...

Pelo contrário, a mãe recente passa a ser “apenas” a mulher responsável pelo bem estar do bebé e por tudo o que com ele se relaciona ou o rodeia. Se o bebé chora, a mãe é a responsável. Se o bebé está bem, é uma criança adorável! Basicamente, a mãe torna-se uma extensão da criança, sendo a responsável máxima por tudo o que se passa de menos bem com a criança.

Todas as pessoas à volta desta mulher mudam a sua atitude, de forma inconsciente. Tornam-se exigentes, com apenas um tema de conversa e de interesse: a criança!

Ora, como todos nós, estas mulheres têm o direito a serem isso mesmo... mulheres! Têm o direito a falarem sobre coisas banais ou assuntos mais complexos, sobre eventos sociais, mas acima de tudo a falarem sobre si próprias e as suas necessidades.

**É importante que respeitemos o espaço e a individualidade da mãe, visualizando tudo o que há para além da sua condição materna.**

Para isto, mais do que o casal, é importante perceber quais as reações familiares e sociais perante o nascimento do filho. Quais as pressões que surgem e quais os padrões que regem este núcleo familiar perante este novo ciclo de vida.

A família deve ajudar, tanto quanto possível, para que os recentes pais se sintam tão bem enquanto pais como enquanto seres individuais, com as suas características individuais.

E quando isso não acontece na rede alargada das relações, o casal deverá criar esse apoio dentro do própria família nuclear.

**Para isso, será necessário o casal perceber quais os seus próprios padrões, os seus objetivos, limites e regras relacionais da sua, agora nova, família. Só depois de percecionar estes fatores, conseguirá manter o casal como casal, e não “apenas” como pais!**



# Mindkiddo

As crianças...



Há uma chave  
que abre essa  
porta mas, se não  
tiver, use a janela

## Já brincou com o seu filho hoje? de Sara Guelha

Brincar com o seu filho é importante! Já pensou que brincar com as crianças contribui para criar uma relação de maior proximidade e fortalecer laços afectivos entre os membros da família?

Experiências positivas com sentimentos agradáveis podem servir de suporte para futuros momentos de conflito, pois ao brincar com o seu filho pode ajudá-lo a resolver problemas, a experimentar novas ideias, a explorar a imaginação. Brincar com adultos estimula a aquisição de vocabulário para que as crianças aprendam a comunicar os seus pensamentos, sentimentos e necessidades.

O brincar é uma das formas mais comuns do comportamento humano, principalmente durante a infância. Infelizmente, até há muito pouco tempo, o brincar era desvalorizado e menosprezado, destituído de valor educativo. Actualmente, verifica-se uma maior preocupação com a formação das crianças e, mais do que uma ferramenta, o brincar é uma condição essencial para o desenvolvimento da criança

### Deixe-se guiar pelo seu filho

Quando brinca com os seus filhos, deixe-se guiar pela imaginação e ideias deles e evite organizar ou estruturar as actividades com ordens ou instruções. Não tente ensinar-lhes nada. Imite-os e faça o que lhe pedem para fazer. Esta abordagem vai estimular o desenvolvimento das capacidades dos seus filhos para brincar e pensar de forma independente.

### O ritmo da brincadeira deve ser adequado ao seu filho

Quando as crianças pequenas brincam tendem a repetir a mesma actividade vezes sem conta. As brincadeiras repetitivas, como encher e esvaziar uma caixa vezes sem conta, aborrece rapidamente a maior parte dos pais e é tentador acelerar o ritmo, propondo uma ideia nova ou outra forma de utilizar o brinquedo. Mas as crianças precisam de ensaiar e praticar uma determinada tarefa para sentirem que a dominam e para se sentirem confiantes. Um ritmo pausado vai contribuir para incrementar a capacidade de atenção do seu filho e incentivá-lo a concentrar-se numa mesma actividade durante um período de tempo.

### Adequê as brincadeiras à idade e etapa do desenvolvimento do seu filho

Se quiser fazer um puzzle não escolha esse jogo se o seu filho tiver 3 anos. A criança vai resistir e evitar essa brincadeira porque não a percebe e não é estimulante para ela. Preste atenção aos sinais que a criança lhe vai dando. Proponha novas brincadeiras de tempos a tempos e repare se o seu filho já se sente mais motivado para brincar.

### Elogie e encoraje as ideias e a criatividade da criança

Evite corrigir o seu filho quando ele está a brincar, uma vez que esse tipo de crítica

vai desencorajá-lo de explorar as suas ideias ou experimentar novas formas de usar os brinquedos. Não julgue, corrija ou contradiga o seu filho quando brinca com ele. As brincadeiras das crianças não têm de fazer sentido aos olhos dos pais. Elogie as ideias, o raciocínio e o comportamento da criança. Reforce as competências dela, como a capacidade de concentração, a persistência, a capacidade de resolução de problemas, criatividade.

### Ensine o seu filho a brincar com outras crianças

Brincar com os irmãos ou amigos é uma excelente ocasião para trabalhar algumas competências sociais das crianças, como saber partilhar, saber esperar, usar à vez, ajudarem-se uns aos outros, agradecer, pedir antes de tirar o brinquedo ao amigo. A criança fortalece as amizades.

### Encoraje o seu filho a resolver os problemas sozinho

Por vezes, ao tentar ajudar, os pais acabam por tornam mais difícil que a criança aprenda a resolver problemas e a brincar autonomamente. Dar ajuda em demasia ou assumir a realização de uma actividade diminui a confiança da criança nas suas capacidades e a sua auto-estima, promovendo a dependência dos adultos.

### Estimule o desenvolvimento emocional do seu filho através do “faz de conta”

É importante estimular o “faz de conta” (gatinhar no chão a imitar um comboio, por exemplo) porque consolida os mundos imaginários da criança, o seu pensamento criativo e narrativo, ajuda-a a gerir as emoções e a partilhar sentimentos, desenvolve competência cognitivas, emocionais e sociais. Permita que as caixas e as cadeiras sejam transformadas em casas e palácios e as bonecas em amigos. A fantasia ajuda a criança a pensar simbolicamente e a distinguir o que é real e o que não é.

### Dê atenção à criança enquanto ela brinca

Quando a criança está sossegada a brincar, a maior parte dos pais aproveita a oportunidade, como é natural, para tratar das suas coisas (fazer o jantar, ler, escrever um email). A verdade é que se a criança não recebe atenção positiva quando se porta bem, vai fazer os possíveis para atrair a atenção negativa, portando-se mal. Este é o princípio básico na origem de muitos problemas de comportamento. Se der atenção à criança enquanto ela brinca, ela sentirá menos necessidade de chamar a atenção e sente-se mais segura.

O brincar não significa apenas recrear-se, é uma forma mais complexa que a criança tem de comunicar consigo própria e com o mundo que a rodeia. Precisa de ter tempo e espaço para actividades lúdicas e é a brincar que integra valores morais e culturais, preparando-se para a vida adulta, assimilando a cultura do meio em que vive, integrando-se na sociedade e adaptando-se às condições que o mundo lhe oferece, aprendendo a competir, a cooperar e a conviver de forma ajustada e saudável.

## A chucha? A chucha foi para o lixo! de Rita Castanheira Alves

Frequentemente vemos no supermercado, nos transportes, numa esplanada crianças com chucha e ao sorrirmos para elas, os pais de imediato dizem: “ – Vá guarda a chucha, já és crescido, assim a senhora não te vai perceber.” Frequentemente os pais falam dos filhos dizendo” – Ah deixou a chucha muito cedo, sem dificuldades, entregou-me e nunca mais pediu.” ou “ – Já deixou muito tarde e foi muito difícil, chorou muito, toda a noite.” Alguns dizem orgulhosamente: “ – Nunca usou!”

**Provavelmente ficará admirado(a) se lhe disser que a chucha não é prejudicial e tem mesmo benefícios. Nos primeiros anos de vida é uma fonte de segurança e conforto para a criança, facilita a sucção e o aleitamento, fortalece a digestão e desenvolve a musculatura oral.**

Em geral, os pais questionam-se quando os filhos devem deixar a chucha, se já terá chegado o momento ou se estará a ficar muito crescido. Assistimos na maioria das vezes a crianças que deixam a chucha espontaneamente entre o 1º e 2º ano de vida e crianças que deixam por volta dos 3/4 anos porque os pais acham que já estão muito crescidos, que é altura de deixar.

A chucha é uma aliada da criança, a sua companhia que a conforta e lhe dá consolo em momentos em que está mais sozinha, que a organiza e a tranquiliza e por isso deixar a chucha é por vezes um momento difícil para a criança: fica mais triste, agitada, ansiosa, tem mais dificuldade em adormecer, fica com medo... E claro, para os pais também.

**Assim, há algumas estratégias que poderão ser úteis para ajudar o seu filho a deixar a chucha e assim ajudar-se a si também nesta fase:**

- > Em primeiro lugar é importante não forçar nem usar métodos drásticos, como a colocação de substâncias amargas na chucha;
- > Evite os comentários negativos ou censurar como “ – Ah que feio de chucha.” “ – És a única menina de 4 anos que usa chucha. Não acho nada bem...” - Pode iniciar um treino gradual com o seu filho, começando a restringir o uso: proponha guardar a chucha num determinado lugar acordado pelos dois e só a usar quando for muito necessário (quando estiver mais triste, doente ou assustado);
- > Gradualmente envolva o seu filho em outras atividades, dirigindo a atenção para as mesmas, reforçando que são atividades de gente crescida;
- > Pode trocar a chucha por um outro brinquedo que a criança deseje, mas nunca faça desta atitude um hábito, para que a criança não use o poder da chucha para conseguir realizar todas as suas vontades;
- > Marque uma data com a criança para deixar a chucha, motivando-a para o fazer, elogiando-a por ser mais crescida e transmitindo-lhe força, apoio e confiança para o fazer na data marcada;
- > A pouco e pouco vá dando exemplos de pessoas que o seu filho admire que conseguiram deixar a chucha (como o irmão mais velho por exemplo ou um primo), mas transmitindo também a ideia de que foi difícil para eles, para que não se sinta inferiorizado; - Nunca se esqueça de elogiar o seu filho em cada progresso e recompense-o com mimos e atividades juntos;

- > Esteja atento às situações em que percebe que a criança necessita mais da chucha e nesses momentos tente dar-lhe mais atenção e carinho, pode segurá-la no colo ou estar com ela a ler uma história, por exemplo;
- > Se a chucha é utilizada para adormecer, enquanto está a tentar deixar a chucha, dê-lhe alguns mimos na hora de dormir, leia com ele, converse ou conte-lhe uma história. Acima de tudo transmita-lhe confiança, segurança e apoio no desafio de deixar a chucha. Quanto mais o seu filho sentir que está com ele para o ajudar, que sabe que é difícil mas que acredita que ele é capaz, com mais coragem se sentirá para enfrentar o desafio! E que tal devagarinho começar já hoje?

## Deitar cedo e cedo erguer... de Lúcia Bragança Paulino

Porque será que tanto se fala que para as crianças são importantes as rotinas e os horários, no sentido de facilitar/promover o seu bom desenvolvimento? Será que deitar as crianças sempre a horas diferentes vai prejudicar o bem-estar destas? Um estudo recente diz que as crianças com uma rotina de sono regrada e consistente, apresentam um melhor desempenho cerebral, que se repercute na sua aprendizagem diária.

**Dormir bem, traz benefícios para todos e isso já sabíamos. O que este estudo sublinha ainda é a importância da rotina no horário de deitar a criança. Os benefícios no desempenho cognitivo das crianças que entraram nesta investigação foram demonstrados em tarefas como a leitura, a matemática, entre outras.**

Este estudo, publicado no Journal of Epidemiology and Community Health, chama a atenção para que o momento do deitar seja mais valorizado na rotina das nossas famílias. Além de ser um momento de acalmia, em que se deverá promover o relaxamento e promoção do bem estar, ao incluirmos regras consistentes com um horário diário, estaremos também a promover o bom desenvolvimento cognitivo das nossas crianças.

Fonte: [http://jech.bmj.com/content/early/2013/07/11/jech-2012-02024.short?g=w\\_jech\\_ahead\\_tab](http://jech.bmj.com/content/early/2013/07/11/jech-2012-02024.short?g=w_jech_ahead_tab)

- > Pode trocar a chucha por um outro brinquedo que a criança deseje, mas nunca faça desta atitude um hábito, para que a criança não use o poder da chucha para conseguir realizar todas as suas vontades;
- > Marque uma data com a criança para deixar a chucha, motivando-a para o fazer, elogiando-a por ser mais crescida e transmitindo-lhe força, apoio e confiança para o fazer na data marcada;
- > A pouco e pouco vá dando exemplos de pessoas que o seu filho admire que conseguiram deixar a chucha (como o irmão mais velho por exemplo ou um primo), mas transmitindo também a ideia de que foi difícil para eles, para que não se sinta inferiorizado; - Nunca se esqueça de elogiar o seu filho em cada progresso e recompense-o com mimos e atividades juntos;

## Estimular o desenvolvimento da linguagem de Inês Afonso Marques

Se pudéssemos assinalar um marco em que habitualmente as competências linguísticas das crianças passam dos primeiros passos para verdadeiras corridas, seria por volta dos 18 meses, adicionando palavras ao seu vocabulário a uma velocidade estonteante. Para além das palavras soltas, podem começar a surgir associações de palavras, para criar frases simples.

A linguagem de uma criança pode ser estimulada, independentemente da criança parecer mais ou menos “desenrascada” neste capítulo. Aqui ficam algumas sugestões.

- > Não fale como um bebé. Fale de forma clara e simples, usando palavras reais e frases completas.
- > Seja um narrador entusiasta. No decorrer do vosso dia, descreva o que se vai passando. Descreva acções, objectos e até emoções!
- > Ajude na aproximação à pronúncia correcta. Se o seu filho diz uma palavra de forma pouco clara ou incorrecta, não o ridicularize, mas ajude-o a perceber como dizer a palavra. “Hoje a futa é maxã”. “Sim filho. Hoje a fruta é maçã. Queres esta maçã bem vermelhinha? É uma fruta muito doce.”
- > Leia com o seu filho. Livros com rimas são uma boa opção. As rimas ajudam a criança a compreender que as palavras são constituídas por pequenas “partes sonoras”. Esta é, aliás, uma importância competência que facilita a aprendizagem da leitura e escrita.
- > Faça questões. Envolvendo-se em verdadeiros diálogos com o seu filho, promove o desenvolvimento da linguagem. Coloque questões abertas (que requerem mais do que um sim ou não de resposta) sobre temas diversos e do interesse do seu filho. A dinâmica do diálogo incentiva ainda ao saber esperar e ao respeito pela opinião do outro.

Votos de excelentes e ricas conversas!

## Medos dos filhos ante um divórcio de Tânia da Cunha

- > Nunca ameace abandonar os seus filhos, nem mesmo na esperança de que assim lhe obedçam. É desonesto, ameaçador e pode fazer com que percam o respeito e a confiança que sentem por si.
- > Mantenha um calendário, de fácil leitura, que os seus filhos possam consultar em qualquer momento. Mostre-lhes onde vai ser o outro lar. Leve-os consigo quando for ver apartamentos ou casas.
- > Conforte os seus filhos, seja o seu abrigo seguro, onde eles podem expressar os seus sentimentos. Esteja atento aos diferentes medos que possam ter e à possibilidade de se recriminarem pelos problemas que você possa estar a atravessar.
- > Seja o adulto. Mostre, pelos seus actos, que consegue enfrentar os problemas e que os seus filhos podem confiar em si. Explique-lhes que a separação ou o divórcio é assunto de adultos entre a mãe e o pai.

## Os meus pais divorciaram-se. E eu? de Lúcia Bragança Paulino

Para todo o ser humano as separações são momentos difíceis. Quebram-se laços, rotinas, disponibilidades físicas e emocionais. Para todos este momento traz ansiedades e adaptações. No entanto é na criança que me vou focar, visto que são elas que me chegam ao consultório, com o seu olhar cabisbaixo, com o seu mau comportamento, com as suas birras incontrolláveis ou mesmo com as suas mágoas e zangas contra os pais. Como consequências imediatas de um divórcio/separação, a criança vivencia:

- > Medos do futuro;
- > Culpa acerca do seu papel no divórcio;
- > Mágoa com o progenitor que sai de casa;
- > Zanga com ambos os pais.

Como consequências de um divórcio poderemos ter uma panóplia de situações, umas negativas mas também algumas positivas. Quando existem problemas estes poderão ser de índole social, escolar ou mesmo comportamental, já que várias crianças desenvolvem hostilidade, agressividade, desobediência e depressão após um divórcio. No entanto a maior parte das crianças adapta-se gradualmente, consoante uma série de fatores que poderão influenciar esta adaptação. Os fatores que poderão contribuir para uma melhor adaptação ao divórcio, por parte da criança são:

- > Resiliência da criança;
- > Modo como os pais lidam com questões que envolvem a separação;
- > Idade, sexo e o temperamento da criança (normalmente a adaptação do rapaz é mais difícil).

Será extremamente importante ter em atenção o acordo relativo ao poder paternal, tendo em conta o interesse superior da criança, a contribuição financeira, o contacto com o outro progenitor e a qualidade da relação com o novo companheiro(a) da mãe/pai.

Com crianças mais novas, a adaptação poderá ser mais difícil visto que têm perceções menos realistas da realidade e ficam ainda mais ansiosas no momento da separação.

Nem sempre as coisas correm mal e como fatores protetores poderei enumerar o facto dos pais com mais auto-controlo, mais cooperantes e que evitam expor os filhos a discussões, criam menos probabilidades de existirem problemas com a criança. Os rapazes poderão também beneficiar mais com um contacto regular e frequente com o progenitor que não tem o poder paternal, em geral o pai.

É também verdade, que nalgumas situações o divórcio pode trazer frutos positivos que permitem aos pais serem felizes noutras relações, proporcionando às crianças libertarem-se de famílias disfuncionais, ganharem novas famílias, novas casas e experiências de vida ricas... quando as coisas correm bem!



## Quando nasce o irmão, nasce o ciúme... de Rita Castanheira Alves

O nascimento de um irmão, a vinda de um bebé e a perda do posto de filho único é um acontecimento difícil para algumas crianças, as quais sentem aquilo a que chamamos – Ciúmes.

Frequentemente falamos de filhos únicos, que são também netos únicos e sobrinhos únicos. Desde que a vida começou para eles que sempre foi assim, o mais pequeno, o único, sem ter de dividir atenções porque à volta só estão adultos. A vida pode ser dura...

O ciúme surge e é normal, especialmente associado ao nascimento do irmão mais novo ou da irmã. Surge como mais problemático e difícil de gerir, geralmente entre os 3 e os 6 anos. Geralmente é associado a pensamentos difíceis de compreender pela própria criança, de expressar ou controlar: “ – Os meus pais já não vão ter mais tempo para mim.”; “ – Ele é bebé e por isso é mais engraçado.”; “ – Os meus pais vão gostar mais dele do que de mim.”; “ – Vão dar-me menos mimos porque têm de dar ao meu irmão...”. Enfim, angústias da antecipação do que será a vida de filho partilhada com um irmão, que fazem parte do desenvolvimento e desta mudança na vida e que por vezes levam a consequências diversas: comportamentos negativos para chamar a atenção, comportamentos regressivos, típicos de idades mais precoces (os chichis na cama, voltar a pedir chucha, querer andar ao colo, dormir com os pais...).

O ciúme cumpre uma função, é normal, não podemos eliminá-lo, mas é possível ajudar os mais novos a conseguirem controlá-lo, a compreenderem-no, a fazer com que se manifeste em menos ocasiões e a conseguir enfrentá-lo quando se sentem “atacados” pelo ciúme.

Os pais podem ajudar o filho mais velho a lidar com o ciúme do irmãozinho mais novo mesmo que ainda esteja dentro da barriga da mãe ou ainda não viva com a família (no caso de uma adoção). É essencial uma boa dose de compreensão, paciência, dando tempo para que se consiga habituar à nova realidade e muito apoio.

Com a ajuda dos pais, ultrapassar a fase de ciúmes será um motor de desenvolvimento e de maturidade para o seu filho mais velho, que sentirá que tem competências e é capaz.

### E como pode ajudar o seu filho a lidar com a chegada de um irmão?

> É essencial que promova momentos de compreensão e de expressão dos ciúmes do seu filho. Exteriorizar, conseguir expressar o que angustia como o ciúme é extremamente importante para aprender a lidar com a situação;

> Desde o início da notícia da vinda de um irmão mais novo incluir o seu filho mais velho



na decoração do quarto, nas compras para o bebé, na preparação e no crescimento da barriga pode facilitar o seu sentimento de pertença, tornando a vinda do irmão como um plano conjunto de toda a família;

> Reserve sempre um tempo especial e único para o seu filho mais velho e combine com ele quando o poderão fazer apenas os dois. Mesmo que seja pouco tempo, será essencial e valorizado por ele;

> Valorize-o pela idade que tem, partilhando com ele tarefas que ele consiga fazer relacionadas com as novas rotinas do bebé como encher o biberão, pedir-lhe uma fralda, ajudar no banho, escolher a roupa e elogie-o por ser capaz e por ser uma ajuda preciosa para si;

> Crie momentos de conversa para promover a partilha de sentimentos pelo seu filho, pondo-se no lugar dele: “ – Imagino que às vezes seja difícil agora não termos tanto tempo juntos.” “ – Sei que às vezes te apetecia que estivessemos sozinhos...”. Com este tipo de frases, vai sentir-se mais compreendido e acompanhado. À medida que responde ou mesmo que não responda pode ir fazendo festinhas, dando-lhe abraços e dizendo como se sente orgulhoso(a) das actividades e tarefas em que ele tem um bom desempenho;

> Estabeleça com ele uma parceria, propondo que se partilharem tarefas relativamente ao bebé poderão ter mais tempo para estarem os dois a conversar ou a fazer alguma actividade;

> Não se esqueça de cumprir os momentos especiais com o seu filho, se foi combinado há que cumprir;

> Quando fala com o bebé, diga-lhe frequentemente “ – Que bom teres um irmão mais crescido que nos ajuda tanto e te pode ensinar tantas coisas!”;

> É importante incluí-lo e valorizá-lo, mas inculca-lhe também a ideia de que nem sempre ambos os irmãos terão os mesmos presentes. Por vezes terá um, outras vezes terá outro.

É um momento novo, exigente, que pode ter uma fase de angústia. Com compreensão, tranquilidade e paciência, certamente o seu filho mais crescido enfrentará os ciúmes como um guerreiro e a vinda do irmão mais novo será um momento que o fortalecerá!

**E a sua família está à espera de mais um elemento?**

## Filhos preferidos e filhos preteridos de Vera Lisa Barroso

Em Dezembro de 2011 a revista Visão publicou um artigo polémico sobre a maior inclinação dos pais por um dos filhos: uma inclinação que raramente é assumida, mas pode ser comprovada cientificamente, pois está nos nossos genes.

Um estudo dirigido por Catherine Conger, professora de Desenvolvimento Humano e Comunitário na Universidade da Califórnia reuniu 384 pares de irmãos e os seus pais e visitou-os três vezes ao longo de três anos, interrogando as suas relações, fazendo gravações de vídeo e questionando-os relativamente à forma como resolviam os seus conflitos. A investigadora concluiu que 65% das mães e 70% dos pais exibiam preferências por um dos filhos, normalmente o mais velho.

Desde o momento em que nascem os irmãos disputam entre si a atenção e preferência parental: “Eu sou o mais esperto!”, “Eu sou mais rápido”, etc. Ser o preferido pode aumentar níveis de auto-estima e confiança pessoal, mas também pode conduzir à arrogância. Os filhos menos desejados podem crescer a perguntar-se porque razão não terão direito ao mesmo que os filhos preferidos, mas por norma acabam por investir mais nas relações fora da família, como forma de se compensarem. Outras vezes, podem mesmo torturar o irmão preferido, como se fosse o alvo a abater nesta competição familiar.

### Como se determina, então, a preferência?

Tudo começa na necessidade de sobrevivência dos pais, pelo que a inclinação será para os filhos maiores e mais saudáveis – logo, serão mais bem sucedidos na reprodução de novas gerações;

**Aparência física:** os filhos mais bonitos e atractivos – têm mais sucesso na família, mercado de trabalho e na conquista de um parceiro para namorar;

**Os primogénitos:** os primeiros filhos são muitas vezes os preferidos. Historicamente os primeiros filhos eram também os filhos mais altos e mais saudáveis (pois não tinham de dividir alimento com outros irmãos). Um estudo norueguês afirma ainda que os primogénitos têm uma vantagem de 3 pontos de Q.I. sobre os irmãos mais novos devido ao facto de terem sido durante algum tempo o foco exclusivo da atenção dos pais;

**O filho mais vulnerável a um elemento parental ou ao restante meio social** – por vezes até como forma compensatória, numa forma de compaixão (uma opção que vai contra a intuição);

**Os filhos mais novos:** quando desenvolvem defensivamente a capacidade de desarmar e encantar, uma “estratégia de baixo poder”, como forma de sobreviver num contexto onde são os mais fracos. Por outro lado, como os irmãos mais velhos

tendem a abrir caminho para situações novas, os pais tornam-se mais tolerantes e tranquilos.

As mães tendem a preferir o filho primogénito e o pai a filha mais nova. O género pode ser especialmente determinante em fratrias de 3 irmãos, sendo que o mais velho e o mais novo têm mais possibilidades de serem o preferido, pelo menos de um dos pais, do que o irmão do meio. Quando os 3 irmãos são do mesmo sexo, as possibilidades do irmão do meio são ainda menores, visto que não se destaca nem pela ordem de nascimento, nem pelo género.

Quando estes padrões de inclinação se definem, é muito difícil quebra-los, ainda que até os preteridos possam ser os eleitos para determinados domínios. Quando isso não acontece e uma criança não é favorecida em nenhuma área, podem ser criados danos a longo prazo.

*“Será possível passar toda uma vida infantil a olhar com inveja para o príncipe ou princesa do outro lado da mesa de jantar, sem desenvolver cicatrizes psíquicas?”*

As crianças que se sentem menos amadas parecem ter mais probabilidade de desenvolver ansiedade, baixo amor próprio e depressão. Outros reagem, exibindo comportamentos desadequados, punidos pelos pais e intensificando esta falta de preferência por si.

**DICA:** se tem um filho preferido, guarde para si! Desenvolva com cada um dos seus filhos uma ligação única e especial.

Mas se entendemos muito bem os danos nos filhos não preferidos, também não podemos deixar de alertar para o facto de que os filhos preferidos que passam os primeiros anos de vida a usufruir das carícias dos pais podem ficar mal preparados para o resto da sociedade. Esta nem sempre vê todos ir nos dotes que os nossos pais nos reconhecem!

Outras vezes, estes filhos preferidos lidam ainda com o sentimento de culpa alimentado pelo dilema entre o prazer de ter um tratamento preferencial e a simpatia e/ou compaixão que desenvolvem pelos irmãos rejeitados.

O favoritismo óbvio é o relacionado com crianças com necessidades especiais (síndrome de Down, autismo, etc.). Ainda assim os pais devem explicar as razões do tratamento preferencial, para que os irmãos entendam e os efeitos negativos desapareçam.

**Um dado importante sobre o favoritismo... É que este desaparece quando as crianças crescem e se algum ressentimento juvenil persistir na memória, lembre-se de compensá-lo!!**

## Rivalidade entre irmãos de Inês Afonso Marques

Não compreendo. Ainda agora se estavam a rir à gargalhada um com o outro e, de repente, já estavam a gritar e a empurrarem-se.

Quando a família cresce, e ao filho único se junta um, ou mais, irmãos, um novelo de novas dinâmicas familiares surge. A verdade é que, à medida que as crianças crescem, e mesmo quando o Amor é muito e partilhado por todos, as crianças “competem”, mesmo que de forma inconsciente, pela atenção e pelo afecto dos pais.

Como minimizar a possibilidade da rivalidade ter oportunidade de se manifestar? Aqui ficam algumas sugestões:

Demonstre o seu apreço por cada uma das crianças e pelas suas qualidades únicas. Isto implica alguns desafios: não fazer comparações entre irmãos, proporcionar momentos de partilha com os pais individuais e evitar qualquer manifestação de favoritismo.

Dê-lhes espaço. Os irmãos partilharem tempo juntos é tão importante quanto poderem viver a sua individualidade, estando sozinhos, sozinhos com os pais e sozinhos com os amigos.

Não alimente a ideia de que o mais velho “sabe mais ou sabe melhor” ou de que tem mais responsabilidades (como ensinar, dar o exemplo ou ser mais tolerante).

Em situação de conflito, procure ouvir sem julgar. Quando uma das crianças faz considerações menos positivas sobre o irmão, dê-lhe a oportunidade de “deitar cá para fora” sem limitar ou criticar aquilo que ela diz sentir.

Aborrecimentos à parte, da rivalidade podem surgir oportunidades de aprendizagem – estratégias para resolução de problemas e competências sociais.

Quando a discussão surge, procure observar e esperar, no sentido de perceber se as crianças se conseguem voltar a entender sem a intervenção de um adulto.

No entanto, quando surge a violência física, é importante a sua rápida intervenção. Clarifique de forma firme que não é admissível, sob circunstância alguma, bater, morder, dar pontapés ou reagir de qualquer outra forma com a intenção de magoar o outro. Procure manter-se imparcial e desafie as crianças a gerar uma solução para as suas divergências – Como podemos ficar todos satisfeitos?

Lembre-se que a sua atenção deve ser dirigida para as crianças em muitos outros momentos para além das situações de briga. Privilégie dar atenção nos momentos em que há interações positivas e adequadas, elogiando a capacidade das crianças partilharem brincadeiras e trabalharem em equipa.

E, em jeito de dica final, lembre-se que os adultos são modelos para as crianças e que as crianças aprendem por observação. Em momentos de conflito, evite gritar, chamar nomes ou bater portas. Trate as outras pessoas, e refira-se a elas, com respeito e afecto.

## Comportamento manipulador nas crianças de Vera Lisa Barroso

Eu quero agora! Já!

Segundo um estudo apresentado no *The Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 98% das crianças até aos 10 anos estão muito centradas nos seus próprios interesses e prazeres egocêntricos, manipulando os adultos para obter algo como um chocolate ou um brinquedo novo!

Estes comportamentos podem atingir um nível mais problemático, quando não existem limites colocados pelos adultos e muito diálogo para criar consciência e sensibilidade. Estas crianças têm pouco controlo sobre os seus impulsos, não conseguem planear e podem mesmo tornar-se violentas ou produzir birras extraordinárias, quando as suas necessidades não são imediatamente saciadas.

As “crianças usarão todas as ferramentas à sua disposição para assegurar a gratificação”, afirma Mateo, investigador deste estudo. “E assim que o desejo for cumprido, seja ele algo material ou simplesmente um desejo insaciável e narcisista que queiram ver validado, elas rapidamente ficam aborrecidas e perdem interesse nas suas vítimas, pensando de seguida em qual vai ser o seu próximo desejo hedonista.”

Mateo acrescenta ainda que quando as crianças são confrontadas directamente com as consequências do seu comportamento, têm pouca ou nenhuma capacidade de expressão de culpa, para além de afirmações de “arrependimento”, a que geralmente são coagidos a assumir e por isso são facilmente imitadas “Desculpa”, “Não volto a fazer”, “Foi sem querer”.

Mateo afirma também que os avós são especialmente susceptíveis a este tipo de comportamento manipulador.

Apesar das evidências apresentadas neste estudo, as mesmas foram alvo de pesadas críticas pelas pessoas que se associam com crianças numa base regular e que se recusam a acreditar que estão a partilhar as suas casas com pequenos ditadores.

### E em sua casa?

Fonte: New Study reveals most children unrepentant sociopaths – by, Leonard Mateo – University of Minnesota (12, 2009), in *The Onion America's Finest New Source*.

## O impacto dos super-heróis nas crianças de Vera Lisa Barroso

Os heróis podem ser maus exemplos para as crianças?! Quer levar os seus filhos ao cinema? Hoje em dia pode evitar surpresas desagradáveis. Os heróis dos filmes tendem, muitas vezes, a subestimar o perigo e mostrar o que muitas vezes é proibido para os nossos filhos ...

Vamos avaliar o impacto das imagens nas crianças e dar-lhe métodos para preservar as suas crianças. As crianças absorvem tudo o que ouvem ou vêem. Para que as imagens não causem perturbações de desenvolvimento ou comportamento, aqui ficam algumas informações essenciais:

**Os Heróis são muitas vezes Heróis perigosos, porque as crianças percebem as imagens de forma diferente dependendo da sua idade e nem sempre tudo é positivo:**

- > Uma criança de 3 a 6 anos ainda não diferencia entre imagens de ficção e imagens reais. Assim, a criança pode assimilar as cenas assustadoras como eventos reais e ficar zangada, não tendo a capacidade de expressar sentimentos.
- > Crianças entre os 6 e 10 anos são já capazes de diferenciar a realidade da ficção. Começam a entender o significado das imagens, falam no filme e fazem comentários. Também tentam imitar alguns gestos para mostrar que elas entenderam o significado das imagens. Aqui o risco surge, se a criança imita situações perigosas ou imprudentes.
- > Crianças com mais de 10 anos são menos supervisionadas pelos pais e tendem a ver filmes que não são apropriados para a sua idade, com cenas de violência explícita. O principal risco é que as crianças podem encontrar semelhanças entre si e as personagens dos filmes. Neste caso, as ações do herói podem tornar-se um exemplo. A criança pode colocar a sua saúde em risco ou mesmo a sua vida e dos seus colegas. Imagens de violência podem causar problemas comportamentais a alguns jovens e esses distúrbios podem manifestar-se em pesadelos, ansiedade, stress ou agressividade.

Para outras crianças, o impacto emocional de imagens violentas traduz-se no risco de desenvolver medo crónico e um sentimento de insegurança.

**O que podem os pais fazer?**

**Para prevenir e evitar comportamentos de risco entre as crianças, os pais podem servir-se de certas estratégias:**

- > **A vigilância** - primeiro de tudo, a vigilância é necessária: cada criança percebe as imagens de forma diferente e pode ficar confusa sem se atrever a fazer perguntas aos pais. É por isso que deve sempre assegurar a monitorização dos programas que o seu filho vê;
- > **O acompanhamento e diálogo** - A comunicação com o seu filho também é essencial para detectar se, de alguma forma, ele ficou perturbado com uma imagem, cena ou situação. Conversar com um adulto sobre conteúdos que lhe provocaram medo, pode ajudar a criança a ficar tranquilizada;
- > **Diversificar as actividades** - Além da tela pequena e grande, lembre-se que há outras

atividades para ocupar o seu filho. A prática de um desporto será mais benéfica do que ver futebol na televisão.

### E agora? Sabe o que está o seu filho a ver na televisão?

#### Bibliografia:

PEDIATRICS Vol. 125 n.º 2 de fevereiro de 2010, pp 290-294 (artigo on-line disponível) "Os perigos da tela", de Rene e Piscina Michael Blind, Editions Jouvence

"As crianças e publicidade televisiva" por Françoise Minot e Lawrence Sophie, Agência para o Desenvolvimento e Media (DDM), documentação francesa, Paris, 2002

## Crianças e Televisão de Inês Afonso Marques

Como encontrar o equilíbrio, perguntam muitas famílias? Se uma resposta houvesse, poderia ser, minimizar o tempo de televisão e maximizar a componente educacional da televisão.

### Aqui ficam algumas orientações com este objectivo:

Defina limites de tempo e procure mantê-los de forma consistente. Pode ser tentador quando ao Ruca se segue o Panda e, depois, a Fada Sininho e depois a Vila Moleza... Mas, recorde-se como é importante manter os limites firmes. Quando o episódio definido/acordado terminar, desligue a televisão e ignore quaisquer possíveis protestos. Poderá facilitar a transição da televisão para outra actividade, tendo algo apelativo planeado (uma receita para fazerem juntos, um projecto de artes, um passeio pelo jardim...) para quando pretende desligar a televisão. Para os dias em que a regra da televisão precisa de ser quebrada, explique à criança que se trata de uma excepção à regra que ele conhece e não uma nova regra.

Tenha em consideração a duração dos episódios/filmes. Para crianças pequenas, meia hora de televisão por dia é uma média razoável. Assim, escolha desenhos animados com episódios curtos ou, caso optem por um filme, use um despertador para indicar quando é tempo de desligar e diga algo relacionado com o filme e que indique que haverá continuação posteriormente "Amanhã vamos descobrir o que se passou com o cabelo da Rapunzel."

Faça uma escolha criteriosa do tipo de animação que o seu filho vê. Assegure-se que pode ter uma componente educacional, que promove valores e perceba se não contem mensagens violentas.

