

+ Novo

🏠 Pessoal

▶ 📁 Meu Drive

▶ 🖥 Computadores

👤 Compartilhados comigo

🕒 Recentes

★ Com estrela

🗑 Spam

🗑 Lixeira

☁ Armazenamento

9,16 GB de 15 GB usados

Comprar mais armazenamento



QUANDO FOR GRANDE, QUERO SER... PSICÓLOGA

“O PSICÓLOGO NÃO É UM LIVRO DE RECEITAS”

Quis ser veterinária, mas o interesse pela mente humana levou-a a outras duas profissões: é psicóloga clínica e jornalista de comportamento. Nesta edição do Expressinho, Clara Soares explica-nos que não é suposto termos de carregar mochilas pesadas, sozinhos

Expressinho (E) – Quando descobriu que queria ser psicóloga?

Clara Soares (CS) – A partir do final da adolescência, percebi que há uma grande parte de nós e dos outros que não conhecemos. A maneira de nos relacionarmos entre cabeças pensantes tinha o seu fascínio. Comecei a tentar perceber como é que o cérebro funcionava. Porque é que gostamos mais de umas pessoas do que de outras? Porque é que temos personalidades, motivações, memórias, pensamentos e mecanismos de defesa tão diferentes uns dos outros?

E – Como é que faz para não levar os problemas dos outros para casa?

C.S. – Os psicólogos, que estão no centro de saúde ou nos gabinetes de consultas, têm uma formação e um treino que envolve a sua própria psicoterapia, para que as suas questões não se misturem com as das pessoas que vai ajudar. Por isso é que também não podemos ter amigos ou familiares como pacientes. Para não influenciar.

E – Então, os psicólogos também vão ao psicólogo?

C.S. – Sim, porque antes de serem psicólogos são pessoas. Tal como os médicos.

E – Onde é que o psicólogo vai buscar as

EU ACHO QUE...

Ah... a Felicidade!

E se te perguntassem o que é que te faz feliz? O que é que respondias? Eu diria que são as coisas mais simples da vida que me fazem feliz, coisas simples como: sair com as pessoas de quem mais gosto, perto da praia. Aposto que a resposta de cada pessoa a esta pergunta é diferente. Acredito que a felicidade nem sequer tem uma definição certa e é um conceito tão complexo e tão vasto. Quando penso em felicidade, penso naquele quentinho bom, nos olhos brilhantes das pessoas felizes e naqueles grandes sorrisos que esboçamos ao fazer o que amamos.

É óbvio que não estamos sempre bem e felizes, mas acho que devemos fazer sempre qualquer coisa que nos faça sentir melhor.

Portanto, sim, vai comprar aqueles sapatos, liga àquele teu amigo de quem sentes saudades, vê aquele romance piroso, em que choras de felicidade no final, ou come