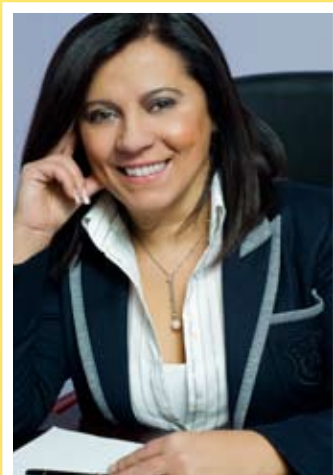


Mensalmente, a psicóloga Rosa Basto irá responder-lhe a todas as suas dúvidas ou preocupações. Através da sua ajuda saiba lidar com todas as dificuldades que lhe vão surgindo.

MARCAÇÃO DE CONSULTAS

info@rosabasto.com
www.sppnl.com / www.rosabasto.com
934 626 896 / 916 299 580



Rosa Basto *

Instabilidade emocional

Chamo-me Filipe e o meu problema é sentir que vivo constantemente na instabilidade. A minha mãe abandonou-me a mim e ao meu pai quando eu ainda era criança e, desde então, o meu pai criou-me sozinho. Para isso, foi necessário mudar várias vezes de casa e, conseqüentemente, de escola e amigos, se bem que sempre fui uma criança de poucas amizades. Hoje, o meu pai é uma pessoa bem sucedida profissionalmente mas a sua profissão é instável... Eu sou adulto, mas não trabalho e as perspectivas não são favoráveis, devido ao mercado de trabalho estar saturado. Sei que posso mudar a minha vida e fazer tudo o que quiser, mas há sempre uma parte de mim que me diz que o terreno é instável e que pode ceder. Porque é que sinto isto? Será que me pode ajudar a começar a alinhar-me comigo mesmo? Por onde devo começar?

Filipe Falcão, 28 anos, Aveiro

Olá Filipe, viver com o sentimento de instabilidade é algo que não é nada bom para qualquer ser humano. Esse sentimento traz inseguranças que, muitas vezes, não existem. Penso que o Filipe adquiriu uma crença que o limita achando que tudo à sua volta pode estar inseguro. Isso deve-se, provavelmente, às várias mudanças que teve na sua infância e à separação da sua mãe. Na infância é muito importante as relações de estabilidade e como isso não aconteceu associou toda essa sensação de desconforto à sua vida em geral. Como pode verificar, ao dizer que a profissão do seu pai é instável poderá estar a confundir o conceito de flexibilidade com instabilidade. Pelos vistos, dessa forma o seu pai tem tido sucesso.

O que eu aconselho: Não esteja à espera que tudo esteja em perfeita harmonia para actuar em qualquer situação na sua vida. Às vezes, é na instabilidade que as melhores ideias surgem, pois permite-nos ganhar mais flexibilidade para lidar com as vicissitudes da vida. Observe o seu pai e verifique como ele deu a volta às dificuldades e pode ter sucesso. Isso vem provar que nas dificuldades as pessoas aprendem a desenvolver-se mais. Aproveite o que pode fazer em cada dia sem estar a sofrer por antecipação e pensar só no que está mau. Viva o presente intensamente e logo verificará que o futuro lhe irá sorrir. Desta forma, vai-se sentir produtivo e verificar que as coisas não estão tão más como pensa.

Será importante tratar essa crença limitante – 'tudo é instável'. Um técnico de saúde poderá ajudá-lo a encontrar o equilíbrio. Penso que a regressão na idade, através da hipnoterapia, será um bom tratamento que o ajudar a levar reforços à sua criança interior para se sentir preparado para o seu futuro.

Desejo-lhe as melhores felicidades.