Controle o tempo em que você, enquanto modelo, vê televisão. Se estiver a ver televisão e a criança andar por perto a brincar, também ela está a ver televisão.

Tente não usar a televisão como recompensa ou punição. Quer num sentido, quer no outro, associará a ideia de que a televisão é algo muito apetecido e valioso.

A hora da TV pode ser partilhada por adultos e crianças. Uma forma de tornar o ver televisão como algo mais educativo, é vê-la com o seu filho e conversarem sobre a história a que estão a assistir.

**O bom senso também pode ser um bom conselheiro nesta tentativa de equilíbrio.**



## Quem não tem medo? de Maria João Matos

De acordo com Gullone (1996), o medo normal pode ser definido como uma reação natural a uma ameaça real ou imaginada, é considerado como um aspecto integral e adaptativo do desenvolvimento humano. Este tipo de medo, tem sido objeto de análise de vários estudos de acordo com diferentes variáveis, idade ou estágio de desenvolvimento em que a criança se encontra, a duração do mesmo e se interfere com o funcionamento das rotinas diárias da criança, para se poder distinguir de outros medos menos adaptativos.

Na infância, os medos encontram-se no meio imediato, ruídos muito fortes, possibilidade de perda de apoio, no fim do primeiro ano de vida denota-se um aumento do medo de pessoas estranhas, objectos estranhos, nesta altura assistimos também à emergência da ansiedade ou angústia de separação. Estes medos implicam competências cognitivas, nomeadamente a capacidade de recordar e de distinguir o que é novidade do que é familiar. Mais tarde, na idade pré-escolar, as crianças mostram medo de estar sós e do escuro e por vezes medo dos animais. A idade escolar, é caracterizada por medos relacionados com fenómenos sobrenaturais, insucesso, críticas e ofensas corporais. Assim, na infância, os estímulos que provocam medos estão associados a uma natureza concreta e à medida que a idade avança, estes mudam passando a abranger acontecimentos mais imaginários e/ou abstractos.

Medos relacionados com a morte e o perigo são os mais frequentes ao longo do processo de desenvolvimento e continuam até à vida adulta, como facilmente percebemos. Os medos têm tendência a diminuir à medida que as crianças crescem, ainda que para alguns autores o período da adolescência seja ainda muito significativo nesta questão, porque aparentemente eles diminuem mas, eventualmente as crianças vão crescendo e são capazes de esconder as suas emoções.

Para os pais este é um período de preocupação, pois sentem que não reúnem as estratégias necessárias para ajudar os filhos a lidarem com os medos. Eventualmente, alguns pais até se recordam que quando eram miúdos também passaram por situações semelhantes mas, na altura não tiveram por parte dos pais respostas adequadas e que os ajudaram a ultrapassar esta fase:

- > Ajude o seu filho desde muito pequenino a enfrentar estes medos, esteja com ele, não o deixe sozinho neste combate ao medo.
- > Transmita-lhe confiança, carinho e segurança e que estará sempre por perto quando ele precisar.
- > Escute-o, os seus receios, a sua opinião, as suas emoções e depois tranquilize-o, dizendo-lhe que está com ele e que o vai ajudar a combater esses medos. Podem até elaborar um plano os dois de combate.
- > Juntamente com ele vá fazendo pequeninas aproximações ao medo, acompanhando sempre o filho e elogie todos os passos que conseguir realizar, reforçando a sua confiança.
- > Pode também, depois de algumas aproximações à situação temida, brincar com o seu filho, criando situações em que ele juntamente com a mãe têm de enfrentar o medo.
- > Não faça juízos de valor nem comparações com os irmãos, primos ou amigos sobre



este assunto, respeite a intimidade do seu filho, este é um assunto que só diz respeito a ele e a si.

O medo só vai diminuir se conseguir ajudar os seus filhos a enfrentar a situação pouco a pouco, contudo se a situação persistir pode tornar-se numa fobia e nesse caso deve recorrer a um psicólogo.

Dê respostas que facilitem o seu filho a viver os medos de uma forma mais positiva, gerindo melhor as suas emoções.

**Afinal de contas, qual é o pai que nunca teve medo?**

## Os efeitos dos animais nas crianças de Vera Lisa Barroso

Mãe, pai... queria tanto um cãozinho!

Mas como influência um animal de estimação o desenvolvimento infantil? De uma forma geral, as crianças que crescem com animais de estimação desenvolvem mais competências a nível social e de comunicação não verbal, vêm promovidas as suas relações afectivas e emocionais, tendo isso efeitos directos na sua auto-estima.

Os animais tornam-se companheiros fiéis e confidentes, parceiros de jogo e brincadeiras e gostam quase “sem limites” dos seus donos. Com os seus animais de estimação, as crianças partilham alegrias e tristezas, medos, raivas e desgostos, bem como os seus próprios pensamentos. Para além disso, só a própria textura dos animais (o pêlo fofo que lhe faz lembrar aquele urso de pelúcia que tanto gostava) é desde logo muito caloroso.

Hubert Montagner diferencia espécies de animais de estimação, de onde destacamos:

**Os cães** – sempre disponíveis para a interação e exibem muitos comportamentos que os aproximam dos humanos. A criança sente-se amada e compreendida – um cão está sempre disponível sem exigir nada em troca;

**Os gatos** – animais mais desafiantes e autónomos, mas quando se manifestam conseguem ser “avassaladores e possessivos”. Os gatos podem exibir comportamentos amigáveis e até submissos perante crianças ou adultos que estejam sozinhos, tornando-se bons receptores do seu afecto;

Por outro lado, a relação que as crianças estabelecem com os seus animais podem ser bons indicadores do tipo de ambiente em que a criança se insere. Isto é, quando se observam actos de crueldade, podem prevalecer no seu contexto formas de violência ou alguma forma de perturbação emocional.

## Ajudar a lidar com situações traumáticas inesperadas

de Inês Afonso Marques

Como encontrar o equilíbrio, perguntam muitas famílias? Se uma resposta houvesse, poderia ser, minimizar o tempo de televisão e maximizar a componente educacional da televisão.

Aqui ficam algumas orientações com este objectivo:

**Defina limites de tempo e procure mantê-los de forma consistente.** Pode ser tentador quando ao Ruca se segue o Panda e, depois, a Fada Sininho e depois a Vila Moleza... Mas, recorde-se como é importante manter os limites firmes. Quando o episódio definido/acordado terminar, desligue a televisão e ignore quaisquer possíveis protestos. Poderá facilitar a transição da televisão para outra actividade, tendo algo apelativo planeado (uma receita para fazerem juntos, um projectos de artes, um passeio pelo jardim...) para quando pretende desligar a televisão. Para os dias em que a regra da televisão precisa de ser quebrada, explique à criança que se trata de uma excepção à regra que ele conhece e não uma nova regra.

**Tenha em consideração a duração dos episódios/filmes.** Para crianças pequenas, meia hora de televisão por dia é uma média razoável. Assim, escolha desenhos animados com episódios curtos ou, caso optem por um filme, use um despertador para indicar quando é tempo de desligar e diga algo relacionado com o filme e que indique que haverá continuação posteriormente *“Amanhã vamos descobrir o que se passou com o cabelo da Rapunzel.”*

**Faça uma escolha criteriosa do tipo de animação que o seu filho vê.** Assegure-se que pode ter uma componente educacional, que promove valores e perceba se não contem mensagens violentas.

**Controle o tempo em que você, enquanto modelo, vê televisão.** Se estiver a ver televisão e a criança andar por perto a brincar, também ela está a ver televisão.

**Tente não usar a televisão como recompensa ou punição.** Quer num sentido, quer no outro, associará a ideia de que a televisão é algo muito apetecido e valioso.

A hora da TV pode ser partilhada por adultos e crianças. Uma forma de tornar o ver televisão como algo mais educativo, é vê-la com o seu filho e conversarem sobre a história a que estão a assistir.

**O bom senso também pode ser um bom conselheiro nesta tentativa de equilíbrio.**

## O trabalho do seu filho é testar os limites de Inês Afonso Marques

... O seu trabalho é definir os limites e ensinar a criança a respeitá-los.

Provavelmente já ouviu falar do time-out ou tempo de pausa, como estratégia para eliminar um comportamento desajustado. E do time-in? Estes são momentos de envolvimento e atenção positiva entre pais e filhos que ajudam a criança a sentir-se valorizada, potenciando a manifestação de comportamentos adequados. Estes são momentos que podem ser repetidos vezes sem conta, em que nada mais importa para além da relação e da partilha.

### O que pode ser um time-in?

- > Massagens;
- > Brincar – todo o tipo de brincadeira e isso inclui, brincar ao ar livre, brincadeiras criativas e artísticas, ler...
- > Exercícios de relaxamento;
- > Sessões de cócegas, beijinhos e abraços;
- > Partilhas positivas – partilha de palavras, pensamentos e expectativas positivas no final de um dia, antes da criança adormecer.

Na definição de limites, que são extraordinariamente securizantes para uma criança, pois ajudam-na a compreender o que é esperado dela:

- > Crie expectativas que sejam adequadas ao nível de desenvolvimento da criança;
- > Desvie-se dos conflitos, por exemplo através de elementos distractores;
- > Defina limites que sabe que conseguirá fazer serem respeitados;
- > Partilhe com a criança as regras, usando um tom de voz calmo e firme, recorrendo a uma linguagem adequada à sua idade.
- > O castigo pode ser útil nalguns momentos. As estratégias que funcionam melhor, sendo que cada família é uma família diferente de todas as outras, são:

Ignorar. O ignorar deve ser usado em situações pouco graves e em que o bem-estar da criança e dos que a rodeiam não é posto em causa.

Perda de privilégios. Por exemplo, a carteirinha de cromos que habitualmente recebe todas as semanas, a ida ao parque no final da tarde, o fim de semana em casa do melhor amigo

**Time-out/tempo de pausa. Particularmente útil em situações em que a criança revela estar a sentir dificuldades em gerir as emoções associadas ao comportamento desajustado. Deve ser usado para comportamentos que a criança já sabe que não são apropriados.**

## As frases difíceis que os filhos dizem... Aos pais!

de Rita Castanheira Alves

Será que já lhe aconteceu? Uma frase, uma reacção do seu filho ou da sua filha que o deixou sem saber o que dizer ou fazer?

Aqui ficam alguns exemplos do que já ouviu ou poderá ouvir e algumas estratégias para que não perca o controlo e não fique de boca aberta muitas vezes.

*“Odeio-te/Não gosto de ti” ou “Quero que morras!” ou “És mau/má!”*

Geralmente as crianças e os adolescentes dizem este tipo de frases quando alguma coisa lhe é negada ou não lhe é permitida, como reacção à frustração e ao impedimento. Não significa que realmente a criança ou adolescente deseje ou pense o que disse.

Para lidar com este tipo de frases, em primeiro lugar é importante que os pais não se mostrem demasiado afectados, chorando ou cedendo ao que a criança ou jovem pediu por receio de não ser gostado ou ser rejeitado pelo filho, uma vez que ao fazê-lo estão a dar atenção negativa à criança e a transmitir-lhe a mensagem de que esse tipo de frases leva a que consigam o que querem, o que leva à sua repetição.

Por outro lado, é importante reflectir o que realmente a criança ou jovem está a sentir “Parece-me que estás muito zangado porque não te dei o que querias” ou perguntar porque está zangado.

O que não se deve dizer? Não cair na tentação de responder igual: *“Também não gosto de ti”*, está a ser dada novamente atenção negativa pela atitude e a modelar comportamentos desadequados na comunicação e respeito pelos outros.

*“Não mandas em mim/Por que é que és tu a mandar?”* ou *“Se não fazes/não deixas vou pedir ao pai/à mãe”* ou *“Quero ir viver com o pai/a mãe”* ou *“Vou fugir de casa...”*

Crescer é testar limites e as crianças e adolescentes ao longo do seu desenvolvimento fazem-no no sentido de perceber até onde podem ir com os seus comportamentos e experimentando diversas formas de conseguir o que querem. Por outro lado, crianças e adolescentes vivem as emoções de forma mais extrema e vincada, com maior intensidade e necessitam de ajuda para pautarem a intensidade e reconhecimento das suas emoções.

Frequentemente, perante regras e imposições dos pais, os filhos tentam perante a frustração desafiar os pais, usando este tipo de frases, no sentido de medir forças e desafiar limites e regras. Perante pais separados, com casas diferentes, esta situação pode intensificar-se, daí ser tão importante que pais separados continuem numa tarefa de consistência constante nas suas práticas parentais.

Perante tais frases, é importante não ceder por medo ou receio de perder a confiança do filho e deste sair mesmo de casa. Manter uma postura firme, assertiva e levar o que foi dito até ao fim é importante para que este tipo de frases não passem a ser uma estratégia. A comunicação e articulação entre pai e mãe é fundamental, evitando a desautorização de um dos pais pelo outro e a quebra constante de regras e desafio da criança/adolescente com o mesmo.

*“Quero já/Tem de ser já!”*

Este tipo de frases que mais uma vez mostram que a criança está provavelmente a testar limites e regras, é uma excelente oportunidade para desenvolver a capacidade da criança de tolerar a frustração e saber esperar. Na infância e adolescência, a noção de tempo e de espera é mais difícil de compreender e a espera de um dia pode parecer para a criança uma eternidade.

Cabe aos pais ajudar a criança a desenvolver a sua capacidade de saber esperar e consequentemente, ajudá-la a desenvolver a noção de tempo.

Perante tal frase, pode reflectir de forma assertiva e calma que percebe que esteja com muita vontade de ter algo ou fazer algo mas que não é possível naquele momento e dizer-lhe (se possível) quando irão fazer e que juntos vão ter a capacidade de esperar. Ceder porque é feita uma imposição pela criança é tirar-lhe a possibilidade de saber esperar, necessidade que será constante ao longo da vida.

**Respire fundo... É normal que possa acontecer, o importante é saber o que fazer...**

É frequente os pais terem dificuldades e sentirem-se angustiados perante este tipo de abordagens por parte dos filhos. Em alguns casos, poderão ser apenas situações pontuais que têm uma resolução imediata e que se dissipam rapidamente, em outros casos, em que já há dificuldades de limites e regras instaladas, são padrões de comunicação que se verificam há bastante tempo, havendo pais muito afectados e magoados pelo tipo de frases ditas. Compreender o porquê das frases, o que está na base em termos de comportamento e emoções e adquirir um conjunto de estratégias para lidar com as mesmas, leva a que os pais se sintam aliviados e capazes.

Os pais são pessoas, como tal, apesar de adultos e de poderem estar atentos para darem respostas apropriadas às frases dos filhos que magoam, podem em certos momentos, perder a calma e responder de forma menos adequada. No entanto, é possível voltar atrás e conversar com a criança ou adolescente, apontando o que sentiu e pedindo desculpa pela reacção também ela desadequada. Assim, podem ajudar os filhos a perceber o que fazer numa situação em que cometeram um erro, mas também ajudá-los em futuras situações em que magoam os pais, mais tarde e mais calmos a pedir desculpa e a reflectir o porquê de terem dito uma frase que magoou o pai/mãe.

No caso dos adolescentes, é frequente que as emoções sejam muito intensas pela fase de desenvolvimento em que se encontram, podendo ser importante não falar sobre a situação no momento e mais tarde reflectir sobre o que disse, o que a mãe/pai sentiu e o que será que queria dizer.

**Sintetizando, nas diferentes situações pais e mães poderão tentar manter calma; respirando fundo e se necessário não reagir de imediato; estarem atenta(o)s aos seus sinais corporais que transmitem à criança/jovem para evitar que esse tipo de frases se mantenha sempre que é contrariado: tom de voz, olhar, gestos ; treinar a assertividade, transmitir frases curtas, claras, num tom de voz firme mas calmo e pausado; se necessário sair da situação para se acalmar e voltar mais tarde, evitando assim reacções impulsivas e não reflectidas; ter sempre presente que na maioria das vezes as crianças/adolescentes estão a testar limites, a reagir contra a frustração e contrariedade e não pensam ou sentem exactamente o que estão a dizer.**

## “Já não sei brincar” – sobre o roubo da inocência infantil

de Bruna Rosa

O abuso sexual de menores é entendido como qualquer conduta sexual praticada entre uma criança ou um adolescente e alguém num estágio psicosssexual mais avançado de desenvolvimento (viz. adulto ou criança mais velha), sendo a criança utilizada para estimulação sexual do perpetrador (Habigzang, Koller, Azevedo & Machado, 2005). Segundo Hirata e Baltazar (2003), esta interação sexual imposta à criança ou adolescente através de violência física, ameaças ou indução da sua vontade, pode envolver penetração anal ou vaginal da criança, toques genitais ou contacto oral-genital. O abuso sexual de crianças inscreve-se, porquanto, no contexto da violência contra as crianças, definida por Kunzman (1990), como qualquer forma “de abuso físico, emocional, sexual, negligência ou qualquer outra forma de exploração que resulte em risco para a saúde da criança, para a sua sobrevivência, desenvolvimento e dignidade” (cit. por Maria, 2007, p. 15).

A revelação progressivamente crescente de abusos sexuais de crianças ocorridos no contexto institucional a par com a constatação da existência de uma origem sociocultural (quase) indiferenciada do abusador (viz. pais de família, adultos comuns do ponto de vista das práticas sociais, etc.), despertou o interesse por este fenómeno, tornando-o um foco de atenção científica por várias áreas disciplinares, como sendo a Psicologia, o Direito, a Medicina e a Psiquiatria, ao aluir severamente um dos tabus que a sociedade tem por mais intocável – a sexualidade (Maria, 2007; Cordeiro, 2003). Cordeiro (2003) considera que, de facto, uma das grandes contrariedades na abordagem do abuso sexual de crianças e, mais precisamente, da pedofilia, assenta na “dificuldade que a maior parte dos adultos, incluindo profissionais de saúde, têm em aceitar a existência da sexualidade infantil” (p. 232).

Outro dos maiores obstáculos à apreciação científica da problemática dos abusos sexuais de crianças deriva da postura de negação da ocorrência e de inculpação da pessoa abusada, assumida, até às décadas de 70 e 80, por diversos teóricos da Psicologia. De facto, no início do século XX, a teoria psicanalítica justificava o abuso sexual de crianças com a sedução infantil (Salter, 2003, cit. por Maria, 2007).

Assumindo que o respeito e preocupação pelas crianças foram tardios no percurso evolutivo da Humanidade, Maria (2007) considera que “não estamos perante um problema novo, mas sim perante uma nova preocupação” (p. 14). De facto, é só no final do século XX, com a aprovação da Convenção sobre os Direitos das Crianças (1989) e a solicitação da União Europeia a todos os seus estados membros para a criminalização do abuso sexual (1996), que os programas de prevenção primária do abuso sexual de crianças começam a adquirir algum relevo, crescendo-se à punição dos abusadores (perspectiva criminal) e à defesa e protecção das crianças com vista à remoção do perigo em que estas se encontram (perspectiva tutelar). (Maria, 2007; Perdígão, 2003).

Hérmendez (n/d) refere dois modelos explicativos das consequências do abuso sexual na criança ou adolescente: modelo do transtorno de stress pós-traumático, de Wolfe, Gentile e Wolfe, 1989; e modelo traumatogénico, de Finkelhor, 1988. Segundo o primeiro, a maioria das vítimas de abuso sexual apresentam como principais consequências: revivência do trauma (através de sonhos e pensamentos durante a vigília); evitação persistente de qualquer coisa que lembre o trauma (e.g. pessoas, actividades) e



persistente hiperexcitação (e.g. dificuldades de concentração, hipervigilância), havendo uma comorbilidade do Transtorno por Stress Pós-Traumático com Transtorno Depressivo. O segundo modelo refere-se à interferência do abuso no desenvolvimento sexual normativo da vítima, considerando-se que o perpetrador transmite à criança concepções erradas sobre a moral e condutas sexuais normais, o que gera um estado confusional das suas crenças relativas à sua identidade sexual e à normalidade destas relações sexuais, bem como dificuldades no estabelecimento de relações de intimidade e na integração das dimensões afectiva e erótica (viz. evitamento do sexo; dificuldades ao nível da activação sexual). Além desta sexualidade traumática, este modelo consagra ainda a estigmatização (que se traduz em condutas auto-destrutivas aliadas a crenças auto-punitivas), a falta de confiança (da criança face aos adultos) e a impotência (sentimento experimentado pela criança de que esta não possa prevenir o abuso porque o adulto utiliza a força física e a coacção psicológica).

Atendendo à experiência subjectiva da vítima, impõe-se à sociedade a imperiosa necessidade de uma reflexão atenta, cuidada, compreensiva e não estigmatizante sobre o fenómeno do abuso sexual, privilegiando-se um apoio sócio-emocional responsivo ao abusado, no sentido de uma reintegração psicossocial e de uma reorganização psicosexual da sua personalidade. Urge, a este respeito, referenciar o facto de, no contexto português, uma criança abusada sexualmente e cujo crime chegue às autoridades ter de repetir, em média, oito vezes os factos da investigação, contactando com pelo menos quatro técnicos diferentes (viz. comissão de menores, segurança social, etc.), o que tende a potencializar a possibilidade de repetição traumática.

Porque, nas palavras da Psicóloga norte-americana Anna Salter, “O Silêncio é a alma das Agressões Sexuais”, impõe-se na Psicoterapia com vítimas de abuso sexual a criação de um espaço Novo, em que os silêncios e as dores possam ser gritados, desamarrando-se a revolta e dando-se corda a outros afectos possíveis, não aprendidos ou esquecidos sob o Império do Infortúnio.

**Porque acredito que é sempre possível (re)construirmos a Casa de Nós mesmos, espero por si... no Nosso Cantinho Psicoterapêutico.**

#### Referências Bibliográficas:

Cordeiro, J. (2003). *Psiquiatria Forense*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Habigzang, L., Koller, S., Azevedo, G. & Machado, P. (2005). Abuso sexual infantil e dinâmica familiar: aspectos observados em processos jurídicos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 21 (3).

Hernández, M. (n/d). Maltrato y abuso sexual infantil y juvenil. *Psicopatología Infantil y Juvenil*.

Hirata, P. & Baltazar, J. (2003). Os efeitos psicossociais causados em vítimas de abuso sexual. *Psicologia.com.pt*, pp. 1-4.

Maria, S. (2007). A participação da comunidade na prevenção dos abusos sexuais de crianças. *Análise Psicológica*, 1 (XXV), pp. 13-24.

Perdigão, A. (2003). A abordagem jurídica. *Pedofilia e abuso sexual*, 68 (6).

## Controlar a agressividade de Vera Lisa Barroso

Aprender a controlar a agressividade é fundamental desde tenra idade. Para isso é importante que os pais aprendam a desenvolver estratégias para reduzir e controlar a ira dos mais pequenos. Quando perdemos o controlo e a calma gritamos, insultamos ou até mesmo podemos magoar fisicamente.

### Vamos trabalhar o auto-controlo?

- 1) As crianças devem ter a noção clara que não podem ter tudo aquilo que querem – umas vezes ganhamos, outras perdemos;
- 2) Perante uma adversidade, a criança deve parar antes de agir impulsivamente: imagine com ela um grande sinal de STOP que vai “permanecer” até que fique mais calma; pode contar de 10 para 1 ou lembrar-se de uma imagem ou história divertida;
- 3) Quando mais calma, a criança deve aprender a avaliar a situação: gravidade da mesma, soluções possíveis, porque é que isso a fez ficar tão irritada ou zangada?
- 4) Depois de avaliada a situação e ponderadas as diversas soluções a criança deve aprender a fazer escolhas: com a sua ajuda percebam as consequências de cada uma das soluções e a forma como a criança se sentirá com cada uma delas. Assim consegue mais facilmente optar pelo melhor caminho, pois uma mente esclarecida faz excelentes opções!
- 5) Pratique o relaxamento com o seu filho (muito útil em momentos de tensão): “imagina que és um boneco de neve que está a derreter ao sol. Imagina então que todo o corpo está a transformar-se em água, sentes o pescoço a derreter, braços, as mãos, a barriga, as pernas, os pés...”

Boas práticas começam bem cedinho!!



# Mindkiddo

As birras...



Há uma chave  
que abre essa  
porta mas, se não  
tiver, use a janela

## Birras no supermercado de Rita Castanheira Alves

Evita ir a sítios públicos, como centros comerciais ou restaurantes com o seu filho? Sente sempre um grande receio das birras que o seu filho poderá fazer no supermercado? Já deu por si a comprar um brinquedo só para evitar que o seu filho se portasse mal numa loja?

São várias as mães e pais que respondem que sim a todas as perguntas anteriores. Há crianças que apercebendo-se das fragilidades dos pais, sabendo que os mesmos se envergonham perante as birras dos filhos, perante a desobediência em público, servem-se disso para conseguirem o que querem em locais públicos, nomeadamente brinquedos.

Por sabermos que não é fácil e que é comum a tantos pais, saiba que existe um conjunto de comportamentos e estratégias que pode adoptar para promover a obediência e os bons comportamentos do seu filho em locais públicos.

### O que nunca se deve esquecer:

O elogio Em primeiro lugar, como em todas as situações, sempre que o seu filho obedecer em público lembre-se sempre de o elogiar e de lhe dar atenção pelo comportamento que teve. Tratando-se de um bom comportamento num centro comercial ou numa loja, poderá mesmo comprar-lhe uma pequena prenda à escolha dele, isto porque como sabe as lojas foram feitas para serem fortes atrativos e levar à compra, pelo que neste sítios o seu elogio ou atenção poderá numa primeira fase não ser suficiente para que o seu filho se interesse em seguir as suas ordens.

### A preparação – Antes de ir para o local público

Antes de ir com o seu filho para um local público, prepare essa ida. Certifique-se de que ele está a escutar com atenção, relembre-o de todas as regras que deverá seguir e faça-o repeti-las. Pode também transmitir-lhe confiança no seu comportamento, dando-lhe a responsabilidade de ter um bom comportamento, dizendo-lhe que o vai levar e o que o quer levar porque sabe que pode contar com ele, que terá um bom comportamento e será uma grande ajuda.

### No local público

Assim que entra no local esteja atento ao seu filho e assim que ele obedecer a uma das regras estipuladas, elogie-o e manifeste o seu contentamento por poder contar com ele, evitando assim que apareçam comportamentos negativos. Ao longo da visita, envolva o seu filho nas tarefas, dando-lhe algumas responsabilidades: tirar os produtos das prateleiras no supermercado, contar consigo o número de

mações que quer levar, pedir que a(o) lembre de um determinado alimento... Ao estar envolvido, mantem-no ocupado e distraído, evitando que manifeste comportamentos indesejáveis. Se decidir dar-lhe uma recompensa material (um brinquedo, por exemplo) deixe-o transportar a recompensa enquanto estão no local, para se ir lembrando como será recompensado. Se o seu filho se portar mal, tire-lhe imediatamente a recompensa, explicando-lhe a razão de forma clara e curta.

### E se realmente desobecer em público?

Nas crianças e até nos adultos, a repetição dos comportamentos indesejáveis acontece especialmente quando não se lida imediatamente com eles e se deixa passar. É essencial para que não continue a ter de evitar levar o seu filho consigo a sítios públicos. Assim, ao primeiro comportamento inadequado em público, atue de imediato, evitando assim que o possa repetir.

Se estiver numa loja, perante um comportamento inadequado, pode levar o seu filho para um canto da loja e recordá-lo do que combinaram, lembrando-o que terá consequências se continua a exibir comportamentos desadequados. Se o comportamento persistir pode sair da loja, depois de terminar as suas compras, levá-lo à casa-de-banho e deixá-lo estar encostado durante alguns minutos para que possa lembrar-se das regras e compreenda que não terá vantagem em portar-se de forma inadequada. Pode optar por levá-lo para o carro e sentá-lo no banco de trás enquanto fica cá fora. Ao longo de todos estes procedimentos mantenha uma postura segura, não deixe que perceba que se envergonha com a sua desobediência ou birra. Passe sempre a ideia de que ele é que ficará a perder se mantiver a postura inadequada.

Pode também usar um livro de notas onde explica ao seu filho que se o seu nome for lá escrito por mau comportamento, ele ficará de castigo quando chegarem a casa. Em qualquer destes casos, cumpra sempre o que lhe diz, não ameace apenas, se não perderá o efeito. As consequências deverão ser o mais imediatas e consistentes possíveis ao longo do tempo e entre ambos os pais.

**Experimente! Confie em si, lembre-se que está a educar o seu filho e que a forma como o faz irá influenciar a forma como ele age consigo e com os outros. Não evite mais levá-lo consigo. Comece já hoje.**

## Birras para sair de casa de Vera Lisa Barroso

### Combate às birras para sair de casa...

São 08h00 da manhã, o João entra às 08h30 na Escola e tem de estar no seu trabalho às 09h00, o trânsito não ajuda.. e o seu filho lembrou-se de brincar com as torradas como se fossem um volante de um carro e não parece ter pressa nenhuma de sair de casa.. “Despacha-te João, vamos chegar atrasados!” e o João responde “Vrumm estou só a acabar esta corrida!” e entretanto passam mais 5 minutos e repara que a torrada continua sem ser comida.. Desesperante? Vontade de gritar? Pare 3 segundos e vamos pensar em conjunto: o desespero não vai resolver a situação, pelo menos não tem resolvido, pois não?

As crianças ainda estão a construir o seu sentido de responsabilidade e ainda podem dar-se ao luxo de dar prioridade às brincadeiras ao invés do cumprimento de horários que os adultos têm de cumprir. Lembre-se de quantas vezes, quando o seu despertador toca pensa “só mais um bocadinho...” ou “dava tudo para não ir trabalhar e ficar a dormir até mais tarde...” ou apetecia-lhe fazer algo que lhe daria muito prazer naquele momento”. Mas de volta à realidade, a sua responsabilidade pesa e tem mesmo de ir.

As crianças também sentem esta vontade de brincar em vez chegar a horas à Escola e enquanto gritam um com o outro, o tempo vai passando, o seu filho ganha a sua atenção pela negativa, sai de casa a chorar, a gritar ou arrastado pelo casaco. A criança pequena não consegue gerir a frustração e essa é a causa do mau comportamento. Os pais precisam de aprender a não valorizar os aspectos negativos e pontuar os positivos, mas para que isso aconteça é fundamental que as regras estejam bem estabelecidas e percebidas pela criança.

### Plano A:

> O bom relacionamento entre pais e filhos é fundamental no sucesso de uma educação, fortalece as ligações emocionais e aumenta o respeito das crianças em relação aos pais e, por conseguinte, o respeito às regras.

> Acorde entre si e o seu filho horários estáveis para: acordar, fazer a higiene, tomar o pequeno almoço e sair de casa. Estas são as “missões matinais” que ambos devem esforçar-se para cumprir. Sempre que ele conseguir cumprir as metas elogie o seu bom comportamento e dê-lhe um beijinho para que ele se aperceba que tem mais benefícios quando chama positivamente a sua atenção.

Se o seu filho “esquecer” o acordo e começar aos gritos para não cumprir:

#### Plano B:

- > Respire: Inspire, expire, inspire, expire... o relaxamento é essencial para estar calmo e firme. As birras são passageiras e pode controlá-las!;
- > Seja firme sem agressividade – quanto mais calmo e firme estiver, mais atenção consegue do seu filho. Lembre-o das regras, dos horários definidos e da impossibilidade de não os respeitar. Ignore os argumentos e contra-argumentos infantis e foque-se no objectivo, sendo que o incumprimento poderá originar uma consequência negativa;
- > Pode inclusivamente utilizar o contacto físico positivo (ex.um abraço) para o acalmar, sem aceder aos seus pedidos;
- > Terminada a birra – converse muito sobre o sucedido (pode aproveitar a viagem de carro para conversar) – os porquês de ter acontecido, porque não pode voltar a acontecer e as consequências negativas destas birras.

Quando na hora H depois de tentar implementar estas dicas, o seu filho continua a desafiá-lo e acaba mesmo por perder a paciência:

#### Plano C:

- > Não se penalize! Pare. Respire e comece de novo. Educar não é fácil, mas também não é uma guerra. O seu filho está a crescer, está a assimilar o mundo, está a construir a sua forma de estar e precisa do seu equilíbrio e firmeza para ele copiar!

E se precisar de uma ajuda mais especializada fale connosco ou venha participar nos nossos seminários para pais! Saiba mais em <http://oficinadepsicologia.com/loja/workshops/consultas/>

Está a precisar de uma ajuda?

## Birras ao deitar? de Rita Castanheira Alves

A hora de deitar os filhos... Ou serão horas?

Deitar filhos pequenos pode ser a verdadeira odisséia, uma espécie de desafio, bem complicado, cheio de obstáculos e enigmas para descobrir, como jogar computador quando os nossos olhos querem é dormir e não ver, nem ouvir nada.

Provavelmente se é mãe ou pai de crianças pequenas, uma ou mais do que uma, sabe a que me refiro e provavelmente está a olhar para o relógio a fazer contas ainda quantas horas faltarão até esse momento.

**E se de repente lhe pudéssemos dar algumas dicas e alguns truques que pudessem tornar a hora de deitar muito mais tranquila e até... calma e agradável?**

> Preparar o momento de ir para a cama - Vá preparando o momento de deitar, relatando o que irá acontecer: “Daqui a 5 minutos, é hora de te preparares para ir dormir.” Isto dá tempo para o seu filho se habituar à ideia e criar uma rotina na hora de ir dormir. É importante que respeite este tempo que lhe deu antes de iniciar as rotinas de ir para a cama, mas quando terminar o tempo não adiar o momento de preparação de ir para a cama;

> Estabelecer um horário para ir dormir - É importante que exista um horário para iniciar os rituais da hora de ir deitar (vestir o pijama, lavar os dentes...): as crianças sentem necessidade de rotinas, organiza-as e dá-lhes segurança, funcionando como uma forma de preverem o que vai acontecer, o que também as tranquiliza. É por isso que é importante cumprir um horário estipulado de ida para a cama;

> Um banho quente - O banho quente antes de ir dormir pode ajudar o seu filho a relaxar, sentir-se cuidado e ser uma rotina que ajuda bastante a prepará-lo e a fazer com que goste da preparação da ida para a cama;

> Um jogo ou um livro calmos e agradáveis - Se houver tempo e se for feito um planeamento adequado da hora de ir dormir, pode promover um jogo calmo e simples para fazerem no chão ou a leitura de um livro na cama, o que contribui igualmente para que a preparação de ir para a cama seja desejada e encarada com um momento agradável;

> As despedidas da família e não só - Depois do pijama vestido, dentes lavados, higiene feita, promova no seu filho as despedidas e as boas noites aos elementos da família como um momento calmo e que constitui parte da sua rotina. Esta rotina contribui igualmente para uma boa noite de sono. Se for importante para ele despedir-se de um peluche ou do seu animal de estimação respeite isso e permita que o faça;

> A conversa – em vez de ler um livro ou fazer um jogo, podem conversar sobre o dia que está a chegar ao fim, as conquistas do mesmo e antecipar o que de bom vem no dia seguinte ou se não for caso disso, transmitir-lhe calma e ânimo para o dia que se avizinha;

> Canções de embalar – poderá cantar ou pôr um cd muito tranquilizante e que o embale, um volume baixo, vai tranquilizá-lo;

> Luzes do quarto com pouca intensidade – na hora de dormir opte por uma luz de baixa intensidade, relaxante e quente, o seu filho vai relaxar e sentir-se descansado.

## Tentar compreender as birras de Inês Afonso Marques

Já vai na terceira birra, só hoje! Não há sinais de que os gritos, o choro e o espernear queiram parar... Apetece-lhe fugir?

Durante o “caos”, emocional e comportamental do momento, uma birra pode implicar uma enorme frustração, não só para a criança, mas também para o adulto, inspirando-o, eventualmente, a desatar também num enorme pranto. Um dica para tornar o momento mais fácil? Olhe para a letra D. Birra como uma oportunidade para educar, e não como uma catástrofe.

As birras podem variar entre o choramingar e o gritar, com direito a espernear, gesticular e sustar a respiração. São “esperadas” entre o 2º e o 4º ano de vida da criança, fazendo parte do seu desenvolvimento.

Imagine que está a tentar programar a sua nova máquina fotográfica, percebendo como funciona. Mas a tarefa está difícil e, por mais que tente, não está a conseguir de maneira nenhuma perceber como fazer aquele efeito fantástico tipo desenho. Frustrante? Começa a “praguejar”, atira o manual para um canto, bate com a porta e sai dali. Esta é uma versão de birra de adulto. As crianças pequenas estão também a tentar perceber como funciona o mundo e a procurar tirar partido dele. Quando não conseguem alcançar o seu objectivo recorrem à única forma que conhecem de libertar a sua tensão e frustração – através de uma birra.

