

Mensalmente, a psicóloga Rosa Basto irá responder-lhe a todas as suas dúvidas ou preocupações. Através da sua ajuda saiba lidar com todas as dificuldades que lhe vão surgindo.

MARCAÇÃO DE CONSULTAS

E-mail: info@rosabasto.com
Site: www.sppnl.com / www.rosabasto.com
Tel: 934 626 896 / 916 299 580 / 225 028 162

ENVIE A SUA PERGUNTA

Para fazer a sua pergunta envie um e-mail para:
t.martins@joeli.pt / info@rosabasto.com ou uma carta para:
Revista Zen • Consultório Zen
R. Joaquim António de Aguiar,
35, 4º dfº 1070-149 Lisboa

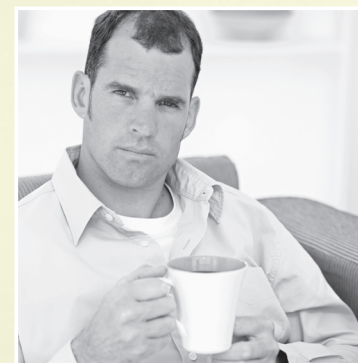


Dra. Rosa Basto *

“...passei por um processo de divórcio há cerca de um ano e, desde aí, não consigo ultrapassar o meu passado.”

José Silva, 36 anos, Leiria

Chamo-me José Silva e começo por dizer que passei por um processo de divórcio há cerca de um ano e, desde aí, não consigo ultrapassar o meu passado. Tenho-me isolado, à procura de um caminho tanto a nível pessoal como profissional, que me leve à paz interior, estado de tranquilidade, mas não consigo chegar a nenhuma conclusão e não sei por onde devo começar. Sinto dificuldade em aceitar o que me aconteceu e acontece. Sinto-me confuso, sem rumo, desorientado pessoal e profissionalmente. Sou demasiado analítico, impulsivo, por mais que me mentalize ou me controle, não consigo deixar de me influenciar pela minha impulsividade. Tenho imensa ansiedade e nervos. Resumindo, perante este cenário, qual a solução para esta situação toda?



Olá José. Passar por um divórcio não é fácil para ninguém, mesmo para aqueles que se querem separar, sendo ainda mais difícil para os que ainda amam. Seja qual for a profundidade da análise sobre a sua situação, o divórcio é unanimemente considerado como um acontecimento *stressante* e com um impacto notável em todas as áreas da vida de uma pessoa levando, muitas das vezes, a uma experiência devastadora. Considero que as únicas perdas que superam um divórcio são a morte de um membro da família nuclear (cônjuge ou filho). E, considerando as devidas distâncias, a separação de um casal merece um respectivo luto sendo que este pode ser mais ou menos intenso, mais ou menos patológico. Caro José, acredito que a sua cabeça esteja numa autêntica confusão de sentimentos, emoções, medos e tudo o que o está a ultrapassar. O fim de uma relação é o mesmo que o fim de um projecto de vida onde ambos (o casal) investiram. E este fim deixa qualquer um desesperado por não saber como começar de novo. É como se estivesse perdido, não é verdade? Sei que muitas vezes lhe devem aparecer sentimentos de alívio e outros sentimentos do tipo «fracassei!» que teimam em não sair da sua mente. Aquilo que hoje lhe posso aconselhar é que não desespere, pois apenas ainda não fez o luto dessa relação e que, provavelmente, precisará de ajuda profissional para ultrapassar. Na maioria dos casos, o tempo permite que o desespero dê lugar à reconstrução. Assim como noutro processo de luto, a dor não é substituída pelo esquecimento, mas a mágoa acaba por desaparecer e o futuro passa a ser encarado com optimismo até que tudo tenha uma nova ordem. Sei que após estas perdas vem, inevitavelmente, a renovação. À medida que o luto é feito é comum nos divorciados reconhecer os erros cometidos e se permitirem fazer novas aprendizagens. Quando isso lhe acontecer estará pronto a amar sem mágoas.

Aconselho-o a receber todo o apoio dos seus familiares, se isso lhe for possível, de amigos e todos aqueles que lhe estiverem próximos. Quanto mais forte for essa rede de suporte, melhor e mais rápido será o processo de recuperação. José, permita-se sair, descomprimir e comece por fazer coisas que nunca fez e que lhe poderão dar muito prazer. Evite hábitos antigos e, lentamente, vá adquirindo hábitos novos. Por outro lado, acho, realmente, que a psicoterapia/hipnoterapia o poderá ajudar mais rapidamente a libertar-se dessa confusão mental para encontrar o equilíbrio, a paz e a orientação para obter o seu caminho que tanto merece. Acredito que a felicidade está à sua espera! Boa recuperação e muitas felicidades.

(*) **Licenciada em psicologia**, mestranda em neuropsicologia, graduada em inúmeras técnicas de hipnose e regressão reconhecidas pela *American Board Of Hypnotherapy* em *Ericksonian Hypnosis*. É ainda *PNL International-Trainer* (Programação Neurolinguística) e co-fundadora da *SPPNL* (Sociedade Portuguesa de Programação Neurolinguística) e fundadora da *Rosa Basto Saúde e Formação*, Lda, no Porto.

