

Ana Rique

# Depressão

**Um pedido  
de  
socorro.**

**O que  
pensar e o  
que fazer?**

1ª edição

Jaboatão dos Guararapes – PE

Ana Lúcia Amorim Rique de Souza

2017

# Agradecimentos

A Deus que me colocou nesse caminho de ajudar o próximo,  
sempre.

A minha família que de alguma me gerou amadurecimentos  
diversos.

Aos meus orientadores, professores, mestres que ao longo de  
minha jornada me iluminam com seus ensinamentos, reflexões,  
orientações, críticas e uma contínua abertura de mente e visão  
de mim e do outro.

Aos aprendizados em consultório, que me possibilitaram  
entender um pouco mais o que leva uma pessoa a se sentir  
depressiva.

Aos estudos, leituras e reflexões que me ajudaram a criar uma  
base argumentativa para abrir a mente, os olhos e o coração de  
quem me procura.

Aos amigos, conhecidos, colegas que com suas dúvidas me  
fizeram buscar sempre mais e mais.

## **Dedicatória**

**A você minha paciente / meu  
paciente que confiou e confia em  
mim.**

**A você amiga e amigo que buscou  
em mim uma melhor visão de si, da  
situação e do mundo.**

**A você que me procurou e se  
encontrou.**

**Esse livro é uma coletânea de casos reais, onde ninguém será identificado para resguardar a privacidade.**

**Casos que atendi, outros que me foram contados apenas para pedir ajuda, ainda outros durante uma conversa surgiu e tantos e tantos que de alguma forma diziam:  
PRECISO DE SUA AJUDA.**

**Como está a criança que existe  
dentro de mim?**

**Quem soube cuidar dessa criança?**

**Quantas coisas na vida do ser  
humano são resultantes das fases:  
INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA.**

**Quem devo buscar para me ajudar?**

## Sumário

O que eu tenho?

Minha mãe nem me ouve

Meu pai é ausente

Sou adotada (o)

Uma infância perdida

Meu tio abusou de mim

Eu e minhas lembranças

A criança assustada

Pensamentos que se multiplicam

Minhas dúvidas

Ninguém me entende

Parece que sou invisível

Como será meu dia?

E a noite?

Chorar é solução?

Preciso de remédio

Cobranças pessoais

Quando a família não ajuda

## Introdução

Muitas pessoas gritam em seu silêncio, buscando explicações para tantas coisas que pensam, sentem, percebem e, muitas vezes sem entender.

Mas quando esse silêncio é quebrado e você se permite a ajuda, um novo caminho é trilhado em busca da felicidade.

E você está aqui para isso, então vamos juntos através de várias reflexões ampliar a visão e se possibilitar crescer.



## O que eu tenho?

Minha mente não consegue parar de pensar e fico olhando para tudo e todos e me pergunto: O que eu tenho?

Nada nem ninguém me consegue fazer sorrir e nem ser feliz.

O problema serei eu ou os outros ou ainda tudo junto?

Essa paciente me procurou com um conjunto de dúvidas e questionamentos, perdida diante de si e da vida, pois nem sabia o que faria no próximo segundo. Durante as sessões pude perceber o quanto a incomodava não ser entendida, ouvida, compreendida e, ao longo do tratamento uma outra pessoa começou a aparecer, uma pessoa alegre, feliz, que gosta de conversar, que gosta de trocar ideias, ler, estudar e, na verdade o que estava acontecendo com ela que a deixava tão perdida....

Na décima sessão, segundo ela depois de falar tantas coisas e se sentir bem ao vir para cada sessão, descobrimos que a velocidade da vida de cada pessoa, faz com que na família a outra pessoa não seja ouvida, não se tenha tempo para troca de ideias, conversas

sobre amenidades? Nem pensar, não há tempo, não há espaço e aí estava o problema ou melhor, a solução.

