

O que me levou para este percurso profissional?



Quando pessoa desde a minha adolescência que me dedico à leitura e à pesquisa de tudo o que diz respeito às relações humanas em geral, quase de forma apaixonada. Mais tarde, como psicólogo, especializei-me na forma de como se pode apoiar os pais para se alcançar uma relação mais saudável entre eles e os filhos, como manter e como cultivar saudavelmente a vinculação afectiva entre eles. Tudo isto baseado em estudos e pesquisa científica actual, respeitando tanto a personalidade como o contexto familiar de cada um. Porquê esta focagem nas relações?

Porque, como seres sociais que somos, a forma como construímos as relações na infância vai ser determinante para o bem-estar psicológico na vida adulta. O espaço para deixar as coisas ao acaso é mais curto do que aquilo que popularmente se pensa.

Na vida adulta culpa-se muito os factores externos, tanto nas pessoas como nos acontecimentos, como se fossem sempre as verdadeiras causas de todos os problemas. Mas será realmente assim? Porque é que uns conseguem enfrentar melhor uma situação complicada ou ultrapassar os problemas da vida do que outros?

Que tipo de sofrimento psicológico nas pessoas é que se pode encontrar na sociedade?

- Pessoas que sofrem de todo o tipo de mal-estares psicológicos (fobias, angústias, pânico, depressões recorrentes, problemas emocionais enraizados, ...);
- Pessoas com dificuldades em regular os problemas afectivos ou relacionais (obsessão, timidez excessiva, dificuldade em gerir uma ruptura amorosa, ciúme irracional, dependência afectiva doentia,...);
- Pessoas que se sentem dependentes (drogas, álcool, jogos, internet, compras exageradas, tabaco, alimentação, entre outras dependências diversas);
- Pessoas manipuladoras, violentas fisicamente, ou ainda verbal ou insidiosamente;
- Pessoas que apenas sabem relacionar-se com os demais incutindo medo, recorrendo ao poder ou à opressão doentia simplesmente para obterem o que desejam;
- Pessoas com uma vida de casal ou familiar insatisfeita;
- Pessoas que têm que suportar um ambiente de trabalho demasiado pesado ou um emprego enfadonho, maçador que impossibilita a realização pessoal salutar;
- Pessoas com postos de responsabilidade que passam o tempo a dizer que têm a consciência tranquila, mas que na verdade demonstram que não sabem aplicar na prática o sentido de responsabilidade ou ainda insensíveis às consequências no outro;
- Pessoas que nunca estão satisfeitas com a acumulação de riqueza que alcançaram, o único objectivo é acumular sem fim, sem nenhuma visão humana que tenha em conta o prejuízo que causa;
- Pessoas que não sabem o que é o respeito ou pelo menos como se aplica no dia a dia.

Esta lista não é exaustiva haverá muito ainda para se acrescentar, incluindo uma reflexão sobre a forma como, há séculos, educamos os rapazes.

Com o conhecimento das ciências humanas que a sociedade alcançou tenho elaborado, ao longo da minha carreira cursos, formações, sessões, consultas de apoio aos pais no sentido de estarem melhor preparados para lidar com a criança e com o jovem, para desenvolverem uma visão diferente, mais positiva e, desta forma, contribuir para diminuir esta lista de pessoas que sofrem.

Muito da vida adulta depende da forma como se construiu os relacionamentos na infância e na juventude. Muitas das vezes basta apenas que um membro familiar se interesse pela situação da criança/jovem para o contexto melhorar.

António Valentim

Psicólogo Clínico e Consultor Parental

Site Pessoal: www.antoniovalentim.com

Site do Projecto envolvido: www.criaroutraescola.com

Email: valentim_psicologoclinico@yahoo.fr / **Tm.** 962 464 056

Parcerias com: <http://www.espacoinfinitus.com/>
<http://www.smarteducationalssystem.com/>