“... já casei duas vezes e já me separei de ambos, pois percebi que eles não me completavam”

Tenho 48 anos, já casei duas vezes e já me separei de ambos, pois percebi que eles não me completavam. Sou uma pessoa de fácil convívio e, por isso, arranjo muitas amizades. Mas, na questão dos amores tem sido complicado, pois os homens que encontro não querem nada sério e os que tenho conhecido nos últimos tempos venho a descobrir que são, na maioria, casados. Estou cansada de atrair este tipo de pessoas, parece que só atraio homens assim. Sou caseira, moro com a minha mãe, não gosto de sair com amigas, e ficar em bares, acho um horror. Não sei mais o que fazer, pois, às vezes, até acontece sair com um homem, mas logo descubro algo que não gosto e digo-lhe de imediato. Aí, cada um vai para o seu lado. Não percebo o que me está a acontecer e gostaria que me ajudasse com a sua opinião.

A.N. Matosinhos



Cara amiga, pela sua descrição fiquei com a sensação de que está à procura de alguém que não existe. Ao que parece espera que os homens 'a completem' de uma maneira que eles não podem completar. Parece procurar um homem que, simplesmente, não tenha defeitos. Por essa razão, quando «descobre algo que não gosta» fica desiludida e a relação acaba por não progredir. Será que está a colocar a possibilidade de ser feliz apenas em resultado de um homem perfeito e ideal? Se assim for pode correr o risco de não se permitir conhecer muitas outras coisas que a possam completar, por exemplo, ter a sua própria casa, reflectir sobre o seu trabalho (se lhe agrada), participar em algo que a divirta e a apaixone: desporto, dança, cursos variados, etc. Talvez seja interessante questionar-se sobre as expectativas que tem sobre o outro e sobre a respectiva relação. Quando idealiza um homem excessivamente qualquer pormenor que não goste pode ser encarado como um imenso defeito. É importante que tenha em mente que não encontrará alguém que combine consigo a 100%, com quem concorde em todas as coisas. Discordar faz parte de qualquer relação, assim como não gostar de determinadas características do outro. Às vezes, isso é que nos pode completar. Compreender as diferenças é a melhor forma de uma relação dar certo. Pense nisso!

METÁFORA DO MÊS

A ÁGUIA E O PARDAL

(Esopo)

O Sol anunciava o final de mais um dia e lá, entre as árvores, estava Andala, um pardal que não se cansava de observar Yan, a grande águia. Seu voo preciso, perfeito, enchia os seus olhos de admiração. Sentia vontade em voar como a águia, mas não sabia como o fazer. Sentia vontade em ser forte como a águia, mas não conseguia. Todavia, não se cansava de segui-la por entre as árvores só para vislumbrar tamanha beleza...

Um dia estava a voar por entre a mata a observar o voo de Yan e, de repente, a águia desapareceu da sua visão. Voou mais rápido para reencontrá-la, mas a águia havia desaparecido. Foi quando levou um enorme susto: deparou, de uma forma muito repentina, com a grande águia à sua frente. Tentou conter o seu voo, mas foi impossível, acabou batendo de frente com o belo pássaro.

Caiu desnortado no chão e quando voltou a si, pode ver aquele pássaro imenso bem ao seu lado, observando-o. Sentiu um calafrio no peito, as suas asas ficaram arrepiadas e pôs-se em posição de luta. A águia, em sua quietude, apenas o olhava calma e mansamente, e com uma expressão séria, perguntou-lhe:

«Porque me estás a vigiar, Andala?»

«Quero ser uma águia como tu, Yan. Mas, o meu voo é baixo, pois as minhas asas são curtas e vislumbro pouco por não conseguir ultrapassar os meus limites».

«E como te sentes amigo sem poder desfrutar, usufruir de tudo aquilo que está além do que podes alcançar com tuas pequenas asas?»

«Sinto tristeza. Uma profunda tristeza. A vontade é muito grande de realizar este sonho...»

O pardal suspirou olhando para o chão... E disse:

«Todos os dias acordo muito cedo para vê-la voar e caçar. És tão única, tão bela. Passo o dia a observar-te. E não voas? Ficas o tempo inteiro a me observar?», indagou Yan.



«Sim. A grande verdade é que gostaria de voar como tu voas... Mas, as tuas alturas são demasiadas para mim e creio não ter forças para suportar os mesmos ventos que, com graça e experiência, tu cortas harmoniosamente...»

«Andala, bem sabes que a natureza de cada um de nós é diferente, e isto não quer dizer que nunca poderás voar como uma águia. Sê firme em teu propósito e deixa que a águia que vive em ti possa dar rumos diferentes aos teus instintos. Se abrires apenas uma fresta para que esta águia que está em ti possa te guiar, esta dar-te-á a possibilidade de vires a voar tão alto como eu. Acredita!»

E assim, a águia preparou-se para levantar voo, mas voltou-se novamente ao pequeno pássaro que a ouvia atentamente:

«Andala, apenas mais uma coisa: Não poderás voar como uma águia, se não treinares incansavelmente por todos os dias. O treino é o que dá conhecimento, fortalecimento e compreensão para que possas dar realidade aos teus sonhos. Se não pões em prática a tua vontade, o teu sonho sempre será apenas um sonho. Esta realidade é apenas para aqueles que não temem quebrar limites, crenças, conhecendo o que deve ser realmente conhecido. É para aqueles que acreditam serem livres, e quando trazes a liberdade em teu coração poderás adquirir as formas que desejares, pois já não estarás apegado a nenhuma delas, serás livre! Um pardal poderá, sempre, transformar-se numa águia, se esta for a sua vontade. Confia em ti e voa, entrega tuas asas aos ventos e aprende o equilíbrio com eles. Tudo é possível para aqueles que compreenderam que são seres livres, basta apenas acreditar, basta apenas confiar na tua capacidade em aprender e ser feliz com tua escolha!»