Uma terapia familiar se fez necessário fazer e em algumas sessões tudo começou a tomar um novo rumo, pois compreensões foram possíveis, revisões de comportamentos foram feitas, análises pessoais possibilitadas, pedidos de desculpas realizados e decisões de como daqui para frente as coisas iriam ocorrer, definidas.

Uma paciente que obteve uma melhora considerável e hoje tem uma vida tranquila e sadia.

Vem ao consultório para revisão anual, mas cada vez mais fortalecida se sente feliz e resolvida.

## Minha mãe nem me ouve

Uma coisa é ouvir e outra é compreender o que é dito,  
expresso por outra pessoa.

Moro com a minha mãe, mas ela vive com eterno  
relacionamento com seu cigarro, sua bebida e algumas  
amigas.

Nosso diálogo sempre termina em gritos que ela dá  
quando deseja terminar a conversa, pois a mesma não  
está agradando.

Fico sem ter com quem conversar.

Essa pessoa me procurou pedindo ajuda no sentido de  
buscar mediar a conversa e fazer com que a mãe  
buscasse ter outros interesses mais saudáveis, olhasse  
mais a família, já que somos só nós duas em casa.

A mãe, resistente, disse durante muito tempo que não  
precisa conversar com ninguém, pois ela muito bem  
cuidar da sua vida, quem dirá fazer terapia.

Sinto aqui relatar, mas foi necessário a filha num  
extremo de desespero sair de casa e desaparecer por

dois dias para ela despertar para uma realidade que possuía uma imensa cegueira.

Foi assim que começamos a terapia com a filha e com a mãe.

Com a filha, ouvir foi muito importante, entender todo processo e também questionar sua saída e os riscos diante do que fez, mas pelo menos ela estava na casa de uma amiga de infância, que buscou ajudar nesse momento.

Já a terapia com a mãe foi mais densa, pois essa trouxe uma série de situações da infância, situações essas não resolvidas e que até hoje ecoavam em seu interior, fazendo com que fugisse para a bebida, amigas quaisquer.

Foram várias sessões de mãe e de filha, até chegarmos nas sessões onde as duas estavam presentes.

A filha já bem mais fortalecida e bem mais consciente da necessidade de ajudar a mãe a enxergar outro mundo, outra realidade, buscar a qualidade de vida, buscar se valorizar e se cuidar, assim as sessões foram acontecendo com as duas e com uma evolução extraordinária.

Cada vez que elas chegavam, já chegavam com muitas situações conversadas, resolvidas, planos de vida, sonhos por se realizar.

A mãe hoje casada tem uma vida feliz e a filha noiva, tem seu planejamento de vida definido.

Assim um ouvir e olhar especializado promove uma visão mais ampla de si e do outro, gerando harmonia nas relações.

## Meu pai é ausente

A vida nos faz perder tempo ou ocupar o tempo com tantas coisas que não somam, mas como e quando começar a enxergar isso? O que fazer diante de tantos estímulos e distrações?

A bebida

O jogo

O cigarro

As mulheres

A novela

Os amigos

As brigas com a esposa

O jornal

A TV

O cachorro

O trabalho

As preocupações

Bem, são tantas as ocupações, distrações que muita gente deixa de enxergar quem está ao seu lado e um dia por algum motivo, planejado ou não esqueceu que trouxe para sua vida....

Foi aí que me chegou esse paciente, questionando o papel do seu pai em sua vida, pois quantas e quantas vezes ele desejou partilhar suas brincadeiras, mas seu pai não tinha tempo, quantas e quantas vezes eu pensei em conversar, mas ele deu prioridade à TV, quantas e quantas vezes eu busquei uma orientação, mas ele estava com suas preocupações.

Até que um dia decidi viver no silêncio e resolvi ficar calado dentro de casa, foi nesse momento que comecei a pensar em suicídio.

Ficava imaginando como deveria fazer, se ia doer, mas para ninguém falei.