O que despoleta uma birra? Procura de atenção, cansaço, fome, desconforto físico como calor ou frio, frustração... E a frustração faz parte de um processo de descoberta e aprendizagem, sobre si próprio, sobre os outros e sobre o mundo.

O facto do início das descobertas coincidir com um período em que a linguagem ainda está em desenvolvimento, alimenta a frustração. Por norma, a criança compreende muito mais do que consegue dizer. Imagine-se a não conseguir transmitir os seus desejos e as suas necessidades... Frustração! A verdade é que à medida que as competências linguísticas se desenvolvem, as birras tendem a diminuir.

Outro desafio com que os mais novos se deparam é a necessidade crescente de autonomia. A criança procura alcançar um certo grau de independência e controlo sobre o mundo, grau esse que por norma constitui um objectivo individual demasiado elevado para as capacidades da criança. Mais uma excelente oportunidade para se manifestar a dita frustração... Quer seja por a criança não conseguir alcançar o que deseja, quer seja por ser impedida, pelo adulto, de fazer aquilo que quer.

**Desafiamos portanto os pais a encarar as birras como oportunidades de ensinar a criança... A lidar com a frustração, a respeitar regras e limites, a saber esperar, a ser criativa na resolução de problemas, a ser tolerante... O que acrescentaria a esta breve lista?**

## A negociação entre Pais e Filhos! de Maria João Matos

A maior parte das vezes surgem problemas de conflito na relação entre pais e filhos, na tentativa da regulação do poder em casa. Mas e então, o que é este poder?

Na família podemos entender o poder como a “influência de cada elemento da família para a realização de algo” considerando a hierarquia de todos os elementos.

Atitudes firmes e a definição de limites são essenciais para promover a autonomia dos filhos e a autoridade exercida pelos pais necessita de ser regulada e flexível de maneira a serem cada vez menos sujeitos a terem que intervir. Esta autonomia deverá ser regulada em função das diferentes situações, dos temas, impedindo a colisão entre a autoridade dos pais e o adolescente com a necessidade de se afirmar, da sua dignidade, da sua auto-estima, confiança com algum controlo que permita o suporte e a segurança de que também ele precisa. Exige que pais e adolescentes não confundam “exercício de pai” com “autoridade” com excesso de controlo ou repressão. Devem claro, pedir responsabilidades aos filhos mas com respeito e capacidade de decisão. Frases como “é assim porque eu quero” ou então “tens de aceitar o que te digo” não ajudam a construção de relações saudáveis entre pais e filhos. Podemos sempre optar por dizer “é a melhor decisão tendo em conta as outras hipóteses”... ou então “mas diz-me quais são os teus argumentos”? ou ainda, “vamos analisar em conjunto todas as hipóteses.”

Negociar é fundamental mas, para que tal aconteça é necessário que exista uma relação de confiança e respeito mútuo. Antes de negociar, é preciso que existam condições necessárias para o compromisso de ambas as partes, caso não existam, ou então por alguma razão considerem que não vão poder cumprir não avancem, voltem à base da negociação. Mas não desistam.

**Este desacordo é saudável se for motivador da comunicação, do diálogo, mesmo que não surjam consensos nos pontos de vista, permitindo a expressão de todos e a flexibilidade da autoridade.**



# Mindkiddo

A adolescência...



Há uma chave  
que abre essa  
porta mas, se não  
tiver, use a janela

## Filhos adolescentes de Vera Lisa Barroso

Existem coisas que não se compram com dinheiro... mas com tempo e disponibilidade.

As dificuldades de comunicação aparecem muitas vezes na base de conflitos que acontecem na adolescência. Muitas vezes não criamos espaços de comunicação e disponibilidade para ouvir o outro. As emoções e os afectos precisam de tempo e de espaço para se poderem expressar. Ouvir as diferentes opiniões e negociar regras é essencial em todas as faixas etárias, mas com especial enfoque na adolescência. Converse, converse sobre tudo, sobre as coisas que rodeiam o seu adolescente e podem ser coisas simples, o importante é estar presente e disponível. A falta de tempo para estarmos hoje em dia em família deixa os jovens muitas vezes em auto-gestão e entregues a pequenas e grandes decisões para as quais não possuem a maturidade suficiente, sendo posteriormente as consequências completamente imprevisíveis.

Depois temos aqueles jovens que vão conseguindo como forma compensatória aquele relógio giro, aqueles ténis da moda, aquele novo modelo de telemóvel, etc quando na realidade fazia muita falta aquele abraço forte e protector, aqueles 15 minutos de conversa, aquele apoio que diz *“apesar de não concordar contigo, gosto muito de ti filho(a)!”*.

São essencialmente as pequenas coisas do dia-a-dia que desgastam as relações e afastam pessoas. Quando os pais têm um envolvimento emocional que lhes permite a construção de uma ligação afectiva com os seus filhos e, simultaneamente, sabem definir limites de um modo consistente, os seus filhos têm uma adolescência mais fácil, porque está muito mais orientada – na sua ausência, o adolescente sente-se perdido e desinvestido pelos próprios pais.

É conhecido de todos que os adolescentes têm uma necessidade muito grande de testar limites, bem como desafiar tudo e todos, o que faz desesperar muitos pais! No entanto, crescer e aprender não é fácil.. pelo contrário tornar-se adulto é mesmo muito difícil!

Enquanto pais, a missão passa por ajudar o adolescente a autonomizar-se com estabilidade e segurança, o que passa também pela modificação da sua relação com ele e do tempo que lhe dedica.

**E como está a sua relação com o seu filho adolescente?**

## Manual de instruções de um adolescente de Rita Castanheira Alves

Ter filhos adolescentes é um desafio a tempo inteiro. Sabemos como os pais têm uma tarefa difícil em gerir a rebeldia dos adolescentes que têm em casa, que ainda ontem se escondiam atrás das pernas dos pais com a chucha na boca e a pedir um colo e hoje de piercing no lábio batem com a porta porque o Facebook não funciona. Não é fácil, mas não impossível! A pensar em si, pai, mãe, avó, tio ou tia de um adolescente deixamos-lhe estas “dicas de bolso”, certamente facilitadoras da comunicação de pais e filhos:

- > Sempre que tenha uma divergência com o seu filho adolescente e se estiverem demasiados nervosos, não têm tempo ou porque estão num local inadequado, tente sempre adiar a conversa combinando com o seu filho o momento adequado para o fazer;
- > Ao abordar com o seu filho adolescente um problema ou conflito procure adequar a sua linguagem, inibindo ao máximo um discurso meramente acusatório de atribuição ao seu filho da responsabilidade total pelo problema, tentando encontrar uma abordagem que não o culpe somente a ele, mas assumindo a sua responsabilidade na manutenção do problema. Por exemplo, em vez de dizer: “ – És egoísta... Estou sempre a dizer-te para dividirmos as tarefas, mas tu só pensas em ti e fica todo o trabalho para mim!”, experimente dizer: “ – Tenho acabado por fazer eu as tarefas todas que tínhamos combinado dividir e por isso não tens necessidade de as fazer?”
- > Ao expor a sua perspectiva procure sempre falar na primeira pessoa, especificando o mais possível o problema e expressando a sua emoção face ao problema. Por exemplo: “- Quando chego a casa e percebo que não arrumaste os livros como tínhamos conseguido acordar, sinto-me desanimada.”;
- > Procure escutá-lo ativamente, sem o julgar, mostrando que está disposto a compreender os pontos de vista que o seu filho apresenta, as suas necessidades, objectivos e interesses, mostrando-lhe assim o que também espera da parte dele, que compreenda as suas necessidades e pontos de vista e que está aberto para chegar a um acordo, esperando o mesmo da parte dele;
- > Sempre que consigam chegar a um acordo e estabeleçam soluções para os problemas, avaliem em conjunto se tais soluções são viáveis e se não criam novos problemas;
- > Após ambos chegarem a conclusões relativamente às soluções, é essencial que em conjunto estabeleçam um plano de como cada solução poderá ser implementada, estabelecendo as responsabilidades de cada um, quando deverão voltar a conversar para reavaliar a situação, quando começam a implementar cada solução.

**E que tal experimentar com o seu adolescente?**

# Comunicação entre pais e filhos adolescentes

de Inês Afonso Marques

A adolescência é vista como uma fase da vida do ser humano com exigentes tarefas de desenvolvimento que implicam diversos ajustamentos, quer do adolescente quer da sua família. Uma comunicação eficaz entre pais e filhos é verdadeiramente importante para que a caminhada da adolescência seja feita de forma tranquila, na busca de novos equilíbrios.

A criação de um ambiente onde possam ser partilhadas ideias e emoções de forma segura, livre e respeitadora, constitui um primeiro passo para que a comunicação seja eficaz. É importante que todos os elementos se sintam à vontade para partilhar dúvidas, levantar questões, expressar ideias e sentimentos, revelar preocupações, anunciar conquistas... Dediquem todos os dias alguns minutos de partilha aberta entre todos os elementos da família. Em fins de semana ou férias, uma ida ao futebol ou um passeio pelo parque podem ser momentos interessantes para que o adolescente se sinta seguro para conversar. Percepcionando um espaço de diálogo livre, o jovem sentirá à vontade para abordar temas frequentes da adolescência, como a sexualidade, o álcool, a droga ou os namoros.

Para um adolescente é importante saber que o seu ponto de vista é valorizado, mesmo que não seja partilhado pelo adulto. Sentir que a sua perspectiva é valorizada, permite o desenvolvimento de uma auto-estima positiva e a compreensão de que as pessoas podem ter pontos de vista diferentes, podendo ocasionalmente não estar de acordo.

Uma comunicação eficaz envolve escutar e falar. Escutar de forma curiosa e interessada é mais eficaz. Sim. Não. Não sei. Um “grunhido”. Mas é importante que os pais estejam alerta para o facto de colocar muitas questões, para clarificar certos assuntos, poder conduzir à frustração, tanto dos pais como dos filhos.

A frustração surge, também, por vezes, na sequência de conselhos que não foram pedidos. Por este motivo, os conselhos devem surgir na sequência de um pedido explícito ou na sequência de uma questão que avalie a disponibilidade do adolescente para o receber – “Posso dar-te um conselho a propósito daquilo que me dizes estar a preocupar-te?” A verdade é que na busca da autonomia, frequentemente os adolescentes preferem reflectir sozinhos sobre determinado assunto, sendo suficiente para eles saber que alguém ouviu as suas preocupações.

Saber como era no tempo dos pais é nalguns momentos um tema desinteressante para o adolescente. Assim, para tornar a comunicação eficaz, escutem-se sem julgamentos e à luz da cultura actual.

**Votos de bons diálogos e de momentos de partilha enriquecedores.**

## Quando o seu filho pinta o cabelo cor-de-rosa...

de Rita Castanheira Alves

*“Sou a mãe da Joana, a minha filha adolescente, com 16 anos. No outro dia apareceu com as amigas, as três novas amigas, cada uma com o cabelo pintado: a Joana de cor-de-rosa, uma amiga com o cabelo laranja e a outra amiga com o cabelo azul. Mais tarde quando conversámos o porquê de todas terem o cabelo pintado, a Joana disse-me: – É assim mãe, no nosso grupo só está quem pinta o cabelo...”*

A fase da adolescência caracteriza-se por uma maior influência e aproximação do adolescente aos seus pares, seja os colegas da escola ou outros amigos.

Com os amigos, os adolescentes sentem-se ligados e independentes, podendo construir uma imagem só sua, alternativa à imagem que os pais têm deles.

### Ter amigos na adolescência é essencial?

O estabelecimento das relações sociais com os pares é um passo essencial no crescimento e desenvolvimento dos adolescentes. O adolescente está permeável e é influenciado pelo grupo de pares em todas as esferas: comportamentos, atitudes, crenças, mas também na forma de vestir e na forma como se divertem e no tipo de actividades em que envolvem.

### E porquê esta influência?

Nesta fase surge a necessidade de aceitação, aprovação e de pertença. São necessidades muito importantes para os adolescentes. A rejeição ou o isolamento aumenta a probabilidade do jovem incorrer em comportamentos de risco, para ser aceite pelo grupo. Pode mesmo acontecer que o adolescente pela necessidade de ser aceite altere a forma como se veste, como se apresenta, como fala, os seus valores, devido à influência das pessoas com quem convive.

### E os pais? Ficam a assistir?

É importante respeitar estas experiências que caminham para a construção de uma identidade. No entanto, enquanto pais, podem transmitir aos filhos a importância de ser quem se sente bem em ser, de pensar por si próprio e tomar as suas próprias decisões de acordo com o que considera correcto e incorrecto, sendo fiel aos seus valores.

O carinho, o respeito, a compreensão e a escuta dos seus filhos adolescentes são estratégias essenciais para que o ajude a viver na enorme pressão que sente em ser aceite pelo grupo de pares e não se sentir isolado ou deslocado. A casa, os pais poderão ser o lugar seguro do adolescente, onde é promovido o espaço de reflexão e desabafo, sem crítica ou censura, criando um espaço para ser compreendido, para expor as suas preocupações e receios.

É essencial transmitir a mensagem ao seu filho adolescente, que independentemente do tipo de influência dos seus pares, a importância de conseguir um equilíbrio entre a conexão com o grupo e a tomada de decisões importantes que lhe dizem respeito apenas a ele próprio.

**Em casa, sentir que é respeitado, admirado e acarinhado é uma estratégia que o ajudará a encontrar o equilíbrio entre pertencer a um grupo e sentir-se envolvido no mesmo e construir a sua independência em simultâneo.**

## Ideação suicida na adolescência de Rita Castanheira Alves

Nos últimos anos, apesar do trabalho já desenvolvido na área do suicídio na adolescência, continuamos a assistir a situações de jovens que terminam com as suas vidas.

A prevenção assume um papel essencial enquanto esforço e estratégia para lidar com o suicídio na adolescência, a qual passa não só pela deteção e minimização dos fatores de risco associados ao suicídio como pelo aumento da consciencialização e conhecimento relativamente ao tema e pela promoção do acesso a fatores de proteção como é o suporte emocional. É essencial ter presente que não existe apenas uma causa para o suicídio. É o resultado de uma combinação de diversos fatores, não existindo uma relação direta e exclusiva entre o suicídio na adolescência e um ambiente escolar negativo ou um ambiente familiar negativo. E os pais de filhos adolescentes? Que papel poderão desempenhar enquanto agentes preventivos? Não é fácil para os pais a descodificação dos sinais apresentados pelos seus filhos: pode ser muito difícil perceber se o jovem teve apenas um dia difícil ou se os sintomas de depressão, ansiedade e isolamento são provocados por outros fatores, onde se incluem os maus tratos pelos pares, os quais poderão estar a ter um impacto muito negativo na auto-imagem do jovem, no seu funcionamento diário e na sua auto-estima. Nesta sua tentativa de compreensão do seu filho, a comunicação e a conexão poderão ser estratégias de que se pode servir para o ajudar a partilhar os seus problemas e a sentir o apoio e atenção de que necessita.

É essencial adoptar uma atitude de escuta ativa, escutá-lo realmente sem o julgar, aceitando que o que o seu filho lhe transmite é a sua verdade. Quanto maior for a ligação e a aceitação do seu filho, maior será a partilha das emoções e experiências dolorosas, promovendo a confiança do seu filho em si e fazendo-o sentir que não será julgado. Esta dinâmica poderá ser criada através do hábito de o questionar acerca do seu dia, explorando e acedendo mesmo às emoções mais dolorosas, num espaço de partilha e de abertura para o diálogo sem juízos.

Não só é importante haver abertura na relação pais-filho para falar sobre emoções, como é depois fundamental identificar e responder aos problemas do seu filho. Esta responsabilidade pode ser partilhada com ele. Poderão juntos identificar os problemas e desenvolver estratégias para o ajudar a ultrapassar as dificuldades, o que contribuirá para o seu desenvolvimento, aumento do seu bem-estar psicológico e consequentemente prevenir pensamentos ligados ao suicídio. Sempre adoptando uma atitude sem julgar, se os problemas ocorrem na escola, questões como: “*Há quanto tempo acontece? Como te sentes quando isso acontece? Há professores ou outros adultos na escola que saibam que isto está a acontecer? Quem mais sabe?*”, poderão ser úteis para compreender melhor o que está a acontecer e mais tarde ajudá-lo a desenvolver uma rede de apoio.

Depois de identificados os problemas, poderão juntos descobrir recursos para o ajudar, atribuindo-lhe um papel ativo nesta busca, colocando-lhe questões como: “*O que pensas fazer e como poderá a situação alterar-se? O que poderá ser alterado*”

*para a situação na escola melhorar? Quem precisa de ser envolvido? Quanto tempo estás disposto a esperar para que a situação se modifique? Quando quiserás começar a agir?”,* nunca o abandonando nesta tarefa de resolução, fazendo-o sentir-se ativo mas sempre expressando que o apoiará incondicionalmente na resolução das suas dificuldades. Poderá propor-lhe que pense em pessoas da rede escolar com quem poderá falar sobre o que se passa (um professor, um psicólogo), não só proporcionando a construção de vínculos para o seu dia-a-dia mas que em simultâneo o poderão igualmente ajudar a desenvolver estratégias.

Sempre que o seu filho expressar que se sente triste ou deprimido, não hesite em conversar sobre esses sentimentos com ele. Se ele falar em suicídio não evite o tema. Contrariamente ao que poderá pensar, ao não evitar o tema do suicídio não lhe está a pôr essa ideia na cabeça, mas sim a transmitir-lhe uma atitude aberta e disponível para o escutar relativamente aos seus pensamentos e assim ser mais capaz em apoiá-lo, conhecendo melhor as suas ideias relativamente ao suicídio e descobrir a ajuda mais adequada, especialmente se ele já tiver um plano. Questões como: “ Quando falas em querer morrer, estás a falar em matares-te? De que forma pensaste sobre isso? Que coisas estão a contribuir para que não queiras viver neste momento?” poderão ajudá-lo a si e ao seu filho a descobrir a ajuda mais adequada.

Se de facto conclui com o seu filho que é necessária uma ajuda mais especializada, não se deixe influenciar pelo estigma da sociedade acerca da saúde mental e contacte um profissional de saúde mental. Procure recursos como psicoterapia individual, grupos terapêuticos e reforce a rede social e familiar do seu filho.

**Ao longo de todo o processo, lembre-se sempre de apoiar o seu filho, lembrando-o do valor que tem, como é amado e como é tão importante para si, para a sua família e amigos. O seu amor e suporte contribuem fortemente para que o seu filho adolescente ultrapasse o sofrimento e recupere a vontade de viver.**

Adaptação do Artigo de Fishberger, J. (2011). James Rodemeyer Suicide: What Parents Should Tell a Suicidal Teen. [http://www.huffingtonpost.com/jeffrey-fishberger-md/jamey-rodemeyer-suicide\\_b\\_974423.html?ref=mostpopular](http://www.huffingtonpost.com/jeffrey-fishberger-md/jamey-rodemeyer-suicide_b_974423.html?ref=mostpopular)





# Desenvolvimento Pessoal



Coragem não está  
só na chegada, mas  
principalmente na  
partida

## Será que escolhemos a vida que temos? de Inês Custódio

As narrativas da nossa vida são feitas de pessoas, momentos, situações, emoções e reações que parecem ter grande peso naquilo que somos hoje. Estas fazem parte de nós, mas coloca-se a eterna questão: qual será o real peso da nossa história de vida? Até onde é que esta nos define? Estaremos dependentes do nosso passado para viver o nosso futuro?

Recentemente fui levada a pensar novamente sobre esta questão, depois de me dizerem uma frase muito curiosa que partilho agora:

*“somos mais resultado que escolha”*

De facto, quando pensamos sobre isso rapidamente chegamos à conclusão que somos, em grande parte, resultado de experiências de vida, de relações com aqueles que nos cuidaram e com os outros que fomos conhecendo ao longo do caminho.

Vários estudos em psicologia têm mostrado esta ligação, encontrando experiências comuns no passado de pessoas com as mesmas dificuldades. Parece assim existir uma forte influência das vivências de infância nas dificuldades que temos hoje.

Isto acontece porque ao nascermos o nosso cérebro é altamente plástico e flexível, somos como esponjas, prontas a absorver tudo à nossa volta. Esta é uma competência extraordinária que nos ensina a viver e a adaptarmo-nos à vida com os outros, de outro modo, a nossa vida seria como a de qualquer outro animal no planeta terra.

Porém, já estamos a antever qual é a contrapartida desta nossa característica... Como crianças desprotegidas e completamente prontas a absorver o ambiente, não temos ainda capacidades cognitivas para filtrar informação e para re-interpretar o que nos acontece. Passamos pela situação, ensinam-nos ou percebemos como é que adaptativo lidar com ela e numa situação semelhante usaremos a mesma estratégia, sem questionar.

Desta forma, podemos de uma forma muito genérica traçar alguns exemplos, como o da criança que é muito protegida pelos pais, aprenderá que o mundo é perigoso, tornando-se um adulto com medo de coisas novas e com dúvidas sobre a sua capacidade para lidar com as dificuldades. Do mesmo modo, quando altamente criticada pelos pais, a criança pode interiorizar que de facto “eu não tenho valor” e o mais provável é que se torne altamente auto-critica perante qualquer falha, pois se aqueles mais importantes na sua vida lhe passam esta ideia, como poderá ela acreditar que tem valor?

Contudo, se por um lado absorvemos tudo o que nos é dado desde pequenos,

também é verdade que beneficiamos de uma outra característica a que se chama resiliência. Um nome muito complicado para dizer que nada é determinado e que quando adultos e com outras capacidades cognitivas, temos o poder de decidir e ultrapassar as experiências passadas!

Mas será que isto chega para contrariar anos de aprendizagem?

Será que esta capacidade pode alterar o nosso caminho?

Será que tudo o que está para trás se apaga e passamos a ser escolha em vez de resultado?

**Não e sim!**

**Não**, porque sabemos que nada se apaga, o nosso passado faz parte de nós, faz parte das nossas vivências, não decidimos apagar tudo e ser uma nova pessoa.

**Sim**, porque apesar deste passado (resultado) o presente é um momento nosso, este sim pode ser escolha! Apesar de qualquer história, temos a capacidade de nos adaptarmos novamente de aprendermos mais e novas coisas.

Como gosto de dizer, quando nos permitimos a espreitar por cima dos óculos escuros (daqueles pensamentos, daquelas memórias e daquelas aprendizagens do passado que continua a contaminar o presente) vemos que o mundo tem outras cores. Vemos quem queremos ser e, livres destes condicionamentos, acredito que qualquer pessoa pode escolher um caminho diferente.

Não é fácil... não, não é! É até difícil conseguir escolher... porque é ameaçador! Temos medo de ir pelo caminho desconhecido, de experimentar coisas novas, de cortar padrões. No fundo, o desconhecido pode por vezes ser mais assustador que o passado mais horrível. Mas, quando tomamos as rédeas da nossa vida o caminho torna-se cada vez menos sinuoso, cada vez mais fácil de percorrer porque sabemos que é o certo, sabemos que vai de encontro ao que valorizamos e queremos para a nossa vida e não com aquilo que a vida simplesmente nos deu.

**Afinal de contas como queremos ser lembrados quando não estivermos cá, aquele (a) que viveu com o que lhe deram ou aquele(a) que viveu com aquilo que o(a) fazia feliz?**

## Auto-agressão: Pare de fazer mal a si próprio! de Margarida Marcão

Os problemas de auto-estima podem fazer-nos aborrecer-nos connosco próprios porque não conseguimos fazer o que pretendíamos, ou ser o que desejaríamos. Pessoas com problemas de auto-estima, descontentes consigo próprias, maltratam-se com palavras, insultam-se, ameaçam-se, desvalorizam-se. A luta contra as emoções e os pensamentos negativos não devem ser uma luta contra si próprio.

Estar permanentemente com dúvidas e insatisfações acerca de si próprio, concentrar-se sempre em como poderia ter sido melhor, ao invés de se valorizar e reconhecer os seus progressos é uma injustiça, e esta injustiça é uma forma de violência feita a si próprio.

Se perante a não obtenção de um objectivo seu não se contentar em lamentá-lo e seguir em frente, mas em vez disso ainda se criticar em excesso ou desvalorizar-se, inflige-se uma pequena dor. Pensará eventualmente que esta punição lhe dará vontade de fazer melhor da próxima vez. Mas o o papel da nossa inteligência não é punir-nos, mas sim de nos ajudar a reflectir para que a decepção não aconteça novamente.

Por vezes temos comportamentos que implementam o insucesso, que são formas de evitar o julgamento de nós próprios. Um exemplo deste tipo de comportamento é não se preparar para um exame, com o intuito de poder dizer, se se reprovar, que o insucesso de deveu à despreparação e não a uma possível falta de inteligência. Estas implementações de insucesso podem incluir também um aspecto auto-punitivo: «se não estudei, não mereço ir de férias, sair esta noite, beneficiar de certa recompensa... ».

Esta “guerra” contra o próprio pode ter várias origens. Pode ser um prolongamento e repetição das carências da infância (o não gostar de si próprio é frequente em pessoas que foram carenciadas de afectos na sua infância); pode resultar de se ser vítima dos próprios ideais, não aceitar nada além da perfeição e, neste caso, é a decepção com o próprio que despoleta a auto-agressão; ou ainda porque se acredita que ser duro consigo próprio é benéfico, uma vez que se se for muito brando se arrisca a ser medíocre.

Muitas pessoas acreditam que têm que se punir para mudar. Se for este o seu caso, saiba que a psicologia há muito tempo vem mostrando que a punição serve muito pouco como utensílio pedagógico. Skinner, um dos maiores especialistas do estudo científico do condicionamento, dizia que «a punição ensina apenas uma coisa: a evitar a punição». A punição poderá servir, eventualmente, para manter a ordem, não para criar um ambiente psicológico de motivação ou mudança pessoal.

Todas as formas de violência, incluindo a violência contra o próprio, são um uso abusivo da força. Acreditar que força e severidade contra si são suficientes para mudar é uma visão errada e ineficaz. O que vai acontecer é que, pouco a pouco, se instala uma lógica de violência, que facilita o regresso sistemático dos mesmos erros e do mesmo sentimento de insatisfação. Como os resultados que se desejam não são suficientes, aumenta-se a severidade das punições infligidas. À tristeza do insucesso junta-se a da punição. Mas sofrer não faz progredir. O que faz progredir é compreender porque sofremos e como superar esse sofrimento. A punição e a violência não nos ensinam nada nesse domínio.

**Deverá então ser mais duro ou mais gentil consigo mesmo? Lembre-se em primeiro lugar que o contrário da violência, não é a fraqueza, mas a gentileza. Podemos perfeitamente ser gentis e firmes connosco mesmos ao mesmo tempo.**

## Demasiado sensível? de Madalena Lobo

De acordo com alguns autores (nomeadamente Elaine Aron), de 15 a 20% da população pode ser classificada como sendo de elevada sensibilidade, ou seja, correspondem a pessoas com um sistema nervoso especialmente sensível. Se dominar a língua inglesa e quiser verificar os seus resultados neste domínio, sugerimos o seguinte link: <http://www.hspperson.com/pages/test.htm>.

### Alguns aspectos que podem indiciar uma forte sensibilidade:

- > Reacções fortes de desagrado ou “inundação sensorial” a coisas como luzes fortes, cheiros, sensação na pele dos tecidos das roupas, ruídos fortes ou específicos;
- > Agitação emocional quando vê determinados filmes ou séries;
- > Necessidade frequente de se retirar/isolar, procurando ambientes de baixa estimulação sensorial (silenciosos, pouca luz, pouco movimento à volta);
- > Vida interior rica e complexa;
- > Capacidade de discriminação de diferenças subtis em cheiros, sons ou componentes visuais, sentindo diferenças no impacto emocional com alterações nos pormenores;
- > Sensação de sobre-estimulação em ambientes muito estimulantes (como restaurantes cheios, discotecas, locais muito movimentados e compactados de pessoas);

Se reconhece em si áreas de especial sensibilidade, saiba que a melhor estratégia é a defensiva, uma vez que, de acordo com os autores que se têm dedicado a esta área, a hipersensibilidade é um traço que não admite modificação. Por isso, o ideal será estar sintonizado com o seu conforto pessoal nas variadas situações por que passa ao longo do dia, habituando-se a reconhecer aqueles aspectos sensoriais que têm um impacto elevado no seu bem-estar e tentar:

- > Promover as situações que contenham fontes de agrado sensorial;
- > Eliminar ou reduzir as que tendem a perturbá-lo(a);
- > Garantir condições de tranquilidade geral.

## Razão e emoção: o diálogo necessário de Inês Mota

Com frequência, em consultório, as pessoas consciencializam-se de que não é tarefa simples conhecerem o que sentem e saberem “falar” com elas próprias ou com os outros acerca disso, ou seja, a expressarem o que sentem.

A maneira própria como cada um de nós usa a “emoção” ou a “razão” pode estar fundada na forma como fomos aprendendo a usá-las no contexto da nossa família, e como foi perpetuada nas relações com o nosso grupo de amigos, na escola ou no trabalho.

De fato e remontando às nossas aprendizagens podemos verificar que o que nos foi sendo passado ao longo dos anos pode ser um pouco contraditório. Ora vejamos, com frequência ouvimos dizer “aprende a confiar nos teus sentimentos e a seguir o teu coração” ao mesmo tempo que ouvimos também “não sejas demasiado emotivo/a ou irracional”. Assim, perceber e integrar estes ensinamentos nos assuntos do dia-a-dia e na direção a dar às relações não é de todo uma tarefa simples.

É também compreensível que muitas pessoas, sem a aprendizagem ou conhecimentos necessários para lidar com as “tempestades emocionais”, possam ser levadas a crer que a melhor forma será de fato controlá-las, podendo tornar-se exímias “problem solvers”, usando de forma recorrente a razão como via para resolver a maioria dos assuntos.

Para percebermos a ancestralidade deste debate relembremos o que já nos dizia Aristóteles: “Toda a gente pode ficar zangada, isso é fácil, agora ficar zangado com a pessoa certa, na medida certa, no tempo certo, pelo propósito adequado e da forma adequada, isso sim já não é tarefa fácil. Pois isso envolve integrar coração e razão.”

Algo que nos pode ajudar nesta reflexão é saber que “Emoção” e “Pensamento (razão)” são fenómenos diferentes e que a nossa grande complexidade enquanto seres humanos é termos exatamente estas duas partes dentro de nós, este “eu emotivo” e este “eu racional” que não estão necessariamente de acordo a maioria das vezes estando até muitas delas, em conflito.

A nossa parte mais racional é constituída pela parte mais refletida, mais deliberada. Esta parte contempla as nossas crenças, deveres e julgamentos e ainda ideais transmitidos e que acabam por estar presentes nas escolhas de objetivos. Esta parte é usada para a planificação de assuntos do dia-a-dia e para a antecipação do futuro.

A parte mais emocional é uma parte mais automática, deriva de um monólogo interior mais sensorial e experiencial, mais impulsivo e mais delicado. Esta parte incorpora as nossas avaliações e valores morais pro-sociais.

Estas duas partes de nós, a “nossa emoção” e a “nossa razão” são duas vozes distintas, e estão ambas acessíveis à consciências, mas uma comunica mais em palavras e a outra através dos canais sensoriais do nosso corpo. Desta forma é como se fossemos sobretudo movidos pela nossa emoção e guiados pela nossa razão.

O trabalho essencial da psicoterapia consiste precisamente em poder ajudar as pessoas a conseguirem lidar com as suas emoções de forma mais efetiva, sendo que este trabalho enriquecedor consiste exatamente em colocar estas nossas duas partes, a parte emocional e a parte racional a dialogar de forma útil e produtiva, trabalhando-

se no sentido da integração da emoção e da cognição, usando-se a cognição para dar sentido à emoção.

O que se pretende e que é tarefa complexa é ajudar as pessoas a ficarem cada vez mais familiarizadas no processo de identificação e diferenciação das suas emoções, ajudar à diferenciação dos sentimentos individuais dos sentimentos dos outros e ajudar à síntese de emoções que surjam primeiramente como contraditórias.

Pretende-se assim ajudar as pessoas a usarem as emoções como informação para ser “lida” e percebida, para que os sentimentos e emoções possam ser articulados em palavras e símbolos, para que assim, depois de entendida a emoção, possa ser usada na medida mais certa da pretendida em determinado contexto.

Desta forma, e de acordo com este diálogo necessário entre emoção e razão vai-se tornando mais simples percebermos com quem estaremos zangados em determinado momento, zangando-nos na medida mais ajustada, conseguindo-se assim expressar essa zanga no tempo e contexto mais acertado e da forma mais adequada.

## Sou muito emocional! de Susana Matos Duarte

*“Eu sou assim...sou muito emocional!...”*

Todos conseguimos reconhecer que algumas pessoas vivem as suas emoções de forma exageradamente intensa. Embora existam apenas, segundo alguns autores, cerca de 11 emoções fundamentais – alegria, interesse, excitação, surpresa, cólera, desgosto, desprezo, medo, vergonha e culpa -, a verdade, é que estas ainda se podem combinar de variadíssimas formas, criando estados emocionais muito complexos. Talvez, por isso mesmo, seja tão difícil identificarmos algumas das emoções que sentimos.

As pessoas que vivem uma espécie de “turbilhão” emocional são hipersensíveis e menos capazes de gerir os seus estados de espírito e, conseqüentemente, o seu comportamento pode tomar proporções devastadoras para si próprio e para os outros. Apesar de, muitas vezes, acabarem por se arrepender profundamente de algumas das suas atitudes, parecem não conseguir controlar estes arrebatamentos emocionais.

Ser escravo das emoções é não viver plenamente o seu sentido de liberdade pessoal. A intensidade com que se vivem as emoções contamina os nossos pensamentos, as nossas acções e as nossas escolhas. Muitos poderão, então, afirmar: “mas ele(a) sempre foi assim...”, “faz parte da sua maneira de ser”, como se, de certa forma, esta espécie de “bagagem” fosse uma característica que teríamos de carregar pela vida fora.

A verdade é que podemos, de facto, melhorar de forma surpreendente a nossa capacidade de gerir as emoções. Se se identifica com esta montanha-russa de emoções, é importante que pondere acerca do seu funcionamento e suas repercussões. O apoio psicoterapêutico, combinado com outras técnicas, poderá permitir-lhe que desenvolva estratégias para viver a sua vida de forma mais livre e plena.

**Não devemos suprimir as nossas emoções – são elas que dão o colorido às nossas vidas! – , mas não devemos agir levados pela emoção, a custo de ficarmos imersos e perdidos nos acontecimentos.**



## A capacidade de Superar de Ana Beirão

Perante a adversidade existente na vida, seja após um evento traumático ou um episódio stressante, observamos que algumas pessoas conseguem mais facilmente ultrapassá-las e outras não. O que é que faz com que isto aconteça? A resiliência que cada pessoa tem e a forma como se auto-regula perante situações difíceis.

São várias as competências que podem ajudar a pessoa a se tornar mais resiliente, como aprender a regular as suas emoções. Pensar de forma diferente uma determinada situação de forma a mudar a resposta emocional. Para isso é necessário uma observação dos pensamentos, comportamentos, desafiar as avaliações negativas de um acontecimento stressante ou da própria pessoa e substituir por avaliações factuais. Pergunte-se a si mesmo “De que forma é que posso olhar para este problema de uma outra maneira?”

A prática de conseguir estar no momento presente, também possibilita que os níveis de stress sejam menos acentuados, pois não está a preocupar-se apenas com o futuro mas a viver o aqui e o agora.

Permitir-se viver com maior satisfação, desenvolvendo uma posição realista e optimista sobre a vida, onde presta atenção apenas ao que realmente preocupa, de forma a fortalecer a capacidade de lidar com o stress e o desapontamento.

Explorar recursos, para alguns fazer exercício, aumenta a capacidade para lidar com eventos stressantes além de promover a saúde física e mental. Para outros, o apoio da rede social ou da família é um auxílio importante. Perceber se existe algo que lhe traz prazer (e que é saudável) que faz com que encontre um equilíbrio, proporcione algum descanso e tempo para perspectivar outras soluções para esses problemas pertinentes. Exemplos: desenhar, andar, fotografar, cozinhar, tricotar, escrever, construir modelos de automóveis, etc.

De forma a conseguir adquirir estratégias para fortalecer a sua resiliência, aqui seguem mais alguns tópicos:

1) Resiliência significa aceitar que todas as coisas são temporárias: a ideia de que uma determinada coisa na nossa vida é eterna faz com que nos sintamos bloqueados. A mudança é um processo que ocorre durante a nossa vida e por vezes é preciso colocá-la em perspectiva. Assim é necessário não a combater, porque cria frustração e desespero.

