

Opinião



Luci Pais

Somos a mais perfeita imperfeição

Será errado, estarmos errados? Será ótimo, estarmos certos? E se estou triste e vão dar conta... E se estou alegre e vou dar nas vistas... Tantas perguntas e tantos "ses".

Somos o que somos. Aceitarmos-nos, encontrar o nosso Ser, talvez seja um dos grandes desafios das nossas vidas. Crescemos, fruto da educação e cultura implantada, a saber o que é certo ou errado. Será assim? Por vezes, é essencial sabermos por nós o que é este certo ou este errado. Como habitualmente se diz: "bater com a cabeça", na sua forma mais metafórica.

Quando abrimos o Instagram, não diria o Facebook – que a maioria dos jovens já não procura esta rede social –, vemos Vidas Perfeitas. Será realmente tudo assim tão perfeito? Pincelamos uma das mil imagens que tiramos. Escolhemos o lugar mais cool, mesmo que tudo à volta seja uma grande confusão. Espelhamos apenas o que queremos. Da mesma forma que escolhemos o melhor ângulo da imagem, também sabemos

Errar é humano. Por isso, falhe, volte a falhar, mas nunca desista de tentar. Os sonhos são para ser vividos intensamente. Concentre toda a sua energia no aqui e no agora.

esconder aquilo que sentimos. Passamos a viver uma vida de aparência. Melhor dizendo: aquilo que não temos ou somos e queríamos ter ou ser. Ocultamos. Para que essa nossa hipotética "Vida Perfeita" seja apreciada por todos.

E o que estaremos nós, realmente, a perder? A nós, à nossa essência. Somos a nossa mais perfeita imperfeição. Tão bonito e único que isto é.

Errar é humano. Por isso, falhe, volte a falhar, mas nunca desista de tentar. Os sonhos são para ser vividos intensamente. Concentre toda a sua energia no aqui e no agora. O passado é história e o futuro é fruto das escolhas que faz neste preciso momento.

Escute, veja, sinta o que o rodeia. Porque no final, somos o que somos. A nossa mais perfeita imperfeição.

Como escreveu Rute Caldeira: "Permite-te a mergulhar num estado em que não procuras ser perfeito, em que não procuras responder a expectativas, em que não procuras ser mais ou melhor... Em que não procuras "caber" no mundo de alguém... Mergulha num estado em que abraças em pleno a tua natureza, seja ela qual for, queira ela o que quiser, assume isso, porque isso és tu!"

PSICÓLOGA INÊS VINAGRE ABORDA TEMÁTICAS SOBRE RELAÇÕES DE PARENTALIDADE

As (novas) relações entre pais e filhos adolescentes



Os pais são pais. Os amigos são amigos. É essa a opinião de Inês Vinagre, psicóloga clínica e educacional, que abordou com o REGIÃO DE CISTER várias temáticas sobre as relações de parentalidade e conjugais.

Os pais podem e devem "mostrar abertura ao diálogo e permitir que os filhos discordem, que argumentem, que mostrem o seu ponto de vista", tendo a consciência "da responsabilidade de ser pais, de tomar as decisões e de as assumir, mesmo que falhem". Por outro lado, tal como explica a psicóloga, há ainda o "perigo" de querer "transformar os filhos nas pessoas que preenchem o 'vazio' em termos sociais ou de amizade". E deixa o conselho: "Para que os filhos cresçam em equilíbrio, deveremos cuidar do nosso bem-estar e das nossas necessidades individuais, sem as substituímos... até porque estaremos a ser um excelente modelo de que é preciso estar bem para cuidar bem".

Há falta de tempo ou falta de vontade para acompanhar os filhos? "Queremos ter Aquele emprego, Aquela casa, Aquelas férias, Aquela imagem, Aquela família. Tudo isto vem com um custo elevado para os nossos dias

de minutos contados. Há que sair de casa à pressa, àquela hora, com tudo tratado, para chegar àquela escola, com aquela roupa, para voar para aquele emprego e depois ir àquela ginásio, e depois levar àquelas atividades que os vão transformar nAqueles filhos que nós queremos", responde a psicóloga, considerando que "falta tempo para sermos e estarmos apenas".