Comecei a ler a respeito e entender as várias visões sobre suicídio, foi nesse momento que decidi buscar uma psicóloga e cheguei em Ana Rique.

As sessões transcorreram com muita tranquilidade e ele sempre me dizia.... Marque logo a próxima sessão, ou melhor, vamos marcar logo várias.

E assim fizemos uma programação e só na quarta sessão que ele me contou que pensava em cometer suicídio.

Conversamos bastante sobre isso e ao final desta sessão ele disse, pode deixar Ana, eu acabei **“desistir de fazer isso.”** > **fala do paciente.**

Assim nossas sessões eram sempre focadas em sua estruturação e na importância de se dialogar com o pai, até que um dia ele disse: **VOCÊ PODE TELEFONAR PARA MEU PAI E DIGA O QUE DESEJAR, ASSIM QUEM SABE ELE VEM.**

Então dois depois eu telefonei para o pai e me identifiquei, o pai ficou assustado, pois não sabia que o filho estava indo a psicóloga.

Nesse momento ao telefone conversamos sobre a importância de uma conversa e ele aceitou, muito mais pela preocupação.

Na primeira sessão falamos sobre muitas coisas e o pai citou: **NÃO SEI COMO CONVERSAR COM MEU FILHO, POR ISSO ME OCUPO COM OUTRAS COISAS.**



Muitas vezes, fazer juízo antecipado não adianta, pois sempre digo, prefiro ouvir todos para poder chegar em uma conclusão para ajudar todos.

Citei a importância de termos uma sessão com os dois e ele concordou e, foi o que fizemos logo em seguida, pois o filho também estava me aguardando para sua sessão, após a sessão com o filho, tivemos a sessão com os dois

## Sou adotada (o)

São centenas de casos de pessoas adotadas e, na verdade tudo vai depender de como todo processo foi realizado, com qual grau de transparência a criança foi criada, como foi a situação de adoção, a mãe / pai tem algum contato com mãe e pai adotivos?

Dependendo de muitos fatores, a forma como a criança e futuro adolescente / adulto vai perceber e conviver com essa realidade vai variar de pessoa para pessoa e de família para família.

Chegou em meu consultório um casal de gêmeos que havia sido adotado e muito amado pela mãe e pai adotivos, mas o grande questionamento dos adolescentes era: **PORQUE MINHA MÃE NÃO FICOU CONOSCO?**

Ao longo das sessões novas descobertas foram feitas com relação a imensa condição de dificuldade que a mãe possuía na época, extrema pobreza e por ser solteira, pois o marido estava envolvido no crime não fornecia nenhum apoio emocional, social, familiar ou financeiro.

Diante dessas informações e esclarecimentos, as sessões transcorreram com grande tranquilidade, o que fez com que o casal de gêmeos tivesse uma nova visão de mundo e do que levou a mãe a colocar para adoção, querendo um lar saudável e feliz.

A mesma faleceu logo após a adoção, pois devido a situação a que estava exposta, isso terminou acontecendo.

Em cada sessão eles solicitavam a presença da mãe ou do pai ou dos dois, o que sempre ocorria e cada vez mais a união entre eles foi se firmando e as dúvidas sendo esclarecidas e ajudando na compreensão de todo processo.

Hoje vivem muito bem e ficaram em terapia por 1 ano.

## Uma infância perdida

A infância de uma pessoa é muito importante para a estruturação do ser humano. Estruturação em vários aspectos:

Emocional

Social

Afetivo

Espiritual

Relacional

Físico

Orgânico

Mental

Financeiro

A criança de 0 a 5/6/7/8 anos, pois varia de criança para criança, a mesma está em processo de formação, estruturação e desenvolvimento, após esse período os processos tendem a se repetir, reforçar, devendo estes serem saudáveis e saudáveis.