2) Ser mais auto-consciente: quando se iniciam tarefas e a experiência é positiva, acaba-se por se ver como eficiente, ou seja, como uma pessoa que consegue fazer aquilo a que se propôs. Ao compreender melhor as suas forças e fraquezas, quando uma tarefa difícil aparece ou se for surpreendido por um evento stressor, irá ter mais facilidade em colocar essa situação em perspectiva. É importante confiar naquilo que já conhece em si e não permitir que a dúvida se apodere e destrua a sua capacidade de tentar e arriscar. Aprender a tornar-se mais auto-eficiente e auto-consciente permite com haja uma construção realística daquilo que faz.

3) A adversidade pode ajudar: ou seja, desenvolver a capacidade para lidar com momentos adversos. Ao passar por alguns momentos adversos da vida, constrói uma capa protectora que permite com que se acabe por experienciar menos stress e menos dificuldades ao lidar com situações futuras. Lembre-se que evitar o stress diminui a



capacidade de lidar com o que lhe acontece, por isso tente gradualmente enfrentar situações mais desafiantes.

4) As relações sociais são “amortecedores”: uma escuta activa ajuda a tornar-se uma pessoa mais resiliente. Assim como saber pedir ajuda num período difícil permite fortalecer a sua capacidade de resiliência. A rede social é apoio fundamental, seja através dos amigos, grupos específicos, etc.

5) Objectivos delineados e o entendimento dos problemas: os objectivos ajudam a que haja um movimento daquilo em que se pensa para algo mais concreto e exequível. Praticamente todos os problemas tem soluções, o importante é pensar de forma criativa “fora da caixa” sobre possíveis soluções. Tudo o que pretendemos alcançar pressupõe energia, motivação e esforço. E tudo isso faz com que a nossa capacidade de enfrentar situações se fortaleça.

## Isso já passa...! de Ana Sousa

Lidar com o nosso próprio sofrimento e com o sofrimento dos outros pode ser, na maior parte dos casos, bastante difícil. Essa dificuldade muitas vezes transparece com expressões como aquela que o título sugere, “isso já passa”, “há coisas mais graves na vida” ou “o tempo cura tudo”. O tempo pode de facto aliviar o impacto que algumas coisas têm em nós em alguns casos, não nos podemos é esquecer que noutros vai acumulando situações à equação, vai tornando o sofrimento mais pesado e vai aumentando o sentimento de desesperança.

Se em alguns casos, estes “isso já passa” pode acalmar um pouco, mostrando que outras pessoas têm esperança de que vamos conseguir ultrapassar a situação, noutros casos pode ser visto como invalidação ou incompreensão do nosso sofrimento, aumentando a sensação de isolamento. Porque em alguns casos o momento que originou inicialmente o sofrimento já passou mas as pessoas continuam a sofrer com isso, não “passa” simplesmente.

E nessas alturas pode ser necessário alguém que esteja em silêncio com elas, um silêncio muito mais acolhedor que mil palavras que se possam dizer, um toque com muito mais companhia que uma casa cheia de gente, a sensação de que não estamos sozinhos nas dores da vida.

Das próximas vezes que um amigo ou familiar lhe mostrar que está a sofrer com alguma coisa, esteja lá para ele, não ceda ao impulso de querer logo ultrapassar esse momento. Essa pessoa pode precisar apenas de compreensão e companhia nesses minutos, para lhe ser possível ganhar força para sair dele. Se tiver dúvidas pergunte do que é que ela precisa naquele momento, o que ela gostaria de receber da sua parte.

**Experimente ir um pouco ao encontro do outro, e partilhe connosco como correu. Se for muito difícil ultrapassar alguns estados de sofrimento em alguns momentos, procure ajuda profissional.**

## A responsabilidade de Ana Beirão

*“Não compreendia ainda como o tinha eu salvo da crucificação. Mas quando os seus braços musculados se abriram para o meu corpo delgado, senti que o peito se lhe tornara discretamente ofegante, ao reconciliar-se com o meu. E, estando eu morto, ressuscitei. E, pedindo-me ele de novo que comesse, agarrei na tigela com as mãos muito trémulas e pus-me a sorver, em apressados e sôfregos tragos, aquele delicioso caldinho de farinha, com cujo sabor se cruzou para sempre a memória doce da minha infância. E os olhos dele, rasando-se de lágrimas, eram afinal olhos felizes com lágrimas - assim você me perdoe o facto de a minha história comportar também episódios felizes...”*

**João de Melo (escritor)**

Este excerto foi tirado da inesquecível obra do escritor açoriano, João de Melo: “Gente Feliz com Lagrimas”. Uma escrita comovente, visceral, e demasiado íntima, que por vezes nos obriga a virar a cara, porque ignora a razão e deixa marca na alma. O livro arrasta-nos exaustiva e irresistivelmente através de cinco universos na busca incessante da felicidade. Com uma estética polifónica, descreve os diversos modos de viver a amargura que oscila entre a violência familiar, a escassez própria da pobreza, o abandono da terra, os horrores da Guerra do Ultramar, o regime do Estado Novo... É uma peregrinação absoluta e uma lição para a vida que nos leva a rever a nossa própria história, e a ir ao reencontro das nossas próprias raízes. É um livro pesado e extremamente comovente, na forma como os protagonistas enquanto crianças procuram desesperadamente um gesto de ternura...

**E as suas raízes o que é que dizem de si?**

Alguns autores afirmam que a “criança interior” consiste na nossa verdadeira essência, a nossa verdadeira base, até mesmo no nosso verdadeiro eu. Assim, a fonte da desarmonia emocional vivenciada na idade adulta, pode residir e originar em situações da infância, que moldaram a nossa criança interior, que não sabe racionalizar, compreender e processar os acontecimentos a que esteve exposta. Estes acontecimentos, se por vezes marcadamente traumáticos, por outras, aparentemente triviais e difíceis de perceber. Lembro-me de um caso de uma paciente de Hipnoterapia Clínica que tinha medo de dormir sozinha com as luzes totalmente apagadas. Sempre que o marido viajava, trazia o filho para o quarto para não dormir sozinha. Quando exploramos as possíveis causas do medo, deparamo-nos com uma “criança” amedrontada a ver na televisão uma cena de um filme que a chocou profundamente. A “adulta”, já nem se lembrava do sucedido, e nem queria acreditar que fosse algo tão simples... Mas, a informação na infância não foi corretamente processada e ficou bloqueada, e o medo generalizou-se e foi desencadeado por outros estímulos.

E depois tenho encontrado pessoas com “crianças interiores” tão sobejamente coloridas de vida, que lembram um verdadeiro arco-íris. São uma excelente fonte de recursos no âmbito psicoterapêutico. A imagética aqui entra no seu esplendor criando cenários mágicos que ficam gravados no nosso inconsciente, para serem posteriormente reactivados fora do contexto terapêutico.

A terapia da “criança interior” é um processo de cura que nasce e resplandece de dentro para fora. Só assim, vamos conseguir sarar as nossas feridas, aumentar a nossa auto-estima, preencher o nosso vazio e ultrapassar a nossa solidão privada, e permitir que a nossa “criança interior” encontre a sua verdadeira expressão, mesmo que seja ser: feliz... com lagrimas.

*“Em todo adulto espreita uma criança - uma criança eterna, algo que está sempre vindo a ser, que nunca está completo, e que solicita, atenção e educação incessantes. Essa é a parte da personalidade humana que quer desenvolver-se e tornar-se completa”*

**Carl Gustav Jung - Psiquiatra suíço (1875-1961)**

## O elogio – uma habilidade social de Sara Guelha

O elogio é uma ferramenta essencial para um desenvolvimento emocional e social saudável ao longo de todo o ciclo de vida. O elogio, ou o feedback/reforço positivo, é vital para um bom clima familiar e organizacional. Elogiar desencadeia uma série de substâncias do prazer, da alegria e da satisfação na corrente sanguínea de quem o recebe, reforçando a auto-estima. Um ser humano elogiado fará melhor, dará algo mais numa próxima vez, será melhor.

Todas as pessoas têm uma maneira muito própria de elogiar e os tipos de elogio dependem do interesse do próprio para com o elogiado. Existe o elogio que cativa, que motiva a pessoa para continuar uma tarefa, um projeto pessoal, um desafio, atrás de conquistas, de evolução e melhorias. Mas também existem elogios exagerados e desenquadrados, aquelas “pancadinhas nas costas”, geralmente exercidas por pessoas que ocupam posições hierárquicas superiores numa empresa.

Os elogios podem ser feitos sobre o comportamento, a aparência ou posses da outra pessoa. São mais eficientes quando nos referimos ao outro pelo seu nome e quando são específicos, isto é, dizendo exatamente o que nos agrada na outra pessoa. Os elogios são mais significativos quando expressos em termos nos nossos próprios sentimentos, por exemplo “gosto do teu cabelo” ao invés de “o teu cabelo é lindo”.

Muitas pessoas têm dificuldade em aceitar um elogio diretamente. Uns por modéstia, outros simplesmente por não saberem lidar com o mesmo e não sabem o que dizer (por não estarem habituados a receber). Assim, o elogio pode ser seguido de uma pergunta, pois deste modo, a pessoa focaliza a atenção em responder à pergunta ao invés de procurar reagir ao elogio.

Quando elogiamos os demais, é provável que também sejamos elogiados. Se receber um elogio, não o negue ou recuse, pois assim é possível que receba menos elogios no futuro. Por vezes, basta um simples “obrigada/o” a quem o elogiou: este fica satisfeito e repete o feito.

### Ora vejamos algumas vantagens da arte de elogiar:

- > Aumenta a auto-estima individual;
- > Sentimento de pertença a um grupo;
- > É um meio para alcançar um comportamento desejado no outro;
- > Aumenta a produtividade das pessoas e da empresa;
- > Ajuda a fortalecer amizades e a criar novas;
- > Aumenta a resistência física e psicológica contra situações de doença ou desesperança e pessimismo;
- > Melhora a postura pessoal e protege as pessoas contra o stress e pressão do quotidiano;
- > Incrementa a identidade profissional para o sucesso;
- > Aumenta o valor da imagem profissional de quem recebe e dá mais poder pessoal a quem emite;
- > Facilita/promove a comunicação interpessoal;
- > Promove mudanças comportamentais pessoais e profissionais;
- > Serve como ferramenta educacional;
- > É de graça!!

## Entre expectativa e a desilusão de Susana Matos Duarte

Muitos dos problemas que nos surgem em consulta estão, de alguma forma, relacionados com as expectativas que se criam em relação aos outros e/ou situações e a posterior desilusão: aquela pessoa não teve a atitude que esperávamos dela, aquela situação não correu como tínhamos planeado, aquilo que ambicionámos para a nossa vida profissional não aconteceu... Se sabemos que criar expectativas faz parte da natureza humana, é importante questionar-nos se, de facto, estamos ou não a colocar as nossas expectativas à frente da compreensão que temos da realidade.

De forma mais ou menos consciente, estamos sempre a construir uma imagem das pessoas que nos rodeiam, criada não só através daquilo que observamos e analisamos nos outros, mas também através da nossa percepção individual, ou seja, dos “filtros” que desenvolvemos ao longo das nossas vidas (associados com a imaginação, sentimentos, emoções e experiências anteriores). Estes “filtros” estão também associados às crenças que fomos desenvolvendo, tais como, “um amigo está sempre connosco quando mais precisamos”, “o amor deve ser para toda a vida”, é suposto a partir dos 30 anos “casar, ter filhos e ter uma vida estável”, “uma pessoa deve comportar-se de maneira x porque é mulher/homem”, ou “quando nos casarmos, ele/ela vai mudar”. A lista de crenças seria infindável.

De acordo com o significado da palavra, a expectativa é uma esperança baseada em supostos direitos, probabilidades, pressupostos ou promessas. Assim, ao criamos expectativas em relação a outra pessoa/situação, estamos a supor que esta corresponda, como numa espécie de “justiça divina”, ao que acreditamos ser um “direito” nosso. E quando estas expectativas não são satisfeitas, sentimo-nos revoltados, frustrados e/ou zangados, adoptando frequentemente o papel de “vítima”.

Porém, os outros não pensam, não agem, nem sentem como nós...o que significa que as nossas expectativas podem ter sido criadas com base numa ilusão, porque dependem da acção de outras pessoas/acontecimentos para se realizarem. Esperamos que algo do exterior, sobre o qual não temos realmente controlo, corresponda àquilo que julgamos como certo. Se reparamos, a própria palavra ilusão é o contrário de desilusão, logo, se nos desiludimos...é porque antes criámos uma ilusão!

Na realidade, nem sempre o outro nos desilude de uma forma intencional: ele/a pode, simplesmente, não ter as mesmas expectativas que a suas, não ter percebido quais eram as suas expectativas, ou até ele/a próprio/a ter dificuldades em compreender as necessidades dos outros em geral.

Para não cairmos nesta teia da ilusão, é importante (re)pensarmos a nossa forma de encararmos a vida e as relações. Permita-se a deixar ir a sua tendência para querer que as coisas sejam diferentes daquilo que são, aceite a realidade como ela está a acontecer (sem pressão para a alterar ou avaliar), fale de forma clara e directa acerca das suas expectativas (em vez de ficar à espera que o outro “adivinhe” os seus desejos, amuando quando se decepciona e “coleccionando” mágoas...) e seja você mesmo o “motor” para as expectativas que deseja e das quais pode realmente ter algum controlo.

**Diminuindo as expectativas...diminuem-se as decepções!**

## A Complexidade da Comunicação... de Joana Leão

Podemos de forma simplista definir a arte de comunicar como sendo um processo que permite a troca de informação, opinião, sugestão ou qualquer outro tipo de interacção, verbal ou não, entre duas ou mais pessoas, numa determinada situação.

Consiste, também numa troca de ideias, sentimentos e experiências entre pessoas que conhecem o significado da mensagem transmitida transformando-se assim num processo em que as acções desencadeiam respostas no outro! E pode ter ainda como função um cariz informativo, persuasivo, motivacional, educacional socializante ou mesmo lúdico.

Apesar de toda esta conceptualização teórica sobre a comunicação, não se consegue efectivamente atribuir a importância que ela merece...

Se por um lado comunicar é uma arte natural, por outro e por ser um dado garantido, tende-se a desvalorizar e nesse sentido não utilizar todas as suas potencialidades ou então e também muito frequente a dar lugar a erros de comunicação muito constrangedores e potenciais de conflito!

Penso que pelo impacto, a forma verbal de comunicar é hipervalorizada em detrimento da comunicação não verbal e da paralinguística! Contudo quando nos dirigimos verbalmente a alguém já possuímos um enorme conjunto de elementos e de troca de informações não verbais (ex: roupa, postura, adornos, etc.).

Para me referir a erros de conteúdo da comunicação desafio a um pequeno exercício: escolham um objecto com textura ou padrão... coloquem-no em frente a si a uma outra pessoa... peçam uma descrição pormenorizada... avaliem se vêm o mesmo... Provavelmente vêm o mesmo de forma geral, ou seja, reconhecem a funcionalidade do objecto e o objecto em si mas as particularidades são sempre diferentes... depende da perspectiva...

### Onde quero chegar?

Se a informação que temos das coisas é baseada em percepções da realidade e não em verdades absolutas, quando comunicamos este é um dos maiores erros de comunicação... ou seja, partir do princípio que a nossa perspectiva é factual e a única verdadeira... Paralinguisticamente a comunicação ainda se torna mais subjectiva... Ou seja, a entoação das palavras, o tom como são proferidas contribuem para o significado da mensagem verbal mas mais uma vez, interpretadas de acordo com a referência subjectiva do receptor da mensagem...

**Complicado o suficiente? Nem pela metade na minha opinião...**

# À Descoberta dos Nossos Traços de Personalidade

de Isabel Policarpo

Geralmente gostamos de perceber melhor quem somos e de como são as pessoas que nos são mais importantes. Neste sentido, e tendo como ponto de partida a teoria dos “Cinco Factores de Personalidade” – extroversão, neuroticismo, abertura à experiência, afabilidade e consciência, aqui fica o desafio de descobrir onde se encontra em cada um desses traços.

É importante notar que cada um dos cinco traços da personalidade representa um intervalo entre dois extremos. Por exemplo, a dimensão extroversão representa um continuum entre a extroversão e a introversão extrema. No mundo real, a maioria das pessoas tende a estar em algum lugar entre as duas extremidades de cada dimensão. Acresce que apesar da posição relativa que tendemos a ocupar nas diferentes dimensões, cada um de nós tem ainda a capacidade de se movimentar em cada um dos eixos de acordo com as situações e circunstâncias.

Aqui fica uma descrição sucinta de cada um desses cinco traços que representam grandes áreas da personalidade. Cabe-lhe a si perceber como tendencialmente se posiciona em cada uma dessas dimensões e encontrar a constelação única dos seus traços de personalidade.

## Abertura à experiência

As pessoas abertas à experiência são intelectualmente curiosas, criativas, imaginativas e mais propensas a manter ideias pouco comuns. Apreciam a arte, a aventura, a variedade de experiências e são sensíveis à beleza.

Na outra extremidade as pessoas mais fechadas à experiência tendem a ter interesses mais convencionais e tradicionais. Preferem o simples, o directo e o óbvio, sobre o complexo, o ambíguo e o subtil. Privilegiam a familiaridade em detrimento da novidade, porque são cautelosas e resistentes à mudança. Podem olhar as artes e as ciências com desconfiança e/ou considera-las desinteressantes.

## Consciência

A consciência é a tendência para mostrar autodisciplina, para agir com sentido do dever e com vista a alcançar metas pré-definidas. Há uma preferência pelo planeamento e reflexão, em detrimento de um agir baseado na espontaneidade. As pessoas tendem a ser organizadas, eficientes, conscientes dos detalhes e apresentam um bom controle de impulsos.

Na outra ponta da escala as pessoas têm dificuldade em regular e dirigir os seus impulsos, tendendo a ser indisciplinadas, inconsistentes e pouco confiáveis.



## Extroversão

Esta característica inclui características como sociabilidade, loquacidade, assertividade e expressividade emocional. A extroversão é caracterizada por emoções positivas e pela tendência para procurar estimulação no exterior e na companhia dos outros. Os extrovertidos gostam de estar com as pessoas, e muitas vezes são vistos como cheios de energia. Tendem a ser entusiastas, orientados para a acção e são propensos a dizer “Sim!” ou “Vamos lá!” às oportunidades de excitação. Em grupo gostam de falar, afirmar-se e de chamar a atenção para si.

Na outra extremidade da escala os introvertidos têm menos necessidade de socialização e de actividade. Tendem a ser calmos, discretos, reservados e solitários. A falta de envolvimento social não deve ser interpretada como timidez ou depressão, simplesmente têm menos necessidade de estimulação e precisam de mais tempo para estarem sós. Podem igualmente ser activos e enérgicos, simplesmente não socialmente.

## Afabilidade

Esta dimensão de personalidade inclui atributos como confiança, altruísmo, bondade e carinho.

É a tendência a ser compassivo e cooperativo, a gerar harmonia social em detrimento de uma atitude antagónica e de suspeição em relação aos outros. As pessoas tendem a ser agradáveis, atenciosos, simpáticos, generosos e a ter uma visão optimista da natureza humana.

Na outra ponta da escala os indivíduos pouco afáveis colocam o interesse próprio acima do dos outros. Tendem a ser despreocupados com o bem-estar do outro e menos propensos a entenderem-se com os demais. O seu cepticismo sobre as pessoas em geral, faz com que sejam desconfiados, hostis e pouco cooperativos.

## Neuroticismo

Esta dimensão da personalidade inclui a tendência para experimentar facilmente emoções desagradáveis como ansiedade, raiva, irritabilidade, instabilidade emocional, tristeza e vulnerabilidade. São pessoas emocionalmente reactivas e vulneráveis ao stress e a estímulos aversivos. Têm tendência a interpretar situações normais como ameaças e vivenciam as pequenas frustrações como situações irremediavelmente difíceis. As suas reacções emocionais negativas tendem a persistir por períodos longos de tempo. A dificuldade na regulação emocional diminui a capacidade da pessoa para pensar com clareza, tomar decisões e lidar de forma eficaz com o stress.

**Na outra ponta da escala, os indivíduos que pontuam baixo nesta característica são menos reactivos. Tendem a ser calmos, seguros e emocionalmente estáveis.**

## (Homo) sexualidade, tecido social e sofrimento psicológico de André Viegas

Os conflitos originados pela diferença têm merecido um olhar atento dos cientistas sociais e comportamentais que, acerrimamente, têm constituído um papel inegável na reconsideração dos desvios à norma social e no desrigidificar cognitivo do tecido social.

Vivemos de facto inseridos numa diversidade de padrões biológicos, psicológicos e sociais e é notável o papel que a cultura exerce sobre o estilo de vida de uma pessoa. É notável também, a severidade com que muitas culturas tratam as minorias que não seguem os seus preceitos. Isto acontece com as pessoas homossexuais, que não correspondem aos padrões pré-estabelecidos de uma sociedade composta por uma maioria predominantemente heterossexual, que encara a homossexualidade como uma categoria social desviante. Neste sentido, é sabido que estas pessoas apresentam uma significativa tendência para o desenvolvimento de problemas do foro psiquiátrico, geradoras de sofrimento psicológico.

Uma visão humana e científica da homossexualidade é pois fundamental para possibilitar a cada pessoa, encontrar em si mesma o reconhecimento das suas próprias necessidades e, por conseguinte, a aceitação e o respeito pela diferença do outro. Faz-se assim necessário, na atualidade, repensar-se sobre os valores éticos e procurar-se a consciencialização e a ampliação da discussão voltada para o esclarecimento de dúvidas, mitos e dissolução de preconceitos em relação às minorias sociais e o reconhecimento das diferenças e variações do ser humano; repensar a vinculação ideológica e dissociar a homossexualidade de uma visão patológica, não perdendo de vista a proposta do trabalho psicoterapêutico de melhoria da qualidade de vida do ser humano (Rodrigues & Toniette, 2006).

Integrados numa comunidade, pertencendo a vários grupos sociais, encaramos acontecimentos, pessoas e grupos segundo determinadas interpretações que refletem esquemas mentais, representações, categorias. Os estereótipos e os preconceitos são pois dois componentes de um processo que se designa por categorização e que consiste em esquematizar a realidade social, em organizar em categorias estabelecendo-se assim uma diferenciação social. Estes processos cognitivos formam-se no processo de socialização através dos seus diferentes agentes: a família, a escola, os grupos de pares, os meios de comunicação social, estando presentes em todas as culturas, em todas as sociedades e manifestam-se na forma de pensar e de agir.

A categoria de preconceito associada à orientação sexual chama-se de heterossexismo, que é um conjunto de crenças culturais, muito difundidas, e de valores, que define a heterossexualidade como a única forma válida de expressão sexual e estigmatiza e critica todas as formas não heterossexuais de comportamento.

Em continuação, a homofobia, será portanto a exteriorização mais ativa e severa do preconceito. Encontrará definição no medo ou desprezo pelos homossexuais e uma repulsa face às relações afetivas entre pessoas do mesmo sexo e/ou ódio generalizado aos homossexuais. (Magalhães, 2006). Mas a discriminação e o experienciar o trato negativo da sociedade relaciona-se fortemente com um maior número de sofrimento psicológico, amplificando sentimentos de exclusão, isolamento e solidão que frequentemente conduzem à ansiedade e depressão. Neste contexto cultural, será mais difícil desenvolver um autoconceito positivo e é frequente a vivência de um conflito entre a pressão social para a heterossexualidade e a motivação homossexual. Provavelmente,



a consequência mais negativa do preconceito social será a Homofobia Internalizada, que é a internalização, pela própria pessoa homossexual, das suas atitudes negativas da sociedade e a incorporação de sentimentos negativos na sua auto-imagem, no que resultará uma hostilidade face à sua orientação sexual (Herek, 1996 cit. por Magalhães, 2006). Ao falarmos em identidade sexual, estamos assim indubitavelmente a remetermos para questões ligadas à saúde mental.

A sexualidade humana e, particularmente, o conceito de identidade sexual são constructos que continuarão a sofrer mudanças, tais são os condicionalismos de ordem cultural que determinam interações diferentes e, logo, influenciarão o modo como as pessoas constroem a sua identidade. O papel da psicologia deverá ser o de compreender e aceitar as pessoas que se identificam como não-heterossexuais e trabalhar para uma sociedade que lhes possibilite uma expressão identitária em liberdade (Leal & Pereira, 2005).

## O corpo e as emoções de Ana Beirão

As emoções manifestam-se no nosso corpo. A linguagem corporal ajuda-nos a perceber o que se passa com as pessoas num dado momento, desde de emoções como a agonia à felicidade.

Num estudo recente da Universidade de Princeton, os investigadores tentaram perceber se podemos compreender melhor as emoções de outra pessoa através da expressão facial, ou se pelo contrário a linguagem corporal fornece informação mais fidedigna do que se passa emocionalmente com o outro.

Segundo estes investigadores, quando as emoções atingem uma determinada intensidade, perde-se a complexidade das expressões faciais. Como exemplo, referem o volume de uma aparelhagem, que quando colocada no máximo, o som acaba por ficar distorcido. A ambiguidade das emoções na expressão facial é muita, e por vezes não permite identificar as emoções. Para termos uma leitura mais concreta precisamos de identificar as outras pistas, nomeadamente o corpo.

Esta pesquisa demonstrou que os movimentos faciais, a uma determinada altura, são secundários ao corpo. É no corpo, que obtemos a informação válida quando se experienciam emoções mais intensas. Como é que chegaram a esta conclusão? Foram feitas quatro experiências onde, por exemplo, mostraram fotografias onde o corpo expressava uma emoção e a expressão facial espelhava a emoção oposta. Nesta experiência específica, as pessoas que participaram, acabaram por ser mais influenciadas pela linguagem corporal do que pela expressão facial.

A expressão facial, segundos estes investigadores, não tem um status especial, e não podemos assumir que o que nos comunica é a emoção mais exacta. A expressividade do corpo é tão rica, reflecte o que se passa connosco em determinadas situações e ajuda-nos a identificar como nos encontramos e o que passa.

## Grandes mudanças floreadas de Marta Porto

***“Vou para o estrangeiro e tentar a minha sorte.” “Vou mudar a minha vida e largar todas as amarras e partir em aventura.” “Vou fazer um corte radical, é uma nova fase da minha vida.”***

### Quem nunca ouviu estas palavras?

Ao procurar o bem-estar, é natural pensar que o iremos alcançar com grandes mudanças, com atitudes radicais, como se a transformação do mal-estar só pudesse ocorrer em contextos opostos aos que estamos habituados.

Caímos, então, na ratoeira das grandes mudanças floridas que são muito visíveis do ponto de vista externo, o que acarreta invariavelmente comentários dos outros que congratulam a nossa coragem, “Se eu tivesse oportunidade, faria o mesmo que tu”. Este eco externo provocado no contexto que nos rodeia, faz-nos cair ainda mais profundamente na ilusão que estamos tão diferentes que toda a gente parece reparar e olhar para nós com admiração e alguma inveja. Sentimo-nos, numa primeira fase, efetivamente diferentes e com uma vontade intensa de mudar o mundo também.

Assim como uma casa que não tem alicerces fortes, esta falsa estrutura criada acaba por desmoronar-se de um dia para o outro. E porquê?

Qualquer mudança promotora de bem-estar só faz realmente a diferença se tiver eco interno, o que não implica necessariamente a existência de um visionamento externo, como acontece nas grandes mudanças que são muito giras até entrarmos novamente na rotina que tínhamos.

A mudança interna implica pequenas mudanças ao longo do tempo, pois não é de um dia para o outro que transformamos a pessoa que fomos durante anos seguidos. Esta transformação implica tempo e dedicação de forma a ficar consolidada para que, então, possamos alcançar aquele bem-estar tão desejado.

Neste momento, surge a questão: “Está bem, muito bonito, mas como é que podemos, então, mudar e sentirmo-nos bem?”.

Como tudo na vida, a resposta não é linear. Cada pessoa é um mundo, com as suas idiossincrasias, medos, angústias, sonhos e desejos. Muitas vezes, esta transformação ocorre quando nos reencontramos e redescobrimos a nossa essência, outrora abafada na esperança de ser suportável viver com capas que não nos assentam. Chega, então, a altura em que não aguentamos mais esta personagem criada e partimos à busca de nós próprios, recorrendo inúmeras vezes às tais grandes mudanças floridas que invariavelmente nos colocam uma vez mais na meta da partida.

**Cada pessoa tem a sua forma de atingir a meta da chegada, sendo que o processo psicoterapêutico é um dos caminhos possíveis que nos permitem realizar as pequenas ou grandes mudanças essenciais para serenamente descobrir todos os dias, tudo o que temos para descobrir.**

## Há Pessoas que não Sentem? de Cristiana Pereira

Como é sabido, as mulheres costumam ter uma maior compreensão dos seus próprios sentimentos e emoções do que os homens.

Muitas delas sentem-se, não poucas vezes, frustradas e inseguras porque os seus companheiros são incapazes de demonstrar o que sentem. Isso leva-as a sentirem-se confusas, pois não sabem o que esperar da relação.

Esta situação torna-se por vezes mais difícil quando a mulher pergunta ao seu companheiro “o que sentes por mim?” e este responde com total sinceridade “Não sei” ou então “Suponho que gosto de ti porque caso contrário não estava contigo, não é?”

Em Psicologia, pessoas que parecem nunca sentir nada denominam-se por alexitímicos. Para estas pessoas, o que acontece não é que não disponham de sentimentos, mas não conseguem expressá-los.

As pessoas alexitímicas quase nunca se zangam ou choram e, quando o fazem, sentem-se muito desconcentradas, porque não entendem o que se está a passar com elas nem qual o motivo do choro.

Claramente, não têm a menor consciência dos seus próprios sentimentos e, assim, são incapazes de articular uma única palavra sobre o que estão a sentir. E por surgir desconforto perante situações que podem despoletar em si sentimentos, acabam por evitar as mesmas a todo o custo.

É provável que haja nos alexitímicos uma desconexão do sistema límbico, gestor das emoções, com o neocórtex, sobretudo com os centros verbais. De acordo com vários estudos, nestes casos, o neocórtex não pode classificar os sentimentos nem dar-lhes palavras, por isso, é como se não existissem, como se não pudessem tomar consciência deles.

O que deve ficar claro, em última instância, é que estas pessoas que parecem totalmente insensíveis e que não carecem de sentimentos, afinal desconhecem-nos e não conseguem expressá-los. Além disso, podem sentir as alterações corporais que acompanham as emoções, como taquicardia, suores, aceleração do ritmo respiratório. No entanto, são incapazes de associar estas reacções corporais à emoção experienciada, como o medo, a irritação ou a surpresa.

Então, pode dizer-se que o cérebro é como se fosse um computador eficaz que analisa logicamente os prós e os contras de cada acção possível. No entanto, sem o auxílio das emoções, tomar decisões torna-se extremamente difícil.

Na maior parte das vezes, não temos consciência do papel que a emoção e os sentimentos têm em cada decisão que tomamos. Mas, se sabemos que uma reacção emocional excessiva pode turvar a razão, o desconhecimento das emoções pode levar-nos a dar passos falsos ou a mergulhar-nos num mar de dúvidas.

**Contudo, é nas escolhas importantes que a falta de sentimentos pode estimular verdadeiros insucessos. Ora, não podemos escolher a casa na qual talvez vivamos muitos anos, baseando-nos apenas nas considerações absolutamente lógicas e racionais, pois saber que é adequada não é suficiente. O mesmo se pode dizer da escolha de um curso, da pessoa com a qual vamos casar ou de uma mudança de emprego.**

## Reflexões em torno da auto-estima de António Norton

Hoje em dia cada vez mais se fala em auto-estima e em problemas de auto-estima. Numa sociedade cada vez mais competitiva, mais arrogante, mais fria e distante nunca se sentiu, como agora, a importância vital da auto-estima.

Na minha prática clínica recebo, diariamente, pacientes que dizem ter baixa auto-estima.

### Mas afinal o que é a auto-estima?

Dito por palavras é algo muito simples. É simplesmente gostar de si, ter afecto e amor pela sua pessoa. As palavras são simples, mas, efectivamente, muitas vezes não é nada fácil gostarmos de nós mesmos.

Gostaria de acrescentar outra ideia fundamental à questão da auto-estima: Ter auto-estima é, simplesmente, gostar de si porque sim, porque existe e porque é! Não é por ter um bom carro, um bom emprego, um corpo bonito ou um rosto bonito ou o que for. Para ter auto-estima, simplesmente basta sentir amor e aceitação por si. Apenas. Nem mais nem menos do que isto.

Essencialmente, não precisa de Ter, mas sim de Ser. E, para Ser, não precisa de nada, uma vez que simplesmente já o é.

Quando um bebé é desejado e nasce, é apenas um ser minúsculo cujo cabelo muitas vezes muda de cor, cujos olhos podem mudar de cor, cujo tom de pele, por vezes, também muda. Este bebé não tem um corpo pelo qual se destaca, ou um emprego, ou um carro, ou conhecimentos e não precisa de nenhum destes requisitos para ser amado. Ele simplesmente é amado porque existe e assim recebe o amor dos seus pais. E essa é talvez a maior riqueza sem preço que os pais podem dar aos seus filhos – o seu amor - simplesmente pelo facto de serem seus filhos.

Quando um bebé nasce e sente-se amado e aceite começa a amar-se a si mesmo. É nessa base de aceitação e amor que irá construir a sua identidade.

### E quando este amor, normalmente dado pelos pais, não existe?

Entramos, pois, em dinâmicas condicionais de aceitação. Quando os pais apenas valorizam os êxitos, os sucessos, os objectivos cumpridos, a beleza, a inteligência então a criança vai esforçar-se sempre por agradar os pais, de modo a receber a sua atenção, reforço, afecto e amor. Aprende que, para merecer ser amado, tem de ter boas notas, ou um bom comportamento, ou ser bonito e entra numa espiral de condicionamento.

Passa a querer Ter, para sentir que pode Ser. Passa a viver a equação existencial de - para eu Ser tenho de Ter - e é um forte candidato a desenvolver problemas de auto-estima. Convém não esquecer que nem sempre é possível Ter.

Então, quando não Tem, abre feridas no seu Eu vulnerável e surgem problemas de auto-estima. Aparece um sentimento de culpa, como que uma voz interior muito crítica que diz: “Tu não mereces Ser porque não Tens.

Outro candidato a ter problemas de auto-estima é a criança que vai crescendo com pais que por mais que ela se esforce nunca é valorizada, reconhecida, aceite e amada e aí também

entramos em espirais condicionais de Ter para poder Ser.

O problema da auto-estima é o problema do Ser. Para se amar a si mesmo não precisa de Ter um rosto bonito, um corpo fantástico, ser inteligente, ter um carro, uma boa casa ou o que for. Precisa simplesmente de Ser.

Pense nisto e goste de si porque, essencialmente, é!

## O síndrome da Fada Sininho de Filipa Jardim Silva

Peter Pan é um menino que mora na Terra do Nunca, um lugar onde não tem de crescer e onde os dias nunca são iguais. Entre os seus amigos destaca-se a Fada Sininho, uma fiel companheira que o protege e lhe alimenta um conjunto de fantasias procurando o agradar incessantemente.

Se olharmos à nossa volta ou mesmo para dentro de nós talvez reconheçamos características da fada Sininho. Mulheres com elevados desempenhos, tendencialmente bem sucedidas na vida profissional, que transmitem uma postura de independência que não raras vezes atrai mas também assusta alguns homens, divididas entre acreditar e investir numa relação estável e duradoura e a opção de ficarem sozinhas pontualmente acompanhadas. A Psicoterapeuta francesa Sylvie Tenenbaum considera o autor do conto de Peter um visionário, no sentido em que desenhou um conjunto de personagens – Peter Pan, Wendy e Fada Sininho – que hoje podem assumir-se como arquétipos modernos.

Existem alguns homens que sentem alguma relutância em crescer e assumir os desafios que chegam com as responsabilidades, tal como o Peter Pan. Mas também existem mulheres que se sentem impelidas a assumir um papel de proteção, tal como a fada Sininho, ainda que nem sempre se permitindo a amar verdadeiramente ou respeitando as suas necessidades e limites. E assim se conjugam forças ambivalentes, em que por um lado existe a procura de conexão íntima e a necessidade de cuidar do outro e por outro lado um medo de perder o controlo e ficar dependente. Não sendo possível mantermo-nos sempre emocionalmente controlados, o que tende a suceder é uma sensação de vazio prolongado no tempo em que de relação em relação, ainda que cuidando do outro e fazendo-o encantar, nada ressoa verdadeiramente porque não será possível sentir-se o outro sem nos colocarmos vulneráveis, isto é, sem nos permitirmos dar a conhecer com todos os riscos que isso implica. O que também acaba por acontecer um dia, sem aviso prévio e ainda que seguindo todos os passos do guião do controlo, é que o corpo cede e a mulher perde-se de amores, de uma forma tão avassaladora e intensa que pode ficar transitar para o outro extremo, o da incapacidade de se gerir emocionalmente.