Anorexia

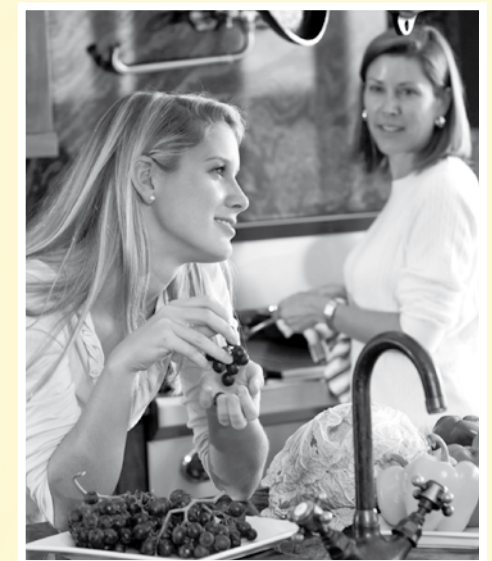
Chamo-me Ana e gostaria de colocar a seguinte questão: A minha filha, de 19 anos, tem vindo a emagrecer sistematicamente, algo que me tem vindo a preocupar. Como ela é muito cuidadosa com a alimentação, e para evitar que deixe de almoçar na faculdade, preparo-lhe todos os dias uma sandes bem composta (legumes, queijo fresco, frango ou atum, pão integral ou de mistura...), mas ontem vi algo que me deixou muito triste. Encontrei todas essas sandes (muitas já apodrecidas) debaixo do colchão do quarto dela! Estou em pânico. Primeiro, porque descobri que ela está a mentir-me e não almoça, e segundo, porque será que esconde as sandes debaixo do colchão? Podia apenas deita-las fora, certo?

Ana Prudêncio, Ovar

Olá Ana, não precisa entrar em pânico, apenas precisa de dar alguma atenção à situação e tudo se pode resolver. O que está acontecer é que a sua filha está a querer chamar atenção dos seus cuidados ou a fazer com que se aperceba que a forma como têm lidado com ela e/ou a relação dos pais, no ponto de vista dela, não é a melhor. Pode querer demonstrar algum tipo de revolta e mau estar. O facto de esconder as sandes no colchão já demonstra um sinal de desequilíbrio. Se ela tem vindo a emagrecer sistematicamente poderá já estar com alguma perturbação alimentar, como por exemplo, a anorexia.

O que eu aconselho: levar a sua filha a um médico ou nutricionista para adequar uma dieta suficiente para o seu organismo e verificar o estado de saúde em geral. A ajuda psicológica é fundamental. É importante estar atento aos vários sintomas e sinais: verificar se existem comportamentos peculiares como esconder comida; nas refeições tentam livrar-se dos alimentos escondendo-os nos bolsos e colocando-os nos guardanapos; cortar a carne em porções muito pequenas e passar uma grande parte do tempo rearranjando as porções no prato. Se confrontados, estes doentes tendem a negar e recusam discutir esse assunto. São comuns estados de ansiedade, de depressão e até alguns comportamentos obsessivos-compulsivos (como comer obsessivamente e depois vomitar). Estes doentes também costumam ser rígidos e perfeccionistas, existindo queixas somáticas, em especial mal-estar epigástrico, são recorrentes. Se a sua filha apresenta alguns destes sinais e sintomas é importante convencê-la a ser tratada o quanto antes. Pela minha experiência, nestes casos de perturbações alimentares é necessário o apoio da família e um tratamento com base na psicoterapia.

Desejo-lhe as melhores felicidades!



Tenho 45 anos e estou casada há 18 anos. Actualmente, o meu marido começou a insistir comigo em ter sexo anal. Eu não quero mas sinto que se não o fizer posso ser trocada por outra. Ando angustiada com esta situação, pois agora ele só fala nisso e a nossa relação está a ficar insuportável. Gostaria de saber se esta situação é normal ou se sou eu que tenho de mudar por ser antiquada. Gostaria de saber a sua opinião. Grata pela sua atenção.

Anónimo, Porto

Olá, seja bem-vinda. Permita-me dizer-lhe que numa boa relação de casal não existe essa coisa do antiquado quanto ao sexo. Entre um casal é importante que haja abertura e partilha para que as coisas funcionem bem. Na relação sexual é a mesma coisa.