A criança que tem um ambiente de:

Brigas

Gritos

Desavenças

Mal tratos

Palavrões

Mal humor

Fome

Indiferença

Desamor

Isolamento

Violência

E muitas outras coisas não saudáveis e até extremamente prejudiciais para sua formação e equilíbrio.

A infância perdida poderá fazer com que o ser humano busque retomá-la ao longo das suas várias fases de crescimento, o que pode interferir não positivamente em seus resultados globais.

Esse adulto chegou em meu consultório questionando uma paz que não possuía, pois tinha muitas lembranças não agradáveis de brigas, gritos, pai batendo na mãe, palavras, frases como: EU VOU LHE MATAR. Hoje é uma pessoa que tem muita dificuldade de relacionamento, pois os poucos relacionamentos que teve, quando a pessoa brigava por besteira ou gritava por algo sem muita importância, logo ele acabava a relação, pois começava a pensar que iria acontecer a mesma coisa com ele. É assim ele mesmo se interessando por alguém, desistia, pois imaginava acontecer a mesma coisa que viveu na infância.

Ao longo das sessões foram feitas muitas reflexões sobre a importância de se amadurecer com as diversas vivências, por mais difícil que seja, pois, cada tempo tem seu porquê e, ao se buscar compreender, amadurecendo e vendo o quanto forte se é superando, não necessariamente a vida será a mesma.

A compreensão começou a fazer parte e o fortalecimento interno proporcionou mais tranquilidade para melhor percepção da realidade vivida.

Além disso passou a ter a clareza que são pessoas diferentes, momentos diferentes e que, muita coisa poderá ser diferente e uma relação a dois será

construída com muito diálogo e entendimento entre o  
casal.

## Meu tio abusou de mim

Situações traumáticas vão evoluir com mais ou menor influência no contexto global do ser humano. Quando pessoas que se “confia” fazem algo que foge totalmente a regra, o que fazer.

Se criança, poderá ficar sem entender, estranhar e, ao mesmo tempo pessoas que fazem isso pedem para a criança se calar ou dizem que não tem nada de mais ou falam que é uma brincadeira ou sei lá mais o quê.

Outras ainda forçam a situação gerando traumas imensos.

Outras vão se chegando para que a criança não perceba.

Quando ocorre na adolescência, já são mais diferentes, pois já há um certo grau de consciência e clareza, o que pode acontecer por intimidação, ameaças, violência, medos e muito mais.

Em qualquer das situações, muitos são os problemas que podem ser ocasionados quando adulto.



Conheci essa pessoa por acaso em uma palestra sobre resiliência e durante o intervalo ela me procurou para conversar e disse precisar de ajuda e muita ajuda.

Marcamos a primeira sessão e essa pessoa me falou tudo, chorou muito, citou em detalhes como tudo ocorreu e que esse tempo todo, mais de 17 anos depois, nunca havia falado nada com ninguém e estava para explodir de tanta angústia.

Sempre buscou alguém para conversar e tinha medo de como as pessoas iriam reagir.

As sessões transcorreram normalmente e indiquei procurar um psiquiatra para poder ser medicada, pois precisava desse apoio.

Ficou no psiquiatra por 6 meses e em terapia comigo por 1 ano, hoje tem tudo muito bem resolvido e paz interior.

## Eu e minhas lembranças

Lembranças e lembranças, o que fazer com elas? Nossa mente possui um volume infinito de informações, sendo algumas reais,, outras por algo que vimos, outras ainda por termos ouvido e ainda outras por imaginação, criação mental.

O detalhe aqui está em o quanto essas lembranças são ou não saudáveis ao seu humano.

Quando as lembranças estão relacionadas a vivências e se estas são negativas, a lembranças se tornam muito mais sérias.

Fui indicada para fazer terapia em uma senhora que, apensar de todo sucesso na vida, se percebia uma pessoa fraca e feia, com insônia e grandes tristezas. Já fazia uso de medicação há 2 anos, mas a melancolia era imensa.