Esta tentativa de evitamento da vulnerabilidade encarando-a como sinal de fraqueza leva a que muitas vezes passemos a viver as nossas vidas desempenhando um personagem como se se tratasse da vida de outra pessoa que não nós.

Em primeiro lugar, importará recuperar a menina pequenina dentro de todas estas mulheres para restaurar as suas fundações emocionais. Por debaixo dos medos, defesas, zangas e máscaras tenderá a encontrar-se tristeza e algumas fragilidades base, como “eu não sou suficientemente boa” ou “não consigo me proteger”, que necessitam ser reparadas, reajustadas ao momento presente tantas vezes diferente do passado, permitindo então reaprender formas diferentes de se relacionar e de se colocar na relação com o outro, partindo sempre de uma base de auto-aceitação e segurança interna que é criada de dentro para fora.

## O controlo é apenas uma ilusão de segurança de Tânia da Cunha

É habitual e pode ser saudável querer ter controlo sobre a vida. Em algumas situações como por exemplo a antecipar perigos. De um ponto de vista da evolução, o desejo de manter controle parece ter significado adaptativo. Queremos dizer com isto que, o desejo de uma vida menos vulnerável e mais controlada não constitui um problema. O mesmo não poderemos dizer quando a insegurança, a dúvida, a desconfiança ou o medo nos leva a ver perigos em lugares seguros ou a antecipar só o que é errado na vida.

Ao vivenciar o controle como forma de combater a sua insegurança, tenderá a criar os seus dias num tormento. E em vez de viver plenamente momento a momento, torna-se atafalhado com pensamentos que possibilitam a construção de um mundo distorcido por percepções de insegurança.

Se a necessidade de controlo já se tornou demasiado importante para si, provavelmente será mais susceptível a determinadas armadilhas: afirmações do dever ser, “e se...”, visão de túnel, leitura da mente, “tem que”, pensamento a preto e branco e chamar nomes.

**Afirmações do dever ser:** “Devo ter mais sucesso”; “Devo ser um filho exemplar”. Estas afirmações evocam um sentimento de culpa e de falhanço. A alternativa saudável é evitar este tipo de afirmações substituindo-as por afirmações como “Quero ter mais sucesso”; “Seria boa ideia estar mais atento aos meus pais”.

**“E Se...”:** “E se eu não conseguir o emprego?”. Trata-se de uma antecipação do problema antes de acontecer. A alternativa saudável é compreender que os “E se...” minam a sua autoconfiança perseverando a ideia de que só pode estar seguro se conseguir antecipar a vida antes de acontecer.

**Visão de Túnel:** ou afunilamento do campo perceptivo. “Não consigo fazer nada certo”. Em vez de ver o quadro total, vêm-se apenas aspectos escolhidos da situação. A alternativa é compreender que a vida é raramente limitada a um ponto de vista, uma opção ou uma solução.

**Ler a mente:** “As pessoas pensam que eu sou um chato”. Ler a mente é uma tentativa de interpretar as acções das outras pessoas como se soubesse o que elas estão a pensar. Como alternativa insista na verdade objectiva. Faça perguntas em vez de se pôr a adivinhar.

**Ter que:** “Tenho que ter sucesso”; “Não tenho escolha”. O “ter que” é semelhante à visão de túnel na medida em que o seu campo perceptivo se estreita até aquilo que sente que deve fazer. Enquanto a visão de túnel limita as suas escolhas perceptivas, o pensamento “ter que” elimina as suas escolhas. Compreenda que “ter que” é uma débil tentativa para adquirir controle e domínio sobre um mundo perigoso.

**Pensar a Preto e Branco:** “Nunca mais serei feliz”. Aprenda a tolerar alguma ambiguidade na sua vida, a reconhecer que uma decisão impulsiva, se errada, apenas cria mais problemas.

**Chamar Nomes:** “Sou estúpido”; “Sou demasiado gordo”. A alternativa saudável é ser duro e dizer a si próprio que chamar nomes não é permitido. Pare de se torturar. Não compensa.



## Motivação Intrínseca de Luís Gonçalves

### Motivação Intrínseca: o que nos motiva a fazer algo quando não temos de fazer nada!

**Prazer.** Essa palavra ligada a tudo aquilo que nos faz sentir tão bem. Quando está presente, perdemos a noção do tempo e até do espaço. O nosso organismo agradece imenso, vicia-se até nele. Liberta-se dopamina, um neurotransmissor dos mais importantes, e que vai afetar o hipotálamo, uma glândula endócrina das mais importantes. Como consequência, o centro da emoção, a preciosa amígdala, causa bem-estar e sentimentos de alegria, vitalidade e plenitude. E realmente, todo este processo é imensamente simples. Qualquer atividade que nos leva a fazê-la apenas pela satisfação que a sua realização nos dá mostra o quanto a motivação “interior” pode ser poderosa.

Quando passamos a vida centrados nas recompensas exteriores (como encontrar o ordenado, a família, o parceiro ou até o país “certos”), dependemos imenso deles para atingir prazer com a vida e criamos uma falsa ilusão que nos afasta da solução e contribui para o problema. É como se as necessidades que temos dentro de nós ficassem presas com uma corrente das fortes à possibilidade de encontrarem resposta no mundo que nos rodeia... Este funcionamento leva a doses imensas de frustração. É que o exterior é muito difícil de mudar (em alguns casos, impossível) e de ter controlo sobre. O nível de insatisfação aumenta de dia para dia e que nos faz esperar e cobrar mais do mundo exterior. As expectativas tornam-se gigantescas, sem hipótese de satisfação pelo mundo. Este é um processo que acontece muito na minha prática clínica: o início do processo estar ligado a eventos exteriores que tiveram e têm impacto negativo nos clientes. Penso que este é um erro em que caem muitos profissionais de saúde mental, incluindo eu próprio: ceder à sedução de focar a terapia nos eventos destrutivos da vida lá fora. De facto, há momentos na vida em que tudo nos acontece. Mas o que faz a diferença é trabalhar o impacto que eles têm nas nossas emoções! E é precisamente por isso que o primeiro objetivo da psicoterapia é encontrar e fomentar pontos que o cliente pretende trabalhar, melhorar e mudar em SI PRÓPRIO.

Este trabalho é o foco nas necessidades do cliente (reparando-as ou encontrando-as) e a definição de caminhos e estratégias para as preencher. Pense no quanto precisa, por exemplo, de pessoas importantes em termos sociais e afetivos; de sentir que tem um perfil profissional e académico que faz de si alguém único e competente; de sentir novidade e desafio na sua vida e equilibrar os momentos de maior estagnação e monotonia; de ajudar, contribuir e partilhar a vida de pessoas e projetos significativos ou de sentir que a sua vida está a evoluir, que tem um rumo suportado por objetivos ambiciosos e realistas. O segredo está todo aqui, no que precisamos. É o contacto íntimo com este mundo interno que nos vai ver a vida com outros olhos e, curiosamente, aumentar a probabilidade de termos os tais motivadores extrínsecos que tanto queríamos no início. É que a motivação intrínseca contribui para a subida da nossa auto-estima, para a melhoria do nosso desempenho profissional e relacional. **O prazer leva-nos a persistir e aperfeiçoar o que sabemos, como fazemos e quem somos. Os eventos negativos lá fora poderão ser os mesmos mas o seu significado muda para nós: encontramos neles recursos que estavam escondidos ou simplesmente, deixamos de lhes dar importância. As responsabilidades dão estrutura à nossa vida mas é a satisfação que nos ilumina o caminho. E de cada vez que conseguimos atingir um objetivo, é proibido o esquecimento do auto-reforço: dê momentos valiosos a si próprio sempre que isso acontece, faça-se sentir bem e com valor. É que o tem mesmo!**

## Porque não sou assertivo?! de Inês Mota

Se lhe têm dito que precisa de treinar a sua assertividade, quer no trabalho ou noutras áreas da sua vida, ou mesmo se tem percebido que: com frequência as pessoas se aproveitam de si?; se sente que muitas vezes acede aos pedidos dos outros, sentindo-se no entanto sobrecarregado; ou inclusive se já lhe aconteceu comprar determinadas coisas que não queria ou não precisava, porque “não soube dizer não”, está na hora reforçar as suas competências assertivas.

Não se preocupe que não padece de um mal incurável, pelo contrário, saiba que realmente NINGUÉM é 100% assertivo com todas as pessoas e em todas as situações, e as boas notícias são que, uma vez que as competências assertivas dependem da aprendizagem, poderão ser aprendidas em contexto apropriado e continuamente desenvolvidas ao longo da vida. Comece hoje!

É importante que possa reter também que a utilização destas competências depende das situações onde nos encontramos e das pessoas com quem estamos, ou seja, o que é considerado assertivo num contexto poderá não o ser noutro.

Se lhe acontece lamentar-se porque conhece muitas pessoas que lhe parecem mais assertivas perceba o seguinte, todos nós, de muitas formas somos fruto das aprendizagens, pelo que se crescemos em contextos ou passámos por situações onde: fomos verbalmente ou fisicamente punidos por nos expressarmos; fomos recompensados para não o fazermos; as pessoas que desempenhavam o papel parental também não são assertivas e não estivemos em situações ou contextos onde possamos ter aprendido outras formas de comportamento mais adequado; crescemos em contextos onde determinadas normas e regras culturais nos dizem que “é falta de educação recusar pedidos”, “é falta de educação discordar”, “parece mal ter uma opinião diferente” e se desconhecemos os nossos direitos e limites desses direitos em situações sociais, é muito natural que, nestas condições, as nossas competências assertivas estejam a precisar de ser afinadas.

Ser cada vez mais assertivo permite-lhe fazer-se ouvir, fazer pedidos, pedir favores e afirmar os seus direitos. Serve também para expressar “sentimentos negativos” (queixas, ressentimento, crítica, discordância, desejo de estar sozinho) e para recusar pedidos, e para demonstrar “emoções positivas” como a alegria, orgulho, estima, atracção e ainda para fazer e receber elogios.

Se é verdade que por vezes não somos assertivos porque ainda não o sabemos ser, outras vezes não o somos porque temos crenças erróneas acerca do nosso comportamento e que acabam por condicionar a liberdade das nossas acções. Esteja atento e perceba se nas situações em que gostava de ser mais assertivo acredita nas seguintes preposições acerca dos seus direitos e responsabilidades: “não tenho o direito de recusar pedidos aos meus amigos”; “não tenho o direito de fazer pedidos às outras pessoas”; “não tenho o direito de discordar com os outros, particularmente com a autoridade”; “não tenho o direito de ficar zangado, particularmente com as pessoas de quem gosto”.

Perceba ainda também se apresenta os seguintes pensamentos erróneos sobre as consequências prováveis do seu comportamento: “se eu me expressar genuinamente, coisas terríveis poderão acontecer”, como, “dar sinal de fraqueza”, “ser mal-educado”, “colocar os outros em causa” ou “criar problemas”, ou “se eu defender o que penso/



sinto, coisas terríveis poderão acontecer”, como, “ser rejeitado”, “vou magoar o outro”, “estou a ser egoísta”.

Se conhece este tipo de pensamentos, poderá estar dramatizar ou a magnificar a probabilidade e intensidade das consequências.

É verdade que às vezes os outros poderão não gostar da nossa opinião, nem concordar com ela. É verdade também que os outros poderão ficar aborrecidos se nos zangarmos ou chatearmos, mas é verdade também que os outros muitas vezes invadem os nossos limites ou nos desrespeitam e temos de ser nós mesmos a saber que o estão a fazer e a mostrar-lhes que o estão a fazer.

**Quer precise de experimentar e aprender a ser mais assertivo quer a corrigir os seus pensamentos nas situações sociais, saiba que pode contar connosco e que pode começar hoje mesmo a ganhar uma vida com maior sabor a liberdade.**

## A responsabilidade de Ana Beirão

Muitas vezes ouvimos algumas pessoas a desviarem a atenção dos seus problemas para falar sobre outras pessoas ou outras situações. A “desculpa” é algo muitas vezes ouvida em sessão, seja por não ter feito uma determinada ação, por não ter conseguir alterar determinados padrões, por ter tido uma situação que impossibilitou de fazer o que se tinha comprometido, por .... Por muitas coisas, mas metade delas são apenas desresponsabilização. Não se pode estar sempre a culpar a família, os amigos, o namorado ou a falta dele, a responsabilidade pelas ações ou pela falta delas é da própria pessoa e de mais ninguém. Certamente que haverá situações excecionais, mas convém sabermos identificá-las corretamente...

Afinal quando falamos de responsabilidade, o que é que realmente queremos salientar? Obviamente que quando falamos de saúde mental, sabemos que a pessoa não é responsável por ter de viver com uma determinada perturbação, por ter uma determinada doença, mas é responsável pelas suas ações no caminho da sua recuperação. O comportamento está dentro do seu controlo ou gestão. Observamos que algumas pessoas que nos procuram, não tem ferramentas para conseguirem mudar determinados padrões mas quando começam a entender melhor a sua condição, a fazerem terapia, a serem acompanhadas por psicólogos e psiquiatras, então aí começam a ganhar essas tais ferramentas que possibilitam um novo caminho no estabelecimento do bem-estar.

A responsabilidade do processo terapêutico diz respeito tanto ao terapeuta como ao cliente. Obviamente que ambos apenas se encontram, na melhor das hipóteses, uma vez por semana, e as sessões apenas duram cerca de uma hora. O que acontece em sessão depende dos dois, a par com o profissionalismo de um e a dedicação e aprofundamento do outro, mas o que acontece entre sessões depende efetivamente do cliente. A terapia só funciona quando a pessoa aceita e procura integrar no seu dia-a-dia mudanças como, a tomada de prescrição quando necessária, regulação de padrões de sono, uma alimentação equilibrada, prática de exercício, modificação de padrões de pensamento e comportamento, e aí, alguns resultados começam a sentir-se. As desculpas desaparecem e a pessoa começa a ser responsável. E daqui advém o sentimento de controlo sobre a sua própria vida.

## A “Era da Ansiedade” de Tânia da Cunha

Não existe uma definição universalmente aceite de ansiedade. A ansiedade pode ser definida como um estado emocional que possui a qualidade subjetiva sentida do medo ou de uma emoção muito próxima. Pode ser desagradável, negativa, dirigida ao futuro, por vezes exagerada relativamente à ameaça, e implica sintomas corporais subjetivos e manifestos.

A ansiedade pode facilitar a adaptação, ainda que seja desagradável, mobiliza os recursos físicos e psicológicos para enfrentar aquilo que nos ameaça e neste sentido desempenha um papel protetor e motivador na vida.

Por outro lado, a ansiedade pode perder esta função adaptativa, e o seu papel protetor e motivador, torna-se “destrutivo”. A ansiedade “destrutiva” é conduzida pela insegurança, desproporcionada às circunstâncias, sempre exagerada e persistente.

Nesta linha de raciocínio, deixo-vos algumas sugestões que podem facilitar o (re) equilíbrio interno, no então saliente que não substituem uma avaliação e intervenção específica se a situação persistir.

Introduzir um certo humor nos momentos adequados. Quando uma pessoa sorri e ri “salta” imediatamente a resposta de relaxamento.

Gerir adequadamente o tempo. Devem ser estabelecidas prioridades e o tempo deve ser dividido proporcionalmente pelas várias tarefas. Se o tempo for curto aquilo que é secundário pode ser deixado de parte e as tarefas delegadas. É também possível por vezes dizer “não” a exigências que mais tarde restringirão o tempo disponível.

Distanciar-se de si próprio. Se as circunstâncias parecem ser intoleráveis, pode-se tentar um certo distanciamento mental de forma a conseguir uma visão mais objetiva. Por vezes torna-se útil visualizar outra pessoa a lidar com o mesmo problema.

**Estabelecer relações de qualidade. O apoio que advém tanto das relações íntimas como sociais atua como proteção face a acontecimentos stressantes.**

## Ansiedade social de Isabel Policarpo

Alguns de nós quando se relacionam com os outros sentem-se pouco à vontade e algum desconforto.

O desconforto pode ser mais ou menos intenso e assumir formas diversas desde sensações de inquietação, apreensão e nervosismo, até palpitações, tremores, suores, mal-estar gastrointestinal, rubor e confusão mental, acompanhados de uma sensação de medo quase irracional. Se estes sintomas se intensificam ao ponto de querer evitar as várias situações sociais é natural que sofra ansiedade social.

Nas situações de ansiedade social receamos no fundo que os outros encontrem em nós alguma falha ou algum sinal de incompetência e que por isso nos rejeitem e/ou nos coloquem numa situação de chacota ou humilhação. Para não correr o risco que tais situações possam suceder, acabamos por limitar a nossa vida e a possibilidade de ter uma vida mais preenchida e satisfatória.

É possível aprender a gerir a ansiedade social e sobretudo a olhar para si de uma forma menos dura e mais aceitante. Na Oficina de Psicologia, além da psicoterapia individual, privilegiamos o formato de grupo para lidar com estas questões.

**Parece assustador e quase um contra-senso. “Se não estou à vontade com os outros para quê colocar-me numa situação de grupo?”. Mas são diversos os motivos para o fazer.**

O grupo permite-nos perceber que não somos os únicos que se confrontam com essa situação, o que é reconfortante e ajuda a mitigar a sensação de solidão e de estranheza. Por outro lado, o grupo permite-nos tirar partido de presença dos outros para criar uma variedade de situações que nos causam ansiedade e simula-las num ambiente seguro e protegido, ao mesmo tempo que podemos testar e verificar se as preocupações que temos acerca das percepções que os outros têm de nós, são verdadeiras ou não. Ao juntar-se ao grupo também assume “publicamente” que quer mudar e o empenho e compromisso é muito maior do que se estiver a fazê-lo sozinho. É estimulante aprender com os outros e aprender ajudando os outros a ultrapassar os problemas, que afinal também são os nossos problemas.

## Critica-se demasiado? de Ana Beirão

Como se relaciona consigo? Aceita as suas imperfeições e defeitos? Reflete sobre a forma como diferencia as críticas justas e injustas, destrutivas e construtivas?

A autocrítica pode ser positiva se for moderada e objetiva, promovendo no indivíduo uma aprendizagem que visa o aperfeiçoamento e a prevenção de futuros erros. No entanto, o que observamos é que muitas pessoas se excedem na maneira como se criticam a si mesmas, provocando uma série de consequências negativas nas suas vidas, como a ansiedade, depressão, diminuição na autoestima, por exemplo. Já imaginou como seria se em vez de se criticar muito, conseguisse ter alguma tolerância e consciencialização de si próprio(a)? Algumas pessoas até chegam a pensar que sem a autocrítica nunca chegariam a alcançar os seus objetivos. A energia que acabam por gastar a julgar todos os seus pensamentos e ações é imensa e não conseguem avaliar e usufruir do momento adequadamente. Neste caso, a reflexão é extremamente importante assim como a tolerância. Lembre-se que a maneira como se crítica pode ser diferenciada.

Para explorar este tema sugiro alguns tópicos:

- > Monitorize os seus pensamentos, quando se diz a si próprio “ Sou estúpido (a)” “Sou feio (a)” entre outros. Tente perceber quais as emoções associadas, se existem padrões, a sua intensidade e frequência.
- > Avalie as suas críticas, tente perceber se estas são justas ou simplesmente arbitrárias, ou seja, critica-se frequentemente sem razão aparente ou a sua crítica é adequada à situação.
- > Desafie os seus pensamentos críticos com factos reais. Muitas vezes esquecemo-nos daquilo que já conseguimos alcançar. Quando uma crítica negativa surge esta oprime e na nossa memória varre-se tudo o resto.
- > Tente reconhecer a diferença entre os pensamentos críticos e os construtivos, e perceber de que maneira pode melhorar em vez de se colocar sempre em baixo.
- > Perceba se aquilo que o faz lutar vale a pena. Alguns objetivos a que nos propomos como a autodisciplina, integridade, bondade, aumentam a nossa qualidade de vida enquanto outros apenas alimentam um sentimento de que existe alguma coisa errada em nós, algo defeituoso.

**Se sentir muita dificuldade com a gestão da sua voz interna crítica, venha ter connosco e trabalharemos consigo para explorar e melhorar o seu bem-estar.**

## Loucura, para que te quero de Nuno Mendes Duarte

Agora que já passámos pelo Dia Mundial da Saúde Mental, agora que já mudámos mentalidades, agora que já derrubámos estigmas, agora que já percebemos o que é a loucura e a normalidade (ou não!), agora que já todos ponderámos, reflectimos e avaliámos na absoluta necessidade de saúde mental... agora...

Falemos de flexibilidade! Sim, flexibilidade mental... ou acha que só os corpos são flexíveis?

Dizia Erasmo de Roterdão no seu brilhante Elogio da Loucura:

*“Fala a loucura XII – Mas de pouco valeria apresentar-me como seminário e fonte de vida se não vos demonstrasse também que me deveis todos os prazeres da existência. Que seria a vida, que poderia dizer-se da vida, se lhe faltasse a voluptuosidade? Aplaudis, meus amigos? Já sabia que nenhum de vós é bastante sábio, ou bastante louco, digamos bastante douto, para ter outra opinião. Nem mesmo os estóicos desprezam a volúpia; e se em público a escarnecem, dissimulam para assim afastarem os outros e gozarem sossegadamente. Mas disse-me por Jove: Não é verdade que a vida seria triste, aborrecida, insípida, molesta, se não tivesse o condimento do prazer, da folia e da loucura? Posso invocar o testemunho idóneo de Sófocles, nunca por demais louvado, que me fez o mais belo elogio: Quanto maior a sabedoria, menos feliz a vida.”*

É natural que pense, por vezes (esperemos que não muitas), que a sua vida é um tédio. É natural que tenha muito com que se preocupar. É natural que tenha muitas responsabilidades. É natural que sinta que tem muito a perder e que já não é uma criança que pode ceder a todos os caprichos daquilo que lhe apetece. Compreendo o que sente e recorro ao texto de Erasmo para equacionar a possibilidade do tédio da sua ter muito mais a haver com a sua forma de ver o mundo, dado que os seus pensamentos podem ter começado a assumir o controlo. Quando tal acontece é de prever que a curiosidade esmoreça, acreditando que já conhece tudo do seu dia-a-dia e que não há novidade.

A boa loucura pode bem pertencer a uma parte de si que o liga ao prazer da descoberta e da curiosidade quando delas precisa. É por isso que a mente de uma criança é mais flexível. Porque ela está disposta a questionar, a aprender, a acreditar, a ser uma boa louca! Esta, naturalmente, só existe quando existe flexibilidade. Existem pessoas que enlouquecem por não serem boas loucas, existem pessoas que perdem o controlo por serem tão controladas, existem pessoas que tudo o que mais desejam é sentirem-se livres de uma prisão de sanidade absolutista! A vida humana não se coaduna com absolutos, as suas necessidades psicológicas não se coadunam com ideias fabricadas de como a vida deveria ser ou de como deveria proceder a cada momento. É provável que a saúde mental só exista na medida em que for capaz de regular a sua vida emocional e, a cada momento, for capaz de satisfazer necessidades psicológicas de forma adequada.

**Precisamos de estar loucos, por vezes, para estarmos satisfeitos! Porque a loucura alimenta este lado da vida... a flexibilidade mental é aceitar que o mundo não cabe no nosso pensamento nem pode ser arrumado por categorias e muito menos controlado.**

**Quer caixas? Aqui estão duas: Seja bom louco e seja são... vai precisar das duas para se sentir completo.**

## Como combater a solidão? de António Norton

Todos nós já experienciamos a solidão. Existem períodos particularmente propícios que nos relembram a nossa solidão, tais como: O período das férias, o dia dos namorados e durante períodos de muito stress. A solidão faz parte da vida, mas quando é muito intensa torna-se disfuncional. Muitas pessoas não encontram estratégias para sair deste estado. A solidão pode afectar as pessoas de muitas maneiras:

**Dor Física** - Os estudos indicam que existem semelhanças entre as áreas do cérebro relacionadas com as emoções provocadas pela exclusão social e a dor física, o que ajuda a perceber cientificamente a explicação romantizada do “coração partido” e da dor interna.

**Depressão** - Estudos revelam que as pessoas sozinhas apresentam maior número de sintomas depressivos. As pessoas sozinhas e deprimidas experienciam menores competências sociais para criar laços. Os estudos apontam para uma estreita ligação entre a depressão e a solidão, cada uma alimentando a outra.

**Saúde Física** - Estudos apontam para uma redução da saúde física e do bem-estar nos sujeitos vítimas de solidão. Estes também apresentam maior vulnerabilidade ao aparecimento de doenças. O seu sistema imunitário está mais frágil.

**Aqui ficam algumas ideias sobre o que fazer perante a solidão:**

**Entre num grupo** - Poderá ser um grupo ligado às artes ou ao desporto, ou um grupo comunitário. Entrar num grupo imediatamente conduz a uma integração num conjunto de pessoas que partilham interesses comuns. Poderá trazer um sentimento de pertença. A integração num grupo e o convívio com outras pessoas estimula a criatividade, poderá ser algo que o faça desejar o dia seguinte, ajudando a combater a solidão.

**Faça voluntariado** - Tornar-se voluntário por uma causa em que acredita poderá trazer elevados benefícios. Conhecer outras pessoas, fazer parte de um grupo, criar novas experiências. Praticar e sentir o altruísmo poderá trazer outro sentido à sua vida, o que contribuirá para aumentar a sua felicidade e o seu bem-estar, diminuindo a solidão. Trabalhar com os outros mais desfavorecidos pode fazer olhar para a sua vida e para as possibilidades que tem com outros olhos.

**Procure suporte virtual** - Cada vez mais o facebook, e outros portais virtuais têm o condão de dinamizar e fazer crescer as suas relações sociais. Existem muitas pessoas online na mesma situação que você e que estão desejosas que entre em contacto com elas. Existem pessoas com boas intenções que também procuram criar relações, criar laços, criar amizades ou relações amorosas e que procuram o veículo virtual.

**Invista nas suas relações sociais** - Certamente tem pessoas na sua vida que talvez conheça mal, que ainda sejam apenas conhecidos, mas que sempre teve curiosidade de os conhecer melhor. Também poderá investir nas suas relações familiares e torná-las mais profundas e íntimas. Ligue mais aos seus amigos! Hoje em dia, existem serviços de operadores de telemóvel que permitem ligações muitíssimo baratas. Invista nas suas relações! Convide os seus amigos para sair! Organize jantares de amigos que tragam dois amigos, dinamizando os encontros sociais e tornando-os fontes de novidade constante.

**Compre um animal de estimação** - Os cães e os gatos, em especial podem trazer vários benefícios e um deles é a prevenção da solidão. Cuidar de um animal reúne princípios de



altruismo e de companheirismo. Passear um cão leva a comportamentos espontâneos de pessoas que passeiam e que afoagam o animal e podem meter conversa consigo, sejam eles pessoas com ou sem animal de estimação. Os animais permitem dar amor incondicional, que poderá ser um extraordinário trunfo para vencer a solidão.

**Faça psicoterapia** - A psicoterapia tem inúmeras vantagens. Permite criar uma relação de confiança e de exposição da sua intimidade com alguém que o ouve atentamente, com atenção plena e com genuína empatia. Estes elementos são muito reconfortantes para uma pessoa que sofra de solidão. Além de promover este conforto a terapia fornece uma série de estratégias para sair da solidão e reencontrar o seu bem-estar.

**Entre para um grupo terapêutico** - Os grupos terapêuticos são ótimas soluções para combater a solidão. Fornecem uma série de ferramentas importantes para vencer a solidão, desenvolvem competências sociais fundamentais para reconstruir laços, permitem trabalhar e treinar competências sociais através de exercícios de simulação com outras pessoas em situações idênticas, sempre sob o olhar atento e profissional de um ou mais psicoterapeutas. Aproveite para recordar que a Oficina de Psicologia tem à sua disposição grupos terapêuticos para lidar com a depressão e a ansiedade social que muito o poderão ajudar!

## O que é que o silêncio lhe diz? de Cristiana Pereira

Como lidamos com o silêncio? Tantas vezes no nosso dia-a-dia temos a oportunidade de reparar que não nos é permitido parar ou sentir um pouco do que é a tranquilidade. Vivemos num mundo com barulho, correrias, pessoas agitadas e com os “nervos à flor da pele”. E, com isto, vamos criando uma distância de nós mesmos, perdendo o espaço necessário para a contemplação, para a meditação e para a reflexão.

Muitas pessoas fogem do silêncio porque não toleram a falta de ruídos e as pausas. Nestas situações, existe muitas vezes a sensação de que não sabemos estar sem fazer algo, não havendo tolerância, também, para a ausência de pessoas. Recorda-se de algum momento em que recorreu rapidamente ao ruído da TV ou colocar os auscultadores nos ouvidos por estar a surgir uma sensação de desconforto? Muitos casais sentem-se desorientados e não conseguem passar um período de tempo juntos num silêncio cúmplice e amoroso.

O silêncio geralmente é visto como algo negativo. No entanto, o silêncio pode variar em quantidade e qualidade, pode ser espontâneo ou estratégico, voluntário ou forçado, quente ou frio como uma pedra... Além disso, o silêncio é também positivo e necessário. Ouvir o silêncio é importante, apesar de, muitas vezes, seja difícil a sua interpretação. Por outras palavras, o silêncio é uma forma de comunicação que pode e deve ser aprendida.

Na música, o próprio silêncio tem ritmo, e são tão importantes quanto o som. As pausas são as figuras que representam os momentos de silêncio na música, e o músico conta estes silêncios com o mesmo valor que têm as notas que produzem o som. Todas as músicas têm a sua pausa, e nós também precisamos de pausas. A vida necessita do silêncio da pausa. Por isso, é importante que paremos por alguns instantes na correria do stresse do dia-a-dia para estarmos tranquilos e ouvirmos apenas a nossa voz interior. Sim, o contacto com o nosso interior despertará sentimentos, mas também equilibrará determinados anseios, abrindo perspectivas e promovendo o equilíbrio emocional e afectivo.

**O silêncio pode parecer um vazio terrível, mas é esse vazio que é preenchido com a consciência de si mesmo, pois é em silêncio que podemos mergulhar no nosso verdadeiro “eu”.**

## Desconstruindo a rejeição de Fabiana Andrade

*“Quem é que nunca se sentiu rejeitado? Abandonado? Aposto que a maioria já experienciou a rejeição ou ainda vai experienciar!”* Hoje numa sessão, a minha cliente referia como se sentia rejeitada pelo namorado que saiu da relação que tinha com ela. A medida que ela falava, parecia que ficava cada vez mais pequena e que ele, na minha fantasia, ficava cada vez maior. Com o poder de a “deixar”.

Comecei a pensar sobre a noção de rejeição, algo que está presente em nós desde sempre. Percebi que cada vez que alguém se sente abandonado, excluído, posto de parte por outra ou outras pessoas, automaticamente surge no pensamento a ideia: “fui rejeitado”, e a sensação de rejeição que traz tristeza, falta de energia, falta de apetite entre outras manifestações desconfortáveis.

Mergulhando nas incontáveis histórias de rejeição que já ouvi, encontro vários indícios prévios de que a relação não estava bem, que a sintonia já não existia e entendemos que na verdade, a tal “rejeição” não passou apenas de um culminar de várias situações. Muitas vezes pergunto à pessoa “rejeitada” se ela mesma gostaria de continuar na relação e muitas vezes a resposta que ouço é algo como: “não sei”, “já tinha pensado em terminar”, “não sei se ainda gosto dele/a”. Ou seja, estamos na verdade perante uma situação de “desencontro” emocional ENTRE duas pessoas onde uma delas toma uma decisão de sair. E não numa situação onde um forte, que já não ama, decide abandonar o outro, frágil, que ainda ama muito.

Então surgem as questões: O que leva um a sair e não o outro? O que leva então, a pessoa que não decide sair, a sentir-se rejeitada? Amo alguém que não me ama? Perante essas dúvidas, sentei-me diante das minhas notas e fui pesquisar o que acontecia nas histórias dessas pessoas. Encontrei algumas respostas que me permitem generalizar algumas explicações.

**Olhando para a pessoa que sai da relação, percebi que a decisão muitas vezes foi precipitada e favorecida por uma série de factores que se encontravam presentes no momento:** Ex: ganhavam mais; estavam mais realizados no trabalho; tinham uma rede mais sólida de suporte; tinham conhecido alguém por quem se interessavam; tinham casa própria ou a casa alugada estava em nome dele/a.

Quero dizer com isso que, na maioria das vezes, aquilo que facilita a que uma determinada pessoa tome a decisão de sair de uma relação, são um determinado conjunto de factores que se encontram presentes no momento que favorecem uma sensação de maior segurança. Por exemplo, num casal que se separa, como é o caso da minha cliente, a relação já sofria com a falta de comunicação, de carinho, de sintonia. Mas, num determinado momento, o namorado, que se encontrava numa condição profissional favorável, viu-se numa posição propícia a tomada de decisão.

Muitas vezes essa tomada de decisão confunde-se (na mente do “rejeitado”) com ausência de afecto – “ele/ela, não gosta mais de mim.

Chegamos então à segunda questão, o que leva a pessoa que não decide a sentir-se rejeitada? Para responder a essa questão fui buscar na história dessas pessoas, a origem do sentimento de rejeição, tentando dessa forma, entender como começou a experiência, quais eram as suas características e os seus gatilhos.



Encontrei nos diferentes relatos muitas respostas comuns, tais como:

- > quando me sinto rejeitado sinto-me fraco/pequeno/impotente/sem força;
- > a primeira vez que me senti rejeitado foi na infância, pelos: pais, irmãos, amigos;
- > quando me sinto rejeitado sinto que o amor me foi retirado/que não mereço ser amado;
- > ele/ela é melhor do que eu/não vou encontrar ninguém tão bom.

Olhando para essas respostas, o que vemos? Em primeiro lugar vemos uma confusão entre a decisão do outro de sair da relação, com a noção de amor retirado ou não merecido, esta liga-se com a crença errada de que o outro é melhor do que eu. Estas noções estão na base da sensação de rejeição e colocam a pessoa num lugar desnivelado da relação com o outro, isso não permite o desenvolvimento saudável da relação.

Se a pessoa à partida não está com a sua auto estima num “sítio” saudável, se tem crenças negativas erradas sobre si mesmo, isso não permite que ela esteja numa relação de uma forma feliz e saudável. Essa pessoa sente que o outro está lá a cumprir uma função, sente que precisa do outro. Assim, tem de se esforçar para que o outro não se vá embora. A relação perde a leveza, a espontaneidade e a incondicionalidade.

Observamos que as primeiras sensações de rejeição começam na infância onde de facto existe a sensação do outro ser mais forte/maior, e por isso pode nos deixar. No entanto, fico com a sensação de que trazemos essa mesma sensação para a nossa vida adulta, onde ela já não deveria existir, dando lugar a uma simetria onde não há um forte e um frágil, e sim dois iguais em processo e em movimento constante.

Ao responder a terceira questão, “amo quem não me ama?”, provavelmente chegaremos à raiz do problema! Será que amar alguém que não me ama é possível?

As pessoas saudáveis amam-se a si próprias e aos outros incondicionalmente, aceitam-se como são, verificando suas forças e suas fragilidades, adaptando-as ao contexto, de uma forma construtiva. Essas pessoas, perante uma decisão do outro de sair da relação, observam que a decisão teve a ver com o processo do outro, não pondo em causa a si próprias. Não confundem o afecto, que é intocável, com o processo de cada um. Ao mesmo tempo, amam o outro e querem o seu bem, respeitando assim o seu próprio processo.

Assim, seria impossível ser saudável e continuar a amar alguém e a querer estar com alguém, que toma uma decisão no sentido contrário.

Ao desembrulharmos o afecto da decisão do outro, entendemos que quando alguém sai da minha vida, isso não diz nada sobre mim e sim sobre o percurso e o timing do outro. A rejeição deixa de ser um conceito que existe no nosso vocabulário e passamos a falar em desencontro.

Também interiorizamos o respeito pelo processo do outro e pelo nosso próprio processo. Se eu me amo, só fará sentido estar com alguém que também quer estar comigo, qualquer outra coisa será inaceitável.

