



bem-estar // consultório



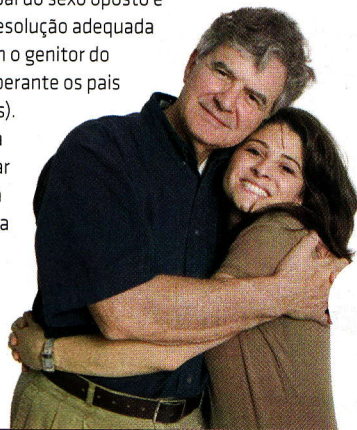
**DR.  
FERNANDO  
LIMA  
MAGALHÃES**

Psicólogo clínico  
no Centro Clínico e  
Educativo  
da Boavista, no Porto.  
Tel.: 966 230 087  
[www.fernandomagalhaes.pt](http://www.fernandomagalhaes.pt)

## COMPLEXO DE ELECTRA

Até que ponto é que o complexo de Édipo pode influenciar uma relação? Tenho uma amiga que se dá tão bem com o pai que temo que esteja a ser demasiado “dura” com os namorados, acabando sempre por terminar as relações. É exigente de mais e procura nos homens características que não são comuns na nossa geração.

A teoria psicanalítica valoriza a importância dos acontecimentos que ocorrem na infância para o desenvolvimento posterior da personalidade, mas outras teorias sugerem um potencial muito maior para a mudança em qualquer etapa da vida. Assim, o complexo de Édipo (nos rapazes) é um desejo de envolvimento sexual com o pai do sexo oposto e uma rivalidade com o progenitor do mesmo sexo. A resolução adequada deste complexo implica a identificação da criança com o genitor do mesmo sexo e caracteriza a diferenciação do sujeito perante os pais (chama-se complexo de Electra, no caso das raparigas). Mas esta teoria é discutível e a investigação mostra a sua inadequação em vários aspectos. Podemos pensar em aspectos mais concretos que possam ajudar a sua amiga a encontrar alternativas mais úteis: ela acredita em si própria e tem auto-estima para avançar numa relação? Sente medo, culpa, falta de confiança ou vergonha por alguma coisa que possa prejudicar os relacionamentos? Se tem expectativas demasiado irrealistas, o que poderá esperar de um homem que seja mais razoável e gratificante?



## O que vale o coaching?

Ouvi falar recentemente de uma técnica, chamada *coaching*, que pode ajudar as pessoas a atingir mais facilmente os seus objectivos e sinto-me tentada a experimentá-la. Esta técnica é fiável? Se sim, em que casos pode ser aplicada?

O *coaching* é um processo interactivo e dinâmico em que um “treinador” ensina, apoia, orienta e motiva um cliente, para que este atinja certos objectivos que foram definidos previamente. O *coaching* tem sido aplicado na área profissional, através do treino de executivos (e não só) para um desempenho óptimo, desenvolvendo competências na sua área profissional (competências de liderança, comunicação, tomada de decisões, desenvolvimento da inteligência emocional, etc.).

É também aplicado na área pessoal, onde se lida com questões muito diversas, como o stress e a ansiedade, a auto-estima, os relacionamentos, o desenvolvimento pessoal, etc. Para estes objectivos, são definidas algumas metas e um plano de acção à medida de cada cliente. São marcadas sessões em que se definem tarefas a ser realizadas pelo cliente, sendo feitas reflexões sobre as experiências e dificuldades sentidas e é dado um aconselhamento para a evolução pretendida. Vários estudos têm demonstrado que o *coaching* tem efeitos positivos. ☺