O que eu aconselho: Cara amiga, se o seu marido gostar de si não a vai trocar por outra por causa disso. Se durante 18 anos que estão casados nunca houve sexo anal e as coisas funcionaram bem entre vocês os dois não será agora que isso irá mudar, não acha? Tenha uma conversa tranquila com o seu marido explicando-lhe os seus pontos de vista e tente compreender também os dele. Muitas vezes os casais quando estão casados há algum tempo sentem necessidade de experimentar algo de novo na relação para melhorar a actividade sexual da mesma. Procure questionar-se sobre o que a leva a não aceitar o sexo anal. Muitas mulheres não sabem se gostam de sexo anal, apenas acreditam que não. Existem crenças na nossa educação que nos inibem e não nos permitem experimentar certas situações. Pode ser isso que a leva a rejeitar esse tipo de acto sexual. Se quiser pode levar o seu marido a experimentar outras experiências sexuais que sejam mais do seu agrado e, desse modo, as coisas podem até melhorar sem que a vossa actividade sexual esteja em torno do sexo anal. Tente descobrir, pois a vossa relação pode apenas estar a precisar de romance e alguma paixão.

Contudo, se depois de tentar outras alternativas ele continuar a insistir, e se realmente não quer ter sexo anal não o faça só para agradar ao seu marido, pois numa relação amorosa e sexual o prazer tem que ser de dois.

Espero ter ajudado e desejo-lhe muitas felicidades.

Sexologia Sexo Anal



(*) 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.

Artrite Psoriática

Chamo-me Helena, tenho 48 anos e sofro de uma doença, há já alguns anos, que se chama artrite psoriática. Esta doença traz-me muito sofrimento e, acima de tudo, algumas limitações. Embora saiba que este problema é de origem inflamatória nas articulações, quando estou sobre níveis de *stress*, tensa ou emocionalmente abatida sinto que as dores aumentam e, também, tenho mais dificuldade na mobilização. Gostaria de saber se a psicologia tem alguma forma de me ajudar.

Helena, 48 anos, Lisboa

Olá Helena, consigo imaginar e compreender por aquilo que tem passado ao longo destes anos, sei que não é fácil. Como deve ser do seu conhecimento a artrite psoriática é uma doença inflamatória das articulações, associada à psoríase. Esta doença traz muita dor, tumefação, rigidez matinal e dificuldade na mobilização das articulações afectadas, o que provavelmente é o que tem sentido durante este tempo. A artrite psoriática é uma doença de causa desconhecida, em que perturbações do sistema imunitário, sob influência de factores genéticos, psicológicos, ambientais e (possivelmente) de agentes infecciosos, levam à inflamação das articulações e tendões. A psicologia tem-se debruçado, precisamente, sobre perturbações de causa desconhecida e existem estudos recentes dentro da área da psicologia que defendem que os factores emocionais são fulcrais no desenvolvimento de certas doenças, nomeadamente, a psoríase. Deste modo, compreende-se que quando está mais stressada, tensa ou emocionalmente abatida se sintam pior. Os estudos comprovam-se, não é verdade?

O que aconselho: O apoio psicológico é fundamental nestas e noutras doenças que trazem muito sofrimento. Penso que a Helena poderá aprender técnicas e estratégias para melhorar a performance do seu sistema imunológico, treinar competências de *copping* para lidar melhor com o *stress*, de auto-relaxamento muscular e paz interior para o seu corpo. Como esta doença afecta as articulações, também provoca, por sua vez, rigidez matinal. Ao aprender a criar estados emocionais positivos no seu corpo e auto relaxamentos, entre outras estratégias, irá ter uma espécie de 'interruptor' de bem-estar que nos momentos difíceis lhe darão uma enorme ajuda. A hipnoterapia tem dado grande apoio nesse sentido. Estas técnicas são óptimas para libertar a frustração e adquirir recursos de bem-estar.

Cara amiga espero que tenha ajudado e desejo-lhe muita saúde e felicidade!



Desorientação emocional

Chamo-me Diana e sou uma pessoa com alguns problemas de saúde, o que me tem afectado ao longo da minha vida. Sinto-me limitada, frustrada e, também, deprimida. Tenho apenas 28 anos e é como se já fosse mais velha. As dores, derivadas deste problema, fazem com que eu tenha medo do meu futuro, medo de arriscar. Tenho receio de ir para um emprego e depois não conseguir corresponder. Esta situação, que se tem vindo a desenvolver há anos, deixa-me desmotivada para alcançar os meus objectivos, pois sei que a minha saúde não me permite. Embora saiba que há respostas não me consigo orientar. Não sei que caminho seguir para me equilibrar. Preciso de um fio condutor. Será que me pode ajudar?