**Trabalhar no sentido de uma auto-estima forte e saudável, vai ajudar-nos também, a interpretar de uma forma construtiva os desencontros naturais que ocorrem sempre na vida de cada um, em vez de usá-los para nos diminuir ou maltratar.**

## Um obrigado por dia, nem sabe o bem que lhe fazia!

de Margarida Marcão

Obrigado(a), uma simples palavra com um poder tão grande. Não admira que seja uma das primeiras palavras que os livros turísticos sugerem que aprendamos. A gratidão injecta energia positiva na sociedade. Quando pronunciamos esta expressão, seja em que língua for, oferecemos cortesia, respeito, reconhecimento, satisfação aos que conosco se cruzam.

Agradecer o que de bom nos acontece na nossa vida e no nosso dia-a-dia trás também uma boa dose de energia positiva para a nossa existência, ajudando-nos a passar mais facilmente pelos momentos difíceis da vida.

A gratidão é uma emoção que só há cerca de uma década tem sido estudada cientificamente. De acordo com os estudos que têm vindo a ser conduzidos, a prática da gratidão pode aumentar em cerca de 25% os níveis de felicidade, ao ajudar a controlar os níveis de bem-estar. Dois psicólogos, Michael McCollough e Robert Emmons, levaram a cabo uma investigação na qual algumas centenas de pessoas foram divididas em três grupos, e todos os participantes tinham que fazer registos em diários. Durante três semanas, os participantes de um dos grupos tinham que registar eventos que haviam ocorrido durante o dia, sem que lhes tenha sido dito especificamente para escreverem sobre coisas boas ou más; o segundo grupo registava experiências negativas; e o terceiro grupo foi instruído para fazer uma lista diária de coisas pelas quais se sentiam agradecidos. Os resultados da investigação indicam que praticar exercícios diários de gratidão resulta em níveis mais elevados de alerta, entusiasmo, determinação, optimismo, e energia. Os participantes do terceiro grupo revelaram ainda ter experienciado menos depressão e stress, estavam mais predispostos a ajudar os outros, praticavam exercício com mais regularidade, e foram mais bem sucedidos na aquisição de objectivos pessoais. Os efeitos mantinham-se seis meses depois.<sup>1</sup>

Mas como é que agradecer pode provocar tudo isto em nós? A relação entre pensamentos, química cerebral, humor, função endócrina, e funcionamento de outros sistemas fisiológicos no nosso corpo é demasiado complexa para nos debruçarmos sobre ela neste artigo. Contudo, os pensamentos podem realmente despoletar mudanças fisiológicas que afectam a nossa saúde física e psíquica. O que pensamos afecta a forma como nos sentimos (emocionalmente e fisicamente). Portanto, ao aumentar os pensamentos positivos, podemos aumentar o bem-estar.

Podemos treinar e aumentar a nossa experiência e expressão de gratidão através, por exemplo, de uma tarefa muito simples que consiste em escrever um “Diário de Gratidão”. Os diários de gratidão podem assumir várias formas, mas uma maneira de o fazer é escrever todos os dias antes de dormir uma coisa (pelo menos, podem ser várias) pela qual se tenha sentido grato(a) nesse dia. Pode ser um evento que tenha acontecido nesse dia, alguma coisa que tenha sentido, ou alguém na sua vida que tenha tido um impacto positivo em si. Não precisam de ser coisas extraordinárias! Podem ser coisas pequenas: um chocolate delicioso que comeu, um elogio que um amigo lhe fez, um duche quente que o deixou relaxado, etc. Facilmente tomamos estes pequenos pазeres como garantidos, damos-lhes pouco valor. Aprender a agradecer cada pequena coisa que nos é dada altera o foco das coisas que faltam na nossa vida, para a abundância de coisas que já temos presentes. A gratidão torna as pessoas mais felizes e mais resilientes, fortalece as relações entre as pessoas, promove a saúde e reduz o stress.

Como diz Robert Emmons, a gratidão funciona como “um sistema imunitário psicológico

que nos torna à prova-de-bala em tempos de crise”. A vida não é um mar de rosas e é difícil sentirmo-nos gratos quando algo mau nos acontece, mas ter uma espécie de conta bancária, uma reserva de coisas boas e a capacidade de nos refocarmos nelas ajuda-nos a superar melhor os momentos maus.

**Muito obrigada caro leitor pelo tempo e atenção que dedicou a este artigo!**

<sup>1</sup> Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003), «Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life», in *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, pp. 377-389.

## Se eu não cuidar de mim, quem cuidará? de Vera Martins

Quando falamos de cuidar de nós, falamos de cuidar da saúde a nível psicológico e corporal. Cuidar de mim, é praticar no dia-a-dia acções necessárias para manter o meu bem-estar. Estas acções podem ser mais:

**Preventivas** – se quero evitar situações de doença ou mal-estar;

**De manutenção** – para facilitar e regular uma situação estável e de saúde;

**Reparadoras** – se preciso de repor o meu bem-estar ou recuperar a minha saúde;

A Psicoterapia pode ser eficaz e importante em todas estas fases da nossa vida. Ajudando a sinalizar necessidades, a promover acções de reparação ou de prevenção ou ajudando a regular a saúde e a satisfação pessoal durante uma fase da vida mais exigente ou de maior fragilidade.

Mas o auto-cuidado deve estar presente ao longo da vida. O carinho por nós próprios deve ser exercido todos os dias.

Mas então, como perceber e avaliar se o meu auto-cuidado precisa de cuidados?

Por exemplo, colocando a si próprio algumas destas questões:

- > Ando a colocar as necessidades das outras pessoas à frente das minhas?
- > Esqueço-me de consultas, tratamentos ou outros compromissos importantes para mim?
- > Ando a adiar a resolução de problemas importantes e que condicionam a minha vida futura?
- > Tenho um problema de saúde e não faço prevenção para que não piore?
- > Sinto-me muito cansado e adio períodos de descanso?
- > Ando negligente com a minha alimentação e com o meu sono?
- > Permaneço isolado e sem recorrer a pessoas que me possam apoiar e que me permitam trocar afectos e usufruir da vida?

Se respondeu a algumas delas que “sim”, procure inverter a situação para promover e melhorar o cuidado consigo próprio. Se está com dificuldades de auto-cuidado procure ajuda profissional. A longo prazo, as dificuldades em cuidar-se podem ter consequências negativas.

## Sono e Saúde Mental de André Viegas

*“Dorme bem!”*

Embora com algumas variações individuais, o ser humano dorme, em média, cerca de oito horas diárias (1/3 da nossa vida).

De facto, o sono, cuja principal função essencial é o restauro metabólico do cérebro, é um processo fisiológico essencial à nossa saúde e bem-estar geral e as queixas de insónia não devem ser menosprezadas, devendo ser alvo de averiguação clínica uma vez que a insónia pode aumentar o risco de aparecimento de doenças psiquiátricas ou agravar o seu prognóstico.

A insónia trata-se pois de uma avaliação subjetiva por parte do individuo relativamente à dificuldade em adormecer; o sono não é suficiente em quantidade e em continuidade (despertares frequentes ou prolongados) ou não se apresenta como reparador, mesmo quando existe tempo adequado disponível para dormir.

As consequências da privação do sono poderão manifestar-se em sonolência diurna, alterações do humor, dificuldades na memória, concentração, fadiga acentuada, tonturas, entre outras consequências que podem aumentar risco de acidentes para além da diminuição de bem-estar associado. As alterações do ciclo sono podem pois também impossibilitar a pessoa de cumprir horários, ter uma atividade profissional, ajustar-se às rotinas sociais, etc.

Alguns fatores predisponentes da perturbação do sono relacionam-se, para além da relação com o avançar da idade, com a existência de história familiar de insónia, características da personalidade e determinadas condições médicas ou psiquiátricas. Por outro lado, uma má higiene do sono, “o medo de não conseguir adormecer”, as “sestas” na tentativa de compensar a insónia, são fatores perpetuadores da mesma. Fazendo um situar em potenciais fatores desencadeantes da insónia, tem-se sobretudo a ocorrência de determinados acontecimentos de vida negativos: divórcio, desemprego, morte de alguém significativo, desemprego, etc (Spielman, Caruso & Glovinsky, 1987).

**Seguem algumas considerações gerais preventivas que pode pôr-se em prática no sentido de manter/estabelecer uma boa higiene do sono:**

- > Manter horários regulares de sono (deitar e acordar);
- > Evitar as “sestas”;
- > Se não conseguir adormecer deverá levantar-se da cama e executar uma atividade tranquila (por exemplo., fazer uma refeição ligeira), regressar à cama apenas quando voltar a ter sono;
- > Evitar realizar qualquer outro tipo de atividade na cama (ver televisão, estudar, etc).
- > Evitar bebidas estimulantes (café, coca cola, chá);
- > Não beber álcool antes de dormir (pode facilitar o adormecer, mas interfere mais tarde com o sono);
- > Deverá fazer exercício;
- > Tentar realizar atividades relaxantes antes do adormecer (por exemplo não jogar jogos de computador);
- > Assegurar que o ambiente do quarto é confortável (temperatura, baixa luminosidade, ruído);
- > Evitar refeições pesadas antes de ir para a cama.

# Desenvolvimento Pessoal O trabalho...



Coragem não está  
só na chegada, mas  
principalmente na  
partida

## Transformar perdas em oportunidades: o exemplo do desemprego de Sónia Anjos

O emprego influencia a forma como nos vemos a nós e como os outros nos veem, dá-nos um sentimento de segurança, de pertença e dá significado à nossa vida.

Quando ficamos desempregados, o que perdemos para além da fonte de rendimento (que por si só já seria uma perda suficiente grande)? Perdemos identidade profissional, auto-estima, auto-confiança, rotina diária, rede de apoio social e não só.

Perder o emprego sempre foi uma experiência vivida com medo, ansiedade, vergonha e zanga. Atualmente juntamos a este "cocktail de vivências" um maior sentimento de incerteza, maior preocupação e muita angústia, tornando-nos mais vulneráveis. Estes são sentimentos naturais e transversais a outras perdas que vamos tendo ao longo da vida. Como lidar com esta perda e com sentimentos que aumentam o sofrimento e a forma como nos vimos a nós e nos relacionamos com os outros?

### 1) Primeiro passo (pequeno grande passo): Aceitar a realidade.

O passado é importante, é a nossa história e podemos voltar a ele para lembrar momentos e para aprender com os erros. Ficar preso ao passado pensando no que poderia ter dito, o que poderia ter feito só faz com carreguemos o peso da culpa. No fundo, temos dificuldade em aceitar que estamos numa situação difícil e vamos vezes sem conta ao passado á procura de uma explicação...como se fosse possível alterar alguma coisa. Aceitar a realidade implica aceitar que o que estamos a sentir é natural perante uma perda. O que sentimos são "sinais" que devemos interpretar de forma construtiva...que nos mobiliza... para a frente e não para trás.

A aceitação passa pela compaixão por si próprio e pela fase que está a viver. É fácil começar a culpar-se e a criticar-se pela situação em que está. Daqui até que a sua auto-estima e confiança em si e nas suas capacidades baixe é um pulinho!

Desafie os pensamentos negativos como "sou um falhado" procurando evidências do contrário na sua vida e vai encontrar uma nova perspetiva. A pergunte que se impõe é "o que posso aprender e retirar desta experiência?" Quanto mais depressa aceitar o momento que está a viver e o que está a sentir, mais depressa passa para a próxima etapa da sua vida.

### 2) Segundo passo: Recordar... para aprender

É importante lembrar que esta é uma fase da sua vida... mais uma. Lembre os momentos de sucesso no passado e os recursos que utilizou e que lhe foram úteis. Recorde como foi resiliente na forma como lidou com os obstáculos ao longo da nossa vida. Acordar estas memórias dá-lhe confiança para continuar a acreditar que esta é mais uma fase, que tem recursos e que também a vai ultrapassar.

Lembre-se que não é único a viver esta experiência. Certamente conhece pessoas no seu ciclo de amigos, familiares que também já passaram pelo desemprego e como também eles foram capazes de lidar com a situação da melhor forma que encontraram.

### 3) Terceiro passo: Invista nas relações

Não se isole. O isolamento é um comportamento que resulta de emoções como vergonha, tristeza e rejeição que a curto prazo poderá trazer algum conforto mas que a longo prazo é prejudicial.

No processo de procura de emprego é fundamental o investimento no networking. Diga às pessoas que está desempregado e que está à procura de emprego. Invista num plano de procura de emprego, discuta-o e reavalie-o regularmente.

### 4) Quarto passo: Cuide de si...

Dar atenção a outras áreas da sua vida (lazer, relações sociais, exercício/saúde física) é fundamental para diminuir a perceção de insegurança e vulnerabilidade e aumentar a sua auto-estima.

Mantenha uma rotina. Sem rotina acaba por desmotivar. Planeie o seu dia tendo em conta o equilíbrio entre as atividades de lazer e que lhe dão prazer e as atividades de obrigação e responsabilidade.

Identifique as melhores estratégias para lidar com a ansiedade e o stress (técnicas de relaxamento, mindfulness, exercício físico).

Estes são alguns dos ingredientes necessários ao processo de transformação. Este é o momento para repensar os seus objetivos de vida e profissionais. Esta é a sua oportunidade, aproveite-a!

## Entrevista de emprego de Tânia da Cunha

Algumas pessoas ficam com os nervos totalmente em frangalhos quando vão a entrevistas de emprego. As seguintes sugestões oferecem um conjunto de técnicas para acalmar “ansiedades” e permitir-lhe concentrar-se numa série de tarefas práticas que podem melhorar o seu desempenho.

> **Comece por acreditar em si** – só o simples facto de ter sido selecionado para uma entrevista significa que as outras pessoas têm confiança em si. Não permita que aquela vozinha dentro da sua cabeça sabote todos os seus planos quando lhe diz que não vai ser capaz.

> **Se houver alguma coisa que não entenda, diga-o francamente.** Se não compreender alguns dos critérios de uma entrevista, tome medidas para saber mais, informando-se sobre o assunto.

> **Faça algum trabalho de pesquisa sobre a empresa que o contactou antes de ir à entrevista.** Algumas empresas e organizações possuem excelentes websites que poderá consultar. Esta tarefa vai permitir-lhe participar na entrevista, em vez de sentir apenas que os “holofotes” estão virados e centrados em si. Não se esqueça de que não se trata de uma mera oportunidade de pedir informações sobre salário e as condições de trabalho, mas também de demonstrar algum tipo de interesse pela atividade da empresa em questão.

> **Por outro lado, é uma ajuda ter uma noção do salário antes de qualquer entrevista.** Revela que tem uma ideia do seu próprio valor. Mesmo que considere estranha a ideia de negociar o salário, se tiver em mente um valor base isso irá ajudá-lo a tomar decisões sensatas.

> **Veja a situação pela perspetiva certa.** Muito embora a entrevista possa parecer a coisa mais importante do momento, inserida no contexto de toda a sua vida não passa de um mero degrau, com muitos degraus alternativos disponíveis em momentos diferentes.

> **Depois da entrevista não dispenda energias a pensar no que correu mal, nem a criticar-se.** Sinta-se bem com as coisas que correram bem, congratule-se por elas e procure tirar uma lição das coisas que correram menos bem.



## Qual o segredo do rendimento no trabalho? de Cristiana Pereira

Certamente não será novo para si saber que nem toda a gente trabalha no que gostaria. Nas empresas há pessoas cujo sonho teria sido ser bailarina, piloto da força aérea ou astronauta. Independentemente dos diversos motivos que as tenham impedido de seguir a sua vocação, passam muitas horas por dia a atender um telefone, a contactar com clientes, a dirigir equipas de vendas ou a atender atrás de um balcão.

Não falando nos casos em que se tenha tido a oportunidade de trabalhar em algo que seja apaixonante, é óbvio que a maior parte das pessoas preferia poder dedicar as horas que passa no seu emprego a outras actividades que lhe pareçam mais gratificantes. No entanto, apelando à sua responsabilidade, desempenham as tarefas que lhes foram atribuídas, quer gostem ou não, tendo o objectivo de ganhar um salário para se sustentarem a elas próprias ou à sua família.

Há pensamentos e emoções que, em vez de motivarem e entusiasmarem, provocam um efeito totalmente oposto, como: *“tenho medo de fracassar.”*; *“se as coisas não saem como quero, decepcionarei a minha família, amigos...”*; *“julgo que não tenho condições para fazer isto.”*; *“por mais que me esforce, não vai servir de nada.”*

Neste sentido, deixamos-lhe algumas dicas para que seja possível manter uma motivação positiva.

Se a tarefa a realizar é muito aborrecida, dividi-a em pequenas metas. Faça breves pausas para repor forças. Preste mais atenção ao que se fez do que ao que ainda falta fazer e premeie-se quando cumpre cada pequena etapa ou meta com algo que apeteça mas que não ocupe muito tempo. Se a tarefa é rotineira e repetitiva, tente estabelecer algum jogo com ela e desafie-se a si próprio. E, por último, mas não menos importante, ter em conta que, a cada passo que avancemos, maior domínio teremos sobre a tarefa que realizamos.

**A capacidade de se entusiasmar com aquilo que se está a fazer é fundamental para ter uma qualidade de vida digna e para manter em bom estado a saúde, tanto física como psíquica. As pessoas que não estão bem no seu posto trabalho não só rendem menos a empresa mas, pior ainda, apresentam uma maior tendência para desenvolver desequilíbrios emocionais que se traduzem em ansiedade, stresse, abatimento e depressão. Estas emoções menos adaptativas acarretam futuramente uma deterioração física que pode levar a distúrbios cardíacos, intestinais, respiratórios ou de qualquer outra natureza, chegando a ser, frequentemente, causas justificadas de baixa laboral.**



# Desenvolvimento Pessoal A morte...



Coragem não está  
só na chegada, mas  
principalmente na  
partida

## Cuidados paliativos de Marisa Gamboa

*“Quando acabamos de fazer tudo o que viemos aqui fazer na terra, podemos sair do nosso corpo, que aprisiona nossa alma como um casulo aprisiona a futura borboleta. E, na hora certa, podemos deixá-lo para trás, e não sentimos mais dor, nem medo, nem preocupações – estamos livres como uma linda borboleta voltando para casa, para Deus...”*

(Carta de uma criança de 8 anos in Kubler-Ross, 1998)

### **A morte parece ser mesmo o nosso maior problema! Será?**

Nos últimos anos, muitos são os profissionais que têm desenvolvido um trabalho de excelência no âmbito dos Cuidados Paliativos em Portugal. Não se dedicam à morte, dedicam-se, evidentemente, à vida! O foco, não se encontra na quantidade de vida, mas na qualidade. Importante – deixar de encarar a morte como uma lacuna da medicina, ou frustração ou até, como uma falta de investimento. Importante – olhar para a pessoa, de forma única, cuidada e profissional, procurando acompanhar todas as suas necessidades, quer de natureza física, psíquica, espiritual, social, familiar.

### **A prioridade é, repito, qualidade e nunca a sobrevivência! Cura e prevenção caem em desuso!**

É urgente falar em cuidados paliativos, cuidados que na verdade representam uma resposta face aos problemas que decorrem de doenças incuráveis e progressivas. É urgente trabalhar a dor e o sofrimento dos doentes e das suas famílias. É urgente trabalhar a comunicação aos doentes e às famílias. É urgente conhecer os direitos...

### **As Necessidades do Moribundo – David Kesler 2001**

- 1 - Tratado como um ser humano;
- 2 - Manter o sentido da esperança, mesmo havendo a mudança do seu foco;
- 3 - Cuidado por cuidadores que mantenham esperança;
- 4 - Expressar sentimentos e emoções sobre a morte;
- 5 - Participar na tomada de decisões que digam respeito aos seus cuidados;
- 6 - Cuidados por pessoas com compaixão, sensibilidade e conhecimentos;
- 7 - Continuidade de cuidados;
- 8 - Resposta a todas as perguntas de forma honesta e completa;
- 9 - Procurar espiritualidade;
- 10 - Controlar a dor;
- 11 - Expressar sentimentos e emoções sobre a dor;

- 12 - Crianças participarem na morte;
- 13 - Compreender o processo de morrer;
- 14 - Morrer em paz e dignidade;
- 15 - Morrer acompanhado;
- 16 - Respeito pelo corpo no pós-morte..

Muitas são as questões que podem surgir depois de um diagnóstico de uma doença grave, incurável, em estado avançado e com um prognóstico de vida limitado. Qual o sentido da vida? Da minha existência? Qual o sentido da dor? O que ainda posso fazer? O que ainda quero fazer? Como posso dar sentido?

Parece estranho, caminhar neste caminho, onde o forte e o belo e o perfeito parecem vazios, onde a fragilidade e a dependência conquistam terreno. E onde entrará a dignidade?

A morte provoca medo, porque, na verdade, a morte parece estar, em alguns momentos ausente da nossa consciência, na verdade provoca o medo da perda, da ausência, do vazio.

Mas e como disse, Marie de Hennezel, *“os que vão morrer, ensinam-nos a viver”*

*“O sonho é o guardião da vida.*

*Vida é Futuro.*

*Futuro é Construção.*

*Sentir o pulsar do Outro!*

*E há aqueles que passam uma vida*

*inteira*

*sem sentir o pulsar do*

*outro,*

*quer dizer,*

*sem terem vivido.”*

## Até um dia, meu amor de Sofia Alegria

A experiência de luto é uma das mais dolorosas e intensas pelas quais podemos passar. O luto é uma experiência de sofrimento reativa, ou seja, um sentimento de perda de alguém ou algo que nos seja querido e que, portanto, supõe-se tremendamente angustiante. É claro que podemos falar em critérios mais generalistas, se quisermos. De acordo com o DSM-IV, este estado torna-se patológico se considerarmos a sua persistência no tempo (acima de 6 meses) e a capacidade de recuperação da pessoa que faz o luto. Ou seja, é importante perceber o seu condicionalismo nas nossas vidas. Algumas pessoas experimentam alterações significativas como sentimentos de culpa e raiva, angústia de morte, depressão, stress pós-traumático e outras perturbações ansiosas.

Tomar consciência da individualidade pelo qual cada um de nós experiencia essa vivência é fundamental para conseguir ultrapassar este processo. Apesar de ser um processo único e singular, vários autores sugerem que o processo de luto é vivido em diferentes fases que não são sequenciais nem obrigatórias a todas as pessoas. Não defendendo a escaramuça de nomenclaturas, denominamos a primeira por Negação. Nesta, são experienciados sentimentos de choque, descrença, confusão e negação. A pessoa que passa pelo processo de luto – o enlutado – fica desorientado, sem saber o que fazer, podendo isolar-se num progressivo evitamento do confronto directo com essa realidade.

Numa segunda fase podemos encontrar sentimentos de culpa e de impotência, uma vez que o enlutado quer recuperar a pessoa perdida e trazê-la de volta para que possa viver todas as oportunidades falhadas. Ao longo das várias etapas da nossa vida vamos enchendo, enchendo, enchendo a nossa vida de significados externos. Temos sonhos de jovem, é certo. Mas esses ficaram para trás. Os mais audazes lembram-nos em jantaras de família, atribuindo-lhes um tom jocoso e pronto, passou. Sacudido para debaixo do tapete. Até que, de repente, somos confrontados com o que não vivemos e poderemos não ser mais capazes de viver. Então, a pessoa em trabalho de luto sente raiva pelo sucedido e direcciona-a para as pessoas que lhe estão mais próximas, como amigos e família.

Podemos até sentir raiva porque fomos vivendo a vida. A vida vai-se vivendo, o cão morre, (onde já não vai o periquito!?), os filhos crescem e cá estamos nós. Com sorte “os dois”, dizem os mais sábios em idade, pois “a vida é triste quando não é partilhada”. Mas com sorte ou sem ela, a verdade é que vamos sozinhos. Mais tarde essa raiva dá de novo lugar a uma culpa, culminando num enorme sentimento de tristeza e dor. Quem vai ou foi, vai ou foi sozinho. Somos nós e uma grande bagagem. E não cabe lá tudo.

A última fase, e aquela que será a ideal, é a de Integração. Nesta fase de recuperação há uma tomada de consciência dessa inevitabilidade, em que passado, presente e futuro tomam novos contornos. Nessa podemos pensar que, se na bagagem não coube tudo, é porque há sempre qualquer coisa que fica. Pessoalmente gostava que o que quer que ficasse perdurasse por muito tempo. O quê, não sei. Não é por não gostar de pensar sobre isso. É não ter tempo. Há o trabalho, os filhos, toca o telefone, festa de anos aqui, copo com amigos ali.

Será, então, que confrontar-se com a morte de alguém é mais do que isso? Será confrontar-se com a finitude e a temporalidade do ser. Digo, com a nossa própria finitude. Poderá fazer-nos questionar “Quem nos diz para onde ir? Quem de facto ficará a contemplar o quadro, mesmo depois da exposição fechar? O que deixamos cá para que não tenhamos verdadeiramente de partir?”

E, por falar nisso, vou ali fazer um chazinho, quero lá saber o que dizem, eu gosto, mesmo

que seja coisa de velho, e depois se deixo ele estraga-se e eu não quero que depois venham cá dizer que só deixei para trás coisas inúteis e estragadas. Não que me importe com o que pensam ou com o que dizem a meu respeito, mas porque quero ter a certeza de que fiz tudo o que queria e estava ao meu alcance (que para já ir à Patagónia parece estar fora de questão) e que não me vou desta vida com pontas soltas.

Pelo menos saberão que gostava de chá.

E que isto desta conversa, falar daquilo... ai, disto, da morte!, é pior que enfrentar o papão.

## Quando partiste... de Ana Crespim

*“Não pude deixar de ganhar raiva ao sol... Por que é que ele continua a erguer-se todos os dias se já não estás? Odeio os rios... porque continuam a correr quando já não podes andar? Não quero ouvir o canto dos pássaros... porque é que o fazem quando tu já não podes falar? Mas sobretudo, odeio-me a mim mesma! Odeio-me porque estou viva e tu não, porque não te disse aquilo que sentia, partindo do princípio que teria ainda muito tempo para o fazer... mas estava errada... por vezes até, odeio-te a ti, porque partiste sem avisar, sem olhar para trás e deixaste-me aqui sozinha, obrigada a continuar, quando não o quero, não o desejo... O mundo ficou mais pobre no dia em que partiste... e eu... fiquei incompleta, pois enterrei contigo um bocado de mim”.*

Anónimo

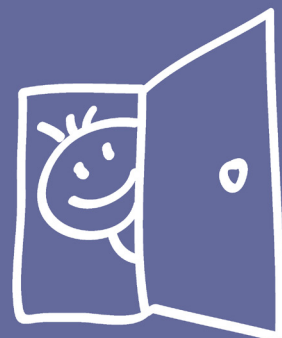
Quando perdemos alguém, ficamos de luto para o mundo, tudo perde o sentido, a piada. Não é só a pessoa que faleceu que parte, toda a nossa alegria, força e vontade de viver, muitas vezes, parecem ter partindo com ela.

Familiares, amigos, conhecidos e desconhecidos, chegam-se a nós, sobretudo durante aqueles dias que medeiam entre o falecimento e o dia que se segue ao funeral. Parece que nem temos espaço para respirar... Não nos deixam... As frases que proferem, repletas de boa vontade, são todas retiradas do mesmo manual e vão todas bater ao mesmo ponto: “Tens que ser forte”; “Tens que continuar... ele(a) não iria gostar de te ver assim”. E quase que sentimos não dever chorar, como se nos retirassem esse direito ao associá-lo à fraqueza, afinal “tens que ser forte”. Numa situação de luto, patológico não é chorar e deprimir. Patológico é agir como se nada fosse e adiar o sofrimento: “agora não, penso nisto depois”. Já viu o que acontece quando chove? As ruas ficam mais limpas, as árvores parecem brilhar, as flores ganham vitalidade. Quando choramos, acontece algo parecido, só que dentro de nós. As lágrimas, tal como a chuva, têm o poder de “limpar”, não o que nos rodeia, mas a nossa alma. São uma forma de descarregar, não as nuvens, mas a nossa dor, a nossa tristeza.

É esperado, e até saudável, deprimir perante uma perda. Mas seguem-se os dias mais difíceis. Contrariamente ao que por vezes pensamos, os piores momentos, nem sempre são os da notícia da morte, do velório e do funeral. São os tempos que se seguem, em que somos forçados a constatar na realidade de cada dia, que aquela pessoa que tanto amamos já não está ali connosco, que já não podemos partilhar com ela as nossas vitórias, alegrias, tristezas e até as pequenas banalidades do quotidiano. É também aquela altura em que já não nos encontramos rodeados de tanta gente... e agora? O que faz com que algumas pessoas superem estes momentos com mais facilidade do que outras? Porque é que algumas parecem ficar “agarradas” a quem partiu sem conseguir seguir em frente?



# Família



A felicidade  
é uma porta que  
se abre de dentro  
para fora

## Pais perfeitos de Gustavo Pedrosa

Todos nós somos um sistema relacional e tendencialmente familiar. Toda a família é, maioritariamente, um sistema social integrado numa sociedade. Como tal, todos nós estamos expostos aos benefícios dessa integração, mas também sofremos as pressões informais dos macrossistemas social, cultural e familiar.

Com frequência ouvimos as pessoas pertencentes a gerações anteriores a explicarem algumas das razões pelas quais casaram. Além dos sentimentos que nutrem um pelo outro, os casais mencionam também alguns aspetos menos sentimentais e emocionais. São o caso da procura de autonomia do sistema familiar de origem, da necessidade de sair do meio rural, de uma eventual gravidez não planeada ou da pressão familiar que, chegada a uma determinada idade, procura saber com insistência, quando o casal “finalmente se casa”, entre outras razões.

Atualmente, as causas menos amorosas que levam os jovens casais a darem o passo do casamento passam pela pressão familiar e social, tendo em conta a idade e/ou o tempo de relacionamento. Também o fato de poderem chamar, com todo o preceito, a “minha mulher” ou o “meu marido”, é ouvido com frequência nos casais mais recentes, especialmente em meios mais pequenos ou conservadores. Existem também as versões relacionadas com o glamour da festa de casamento. Quer isto dizer que, apesar de tudo o que liga sentimentalmente o casal, ainda existem diversas pressões sociais, mesmo nas sociedades mais atuais.

No entanto, essas pressões não se verificam apenas no casamento e “perseguem-nos” todo o nosso ciclo de vida. “Quando têm filhos?” é, geralmente, a pergunta mais ouvida pelos recém casados.

Mesmo depois de serem pais, existem pressões, geralmente mais individuais, relativamente aos papéis de mãe e pai. Com frequência, alguns dos momentos de prazer de ser pai ou mãe, ficam relegados para segundo plano, simplesmente pela “formatação” e preconceitos aos quais estão expostos. É como se, mesmo estando completamente exaustos pelas noites mal dormidas, os pais não pudessem gostar e terem os seus hobbies, não poderem jantar fora apenas os dois, voltar a estarem com os amigos, falarem de outras coisas que não o bebé, de saber tudo o que é necessário para o bebé, como se houvesse um manual de boas práticas paternas que tivessem que decorar, aplicar e, obrigatoriamente, adorar!

Este movimento, que em muitas situações tem uma maior componente de “auto-julgamento” sobre o que os outros poderão pensar, leva a um aumento do sentimento de pressão social. E esta pressão aumenta o já elevado cansaço e exaustão, que naturalmente surgem, especialmente após o nascimento do primeiro filho.

É como se o casal estivesse sempre em julgamento, sem nunca serem ouvidas as suas preocupações, os seus desabafos, os seus receios, as suas queixas ou os seus pedidos.

E para que o casal se sinta como tal, como pais e como seres-humanos que podem falhar, há que haver partilha, comunicação e o amor comum pelo filho, pelo outro e por si próprios. O julgamento dentro do casal não deve ser um prolongamento do julgamento social sentido. Pelo contrário, deverão sentir o apoio do cônjuge, com quem partilham preocupações, objetivos e o vosso amor pelo filho em comum.



## Famílias adoptivas de Inês Mota

Através das histórias de conhecidos e amigos bem como pelas imagens e histórias transmitidas pelos meios de comunicação social, relativas às vidas e decisões das figuras públicas, deparei-me com uma expressão e visibilidade crescente relativamente às famílias adoptivas. Por saber que estas famílias conhecem e atravessam desafios difíceis, pareceu-me pertinente partilhar convosco etapas e fases cruciais relativas ao desenvolvimento destas famílias. As famílias adoptivas são constituídas por famílias de pais e filhos que não tendo uma ligação biológica estão ligadas por laços afetivos ou legais.

Segundo Rosenberg, a família adoptiva nasce com a chegada da criança e esta etapa constitui-se como fase primordial na qual irá ser estabelecido o vínculo entre pais e filhos, que será tanto mais difícil quanto mais avançada a idade da criança, visto, nestes casos, já estar estabelecido um modelo interno de vinculação.

Palácios, com o intuito de avaliar o nível de risco que pode caracterizar a família adoptiva propõe um modelo em que cruza factores de risco relativos aos pais adoptivos e factores de risco relativos aos filhos adoptivos. Assim, explicita que contribuem para o nível de risco dos pais, expectativas inadequadas, pouca capacidade em lidar com o conflito e a tensão, atitudes pouco comunicativas, pouca expressão de afeto e escassez de apoios sociais e profissionais e para os factores de risco dos filhos, a elevada idade de adoção, a institucionalização prolongada, história prévia de conflitos graves e presença de problemas sérios de comportamento.

Todas estas questões poderão emergir durante o processo de adopção e ao longo do ciclo vital destas famílias e é importante que estas famílias consigam recorrer ao apoio da família alargada, social e mesmo apoio técnico. Uma das dificuldades que os pais podem sentir com filhos pequenos diz respeito ao desenvolvimento de uma autoridade e disciplinas eficazes, por exemplo, por medo de não conseguirem o afeto da criança ou por receio de serem muito duros devido ao passado da criança.

Uma tarefa importante a realizar na idade escolar, quando a criança já é mais capaz de compreender cognitivamente o significado de adopção, será exatamente a veiculação da notícia, pois o segredo é destrutivo na estrutura familiar. Após a revelação é importante apoiar a criança a compreender esta realidade, pois esta poderá realizar nesta altura confabulações relativas aos motivos de adopção, por exemplo, assumi-la como retaliação pelo seu comportamento, podendo assim emergir problemas escolares, dependência emocional ou comportamentos agressivos ou de desafio, de forma a testar a garantia e disponibilidade do amor dos pais.

A adolescência nestas famílias constitui-se como um dos períodos mais difíceis, pois pode nascer no adolescente o desejo de ligar as várias partes da sua história de vida e assim querer conhecer a sua família biológica e raízes geográficas, sem que isso signifique que queira deixar a sua família adoptiva. No entanto, estas são tarefas dolorosas que despertam medos e angústias na díade de pais e filhos.

Apesar das tarefas difíceis explicitadas que estas famílias atravessam, segundo Relvas, observa-se que relativamente ao nível de coesão e adaptabilidade não se registam diferenças significativas relativamente às famílias biológicas, visto haver um grande investimento na coesão por parte das famílias adoptivas para fazer nascer a família, por saberem que a coesão não germina espontaneamente, sendo também que a maior parte das famílias adoptivas revela satisfação pela adopção, caracterizando-se como famílias funcionais.

## O ninho vazio: quando os filhos saem de casa de Isabel Policarpo

A síndrome do “ninho vazio” refere-se a sentimentos de depressão, tristeza e dor que os pais experienciam quando os filhos deixam as suas casas de família.

As mulheres são geralmente as mais afectadas, contudo isso não quer dizer que os homens sejam completamente imunes à síndrome do “ninho vazio”. De facto, os homens também podem vivenciar os mesmos sentimentos de perda com a partida dos filhos e também passam por um período de adaptação, mas as suas reacções podem ser diferentes e não têm forçosamente de espelhar as da mulher.

Mas independentemente das razões dos filhos para cortarem o “cordão umbilical” com os pais – a ida para a faculdade, talvez casar ou simplesmente mudar de cidade para começar a trabalhar, a situação provoca em nós um carrossel de emoções. E que conjunto de emoções!

Para além dos inevitáveis sentimentos de perda, todos nós enfrentamos esta transição com ansiedade, stress e alegria. Não sabemos se havemos de celebrar a nossa nova liberdade ou se chorar pela temida solidão. Podemos sentirmo-nos alegres e tristes, confiantes e medrosos, optimistas e cheios de preocupações e tudo isso pode acontecer ao mesmo tempo e num só dia, o que é perfeitamente normal.

Mas a saída de casa dos filhos não tem de ser sinónimo de crise, na prática trata-se de um estágio natural do nosso ciclo de vida, de uma mudança que a maioria de nós desejou para si próprio e que espera que os filhos mais tarde ou mais cedo também alcancem.

