



DR. FERNANDO MAGALHÃES
Psicólogo clínico no Centro Clínico
e Educacional da Boavista, no Porto.

A sua mente

«As pessoas felizes assumem-se como imperfeitas e não procuram o controlo do mundo»



INFIDELIDADE
Pode ser uma oportunidade para ambos repararem nos problemas da relação: as insatisfações do outro...

É POSSÍVEL SUPERAR UMA INFIDELIDADE?

«Sim, é possível gerir a experiência, exprimindo as emoções e os pensamentos ao parceiro (os medos, as decepções), mas evitando uma exaltação e acusação que apenas pode piorar a situação. Pode ser uma oportunidade para ambos repararem nos problemas da relação: as insatisfações do outro; as próprias expectativas; o que precisa de mudar na relação. Muito importante: evitar tomar decisões “a quente”. É possível integrar o acontecimento e ultrapassar a necessidade de “apropriação” do outro.»

EXISTE UMA SÍNDROME DA MULHER PERFEITA?

«Diria que algumas pessoas centram-se em procurar uma suposta “perfeição”, querendo ter comportamentos tão ideais (que nunca vão conseguir e que apenas levam a uma grande ansiedade e frustração). As pessoas felizes assumem-se como imperfeitas e não procuram o controlo do mundo!»

COMO SE COMBATE O STRESS?

«O stress é uma reacção do organismo a desafios e problemas do ambiente, através da resposta

fisiológica (ex: coração acelerado), de pensamentos (ex: “será que vou conseguir?”) e de emoções (ex: medo). As estratégias a usar vão depender do tipo de sintomas, de cada pessoa e situação. Para os sintomas mais físicos (tensão muscular, dores de cabeça) deve-se usar, por exemplo, o treino de respiração lenta (pelo diafragma), o exercício físico, passatempos estimulantes e distractivos, a meditação ou massagens terapêuticas. Se possível, deve-se delegar trabalho ou reduzir as pressões e responsabilidades acumuladas, pois todos temos um limite. Para os pensamentos negativos, deve-se usar técnicas cognitivas: identificar factores de stress e procurar reduzi-los, refutar pensamentos irracionais (a terapia cognitiva aju-

da bastante), identificar distorções de pensamento (ex. catastrofização), treinar o controlo de preocupações (ex: preocupar-se apenas quando pode mudar alguma coisa real), aprender a gerir o tempo, treinar a assertividade, ter alimentação saudável e evitar álcool, tabaco e café.»

COMO AUMENTAR A AUTO-ESTIMA?

«Reforçar uma boa auto-estima é um processo dinâmico, que importa praticar, adoptando uma filosofia de vida que nos permita lidar de forma construtiva e flexível com os problemas, como a aceitação incondicional de nós próprios. Implica reconhecer que o mundo e as pessoas são imperfeitos

e, como tal, podemos sempre mudar, aprender e evoluir.

Deve-se: 1. Combater a voz crítica interior que nos julga de forma implacável, que nos paralisa e nos faz sentir mal; 2. Evitar a comparação com as imagens irrealistas e até machistas da publicidade (desde o corpo perfeito à

dona de casa ideal);

3. Não depender da aprovação dos outros; 4.

Eliminar as

emoções inúteis de culpa, do medo de falhar, preocupação e perfeccionismo; 5. Manter um balanço de vida que reconhece os nossos “pontos fortes” e aceita aspectos em que podemos mudar ou progredir; 6. Fazer actividades que nos dão prazer e gratificação; 7. Estimar o corpo, tratando-o bem: ter uma alimentação equilibrada, dormir o suficiente, fazer exercício físico; 8. Agir e não adiar sucessivamente as tarefas com medo de falhar (a acção ajuda a manter a confiança de que somos capazes e a aprender com as experiências de vida).»

O QUE É A DEPRESSÃO PÓS-PARTO? POR QUE ACONTECE?

«Trata-se de um conjunto de sintomas que surgem por volta da primeira semana após o parto e pode atingir cerca de 20% das mulheres. Os sintomas são os mesmos da depressão: tristeza, apatia, choro, irritabilidade, variações do humor, insónia, etc. Na sua origem estão factores biológicos (uma variação das hormonas sexuais e a genética) e factores psicológicos (a ansiedade para lidar com uma situação nova, a responsabilidade acrescida, a falta de suporte social ou de apoio de outras pessoas, etc.).»

AUTO-ESTIMA
Deve-se adoptar uma filosofia de vida que nos permita lidar de forma construtiva e flexível com os problemas.