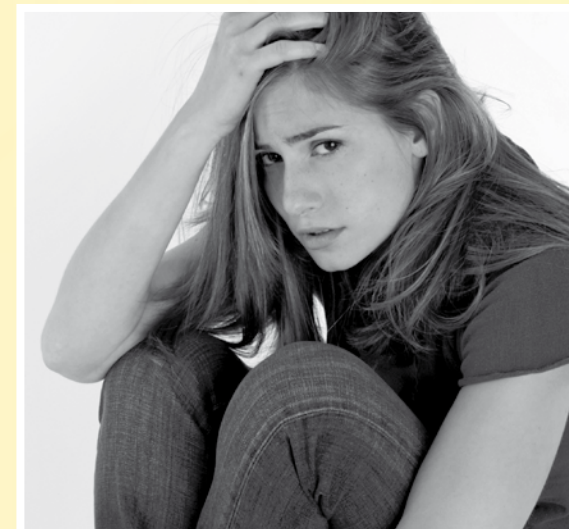
Diana, 28 anos, Porto

Olá Diana. Consigo compreender perfeitamente o seu desespero e a sua falta de orientação. Quando se tem dor física durante muitos anos qualquer um de nós fica mal emocionalmente. Pela sua história verifico que tem algo a seu favor, é uma mulher muito forte, pois tem aguentado toda esta dor durante muitos anos. Isso significa que além de forte é também resistente. Portanto, temos já dois recursos valiosos para começar a projectar as mudanças necessárias para o seu bem-estar, não lhe parece? Vamos agora pensar numa maneira adequada para arquitectar a sua estrutura emocional e física de forma robusta e bem alicerçada. Coloco-lhe as seguintes questões: O que será que a dor lhe quer transmitir? O que será que o seu corpo lhe está a exigir? Qual a verdadeira mensagem que está por detrás desse sintoma? Já pensou nisso?

O conselho que lhe dou é o seguinte, tome nota:

1. Ir a um bom especialista (médico) para perceber a origem das dores e, de seguida, peça-lhe um programa bem delineado para se tratar. Os sintomas são nossos amigos, avisam-nos do que precisamos fazer para melhorar. A dor está a fazer isso por si! O tratamento que o médico delinear aconselha-a a seguir à risca.
2. Será necessário, também, ter apoio psicológico para encontrar paz e equilíbrio, porque já anda a sofrer há muito tempo. Lembre-se que o nosso corpo está intimamente ligado à nossa mente e quando estiver bem psicologicamente isso vai reflectir-se no seu corpo.
3. É importante, também, que adopte uma forma mais adequada de comunicar consigo própria. Quando sofremos temos tendência para nos auto-maltratar. Gostaria que começasse a fazer um pequenino trabalho interior para si. Comece, a partir de agora, a substituir frases, como por exemplo: «Eu pareço uma velha com este corpo doente»; «Não vale a pena ter objectivos, porque a minha saúde não me permite»; «Não tenho sorte nenhuma»; «Porque é que tenho que sofrer tanto?»; etc., por frases muito mais aliciantes e positivas para a sua mente, como por exemplo: «Eu gosto de mim e vou tratar-me, porque mereço estar bem»; «Sou nova e estou a usar as minhas forças e resistência ao encontro da minha saúde»; «Sei que consigo, porque estou a fazer as coisas como deve ser»; «O meu futuro pode ser tão bom como de qualquer outra pessoa porque eu quero!»
4. Assim que fizer tudo isto, o seu corpo e a sua mente agradecem. Então, a partir daqui, quero que comece a fazer algumas coisas que goste e que lhe dê prazer. Sair, conhecer amigos, divertir-se e tudo aquilo que tem direito e está na hora de aproveitar. Vai sentir-se mais motivada e logo começará a ter vontade de seguir os seus objectivos.

Acredite Diana, nascemos para sermos felizes. Um bem-haja para si, muita saúde e felicidades!