Já pensou que quando um filho está pronto para sair de casa, isso geralmente significa que nós como pais, fomos bem sucedidos a educá-lo de modo a ele ser auto-suficiente e independente – uma das tarefas seguramente mais importantes que temos como educadores? Já pensou que com a partida dos filhos também você merece um voto de parabéns? Sim, parabéns por ter criado o seu filho/filha de modo a que ele/ela seja capaz de ser dono de si e da sua própria vida.

Apesar de tudo isso, não conseguimos deixar de ser invadidos pela ansiedade, pelo stress e por alguma tristeza. Sempre que isso sucede, talvez ajude pensar noutros momentos em que deixou o seu filho ir por si e no quanto essas situações ensinaram a ambos lições importantes. Talvez a primeira vez que deixou o seu filho sozinho foi quando ele ficou a dormir em casa dos avós, para poder ir fazer aquele programa que há muito não fazia, ou quando o convite da festa de aniversário de um amiguinho excluía os adultos ou simplesmente quando o deixou pela primeira vez no infantário. Depois disso, houve muitos outros momentos em que o deixou aventurar-se por si próprio, munido com as ferramentas e valores que lhe passou para ser bem sucedido. Provavelmente nem sempre foi fácil nem tranquilo, mas o facto de o ter deixado ir significou que confiava que nele, que acreditava que ele tinha aprendido com as experiências anteriores e/ou sabia

lidar com as circunstâncias do presente e sair delas com uma sensação de conforto e satisfação.

Acresce que quando os filhos saem de casa também o nosso papel como pais muda. Deixamos de estar fisicamente presentes, para passarmos a ter uma presença mais remota e distante. Provavelmente deixamos de saber como foi o seu dia-a-dia, assim como deixamos de saber se hoje estava alegre ou triste. Mas isso não significa que o nosso papel de pais desapareça, de facto ele mantém-se, mas de um modo distinto, o que requer um ajustamento da nossa parte, um ajustamento que é absolutamente necessário e no interesse do jovem.

### Como sobreviver a este tempo de mudança?

O stress e a ansiedade podem tornar-nos irritadas, deprimidas e auto-centradas, o que pode conduzir a zangas com o companheiro. É importante ter a noção que ambos estão a passar por uma fase de adaptação que é difícil. A melhor coisa que podem fazer um pelo outro é ouvir, dar o ombro para o outro se encostar e ser tolerante e apoiante. Para aqueles que são pais “solteiros”, é importante que possam contar com amigos e familiares para ajudar. Também encontrar outras pessoas que estejam a passar pela mesma fase de vida com quem falar, pode ser uma boa alternativa.

Não se esqueça de ouvir o seu filho e procure perceber em que é que ele precisa e em que é que ele não precisa de si. Tente compreender qual é a ideia dele acerca da nova relação convosco. É importante dar apoio e encorajá-lo. Faça-lhe saber que apesar de ser uma nova fase da vida dele, que acredita que vai ser bem sucedido. É importante que tente relacionar-se com ele de um modo adulto.

E não se esqueça que agora chegou o momento para tomar conta de si, para se nutrir de todas as formas que lhe fazem sentir-se bem. Pode-lhe apetecer ir ao ginásio, aprender a pintar ou uma nova língua, relacionar-se com amigos antigos ou fazer novos amigos, voltar à escola, arranjar um trabalho ou ser voluntário. Há tantas coisas que pode fazer por si, basta sentar-se e pensar nisso. Pode igualmente envolver-se em projectos que teve de deixar de lado – projectos como ter a casa organizada, ir de viagem ou arrumar álbuns de fotografias.

A saída de casa de um filho marca o início de uma nova fase, não só para ele, mas também para si. Procure olhar a vida noutra perspectiva e explore coisas novas ou tão somente as antigas que ficaram em stand-by, mas acima de tudo dê a si mesma um intervalo, permita sentir-se triste, alegre, optimista, receosa ou qualquer que seja a emoção. E lembre-se que não está sozinha.

## Sobre o Divórcio: Um Novo Lugar para Filhos e Pais de Bruna Rosa

Do ponto de vista psicossocial, um dos aspectos centrais numa situação de divórcio é o modo como as relações se reestruturam após a ruptura do casal e, conseqüentemente, do núcleo familiar.

Frequentemente encontramos pessoas que após a separação mostram uma forte resistência a construir novas relações de intimidade mas, paralelamente, surge também uma outra dificuldade associada à tendência para desenvolver relações (quase) simbióticas com os filhos. De facto, a solidão experienciada frequentemente após um divórcio e a saída de um dos elementos do casal do espaço antes partilhado por ambos, conduz muitas vezes a que o elemento que detenha a guarda maioritária dos filhos se tenda a refugiar nestes. Nestes casos, encontramos muitas vezes mães e pais que tendem a tornar-se excessivamente proteccionistas ou a promover relações de dependência que garantem, antes de mais, o seu próprio bem-estar na medida em que anulam ou diminuem a sensação de abandono e/ou solidão.

Do outro lado, do dos filhos, fica muitas vezes nestes casos a experiência de uma ausência de espaço para viver o próprio luto da perda (da presença física do pai ou da mãe), havendo uma responsabilização assumida pela garantia do bem-estar do elemento do casal que se mantém presente. Esta responsabilização é alimentada frequentemente pelo medo de ser abandonado pelo elemento com quem a criança ou o adolescente continua a viver (as crianças em particular tendem a culpabilizar-se pela separação dos pais, em particular quando aqueles não partilham com elas as verdadeiras razões). Quando o adulto alimenta esta dependência promove a culpa no filho face à possibilidade de se autonomizar – “não posso deixar a minha mãe sozinha, ela só me tem a mim”.

As situações de ruptura de uma relação são, inequivocamente, situações vivenciadas com angústia, na medida em que representam uma ou mais perdas e impelem a uma mudança polivalente, obrigando os elementos envolvidos a um conjunto de reestruturações internas. Surge com naturalidade a tendência para que pais e filhos se refugiem uns nos outros na medida em que são confrontados com a mesma experiência, o que cria um sentido de não existirem outras pessoas que possam compreender melhor a dor sentida do que as envolvidas directamente no processo. Os problemas daqui resultantes constroem-se sobretudo a partir da dificuldade dos pais em reconhecerem que apesar de a experiência ser partilhada com os filhos, o modo como o luto é vivenciado é um processo individual e na infância o luto é frequentemente acompanhado de um conjunto de questionamentos que precisam de respostas para não dar aso a um imaginário tendencialmente auto-culpabilizante. As crianças precisam de sentir que os pais as suportam nesta dor, ao invés de sentirem que deverão ser elas a apoiá-las. É importante a partilha, o luto deve ser vivenciado de uma forma honesta (chorar em conjunto ou partilhar receios de uma forma que a criança compreenda ajuda-a a perceber que o que sente é natural), mas é igualmente importante que o adulto compreenda que a relação entre pais e filhos não é, na sua essência, uma relação de parceria, de paridade. É crucial que a criança se continue a sentir segura, confortável e amada.

Muitas vezes, estes limites são difíceis de traçar. Surgem-nos muitos pais que trazem consigo um receio de serem abandonados pelos filhos, agindo, muitas vezes inconscientemente, de uma forma altamente invasiva com aqueles, por forma a garantirem a sua permanência junto deles, o seu afecto. É crucial nestes casos reorganizar os afectos e as relações interpessoais, garantindo-se a construção de outras relações, amorosas e

de outra ordem, e reconstruindo-se, de uma forma saudável, a relação entre pais e filhos.

Este não é um processo pacífico, porque se acompanha de muitos receios e de dificuldades múltiplas por exigir a redefinição de papéis e uma reestruturação emocional substancial. A ajuda de um psicólogo clínico é claramente uma mais-valia em situações em que se torna imperioso reencontrar um espaço para se desenvolverem relações gratificantes.

Esperamos por si, no nosso Cantinho psicoterapêutico, na Oficina de Psicologia.

## A minha, a tua, as nossas famílias! de Maria João Matos

*“Família é contexto natural para crescer.  
Família é complexidade.  
Família é teia de laços sanguíneos e, sobretudo, de laços afectivos.  
Família gera amor, gera sofrimento.  
A família vive-se. Conhece-se. Reconhece-se.”*

Relvas, 2000

Apesar de diariamente recebermos notícias sobre a violência na família, a maior parte de nós continua a acreditar que a família é o porto de refúgio de qualquer ser humano.

Olhamos para a família como o lugar onde naturalmente nascemos, crescemos e morremos. A família, é antes de mais, um espaço privilegiado para a elaboração e aprendizagem de dimensões significativas da interacção, como a comunicação, a linguagem, as relações interpessoais, e um importante espaço onde se vivenciam as relações afetivas mais profundas – amor, filiação... -, num misturar de afetos positivos e negativos que vão dando corpo ao sentimento de sermos quem somos e de pertencermos aquela e não a outra família.

A família é a unidade básica de crescimento e experiência, desempenho ou falha. Revela-se como um dos lugares privilegiados de construção social da realidade, a partir da construção social dos acontecimentos e relações aparentemente mais naturais.

É um espaço privilegiado de desenvolvimento, mas nem sempre o promove da melhor forma. Para que este desenvolvimento ocorra de forma harmoniosa pressupõe-se que a família constitua um contexto de amor, carinho e protecção. No entanto, por vezes, revela dinâmicas que se apoiam, não nestes pressupostos mas no medo, hostilidade e violência.

Acredito sinceramente que se cada um de nós contribuir para que o amor, a protecção, o carinho, o respeito e a segurança, se constituam como pilares essenciais de cada uma das nossas famílias e dos que nos rodeiam, poderemos continuar a acreditar que a família é o nosso refúgio, o nosso porto de abrigo, com todas as singularidades e momentos mais difíceis que lhes reconhecemos.

Na próxima publicação, vou procurar abordar estas questões, explorando variáveis como as características individuais e o contexto.

## Filhos que batem nos Pais de Vanessa Damásio

Nos últimos tempos tem-se verificado um crescente aumento de agressões por parte dos filhos aos seus pais. Este facto, claramente anti-natural e que deturpa as estruturas das relações nas famílias é acompanhado de várias mudanças do mundo atual relativamente às pautas e valores pelos quais os seres humanos se regem, e que transforma a forma como cada um de nós se vê a si próprios e aos outros.

A maior parte dos protagonistas deste tipo de agressões são crianças ou adolescentes do género masculino, entre os 7 e 18 anos, mas especialmente entre os 15 e os 17. Segundo os estudos, e contra o que se poderia inicialmente pensar, no geral este tipo de comportamento verifica-se com mais frequência em famílias de classe média e alta, do que nas de classe mais baixa (Cottrel, 2001).

Esta violência evidencia-se tanto de forma física como psicológica, desde ameaças e insultos a agressões físicas de intensidade distinta. Este tipo de violência ascendente, reflete-se também na oposição e rejeição de todas as regras e limites estabelecidos pelos pais, fugas de casa, abandono dos estudos, com o intuito de magoa-los, controla-los e sobrepô-los.

No geral, os pais vão aguentando esta situação, desculpando os filhos devido à sua idade, à sua personalidade, ou até pela vergonha de sentirem o seu fracasso como pais, até que as agressões vão-se intensificando, chegando a um ponto insuportável, e “não aguentam mais”. A sensação de impotência e vergonha torna-se crescente e os pais chegam ao ponto de passar também eles à agressão física e/ou psicológica do filho, como forma de defesa e por não verem outras saídas possíveis. Neste sentido, o conflito familiar torna-se caótico, e as relações giram em torno da violência, num ciclo que se retro-alimenta.

Os estudos indicam que as possíveis causas para esta violência de pais para filhos pode estar relacionada com distintos fatores, primordialmente com fatores relacionados com a educação familiar e com a violência aprendida, para além dos traços específicos de personalidade de cada criança, a sua própria visão do mundo e forma de reagir ao mesmo.

Alguns destes agressores foram educados no sentido do preenchimento imediato de todos os seus desejos, sem exigências e responsabilidades, acabando por crescer com a ideia de que são únicos e especiais, não tendo assim consciência de regras morais que regulam a convivência. Os outros passam a ser meros instrumentos para a satisfação dos seus desejos e quando estes são recusados, partem para a agressão. Negam a existência de pautas de comportamento externas à deles, não aceitam outros pontos de vista e não sentem o dever de cumprir.

Por outro lado, observa-se também a influência da violência aprendida, segundo o princípio que “violência gera violência”. Quando desde pequenino se aprende que os conflitos se resolvem com violência, e que esta permite prevalecer, caso se vá observando que o pai bate na mãe, ou que os pais batem em colegas ou vizinhos, então esta mesma estratégia é adotada inclusivamente contra os próprios pais, de forma a serem os filhos a controlar e a mandar em tudo. As crianças desde cedo interiorizam que a violência contra os pais é um instrumento eficaz de comunicação das suas emoções e pensamentos, bem como de controlo e superioridade.



È ainda visível que este tipo de comportamentos se verifica no seio de famílias desajustadas em termos afetivos, ou em que há um a grande ausência de uma figura masculina, ou ainda em famílias de filhos únicos.

Um dos elementos comuns a este tipo de sistema familiar de filhos agressores é ainda a dificuldade e até medo que os pais desde cedo têm em impor limites, regras e disciplina.

Por outro lado, quando os pais são extrema e excessivamente rigorosos e penalizadores, parecem surgir também comportamentos de revolta e violência aos pais.

Para além disto, as investigações indicam que parece haver uma ausência de fatores genéticos e hereditários entre pais e filhos agressores. Parecem tratar-se de atos de cariz mais ambiental e familiar do que biológicos (Chartier, 2000).

Este fenómeno de violência torna-se extremamente preocupante e requer intervenção especializada a nível individual para filhos e pais e primordialmente a nível de terapia familiar com todos.

Para prevenir este tipo de comportamentos, a coerência e o afecto serão os elementos fundamentais.

È importante que os pais possam manter sempre os mesmos critérios desde tenra idade dos seus filhos (em que um “sim “ é um “sim” e um “não” é um “não”) havendo ainda continuidade e permanência desses critérios ao longo do tempo. Neste contexto, é também importante a imaginação e a criatividade para motivar e desviar a insaciabilidade da criança, estando com ele nos seus jogos e brincadeiras, partilhando desejos, que assim se convertem em desejos de “todos” e podem ser modificados (Rodríguez, 2004).

Também a escola tem um papel fundamental, devendo utilizar procedimentos inclusivos desde cedo, que fomentam a resolução de conflitos entre as crianças de forma pacífica e comunicativa.

È ainda importantíssimo que os pais possam transmitir um verdadeiro afeto aos filhos, de forma a que eles o sintam, de forma vital e quotidiana.

Simultaneamente, os pais serão como um chapéu-de-chuva protetor da criança diante dos demais. Mas tal deve ser acompanhado com “educação para a responsabilidade” (em que a criança se torna responsável pelos seus atos e decisões) e com “educação para a empatia” (Naouri, 2003), ensinando-os a colocar-se no lugar dos outros, rompendo com as tendências individualistas e egoístas, para passarem a ser indivíduos solidários e felizes com eles próprios, com as suas famílias e com a sociedade.



## Violência familiar de Gustavo Pedrosa

Entre marido e mulher, não se mete a colher? Ainda bem que não é bem assim...

Desde que as alterações jurídicas que envolvem a violência doméstica e familiar se alteraram, que também a visibilidade e denúncia do problema aumentaram. Também a envolvimento das pessoas que, infelizmente, lidam com estes casos com frequência se modificou, havendo uma maior preocupação, atenção e cuidado nos casos conhecidos.

A violência doméstica ou familiar não deve ser ignorada em circunstância alguma, seja ela física ou sob qualquer outra forma, envolvendo crianças ou adultos. Acima de tudo, trata-se de uma questão de saúde (física e mental) de outro ser humano. A longo prazo, o resultado do trauma causado por um ambiente familiar violento é bem evidente na prática clínica, onde é possível verificar que as vítimas dessa violência tendem a repetir padrões ou, em muitas situações, a criar crenças disfuncionais, tanto pessoais como familiares.

E quais os resultados a curto prazo desta violência familiar nas crianças?

Um ambiente hostil pode levar as crianças a reproduzirem os modelos relacionais que conhecem (agressivos) com outros familiares ou, na maioria das situações, com os amigos e colegas da escola. Muitas das vezes essa violência e os problemas de desempenho escolar estão “de mãos dadas” e são os primeiros sinais a serem verificados pela rede de apoio social da criança. O choro compulsivo e o isolamento social podem também ser sinais a ter em conta na identificação de um meio familiar violento. Além disso, como já referido anteriormente, devido a crenças irrealistas ou disfuncionais, as crianças tendem a aumentar as suas inseguranças, visível também através de uma crescente ansiedade, de uma baixa autoestima e de uma falta de confiança nele próprio e, também, no outro.

Por todas estas razões, há que estar alerta para que estas situações não se repitam ou tenham lugar. Mas existem processos e trâmites que as escolas (geralmente o principal agente de sinalização destas situações) e as comissões de proteção de crianças e jovens seguem para averiguar estas situações, e há que respeitá-las, de forma a evitar falsas acusações ou suposições erradas, também elas muitas vezes traumatizantes.

Como observadores, não devemos julgar antecipadamente uma família através de sinais ou sintomas isolados observados nas crianças. A estrutura familiar deve ser tida em conta, consultada e ajudada a lidar com os problemas que eventualmente levem a essa agressividade ou violência.

No entanto, devemos estar atentos enquanto membros responsáveis da sociedade e, se necessário sinalizar o caso às autoridades competentes, tendo sempre em vista o superior interesse das crianças, tanto no presente, como no futuro.

## Voltar para Casa de Ana Beirão

Voltar para casa dos pais, hoje em dia, é cada vez mais comum.

O movimento de sair de casa é algo natural que deve ser feito, é um passo para a independência e autonomia do(s) filho(s) e, devido à situação económica, à dificuldade em encontrar trabalho ou em permanecer naquele onde estavam, os adultos jovens optam por voltar para a casa dos pais.

Chamam-na “Geração Bumerangue”. O bumerangue é um objecto de arremesso usado na Austrália, que volta a quem o arremessa quando não acerta o alvo. O que acontece hoje é uma simbologia do uso desse objecto, os filhos que haviam saído de casa estão novamente a regressar. E agora, como vivem novamente pais e filhos adultos debaixo do mesmo tecto?

Os filhos viveram durante algum tempo sozinhos, aprenderam a gerir o seu dia-a-dia, a controlar o dinheiro que ganhavam para as suas despesas, a regular as tarefas da casa da sua própria maneira, a terem as actividades dentro e fora de casa, tais como receber amigos ou irem ao cinema ou ao teatro. Mas ficaram sem emprego ou o ordenado diminuiu e de repente já não conseguem coordenar como antes as suas vidas e pedem aos pais para regressarem durante algum tempo.

Começa então uma nova co-habitação entre adultos que são pais e filhos. É necessário haver uma mudança, os filhos já não são crianças mas é com os pais que se encontram novamente e estes têm a sua maneira de viver e gerir a sua casa. Existem regras, tarefas, lidas da casa para fazer, contas para pagar.

Antes de mais é preciso distribuir tarefas e discutir os limites, as regras da casa. Por vezes ambas as partes voltam a uma época passada e acabam por retomar os papéis que antes tinham, como por exemplo, geralmente são os pais que acabam por ficar responsáveis por todas as tarefas e deveres da casa. Começam os conflitos, a diferença de ideias e comportamentos.

Assim, dialogar sobre o que vai acontecer com esta reunião é o melhor caminho para que todos se sintam confortáveis e para que haja espaço para uma adaptação de papéis. Deve-se falar sobre a possível duração da estadia, a responsabilidade que ambas as partes assumem nesta nova etapa de vida. As novas rotinas são importantes e demora algum tempo até se ajustarem, por isso é importante que não se esqueça de si, seja pai/mãe ou filho(s), encontre os meios necessários para ter tempo para si e tente ter algum descanso e espaço para usufruir de alguma actividade que proporcione prazer. Só assim poderá estar mais disponível para os outros e ultrapassar os pedidos e as preocupações que advém do dia-a-dia.

Não se esqueça, quanto mais clara for a dinâmica que se pretende estabelecer, melhor. Viverão todos mais tranquilamente ajudando-se mutuamente.

Para quem gosta de passar os olhos pelas revistas, no mês de Outubro o *Courrier Internacional* publicou vários textos sobre o papel da família. São artigos que proporcionam uma leitura diferente e com direito a várias abordagens, sem no entanto deixarmos de ser críticos quanto ao que nos informam.



# Relações



As pessoas perfeitas  
não existem  
(se existissem seriam  
muito aborrecidas)

## O casal em início de vida de Inês Mota

Viver em casal e mais concreta e especificamente viver em casal partilhando um espaço é sempre uma etapa de novidade, desafio, encantamento, alegria e celebração.

É também e simultaneamente uma etapa preenchida por confrontos, ressentimentos, zangas e desilusões.

Com alguma frequência em terapia individual, membros de casais em início de convivência conjunta, se queixam da emergência das inesperadas dificuldades que esta fase acarreta, justamente quando tudo parecia adivinhar a continuidade da vivência da “história encantada” que de repente se parece transformar num desesperante pesadelo.

Um pedido para os recém-casais: que reconsiderem olhar para esta face “aparentemente mais negra” da vivência em casal com alguma naturalidade.

De facto, a etapa de formação e afirmação de qualquer casal é sempre uma etapa inteira de novidade, mesmo para aqueles que já fizeram uma travessia em casal no decorrer das suas vidas.

E é sempre uma novidade pois são sempre dois seres únicos com as suas singulares particularidades, que se articulam em determinado momento das suas vidas, e que se aliam, inter-relacionam e interdependem de forma absolutamente ímpar e excecional.

Para além das nossas convicções de experiências vividas, conselhos recebidos ou crenças acerca do funcionamento do casal, é importante que cada membro do casal, sobretudo na emergência dos conflitos, se permita a olhar para si, para o outro com o qual se relaciona e para esta relação, como se fosse uma primeira vez...

Apesar de parecer elementar este pedido de olhar de forma atenta e curiosa como se fosse uma primeira vez deriva apenas do facto provado... de que é de facto a primeira vez que uma pessoa única se articula com outra pessoa única e que ambas formam um casal único, com a conjugação de todas as suas forças e pontos de colisão.

Estes pontos de colisão podem advir de vários fatores e poderão estar a ser alimentados por exemplo por mitos oriundos das famílias de origem, tais como “um casal não discute”, ou “discute de uma determinada maneira”, sendo que muitas vezes os mitos não são coincidentes para ambos os membros do casal.

Muitas vezes também os atritos surgem, pela emergência de um cruzamento de padrões relacionais desenvolvidos, mantidos e experienciados até então como positivos em relações significativas e que na nova relação de casal emergem agora como “pontos problemáticos”.

Ora, é importante que cada membro do casal se aproprie da ideia de que todas estas situações não são senão naturais, pois não nascemos ensinados de como se processa e vivencia a aventura do casal e sobretudo porque não existem formas certas ou erradas de estar, ser e agir. As mais certas serão aquelas que melhor se adequam a cada novo casal.

Por saber que todas estas questões não são fáceis de desvendar para o casal que provavelmente se encontra com a visão saturada, ou “cego” de olhar para uma luz de conflito incandescente, surge a possibilidade de se juntar um terceiro olhar, distanciado e neutro, o do terapeuta de casal, que de facto olhará por outras lentes e pela vez primeira para o casal.

E assim, neste espaço terapêutico, o casal poderá atuar, fazendo emergir os pontos de colisão, deles tomando conhecimento e desenvolvendo, formas de os dissolver. O que é surpreendente é que muitas vezes o volume dos atritos é serenado de forma breve, neste reencontro do casal em terapia, que de forma ágil aprende a conhecer-se enquanto casal e cada um a conhecer-se a si e ao outro enquanto pessoa, e juntos aprendem a antecipar e contornar os pontos de colisão, para continuarem a aventura da sua viagem encantada em segurança e tranquilidade.

## Mudas tu, mudo eu! de Gustavo Pedrosa

Quando o casal se une, no início da relação, as necessidades individuais são, em muitas situações, postas de lado. Mas, mais tarde, em situações de pressão, stress, desacordo ou simplesmente de rotina, essas necessidades individuais voltam a surgir, mas emergindo nem sempre da melhor forma!

As relações têm, na maioria dos casos, um fase inicial de conhecimento do outro, mas também de sedução. Estes fatores levam-nos a esquecer ou a relativizar e a readaptar as nossas necessidades, os nossos rituais, o nosso espaço, a nossa rede social e até as pequenas coisas que, no dia-a-dia nos dão algum gosto especial.

No entanto, estas necessidades individuais acabam por surgir ao longo da relação, mas nem sempre da melhor forma. Por vezes surgem já muito tarde, quando a rotina, as necessidades familiares ou a exaustão (laboral, física, familiar) se tornam demasiado “pesadas”.

O “segredo” nestas situações está em percebermos o que ainda nos faz sentido enquanto necessidade, em aceitar as necessidades da pessoa que está ao nosso lado e, aos poucos, negociar o espaço e o tempo individuais e do casal, com uma atitude complementar e de cooperação.

Em situações de rotura ou de zanga, estas necessidades, este espaço ou tempo individuais, são usados como forma de agressão ou retaliação. Para evitar que no futuro estas situações ocupem este papel de agressividade implícita, o casal deve, logo à partida, negociar os seus rituais, os seus desejos, o seu espaço e os seus gostos, impondo-se uma atitude de aceitação da nossa individualidade e do outro.

O casal não tem que fazer tudo em... casal! No entanto, também não deverá haver uma atitude de censura, chantagem ou “cobrança” quando estão separados. O casal deve aceitar o outro pelo que ele/a é, nutrindo a paixão, o amor e companheirismo pelo que a pessoa representa na sua totalidade.

Não devemos mudar toda a nossa personalidade no início da relação, quase que nos anulando e criando alguém que não existe. Mais tarde ou mais cedo, essa nossa nova personalidade acabará por cair.

Da mesma forma, não devemos tentar mudar o outro consoante os nossos desejos. Devemos apreciar a pessoa ao nosso lado, com os seus defeitos e virtudes, exigindo apenas o respeito igual por aquilo que nos torna únicos e pela qual nos apaixonámos.

Assim o casal saberá com o que conta, saberá o que o outro deseja e necessita, levando a uma atitude mais aberta, cooperante, comunicativa e de partilha.

## Quando vivemos junto demais! de Francisco Ferreira

José e Francisca são um casal que procura a terapia conjugal com uma queixa comum:

*“É a última tentativa que fazemos para que isto resulte porque, na realidade, já estamos separados há muito tempo!”.*

Embora o casal pense que o seu problema é um excesso de separação e distância entre eles, intensificado com os desentendimentos ou silêncios dos últimos tempos, trata-se, na realidade, do contrário. José e Francisca são mais um casal que sofre de uma união excessiva, um tipo de relação que apelidamos de fusão emotiva.

A primeira característica de uma fusão emotiva tem a ver com uma necessidade aguda de nos sentirmos amados. Há uma diferença entre uma vontade ou um desejo de nos sentirmos amados e uma necessidade aguda desse sentimento. Enquanto que na primeira somos capazes de nos amarmos e valorizarmos antes de recebermos o amor de alguém, na segunda, é só através do amor de outra pessoa por nós que nos sentimos inteiros, capazes de seguir em frente, de construir. É como se a individualidade de cada um devesse sempre ser aprovada em casal.

A segunda característica de uma fusão emotiva é ser a união com alguém que nos permite atestar que a nossa necessidade de amor está satisfeita. O nosso desejo de união e a nossa capacidade de amar levam-nos sempre a procurar união, mas a verdadeira capacidade relacional requer precisamente que, no fogo das emoções, as pessoas se sintam e sejam emocionalmente distintas.

Na terapia, José e Francisca têm conquistado um maior equilíbrio entre essas duas forças vitais: ser individual e ser em casal. Ter uma identidade única e pertencer a um grupo. Esse equilíbrio chama-se Diferenciação e é a nossa capacidade para mantermos a nossa identidade, o sentido de nós próprios quando estamos emocionalmente envolvidos com outra pessoa, especialmente à medida que essa pessoa se torna cada vez mais importante para nós.

**Abandonar-nos a nós próprios para mantermos uma relação pode ser tão prejudicial quanto abandonarmos uma relação para mantermos a nossa individualidade!**



## Qual será o segredo dos casais felizes? de Cristiana Pereira

Com certeza que já se deparou com várias notícias sobre o facto do número de casamentos em Portugal ter diminuído ao contrário do número de divórcios, que aumentaram significativamente.

Ao mesmo tempo, parecem existir casais que parecem constantemente apaixonados, ultrapassam barreiras e irradiam felicidade. Então qual será o seu segredo?

Se olharmos para a nossa sociedade, facilmente percebemos algumas mudanças a nível social que se foram manifestando ao longo das últimas décadas. Por um lado, a mulher detém uma independência económica que não tinha há trinta anos atrás, dando-lhe assim diferentes opções em relação ao percurso da sua vida. Por outro lado, o contexto de um casamento faz com que cada um dos membros do casal procure ser feliz. A felicidade assume, então, um papel central na vida a dois, sendo que o maior desafio que os novos casais enfrentam é (re)conquistá-la.

Numa relação, existem duas fases: a paixão e o amor. A paixão caracteriza-se por uma atracção física mas também por um pensamento constante no outro que, dura, em média dois anos. Depois desta fase, surge o amor companheiro que é baseado na realidade e já não na idealização presente durante o período da paixão. Assim, os projectos idealizados que se fazem durante a primeira fase da relação dão lugar à necessidade de tomar decisões reais e dão lugar à constatação de que o outro, que no início da relação era perfeito, agora também tem defeitos.

E, é neste período, depois da paixão, as incompatibilidades revelam-se e surgem os conflitos entre o casal. No entanto, é perfeitamente natural e desejável que assim seja, já que pensar numa relação amorosa que só é composta por benefícios é uma visão idealista e irrealista.

Portanto, podemos dizer que é esperado que existam as referidas crises, pois quando uma relação se torna estável, cristaliza e não evolui. Com isto, todos os casais têm as suas crises, mesmo os mais felizes. A questão que se pode colocar é como saber encará-las para que se tornem algo produtivo para a relação. Por outras palavras, os momentos menos bons podem ser uma fase de reajustamento da relação e uma oportunidade de crescimento do casal.

## Quando a comunicação entre casais se rompe de António Norton

*Como podemos entender-nos (...), se nas palavras que digo coloco o sentido e o valor das coisas como se encontram dentro de mim; enquanto quem as escuta inevitavelmente as assume com o sentido e o valor que têm para si, do mundo que tem dentro de si?*

**Luigi Pirandello**

O que é comunicar?

Como a própria palavra indica, comunicar é tornar comum, ou seja, é partilhar a mesma informação. Quando falamos de informação, falamos de ideias. Esta informação pode ser factual ou interpretativa.

**Uma informação factual poderá ser por exemplo:**

“São oito da noite”

Quando se comunicam informações factuais, raramente surgem conflitos ou mal entendidos.

Uma informação interpretativa, é toda aquela que nasce do fruto de uma interpretação pessoal, subjectiva e intencional.

A maior parte das discussões entre casais deve-se a diferentes interpretações de um mesmo comportamento.

**Vejamos um exemplo:**

Um namorado arranca flores de um jardim vizinho e surpreende a namorada que o aguarda em casa.

O comportamento é oferecer flores. O namorado interpreta este acto como algo romântico, inesperado e especial.

A namorada, quando vê as flores e percebe que foram arrancadas de um jardim, tem uma interpretação totalmente diferente. Sente-se vulgarizada, nem sequer digna de um verdadeiro ramo de flores comprado numa florista. Sente que o seu namorado não se esforça minimamente e dá-se uma discussão, um conflito, uma quebra de comunicação.

Já não há comunicação. Há apenas um duelo de perspectivas totalmente diferentes de um mesmo acto. Cada elemento do casal refugia-se na sua visão e dá-se mais uma das célebres discussões de casais que tantas vezes destroem os relacionamentos.

A maior causa de rupturas nos casais, é a falta de comunicação.

O que fazer perante esta situação?

Esclarecer, esclarecer, esclarecer! Clarificar, clarificar, clarificar!

A comunicação tem de voltar a ser comum e, para tal, é fundamental discutir os diferentes pontos de vista. Cada elemento do casal deverá explorar a sua perspectiva, a sua visão, sem juízos acusatórios.

**Deverá expressar o que sentiu perante tal mensagem. O namorado poderá dizer algo como:**

“Eu estava a passear perto de casa e vi umas flores tão bonitas que não resisti. Resolvi fazer-te uma surpresa. Foi um acto espontâneo e bonito. Só quis surpreender-te. Já há muito tempo que não tinha um gesto assim e quis tê-lo. Também podia ter comprado umas flores, mas preferi fazer assim. Fico muito magoado e desiludido com a tua reacção.”

A namorada poderá dizer algo como: “Nunca me surpreendes! Ganhas cada vez melhor e a nossa vida é uma rotina frustrante! Só oiço as minhas amigas radiantes com os seus namorados que as surpreendem e tu surges com umas flores, ainda para mais já meio mortiças, sem um arranjo, sequer! Sinto que fazes tudo a despachar e mais uma vez sinto-me vulgarizada, como se não fosse especial...”

Após a partilha destes dois pontos de vista, o namorado fica a saber que a sua namorada sente que ele não se esforça pela relação.

A discussão pode passar a versar sobre: como é que ambos se poderão esforçar mais na relação de forma a que se sintam mais felizes e realizados.

Estas discussões nunca são fáceis... Mas o mais importante é procurar clarificar as situações. Perceber o que cada um sentiu perante um dado comportamento.

A partilha do que cada um sentiu poderá abrir portas a conversas sobre as fragilidades da relação e, conseqüentemente, a procura de pontos em comum.

As discussões serão tanto mais produtivas quanto mais apontarem para a responsabilização do casal e não para a acusação singular de um dos elementos.

Imagine se o namorado chegasse a casa com as flores, a namorada fizesse um sorriso amarelo e começasse a responder-lhe de forma antipática e agressiva, sem que este percebesse de onde vinha tanta irritação e mal-estar.

**É fundamental comunicar para que cada elemento consiga perceber o ponto de vista do outro e assim procurarem pontes de entendimento.**

**Criar pontes... Criar cumplicidades...Pontos de entendimento. É disso que é feita uma relação harmoniosa.**

**Vale a pena pensar nisto!**

## Como detectamos a rotina numa relação? de Cristiana Pereira

Já deu conta de determinados factores na sua relação que lhe oferecem um sentimento de segurança e bem-estar? Como por exemplo, o acordar de manhã e encontrar o companheiro ao seu lado, o beijo de boa-noite ou mesmo o jantarem juntos. Estes factores, assim como tantos outros, fazem parte do quadro no qual desenvolvemos a nossa vida a dois.

No entanto, sabemos que há uma rotina saudável, agradável, e há uma outra que nos aborrece. É esta rotina que contém aquelas coisas do casal que nos desagradam ou das quais já estamos cansados de vivenciar e, com a qual, surgem o desencanto, a falta de emoção e o distanciamento.

As expectativas que se apresentam no início de uma relação são muitas. Algumas cumprem-se com o tempo, mas com outras, chegamos à conclusão de que nunca se tornarão realidade. Chega um momento em que as ilusões se acabam; em que a relação se transforma em algo que não se quer perder mas que já não suscita emoção, ou seja, só dá segurança. Perante esta situação começam a surgir as dúvidas sobre até que ponto se está apaixonado ou se ama de verdade o companheiro. Perante este aborrecimento, parece que o companheiro já não parece excitante, interessante e, frequentemente, nem sexualmente atraente.

Por outras palavras, toma-se consciência de que se caiu na monotonia quando já há muito está instalada e cada membro do casal pôde acumular uma dose de frustração e aborrecimento suficientes para terem provocado um distanciamento um do outro. Esta situação leva a querer procurar uma vida nova, com o conseqüente sentimento de culpa ao perceber que já não se tem o mesmo afecto pelo companheiro, como se estivesse a viver uma espécie de fraude.

Para evitar esta situação, o importante será detectar assim que possível o momento em que começamos a aborrecer-nos da relação. Não é fácil, mas há directrizes que nos podem dar um sinal sobre o que está acontecer, como: sentir que há uma maior dedicação a actividades individuais quando o outro membro do casal está em casa; falta de apetite sexual; alívio quando o companheiro tem de viajar; perguntar-se continuamente como seria a vida com outra pessoa; irritação diante de hábitos do companheiro que antes não provocavam desgosto; desânimo; discussões frequentes; frequentes momentos em que se está junto ao outro e não se sabe o que lhe dizer; sensação de falta de comunicação com o companheiro; atracção e fantasias dirigidas a outra pessoa.

Perante estes sintomas, se se dá lugar a um sentimento de culpa, de estar a trair o outro, vai acabar por se transformar num sentimento de aversão, já que não foi por vontade própria que deixámos de amar ou que a relação não nos atrai tanto como no início. Por isso, não fique alarmado.