Ela quando chegou em meu consultório me falou que sua vida era uma imensa tristeza e pude perceber sua forma de se arrumar, vestir, ajeitar os cabelos, pois mesmo sendo uma pessoa bem sucedida e rica, relaxava nessa área.

Perguntei por sua infância, como foi, nesse momento ela começou a chorar citando que a mãe sempre citava: QUE MENINA FEIA, SERÁ SEMPRE DESAJEITADA, POIS NÃO SABE SE ARRUMAR.

Ela citou que dependia da mãe para tudo e a mãe havia morrido há 5 anos. Então quando ela procurava se arrumar, se ajeitar nunca conseguia, até as pessoas comentavam. Calada ficava, pois sempre lembrava: QUE MENINA FEIA, SERÁ SEMPRE DESAJEITADA, POIS NÃO SABE SE ARRUMAR.

*"Será que mães e pais tem noção do quanto ecoa o que se diz à uma filha ou à um filho?"*

*Será que existe a noção do quanto podem prejudicar um ser humano com o que se fala?"*

*O quanto o que se diz, na forma e tom que se diz, vai prejudicar a pessoa, talvez o resto da vida e interferir em sua forma de se ver e ser vista por todos?"*

*Ana Rique*

A partir do que foi exposto, tivemos três grandes focos de ação:

Perdoar a mãe  
Valorização pessoal  
Acreditar em si

Durante 1 ano as sessões transcorreram com grande evolução e, cada vez que ela chegava no consultório, a forma de se cuidar, vestir, arrumar evoluía.

A mãe foi perdoada e deixada no passado, pois ela teve outros grandes ensinamentos que foram resgatados, hoje ela é uma lembrança muito agradável.

Essa paciente hoje se olha no espelho e se ama de verdade, sem medos e nem receios.

## A criança assustada

O ambiente familiar dentro da formação do indivíduo ajuda no fortalecimento do mesmo, criando possibilidade de se sentir seguro diante das mais variadas situações ou não.

Ter cuidado, atenção com os filhos é extremamente importante. Observar seu jeito nas várias fases evitando riscos desnecessários ou até deixando um pouco o risco fazer parte do aprendizado também é muito importante, por exemplo:

- Deixar a criança falar, desenvolver a fala sem críticas e sem brincadeiras não agradáveis
  - O aprender a andar, algumas quedas ocorreram, apenas se pede por parte de mães, pais, familiares, responsáveis os devidos cuidados, mas deixar a criança praticar e cair, por vezes está dentro do processo de criação de segurança em si
- Aprender a subir e descer degraus, cadeiras, sofás, haverá o esforço, escorregará também,

talvez cairá, mas irá buscar mais e mais outra vez até conseguir, SOZINHA.

- Decidir o que vai levar para a praia.
- Correr sozinha na areia da praia, cair e levantar.
  - Lavar a calcinha
  - Ir fazer xixi sozinha
  - Fritar um ovo
  - Varrera a casa
- Estudar sozinha e conseguir uma nota excelente
  - Viajar sozinha
  - Fazer intercâmbio
- E tantas outras coisas que vão ocorrendo na vida do ser humano no dia a dia que fazem com que ele vá adquirindo autoconfiança, segurança em si.

Coisas simples, mas muito importantes para fortalecer a segurança na criança / adolescente.

Assim fui indicada por uma amiga a atender esse adolescente, o qual chegou em meu consultório com a mãe, percebi um certo receio, pois não me conheciam.

Na primeira sessão, ao final ele disse: TOMARA QUE CHEGUE LOGO O DIA DA PRÓXIMA SESSÃO.

Ela citou que durante toda sua infância ela não conseguia fazer nada, pois a mãe fazia tudo, a mãe cuidava de tudo, a mãe resolvia tudo, a mãe, entendia de tudo, a mãe, a mãe, a mãe....

