

Opinião



Rita Morais  
PSICÓLOGA CLÍNICA

**"A tendência para criar laços emocionais fortes é natural"**

Ouvimos com muita frequência afirmações como "não ligo ao que os outros dizem", "com a opinião dos outros posso eu bem" ou então, "quem quiser gostar gosta quem não quiser azar". No entanto, inúmeras teorias psicológicas, emocionais, de aprendizagem e motivacionais identificam o sentimento de ligação, pertença ou relação como um aspeto fulcral na construção da personalidade, desenvolvimento da auto estima e na motivação humana.

Primariamente, de acordo com as Teorias da Vinculação, os cuidadores significativos (pai, mãe ou outro cuidador relevante na infância) sustentam os modelos internos de ligação segura ou insegura com impacto na vida futura em vários domínios da vida. Uma aliança precoce assente em confiança e segurança é um fator facilitador à liberdade para explorar e conectar com o meio e as interações com o outro. Atravessamos uma fase onde o foco é o desempenho académico, são as notas altas, e o reconhecimento é em função do sucesso escolar "tens más notas, não vais ao futebol", "tens más notas não tens acesso ao telemóvel".

Será que estamos conscientes da qualidade das relações dos nossos filhos? Ao longo da minha experiência clínica tenho assistido a inúmeros casos de crianças e jovens com uma elevada performance académica e que esta será apenas a carapaça de camuflagem para uma lista que percorre desde um sem fim de medos, inseguranças, baixa auto estima, mal-estar emocional, sentimento de não pertença

**"A forma como nos relacionamos vai muito para além das regras de boa educação e desenvolvimento da moral. É mais profundo, intenso e por vezes oculto"**

até quadros psicopatológicos severos. A forma como nos relacionamos vai muito para além das regras de boa educação e desenvolvimento da moral. É mais profundo, intenso e por vezes oculto em processos mais inconscientes.

Importa ainda referir que o facto de ter havido relações de vinculação empobrecidas na infância, pode não ter qualquer manifestação ao longo da infância e acontecer mais tarde na pré-adolescência, adolescência, ou mesmo na idade adulta. E quanto à ideia de que os amigos são más influências? "Ele anda com más companhias". Dá a sensação que é algo contagioso e viral!

Acredito mesmo que este olhar sobre as necessidades relacionais e psicoemocionais das crianças e jovens contextualiza de uma forma menos superficial, mais adequada à realidade interna de cada um e deste modo conseguimos criar relações promotoras da saúde mental.

PSICÓLOGO ANALISA A IMPORTÂNCIA DAS RELAÇÕES SOCIAIS PARA O BEM-ESTAR

**Ser feliz "só" para atingir a felicidade acompanhado**



Desde que nascemos que procuramos estabelecer uma ligação com o outro. Essa relação assume uma grande importância porque vai determinar e definir de forma significativa as relações que vamos estabelecer na idade adulta. A criação de relações saudáveis é um dos grandes desafios da sociedade moderna, mas será que o ser humano depende das suas relações para ser feliz? Será a ideia de "nenhum homem é uma ilha isolada" um mito?

Ao nascer somos obviamente dependentes dos adultos, não só para satisfazer as necessidades mais básicas, mas também porque necessitamos de atenção e afeto. Porém, quando atingimos a idade adulta, as relações de vinculação refletem-se nos relacionamentos que estabelecemos com o outro, principalmente os amorosos. De acordo com o psicólogo João Mota "à medida que vamos crescendo, vamos aprendendo por meio da observação do outro e vamos nos reconhecendo através do olhar de outras pessoas com que interagimos no dia a dia". Mas é um mito pensar que podemos ser felizes sozinhos? Quanto mais relações tivermos mais felizes somos? O psicólogo

refuta essa ideia... Na sua perspectiva, o ser humano consegue e deve, em primeiro lugar, ser feliz sozinho e não deve relacionar a sua felicidade com outro indivíduo. "A questão é que se não conseguimos estar felizes a sós certamente também não iremos conseguir enquanto acompanhados. Sentir-nos independentes emocionalmente é algo essencial e estruturante para a nossa vida", defende, sublinhando que as relações podem apenas aumentar o sentimento de autoestima até certo ponto. "Se essa relação de proximidade for saudável é positivo o aumento, equilibrado, do sentimento de autoestima. Alguns estudos sublinham essa ideia de que os relacionamentos interpessoais com mais proximidade com a família, os amigos ou mesmo com parceiros românticos, atenuam a solidão e podem proporcionar bem-estar, tendo, por isso, um papel importante não só na construção da felicidade pessoal, mas também na promoção da saúde", declara.

Certo é que não existem formulas mágicas para conseguir uma relação saudável, mas é importante que as relações surjam de uma "forma natural" e que sejam carac-

terizadas pelo à vontade e pela ausência de "máscaras" sociais. "Podemos dizer que um relacionamento saudável permite uma igualdade de oportunidades aos envolvidos, harmonizando o ambiente. Porém, mesmo num relacionamento saudável, não basta amar", revela João Mota. Gerir as emoções é, portanto, uma das linhas guias para uma relação saudável. Saber ouvir o outro, respeitar o seu ponto de vista e entender que todos cometemos erros podem ditar o sucesso de uma relação humana.

Na sociedade moderna, as dificuldades na criação de relações saudáveis são crescentes. O uso excessivo da tecnologia é considerado a principal característica de uma era de intensa "individualização". "Estamos ligados a tudo, mas cada vez mais sós, porque o contacto físico e emocional perdeu intensidade e importância. Como vamos manter relacionamentos sociais fortes e amplos? Talvez, investindo mais em nós. Que nos saibamos amar para com isso conseguirmos uma maior resistência e coragem para lutar contra as injustiças e desigualdades", conclui o psicólogo.

texto MARLENE VARELA

**Conecte-se com as pessoas**

Um mês dedicado a conexões ou não fosse um mês dedicado ao amor. Viva intensamente quem tem à sua volta, valorize cada momento. Escute, observe e esteja presente.

**Será que sim?** Será que escuta realmente o que as pessoas estão a dizer? Reflita sobre esta questão. Analise o seu comportamento e pense o quão é importante que o ouçam também a si. Valorize todos os momentos para que escute e seja escutado.

**Presente** Às vezes, alguém que conhecemos tão pertinho está a passar por momentos difíceis. Não feche os olhos ou sacuda para o lado. Mostre que está presente, como você gosta que estejam, e que quer ajudar. Acredite que pode fazer toda a diferença na vida de alguém.

**Tudo fica mais bonito...** quando está por perto. Esse seu sorriso, essa sua gargalhada, esse seu jeito de dar a mão,

essa sua maneira única de ser. Valorize todas as belezas que tem à sua volta.

**Comunicação.** A boa comunicação está no centro de relacionamentos felizes de todos os tipos. Trata-se de entender as necessidades dos outros e de ver as nossas necessidades escutadas. Trata-se de uma habilidade que pode ser aprendida que ajudará a aprofundar as nossas conexões com as pessoas ao nosso redor.

**Nada é garantido.** É fácil considerar o nosso mais próximo e mais querido como garantido. As críticas constantes podem ser altamente destrutivas, mas muitas vezes caímos nessa armadilha, especialmente em relacionamentos estabelecidos. Mas, se dedicarmos tempo para lembrar o que valorizamos e valorizamos nos outros, podemos obter mais prazer com o tempo que passamos juntos.