**O mais importante neste caso é tomar consciência do que se passa connosco, averiguar de que temos saudades, o que nos falta e sermos claros com o companheiro. Por outras palavras, devemos averiguar quais as nossas necessidades pessoais que não estarão a ser preenchidas. Não entrar em pânico, já que assim surgirão mais problemas, mas lembrar quais são os nossos sentimentos e convidar a outra pessoa a procurar os seus.**

## Relações de casal: dar e receber! de Vanessa Damásio

Todas as relações se unem por um determinado tipo de vínculo, quer seja um vínculo de amizade, um vínculo de amor ou um vínculo social.

O vínculo nas relações de casal significa estar disponível para dar e receber o amor entre ambos. Mas este dar e receber requer um equilíbrio, uma ordem em que nenhum dos dois está em primeiro lugar, ou é inferior ou superior.

Nos casais onde se verifica uma desigualdade hierárquica evidente, denotam-se relações de grande injustiça e conflito com consequências negativas não só para o casal, mas para o resto da família, caso tenham filhos, ou familiares mais próximos. Frequentemente um assume o cuidado do outro, como que ocupando um papel maternal em que o outro ocupa uma posição de filho dependente e que necessita ser cuidado. Por vezes, também se podem observar discrepâncias hierárquicas quando um dos membros do casal é agressivo verbal e fisicamente e o outro passivo e subordinado, onde um tem todo o poder e o outro nada. Nestes tipos de vínculo relacional desequilibrado, observa-se uma relação de casal injusta onde um dá mais do que o outro e em que ambos assumem papéis que não lhes competem.

É importante que os casais possam assim definir as regras do dar e receber, e as funções de cada um no seio da relação. Essas mesmas funções podem ir sendo alternadas, indo-se assim compensando e reequilibrando o que cada um vai dando e recebendo na relação, em momentos distintos e consoante as necessidades.

Por vezes, o vínculo e o equilíbrio entre os casais são também afetados pelas influências das famílias de origem de cada um dos membros do casal. Por exemplo, um filho adulto que está emaranhado nos problemas de relacionamentos dos pais, com frequência levam esses problemas para própria relação. E se para além disto, este filho estabelece um vínculo de fidelidade com um dos pais, terá muitas mais dificuldades em estar disponível para um vínculo de casal.

A comunicação é outro dos fatores que influencia determinantemente o vínculo e relacionamento de um casal. Quando a comunicação não é clara, e as interpretações se sobrepõem à realidade factual, os problemas emergem.

Na minha prática clínica encontro casais que desejam lutar pelas suas relações, que sentem amor e querem continuar juntos, mas não detêm as competências necessárias, quer de comunicação, quer de equilíbrio entre o dar e o receber, perdendo o respeito mútuo, a compreensão e a intimidade. As relações ficam inundadas de ressentimento, orgulho e revolta, deixando de conseguir transmitir os seus verdadeiros desejos, sentimentos e necessidades.

**A comunicação quebra-se, o equilíbrio descompensa, o vínculo esmorece e a relação acaba...**

Se os casais conseguirem aproximar-se mais das suas necessidades mútuas, comunicar sentimentos e desejos, resolver conflitos de forma equilibrada e respeitosa, distribuir funções equitativamente, entendendo as influências das famílias de origem: os vínculos fortalecem-se e a relação poderá ser positivamente duradoura, sólida e estável!

## Assuntos Inacabados de Inês Mota

Quando as relações do passado contaminam o presente

É com frequência que continuamos nas relações do presente a reviver assuntos inacabados dolorosos, relativos a relações passadas muito significativas.

Assuntos inacabados referem-se à forma como a pessoa se encontra prisioneira num determinado padrão interaccional desenvolvido no passado, acabando por demonstrar com regularidade no presente respostas que continuam a ter uma interferência negativa no seu funcionamento e nas suas relações interpessoais do dia-a-dia.

O assunto está então inacabado no sentido de que de forma intrusiva se “intromete” no presente e é então como se continuássemos a responder àquela situação do passado de uma forma que acaba por já não ser ajustada no contexto presente.

Habitualmente um assunto inacabado é detectado perante respostas secundárias desenvolvidas sobre necessidades básicas universais que não foram preenchidas pelos cuidadores, como protecção, segurança, estima, pertença, autonomia...

As respostas secundárias que se desenvolvem com um carácter protector para o próprio como, desamparo, ressentimento, resignação camuflam normalmente sentimentos poderosos que raramente foram expressos como raiva, medo, tristeza, vergonha, por as necessidades básicas não terem podido ser satisfeitas.

De acordo com a abordagem de Leslie Greenberg, há a possibilidade em psicoterapia de se recorrer a uma tarefa que permite a resolução dos assuntos inacabados: a cadeira vazia.

A tarefa consiste em desencadear um diálogo “sentando”na cadeira vazia o outro significativo: o pai, avô, mãe, avó, tios, irmãos ou qualquer “figura” que de alguma forma tenha sido sentida como negligente, abandonada ou abusadora.

Pelo desenrolar desta tarefa pretende-se que a pessoa possa contactar com o outro imaginado sentado diante de si, com as suas características idiossincráticas e que desta forma seja desencadeada uma resposta emocional diante dessa presença, na qual são evocados sentimentos não resolvidos. Nesta re-experiência guiada permite-se aumentar a consciência emocional dos sentimentos poderosos até então não expressos para que estes possam ser explorados e reestruturados.

Muitas pessoas demonstram resistências em iniciar a tarefa da cadeira vazia, umas porque questões culturais ditam que é um desrespeito manifestar determinados sentimentos perante figuras de autoridade, outras porque o desamparo dita que já tentaram de tudo para a diminuição do mal-estar e outras porque se resignaram e decidiram que não lhes cabe a elas continuar a procurar a resolução daquela relação.

A técnica da cadeira vazia tem a mais valia de permitir a oportunidade de ser desenvolvido um diálogo que “não é real” e que não tem de acontecer no “mundo real”, mas que pode ter lugar no espaço terapêutico, um espaço seguro onde se pode expressar sentimentos poderosos até então apenas mantidos para o próprio, em relação a alguém significativo.

É um trabalho intenso mas que permite que a pessoa experiencie um grande alívio

após a resolução do assunto inacabado, pela expressão ao outro do sofrimento pelo qual passou, de como tinha precisado que determinada necessidade fosse “ouvida e vista” e de como tinha precisado que o outro agisse de uma determinada maneira. Desta forma a pessoa pode chegar a um certo tipo de aceitação e compreensão ou não aceitação da acção do outro significativo.

Independentemente da resolução conseguida, há uma liberdade de acção e do sentir que poderá ser vivida no contexto das relações do presente, conseguida pela cicatrização das anteriores feridas abertas no passado.

## O “eu” e o “tu” de Cristiana Pereira

Certamente que em determinada altura na sua relação se questionou sobre as razões pelas quais escolheu essa pessoa em particular e não outra. Nesta nova etapa as suas imperfeições começam a esboçar-se diante dos nossos olhos, ou seja, começam a ser visíveis aquelas coisas de que não gostamos muito mas que começamos a encarar a possibilidade de conviver com elas. As razões que nos podem levar a tomar uma decisão são variadas e dependem de pessoa para pessoa.

Podemos encontrar nessa pessoa a segurança de que estamos a precisar nesse momento ou sentimos que nos oferece apoio emocional, que com ela podemos partilhar os nossos problemas, que nos dá atenção e nos faz sentir valorizados. Ou então, o que nos une a essa pessoa é uma incrível atracção sexual, um sentimento apaixonado que não conseguimos explicar. Pode ser o facto de nos identificamos com as suas crenças ou pensamos que tem ideias e projectos muito semelhantes aos nossos e que poderíamos criar com ela um projecto de vida em comum. Enfim, sentimos que é a pessoa ideal com a qual poderemos formar uma família, que seria agradável passar toda a vida a seu lado, ter filhos, envelhecer.

Existem inúmeros motivos sobre os quais se pode basear a decisão de viver com alguém. No entanto, quando começa a convivência, surgem os conflitos.

Muitas vezes, estes originam-se porque o companheiro não cumpre as expectativas que tínhamos ou não corresponde à fantasia que imaginámos sobre a vida em comum. Se não estivemos atentos aos conselhos que nos chegam do nosso cérebro emocional, é provável que nos empenhemos em acreditar que os sonhos se vão realizar porque a nossa lógica nos diz que assim deve ser. Mas se utilizamos a empatia desde o início da relação, poderemos ter mais certezas sobre quem estamos e o que podemos esperar da vida em comum.

Em certas circunstâncias, cada membro do casal evolui em sentido divergente e, ao cabo dos anos, a distância que se estabeleceu entre ambos é enorme. Os interesses já não são os mesmos, a atracção diminui e a ruptura é adiada por medo de magoar ou porque não se sabe o que fazer com a própria vida. Por isso, quem não está suficientemente adormecido pela rotina pode sentir a necessidade de experimentar todas aquelas emoções que viveu durante a doce etapa da paixão. E este desafio é algo que poderá ser trabalhado pelo casal através da comunicação entre ambos.

**Será que está a ver o que acontece na sua relação? Na Oficina em Terapia de Casal “acordamos” as emoções e “trabalhamos” a comunicação a dois. Se têm estado “adormecidos” na relação ou querem evitar “adormecer” não hesitem em trabalhar o “nós”, para um futuro sólido.**



## A um passo do divórcio, pode-se mudar a direcção! de Inês Mota

Há um carácter imprevisível na unidade casal, pela possibilidade emergente de entrada em situação de crise.

De facto o dia-a-dia desafia constantemente os casais em vários níveis: por um lado situações inesperadas e por outro circunstâncias mais normativas de fases de vida, colocam-nos perante derradeiras provas.

As vicissitudes da actualidade acrescentam e somam mais barreiras: as dificuldades financeiras, a utopia da vivência permanente de um amor absoluto, a aclamação constante da realização das necessidades individuais.

Os casais que vão sofrendo a erosão na fortificação do seu espaço relacional pelo embate e impacto das crises e crenças mencionadas podem chegar a um ponto de viragem em que fazem retiradas na comunicação ou em que qualquer conversa é iniciada sob a forma abrupta de uma discussão acesa.

É importante que os casais aprendam a detectar sintomas de instabilidade e sofrimento que começam a instalar-se na relação, e que ajam sobre eles, ou que peçam ajuda para agirem sobre eles, antes de chegarem a um ponto de viragem, onde já pode ser difícil a reconexão.

O que em muitos casais acontece é que as tentativas de reconciliação, acabam por não ser verdadeiras resoluções das fontes de mal-estar, pelo menos para ambos os elementos dos casais, acabam mais por ser “um passar por cima” e “andar para a frente”.

Desta forma, e acrescentando-se a acessibilidade do divórcio na actualidade, cada vez mais a ruptura se insinua como saída para o mal-estar e sofrimento dos casais.

Não obstante, é importante que se tenha muito presente que o divórcio é uma crise muito profunda que afecta sempre ambos os parceiros, ainda que de forma diferente, que afecta necessariamente os filhos e que tem muitas vezes repercussões nas famílias alargadas.

É por isso importante que a saída do divórcio, possa ser realmente ponderada como uma melhor saída e que não seja um atalho tentado numa atitude de salvação e desespero em situações intensas de crises contínuas, após emergências de infidelidades, ou após explosões de discussões violentas.

Isto porque muitos casais se separam mantendo ambivalências em relação aos sentimentos recíprocos: “por um lado gosto, por outro estou magoado ou triste ou zangado com...”, não sendo raro que as ambivalências não sejam maturadas, reflectidas ou resolvidas.

Nos momentos de crise é decisivo parar para se reflectir sentimentos, necessidades e procurar-se alternativas de entendimento ou eventuais redefinições de compromisso nas relações. Nestes momentos convém ter-se em linha de conta que um “casamento”, entendido como uma relação afectiva prolongada é constituída por momentos quentes, outros amenos e por outros muito gélidos,

pelo que a compreensão e enquadramento da relação conjugal não deve ser feita num momento pontual e muito menos após um conflito.

Há um passo antes do divórcio que pode mudar a trajectória da sua vida, e que consiste em levar a cabo tentativas sérias para compreender a sua crise conjugal, já que é possível haver resolução sem ruptura, mas se a ruptura for o destino pretendido, que o seja após o entendimento como a melhor solução para a viagem já percorrida.

## Amizade depois do adeus? de Cristiana Pereira

São muitos os momentos que nos unem à pessoa com quem vivemos. Alguns poderão ser amargos e outros felizes. Se estivermos a falar de uma situação de abandono causada por uma das partes do casal, facilmente percebemos que a outra pessoa tem de ter algum tempo para poder controlar os sentimentos de raiva, frustração e tristeza antes de poder estabelecer uma nova forma de ligação, ou seja, antes de poder considerá-la amiga. Em primeiro lugar, porque sente que, de forma injusta, a magoaram muito e isso é algo que não se perdoa assim tão facilmente.

No caso dos casais com filhos, manter uma boa relação de amizade é muito importante. Com isto não obrigamos as crianças a tomar partido por um ou por outro e, ao invés disso, o respeito é estimulado. Ao mesmo tempo, conseguem perceber que, embora não vivam juntos, os pais continuam a dar valor à outra pessoa.

Conseguimos perceber que o melhor para as crianças é ter uma boa imagem tanto do pai como da mãe e, se estes são capazes de deixar a irritação de lado no momento de falar com os filhos sobre o tema, com o tempo poderão verificar que esta atitude lhes valeu o afecto e o respeito dos filhos. É preciso entender que, excepto se um dos cônjuges mostrar uma grande crueldade, os filhos gostam e precisam de ambos.

Por outro lado, os casais que se separam sem espaço para uma relação amigável e envolvem os menores provocam nestes um dano enorme. Tal é explicado devido à ausência de ferramentas suficientes para julgar todas as causas que levaram à dissolução da relação.

Se a relação foi conflituosa num primeiro momento e não se é capaz de ter uma relação minimamente harmoniosa, o que deve fazer é distanciar-se. Com o tempo as feridas curam-se e, embora não sintam necessidade de construir uma relação de amizade, é importante ter o mínimo de companheirismo já que, ainda que a relação tenha terminado, o produto mais importante dessa convivência, os filhos, ainda estão presentes.

## Casais Homossexuais: serão tão diferentes? de Vanessa Damásio

As relações de casal são das relações humanas mais complexas e difíceis, que envolvem um grande investimento, adaptação, compreensão, comunicação, amor e aceitação. Para se atingir a satisfação há um longo caminho a percorrer...

A satisfação nas relações de casal pode ser mediada pelas estratégias que o casal encontra para resolver os conflitos. É comum e natural que os casais discutam, tenham conflitos e desentendimentos, mas o fator mais importante é a forma cooperativa como os casais abordam e resolvem os mesmos. Entre casais heterossexuais, os estudos indicam que os casais que reconhecem as suas diferenças e resolvem os seus conflitos, tendem a sentir maior satisfação nas relações, do que os que não o fazem (Gottman & Levenson, 1992).

Para além disto, a segurança e o compromisso financeiro, emocional e sexual são dos fatores considerados como mais importantes para o estabelecimento de relações de casal satisfatórias e duradouras. Contrariamente, conflitos sobre a gestão de dinheiro, intrusão do trabalho na relação, passar muito tempo separados, estão relacionados com uma pobre qualidade em cada tipo de casal.

Todos estes fatores: conflitos, problemas financeiros, emocionais e sexuais afetam tanto casais heterossexuais como homossexuais. Quando em relação, os seres humanos preocupam-se e discutem por coisas semelhantes, e gostam e amam igualmente coisas muito semelhantes.

Onde estará a diferença?

Será que realmente existe uma grande diferença entre casais hetero e homossexuais?

Segundo Kurdek (1991) tanto casais homossexuais femininos ou masculinos como casais heterossexuais não diferem no que toca às estratégias de resolução de conflitos.

A base das dificuldades de resolução de conflitos está nas interações disfuncionais como a pobre comunicação, agressividade verbal e não-verbal, desistência, evitamento, lutas de poder e percepções e interpretações erróneas dos comportamentos e discurso do outro. Por exemplo, casais que focam os comportamentos negativos do outro e se culpam mutuamente, mais facilmente entram na espiral de interações negativas durante discussões e conflitos.

Ou seja, ambos casais homo e heterossexuais têm conflitos, e apresentam dificuldades em resolve-los, sendo que o que facilita a resolução, não é o género dos casais, mas sim as estratégias e recursos que possam ter para ultrapassar as dificuldades.

Para além disto, alguns investigadores, e a minha prática clínica, confirmam que os casais homossexuais femininos são maioritariamente mais emotivos, românticos, e focados do que os casais homossexuais masculinos e heterossexuais.

Denota-se assim uma grande capacidade de expressão emocional, compromisso e igualdade na relação. Estas características, que reforçam a qualidade da relação lésbica, poderão estar influenciadas pelo tipo de aprendizagem e socialização feminino que propicia e desenvolve as capacidades de expressão emocionais.

Quer sejam casais hetero ou homossexuais, creio que a grande diferença está apenas na própria individualidade de cada ser humano, das aprendizagens e socializações que viveram, na história de vida que tiveram, nas relações em que cresceram e não no tipo de orientação sexual e conseqüente casal que formam.

Efetivamente, as relações humanas são complexas, mas essenciais à construção e desenvolvimento de cada ser humano. É nas relações que cada um de nós cresce, aprende, e contacta consigo mesmo e com o outro.

O vínculo primordial que une cada ser e que permite esta construção é simplesmente o vínculo do amor. Não são as ideologias, o poder ou o dinheiro que nos une, mas especialmente o AMOR. É este sentimento primário que na base une cada ser, independentemente da sua preferência política, classe social ou orientação sexual.

É através dos vínculos humanos e desta perspetiva humana, que se formam casais quer heterossexuais, quer homossexuais, relações de casal que talvez não sejam assim tão diferentes como se poderá pensar à primeira vista!

## Príncipe encantado ou sapo? de Sofia Alegria

Todas nós, mulheres, já devemos ter tido aquele momento digno de filme que “não pode ser acaso, é destino”, pensamos. Podemos até questionar as leis da física e da quarta dimensão do ser. Algumas podem até sentir que aquele sapatinho de cristal foi finalmente encontrado! Mas e quando o príncipe encantado contraria o mais conhecido e popular conto de fadas de sempre e transforma-se em sapo? Pois é, não estamos livres de que isto nos aconteça em qualquer idade, sendo que para acontecer basta estarmos envolvidas numa relação amorosa. E também as nossas filhas, sobrinhas, primas e amigas não estão.

A violência no namoro surge, frequentemente, como precursora da violência conjugal, podendo estar ligada a três subtipos de violência, que podem surgir concomitantemente: violência física, abuso emocional ou psicológico e abuso sexual, cometido pelo parceiro ou ex-parceiro. No que diz respeito ao abuso físico, este ocorre com recurso à força e à dor física, comportamentos como empurrar, bater, esmurrar, sufocar e até mesmo ameaçar com uma arma. O abuso psicológico caracteriza-se por recorrer a acções de ordem verbal e não-verbal, tais como insultos e ameaças verbais a si próprio, à vítima ou a outros, humilhação da pessoa abusada, limitar ou controlar o exercício de determinadas tarefas e pessoas (ciúme) e a formas subtis de controlo e manipulação como, por exemplo, ameaças contínuas de separação, abandono ou traição. Quando estes dois tipos de violência estão presentes torna-se mais “fácil” e, portanto, mais recorrente o abuso sexual. Este pode ter três formas: manipular a vítima a condutas sexuais não desejadas, assédio sexual e até mesmo violação. Neste tipo de violência o agressor utiliza, como recursos, a coerção, intimidação, humilhação e subordinação.

Qualquer que seja o tipo de violência estão implícitas relações de força e abuso de poder. Através da dor física e psicológica, o agressor pretende ter controlo e domínio sobre a outra pessoa, numa tentativa de se sentir onnipotente.

Parece ser na adolescência que estes tipos de violência são mais propícios de se iniciarem, por ser uma fase de maior carência, instabilidade e auto-descoberta. Nesta fase, as relações são ainda poucos experientes, embora dotadas de um desejo de independência e emancipação, o que faz com que, por um lado, haja poucos recursos de resposta à violência sofrida e, por outro, que seja difícil o reconhecimento do papel de vítima. Assim, a probabilidade de desenvolver comportamentos de violência na relação de namoro é maior.

Outra causa para o desenvolvimento deste tipo de comportamentos parecem ser os factores psicológicos, nomeadamente, a baixa auto-estima, problemas de comunicação com a família e com os pares, uma maior pré-disposição para manifestações de raiva e, conseqüentemente, estabelecimento de relações conflituosas.

Estes comportamentos surgem, muitas vezes, em vítimas em situações de isolamento social, com falta de competências de resolução de problemas e situações de práticas educativas desadequadas e, para as quais, é fundamental uma boa estimulação familiar.

A exposição a estas vivências de abuso, quer a curto como a longo prazo, são marcantes na vida de uma adolescente e podem mesmo ditar o padrão de relações futuras. Os vários danos apontados podem provocar comportamentos sexuais de risco, isolamento, disfunções do comportamento alimentar, stress pós-traumático, reacções psicossomáticas, ansiedade, depressão e ideacção suicida, insucesso escolar e, no futuro, baixo rendimento profissional. **Estar exposta a estes comportamentos tem um efeito de auto-desvalorização, descrença e sentimentos de impotência, fazendo com que a adolescente não se veja forte e capaz, sendo um ciclo vicioso – que deve ser parado.**

# Relações

A sexualidade...



As pessoas perfeitas  
não existem  
(se existissem seriam  
muito aborrecidas)

## Sexo, amor e... disfunções sexuais! de Vanessa Damásio

O sexo é um dos atos mais naturais e primários que se estabelece entre os seres humanos. Contudo, o ser humano não busca o sexo apenas motivado por necessidades fisiológicas, pois estão associados ao sexo também sentimentos de amor, desejo, carinho e amizade, bem como necessidades de proteção, união e partilha.

O sexo e o amor são dois elementos fundamentais nas relações de casal. Pesquisas indicam que a atividade sexual do casal tende a diminuir com o passar dos anos, fruto da monotonia da vida conjugal. Para revalorizar as relações entre os parceiros, especialistas recomendam investir mais tempo e cuidado na relação, através de: preocupação com os problemas do parceiro, viagens de férias e passeios sem a presença de outras pessoas, elogios sinceros ao parceiro, relações sexuais com ingredientes que quebrem a rotina, como óleos de massagem, fantasias sexuais, sexo inesperado, etc.

Contudo, por vezes existem problemas e obstáculos a nível sexual que interferem negativamente na vida do casal. Além dos problemas físicos e problemas de saúde que podem interferir na qualidade sexual de uma pessoa, fatores de ordem social e psicológica também podem afetar de forma significativa a vida sexual e incluem:

- > Tabus;
- > Preconceitos;
- > Questões religiosas;
- > Experiência traumática;
- > Aspectos da personalidade.
- > Falta de informação.

Neste sentido, por vezes podem ainda surgir disfunções sexuais, quer sejam masculinas ou femininas e que são definidas como alterações nas fases das respostas sexuais, compostas por manifestações físicas e psíquicas quando o indivíduo é exposto a um estímulo sexual, ocorrendo na seguinte sequência:

- > **Desejo:** trata-se da fase da resposta sexual, na qual estão presentes fantasias sexuais e estímulos em diferentes esferas (visual, tátil, auditivos, olfativos e gustativos).
- > **Excitação:** fase na qual há diversas modificações no organismo do indivíduo.
- > **Orgasmo:** fase na qual há as contrações perigenitais e alterações cardiorrespiratórias,
- > **Resolução:** trata-se da fase de relaxamento.

Quando algumas destas fases, ou todas, são afetadas, podem surgir diferentes consequências negativas relacionadas com a vida sexual do indivíduo e do casal consoante as particularidades de cada um. Nos homens pode ocorrer perda de desejo sexual, ejaculação precoce, disfunção erétil, aversão sexual, entre outras; sendo que nas mulheres pode ocorrer também perda de desejo sexual, anorgasmia, dispareunia, vaginismo, aversão sexual, etc.

A psicoterapia é uma das melhores formas de “atacar” os diferentes tipos de disfunções sexuais. Por um lado temos a terapia individual que poderá possibilitar o autoconhecimento, desmistificar crenças irracionais e mitos e fortalecer a autoestima. Por outro lado, a terapia de casal, poderá facilitar a comunicação entre os parceiros, bem como abrir caminho ao descobrimento do funcionamento da relação e qual o seu reflexo na vida sexual do casal.



Ainda, e não menos importante, temos a terapia sexual, que poderá dar a conhecer exercícios sexuais que serão realizados em casa, com o intuito de reforçar alguns estímulos sexuais que podem estar esquecidos.

## Sexo a mais? de André Viegas

Vários são os panos de fundo que nos levam ao encontro da prática da sexualidade e que, por necessidade de uma melhor compreensão, nos deixam a genuína e legítima necessidade, enquanto cientistas do comportamento, de um debruçar mais atento sobre ela, temática tão controversa na audiência social nos dias de sempre.

O ser humano, envolto nas suas várias dimensões, é um ser de afetos, de emocionalidades, paixões e desejos.

Controverso ou não, pode referir-se que o desejo sexual, por mais hiperativo que se constitua, não é, por si só, patológico: é natural. Vivemos realmente inseridos numa diversidade de padrões biológicos, psicológicos e sociais e de facto, o ser humano, dentro das diferentes fases da vida, revela ter mais ou menos desejo sexual. Se este desejo aumenta devido à insatisfação permanente e interfere e prejudica outras áreas, outrora funcionais da vida do indivíduo, estamos então aí realmente perante hipersexualidade patológica (Lino, 2009).

Apesar de o desejo hiperativo (desejo constante na obtenção de prazer através do sexo) ser classificado como uma perturbação do impulso sexual, seja ele de forma monossexual ou polisssexual, tal não confere obrigatoriamente um cariz patológico, salvo se este contribuir para o sofrimento do próprio indivíduo ou de outros.

Sendo a vontade sexual regida por quatro fases: a conceção, a deliberação, a decisão e a execução, é mais fácil identificar a prática sexual como um comportamento patológico nas duas últimas fases, decisão e execução, pois caso funcionem compulsivamente a favor de um impulso sexual exacerbado e viciante, causam sofrimento ao indivíduo (Lino, 2009).

O comportamento sexual pode-se tornar-se compulsivo, à semelhança das outras adições, tornando o indivíduo dependente dessas compulsões para obter prazer. Este comportamento sexual compulsivo poderá pois ser indicador de um comportamento ou pensamento sexual excessivo que provoca sofrimento emocional ou perturbação social ou ocupacional ao indivíduo que o comporta, justificando-se aí uma intervenção psicológica capaz de harmonizar esta área de funcionamento tão importante.

## Disfunções Sexuais de Catarina Cunha

O sexo é um dos atos mais naturais e primários que se estabelece entre os seres humanos. Contudo, o ser humano não busca o sexo apenas motivado por necessidades fisiológicas, pois estão associados ao sexo também sentimentos de amor, desejo, carinho e amizade, bem como necessidades de proteção, união e partilha.

O sexo e o amor são dois elementos fundamentais nas relações de casal. Pesquisas indicam que a atividade sexual do casal tende a diminuir com o passar dos anos, fruto da monotonia da vida conjugal. Para revalorizar as relações entre os parceiros, especialistas recomendam investir mais tempo e cuidado na relação, através de: preocupação com os problemas do parceiro, viagens de férias e passeios sem a presença de outras pessoas, elogios sinceros ao parceiro, relações sexuais com ingredientes que quebrem a rotina, como óleos de massagem, fantasias sexuais, sexo inesperado, etc.

Contudo, por vezes existem problemas e obstáculos a nível sexual que interferem negativamente na vida do casal. Além dos problemas físicos e problemas de saúde que podem interferir na qualidade sexual de uma pessoa, fatores de ordem social e psicológica também podem afetar de forma significativa a vida sexual e incluem:

- > Tabus;
- > Preconceitos;
- > Questões religiosas;
- > Experiência traumática;
- > Aspectos da personalidade;
- > Falta de informação.

Neste sentido, por vezes podem ainda surgir disfunções sexuais, quer sejam masculinas ou femininas e que são definidas como alterações nas fases das respostas sexuais, compostas por manifestações físicas e psíquicas quando o indivíduo é exposto a um estímulo sexual, ocorrendo na seguinte sequência:

- > **Desejo:** trata-se da fase da resposta sexual, na qual estão presentes fantasias sexuais e estímulos em diferentes esferas (visual, tátil, auditivos, olfativos e gustativos).
- > **Excitação:** fase na qual há diversas modificações no organismo do indivíduo.
- > **Orgasmo:** fase na qual há as contrações perigenitais e alterações cardiorrespiratórias, que é o ponto máximo de prazer na relação sexual.
- > **Resolução:** trata-se da fase de relaxamento.

Quando algumas destas fases, ou todas, são afetadas, podem surgir diferentes consequências negativas relacionadas com a vida sexual do indivíduo e do casal consoante as particularidades de cada um. Nos homens pode ocorrer perda de desejo sexual, ejaculação precoce, disfunção erétil, aversão sexual, entre outras; sendo que

nas mulheres pode ocorrer também perda de desejo sexual, anorgasmia, dispareunia, vaginismo, aversão sexual, etc.

A psicoterapia é uma das melhores formas de “atacar” os diferentes tipos de disfunções sexuais. Por um lado temos a terapia individual que poderá possibilitar o autoconhecimento, desmistificar crenças irracionais e mitos e fortalecer a autoestima. Por outro lado, a terapia de casal, poderá facilitar a comunicação entre os parceiros, bem como abrir caminho ao descobrimento do funcionamento da relação e qual o seu reflexo na vida sexual do casal.

Ainda, e não menos importante, temos a terapia sexual, que poderá dar a conhecer exercícios sexuais que serão realizados em casa, com o intuito de reforçar alguns estímulos sexuais que podem estar esquecidos.

## Fantasia sexual de Joana Florindo

Serão diferentes entre homens e mulheres?

Embora seja verdade que os homens pensam um pouco mais em sexo do que as mulheres, no que respeita aos conteúdos desses pensamentos, parecem não existir diferenças significativas a apontar entre uns e outros. Segundo os resultados de uma recente investigação levada a cabo pela Universidade de Granada (Espanha) quer homens quer mulheres referem que os conteúdos das suas fantasias sexuais envolvem os seus parceiros.

No estudo participaram 2500 pessoas, com idades compreendidas entre os 18 e os 73 anos, e que estiveram envolvidas numa relação heterossexual, pelo menos, nos últimos 6 meses. Quase a totalidade dos inquiridos revelou ter tido uma fantasia sexual agradável em algum momento da sua vida, e cerca de 80% revelou ter tido, pelo menos, uma fantasia sexual negativa ou desagradável em algum momento.

No que respeita à frequência das fantasias, os resultados indicaram que os homens fantasiam com maior frequência do que as mulheres, embora elas revelem ter fantasias positivas e agradáveis, que se prendem especialmente com a criação de cenários românticos, com maior frequência do que eles. As fantasias masculinas tendem a prender-se mais com a exploração de novas sensações e actividades, como o sexo com mais do que uma mulher.

Quanto às fantasias sexuais consideradas desagradáveis ou negativas para ambos os sexos, os investigadores encontraram maioritariamente fantasias relacionadas com a submissão sexual. Para as mulheres as fantasias mais desagradáveis que alguma vez tiveram dizem respeito a verem-se envolvidas em actividades sexuais contra a sua vontade, e para os homens, verem-se envolvidos em experiências homossexuais.

As diferenças encontradas entre homens e mulheres no que respeita ao cenário da fantasia sexual, ou à frequência do seu pensamento, talvez não se assumam como novidade para a maioria. Mas perceber que o parceiro entra sempre nessas fantasias poderá ser, para muitos, algo novo e surpreendente.

## Nascimento de um filho - mudanças conjugais de Joana Florindo

O nascimento de um filho é um marco relevante na vida de um casal, que envolve profundas transformações conjugais e individuais. A centralidade que a vida conjugal conservava até esse momento, passa a ter de ser partilhada com a vida parental, e os papéis de “marido” e de “mulher”, especialmente numa primeira fase, poderão facilmente ser absorvidos pelos papéis de “pai” e de “mãe”. Nesta condição, grande parte da atenção e recursos parentais encontram-se direccionados para as necessidades do bebé, limitando a disponibilidade do casal para um investimento na sua relação conjugal.

A fadiga física e a privação de sono, especialmente experienciadas pela mãe numa fase inicial, sendo ela quem está mais implicada nos cuidados do bebé, poderão também contribuir para a diminuição da disponibilidade do casal no investimento da sua vivência a dois.

Outra condição que tende a ocorrer com alguma frequência e que pode contribuir para um distanciamento da intimidade conjugal após o nascimento de um filho, é a diminuição do desejo sexual por parte da mulher. Esta diminuição do desejo sexual encontra-se estreitamente relacionada com as alterações hormonais que ocorrem durante a gravidez e período de pós-parto, constituindo-se na maioria dos casos, como uma fase natural e passageira. Mas poderá também estar relacionada com o cansaço e fadiga física que referenciei anteriormente, pela absorção de toda a energia da mãe para as necessidades do bebé, ou com questões de imagem corporal, devido às transformações físicas que o seu corpo sofreu durante a gravidez e que a inibem de se expor ao marido. Outra situação que poderá estar ainda relacionada com a diminuição do desejo na mulher, é o medo de poder sentir alguma dor no envolvimento sexual, potenciado a sua ansiedade e o evitamento de qualquer contacto mais íntimo.

Alguns homens poderão também experienciar uma diminuição do desejo sexual, na fase inicial deste período de vida, quer devido ao medo de poderem provocar alguma dor à sua parceira, cujo corpo passou por transformações internas recentes, quer devido à mudança de papel que ela experienciou, de “sua mulher” para “mãe dos seus filhos”.

A diminuição da satisfação conjugal, comum nesta fase do pós-parto, parece estar mais relacionada com a diminuição do investimento na relação conjugal do que relacionada com as tarefas parentais. Assim, é fundamental que o comprometimento com o papel de “pai” e de “mãe” não substitua o comprometimento anterior com o papel de “marido” e de “mulher”, devendo ambos ser coabitados e ajustados à vivência diária do sistema familiar.

A título sugestivo, aqui ficam algumas ideias que poderão orientar estes casais na promoção da sua intimidade conjugal:

- > Saiam da rotina e encontrem algo para fazer a dois. Por exemplo, determinem um dia por semana para poderem sair sozinhos, durante duas ou três horas, e ir ao cinema ou jantar fora;
  
- > Partilhem emoções e expressem afectos um pelo outro. Utilizando não só a linguagem verbal como a não verbal, e neste caso específico podem fazê-lo através da troca de carícias ou de beijos. Um abraço sentido pode ser uma óptima fonte de conforto, intimidade e bem-estar;
  
- > Comuniquem um com o outro. Uma comunicação verbal clara e aberta é fundamental para uma boa vivência relacional. Partilhem livremente e de forma tranquila aquilo que pensam e sentem, expressem os vossos medos e expectativas face a esta fase de vida, reencontrando um equilíbrio na relação e aumentando a confiança mútua e a intimidade;
  
- > Surpreendam-se mutuamente. Apoiem-se na vossa imaginação, no que sabem que o outro gosta, e preparem surpresas um ao outro. Um banho de espuma relaxante ao final do dia pode ser uma boa saída escolha;
  
- > Brinquem e riem em conjunto. Para além do sentido de humor, que deve ser cuidado na relação, chamo aqui à atenção para o vosso lado mais infantil e activo e sejam criativos;
  
- > Mantenham viva a sensualidade que há em vós. Através de carícias ou de uma troca de massagens, por exemplo. E comuniquem as vossas necessidades e receios no que respeita à intimidade sexual, ajustando as expectativas e reduzindo frustrações futuras;
  
- > Celebrem sempre a vossa relação. Não o façam exclusivamente nos dias de aniversário. Sejam criativos, utilizem a imaginação e o mistério e divirtam-se a explorar e experienciar satisfatoriamente a vossa vivência conjugal.

**Embora possa não ser fácil despertar romance entre fraldas e biberões, é importante que o casal não abandone o seu papel de “marido” e “mulher” e dedique tempo a sua vivência íntima, contribuindo não só para uma maior satisfação conjugal, como conseqüentemente, para uma maior satisfação familiar.**



shots  
de  
FELICIDADE

Partilhe um shot de Felicidade da Oficina de Psicologia!





shots  
de  
FELICIDADE

Partilhe um shot de Felicidade da Oficina de Psicologia!