Passar segurança para a filha / o filho é muito importante durante todos os ensinamentos e também ter cuidado para não sufocar, limitar querendo fazer tudo pela pessoa.

Ter cuidado sim, mas impossibilitar a pessoa crescer? De sim estimular aprender, se arriscar dentro de contextos de segurança, estimular a criatividade, estimular a iniciativa, mostrar que acredita no outro, deixar o outro fazer quando diz: EU SEI. Isso tudo é muito importante.

Muitas mães e pais superprotegem seus filhos, atrapalhando seu crescimento global e, principalmente psicológico.

Assim, nesse processo terapêutico, também houve a participação da mãe, a qual ampliou sua visão.

Ao longo das várias sessões, pode-se perceber o crescimento de atitudes do adolescente, que

precisava que as pessoas sentissem segurança no que ele pensa, quer, deseja e escolhe. A criança, bem como o adolescente bem estruturados, muitas vezes sabem o que querem e a confiança nisso deve ser depositada.

Assim ele foi se fortalecendo para decidir sobre sua vida de forma segura e estruturada, ciente de que tem total responsabilidade por suas decisões. Consultar mãe e pai sempre é muito bom, mas saber o que se quer, também. Hoje ele é um profissional de excelência no ramo da engenharia.



## Pensamentos que se multiplicam

Nossa mente uma imensa caixinha de surpresas.  
Milhares de pensamentos são formados a cada milésimo de segundo e, cabe ao ser humano manter sua mente leve e tranquila, com pensamentos saudáveis.

Há que ter uma imensa disciplina para que isso aconteça, pois em nossa mente passam:

Desejos

Necessidades

Sonhos

Dúvidas

Inseguranças

Medos

Fantasias

Falas

Curiosidades

Lembranças

Fatos

Criatividade

Histórias e estórias

Olhares

Conhecimentos diversos

Traumas

Enganos

Erros

Acertos

Teorias

É uma gama infinita de informações, as quais devem ser utilizadas na hora devida e também devemos de maneira extremamente disciplinada decidir o que predominantemente iremos manter em nossa mente, caso contrário estaremos criando um mundo de geração de problemas silenciosos, que posteriormente poderão se transformar em doenças diversas, psicossomáticas, precisam de controle.

Principalmente quando o ser humano está sem fazer nada, então os pensamentos começam a se multiplicar e reforçar.

Foi com algo parecido que chegou em meu consultório uma adolescente que citada: EU NÃO CONSIGO PARAR DE PENSAR. FICO O TEMPO TODO PENSANDO MILHÕES DE COISAS.

A sessão começou com ela explicando quais pensamentos predominavam em sua mente, quais ela gostava e quais não gostava, o que sentia com eles e como reagia a cada um deles.

Ao longo de várias sessões técnicas específicas foram utilizadas como:

Respiração controlada

Meditação

Visualização

Seletividade perceptiva

Atenção focada

E o desenvolvimento de uma mente mais disciplinada e seletiva foi gerando resultados diferenciados no comportamento global, na paz / tranquilidade / bem-estar e forma de interagir com as coisas do passado, presente e futuro, assim promovendo um maior autocontrole.

A clareza que pensamentos podem ser selecionados e controlados passou a ser o maior foco, pois a meta era e é o bem-estar e a saúde global, o que foi sendo conquistado ao longo das sessões e práticas promovidas pela adolescente.

Hoje a mesma vive uma vida tranquila.

## Minhas dúvidas

O que fazer com as dúvidas? Na verdade, as dúvidas são importantes e possibilitam análises diversas, fazendo com que as escolhas sejam mais seguras, mas quando as dúvidas permanecem e não conseguem se resolvidas ou esclarecidas ou concluídas ou finalizadas, nestes casos elas começam a gerar incômodos diversos como:

Insegurança

Medo

Desconfiança

Dificuldade em dar o próximo passo

Indecisão

Paralização

Doenças diversas

Dores de cabeça

Insônia

Entre outras.