Considerando que "estamos a viver dos melhores tempos que existiram no que diz respeito à valorização do bem-estar das crianças desde a sua gestação", a psicóloga defende que o facto de querermos garantir que nada lhes aconteça "é já um grande risco". "É preciso que lhes aconteçam coisas, que sintam coisas, que saibam lidar com o que os rodeia. É preciso explorar, questionar, absorver, arriscar, cair, levantar e aprender", argumenta.

Para Inês Vinagre, a tecnologia "é um recurso, uma ferramenta, que como qualquer outra poder ser usada para construir ou destruir, depende da intenção e do uso que lhes damos". Daí que defenda a ideia de que o que "afasta as famílias não é a tecnologia, são as suas escolhas, porque por mais so-

fisticada que seja a tecnologia, felizmente vêm todas com um botão 'off' que podemos usar sempre que quisermos".

Sobre o bullying nas escolas, a especialista alerta que "usamos demasiadas vezes a humilhação ou a comparação como estratégia de motivação". "Queres que todos olhem para ti na escola, com essa camisola ridícula vestida?"; "olha o que o teu irmão fez...", "não podes ser mais como a tua amiga que sabe estudar todos os dias quando chega a casa?" são exemplos de muitas frases que os pais dizem aos filhos. "Se lhes exigimos que sejam iguais aos outros não podemos ficar à espera que o discurso dos miúdos, entre eles, seja o respeito pela diferença ou a valorização da individualidade", alerta Inês Vinagre.

Sobre a violência no namoro, a opinião é simples: "Se os pais não se respeitam, não se olham como iguais na relação, se o ciúme é visto como demonstração de amor, se há controlo e imposições, se há pressão para manter a relação mesmo que já não seja saudável... como poderão os filhos achar que têm uma escolha diferente?".

texto SARA VIEIRA



7 princípios para uma relação funcionar

O psicólogo clínico Jonh Gottman investiga, há quase 40 anos, a área dos relacionamentos. Estudos nos quais identifica semelhanças entre casais felizes e casais infelizes. Chegou a sete princípios que melhoram os relacionamentos:

1. Conhecer os "mapas de amor"

Representação mental detalhada das experiências de vida, escolhas, opiniões e desejos do parceiro. Quanto mais soubermos, mais empáticos e compreensivos seremos.

2. Nutrir carinho e admiração

É importante passar tempo de qualidade em casal, para que nunca sejam esquecidas as razões pelas quais se apaixonou. Mantenha o romance vivo, apesar de todas as dificuldades que possam surgir.

3. Estar atento um ao outro

Em relacionamentos saudáveis, os

parceiros tendem a responder às necessidades de atenção e de envolvimento com mais frequência. Mesmo quando o tempo pareça não existir, nunca deixe de escutar e conversar, mesmo que tenha de pedir um momento para terminar alguma tarefa.

4. Deixar-se influenciar

Em relações felizes há um trabalho de equipa, que considera a perspetiva e os sentimentos um do outro, sendo as decisões tomadas em conjunto.

5. Resolver os problemas sólúveis/solucionáveis

Existem dois tipos de problemas: aque-

les para os quais existe uma solução e aqueles que têm um fundo mais permanente, relacionados com diferenças com as quais precisamos de aprender a viver na relação para sairmos desse "impasse". Os primeiros problemas são situacionais, não há um conflito subjacente profundo e podem ser resolvidos se os parceiros estiverem comprometidos em encontrar uma solução. Para os resolver, Gottman sugere cinco etapas: 1) conversar sobre o problema; 2) fazer "tentativas de reparo" para reduzir a tensão que se criou; 3) capacidade de se acalmar; 4) fazer cedências e chegar

a acordo; 5) ser tolerante com as falhas e erros de cada um.

6. Superar os impasses

É necessário expressar a nossa opinião e saber escutar e entender a do nosso parceiro. Encontramos-nos perante um impasse quando um dos parceiros sente que o outro não entende ou respeita os seus sonhos, esperanças ou desejos.

7. Construir um sentido conjunto

Uma relação pode ser sobre partilhar experiências que são especiais e que fortalecem laços. Estas reforçam intimidade, afeição e respeito mútuos, criando um sentido comum.