Tenho 32 anos e há um ano comecei a ter problemas no meu desempenho sexual. Lembro-me que num determinado momento, quando estava no início do acto sexual, não me consegui controlar e atingi o orgasmo de imediato. A partir daí nunca mais consegui ser o homem que era antes. Sinto-me envergonhado comigo próprio e, muitas vezes, evito a relação sexual com a minha companheira com medo de falhar. Penso que isto é psicológico, mas não sei como resolver. Gostaria de saber se estes casos têm solução e se há algum tratamento que eu possa fazer.

Sexologia Ejaculação Precoce

Anónimo, Lisboa

Olá. Bem-vindo ao consultório Zen. Antes de mais permita-me dar-lhe desde já a boa notícia: Estes casos têm solução! O que está acontecer consigo, provavelmente, é devido a altos níveis de *stress* pelo qual deve estar a passar há um ano. O seu corpo pode estar a pedir-lhe para parar e relaxar um pouco. A ejaculação precoce acontece quando há

ejaculação regularmente antes ou logo após penetrar a vagina. Esta perturbação está associada, geralmente, em dois grupos: aqueles que são fisiologicamente predispostos a um clímax rápido, devido ao menor tempo de latência dos nervos e aqueles com uma causa psicogénica ou comportamental. A dificuldade de controlo ejaculatório pode estar associado à ansiedade em relação ao acto sexual e outras situações ao nível do inconsciente relacionadas com o desempenho. Penso que o primeiro grupo está excluído até porque o seu caso só começou por volta de um ano, logo estará mais associado aos níveis de ansiedade e medos relacionados a alguma sensação de 'incompetência'. O que aconselho: é que se permita arranjar mais tempo para si e fazer algo que lhe traga tranquilidade e bem-estar – praticar yoga, fazer algum desporto, andar de bicicleta, natação, qualquer coisa que lhe dê prazer. Aprender a libertar-se da ansiedade é essencial nestes casos. Aproveite a relação sexual e amorosa em todos os seus aspectos, não focalizando apenas o coito. Assim, poderá sentir-se mais solto para retirar prazer para si e dar mais prazer à sua parceira. O acto sexual é um todo, aproveite-o!

Quanto ao tratamento, o que eu faço em consultório é ensinar os pacientes, com estas perturbações, a desenvolver técnicas de auto-controlo e de relaxamento para que possam ter recursos para se sentirem realizados. A hipnoterapia é adequadíssima para estas situações, porque permite aceder aos níveis do inconsciente para libertar alguma emoção que esteja a causar o prejuízo e buscar recursos aos momentos de bom desempenho. Além disso, os pacientes também aprendem técnicas de auto-hipnose para se sentirem muito mais tranquilos e, acima de tudo, a voltarem a ter o controlo sobre a sua actividade sexual.

Espero que o tenha esclarecido suficientemente e desejo-lhe as maiores felicidades!



METÁFORA DO MÊS

À semelhança da filosofia sufi, as histórias e metáforas procuram retratar casos reais em situações do quotidiano. Por vezes, é nessas histórias que encontramos as respostas para as principais perguntas da vida.

Nada é impossível

(Autor desconhecido)

Certa lenda conta que estavam duas crianças a patinar em cima de um lago congelado. Era uma tarde nublada e fria e as crianças brincavam sem preocupações.

De repente, o gelo quebrou-se e uma das crianças caiu na água.

A outra criança, vendo que seu amiguinho se afogava debaixo do gelo, pegou uma pedra e começou a golpear com todas as suas forças, conseguindo assim quebrar o gelo e salvar o seu amigo.

Quando os bombeiros chegaram e viram o que tinha acontecido, perguntaram ao menino: «Como conseguiste fazer isso? É impossível que esta criança tenha quebrado o gelo com esta pedra e umas mãos tão pequenas!»

Nesse instante, apareceu um ancião e disse: «Eu sei como ele fez isso.»

Todos perguntaram: «Como?»

O ancião respondeu: «Não havia ninguém ao seu redor para lhe dizer que não o conseguiria fazer.»

ENVIE A SUA PERGUNTA

Para fazer a sua pergunta envie um e-mail para: t.martins@joeli.pt ou uma carta para:

Revista Zen
• **Consultório Zen**

R. Joaquim António de Aguiar, 35, 4º dtº
1070-149 Lisboa