Esses sintomas vão variar de pessoa para pessoa e também vai depender da dúvida, pois existem milhares de infinitas dúvidas.

Com base nisso, fui indicada para atender um rapaz que na época possuía muitas dúvidas quanto ao que fazer na vida, que curso fazer, que faculdade ir, como não contrariar mãe e pai.

Lembrando aqui também que a mãe desejava que ele fosse médico e o pai que ele fosse advogado.

Então na primeira sessão ele falou sobre a imensa pressão e cobrança que vive da família, sempre dizendo o que ele deve fazer, que terá sucesso com isso ou aquilo e em meio a isso tudo o adolescente vivia uma angústia imensa, pois não desejava fazer nenhum dos dois cursos.

Na verdade, ele queria fazer veterinária e todos discordavam categoricamente dele.

Foi necessária uma conversa com a mãe e o pai, sobre a importância deste seguir o que ama, o que gosta e o que quer, mas essa conversa não foi nada fácil, ao final eles já estavam mais convencidos que isso correspondia a felicidade do filho.

Este caso me chegou tem 08 anos e hoje ele já é formado, atua na área e o pai o ajudou a ter sua clínica veterinária, a qual tem sucesso imenso.

## Ninguém me entende

O ser humano busca na outra pessoa que convive ou se relaciona ou trabalha, compreensão, entendimento, compreensão diante do que:

Pensa

Senti

Quer

Sonha

Deseja

Necessita

Enxerga

Visão de si e de mundo

É importante nos diversos diálogos que havendo um certo grau de entendimento e compreensão, também haja orientação, questionamento, críticas construtivas como forma de cada vez mais a pessoa analisar seu ponto de vista e posicionamento e assim gerar lapidações diversas, no sentido da melhoria e segura de se é isso mesmo, se é o caminho a ser seguido. Quem



está junto deve atentar que entender não é concordar, necessariamente, mas também é ajudar a detalhar, esclarecer e ajudar a criar caminhos mais seguros para o que pensa ou até diante do que se conversou, ter a clareza que esse não é o melhor caminho e, para isso o diálogo tem que ser muito saudável, transparente, com imensa habilidade de ouvir, falar e calar, coisa para raras pessoas.

Neste dia chega em meu consultório uma senhora, onde a família não a entendia e, até discordavam do que ela desejava.

Ela me falou que com 65 anos pensava em viajar, pois tinha dinheiro. Queria ser útil, pois se sentia bem. Gostava de esporte, pois se sentia viva. E, o mais complicado das pessoas, queria namorar e casar, pois era viúva.

Toda família com milhões de cuidados, era contra muita coisa e dizia:

MAMÃE OLHE SUA IDADE.

MAMÃE TENHA CUIDADO.

QUER SER ADOLESCENTE É?

QUER GANHAR PRÊMIOS?

## QUER APARECER?

Mas na verdade os filhos e toda a família estava na contramão, pois tinham hábitos sedentários, nada que envolve disciplina eles não gostavam, virar criança?

Nem pensar.

Foi assim que a terapia começou que percebi a importância de uma conversa com a família e mostrar uma outra realidade, pois a pessoa está viva e nada impede de ser feliz com o que sonha e deseja, pois a idade não interessa, apenas ter os devidos cuidados.

Foram várias sessões familiares, até chegar no ponto em que a família começou a se envolver com as atividades, pois faria bem para todos.

Hoje alguns fazem caminhada, outros correm, ainda outros preferem ciclismo e a minha paciente está no exterior, pratica esportes (corrida), já ganhou várias medalhas. Casar? Bem, ela participa de grupo na mesma faixa etária e quem sabe isso acontecerá, pois anda flertando com um colega do grupo.

Promover a felicidade, entender a outra pessoa, valorizar seus sonhos, isso tem muitos nomes:

Valorização humana

Respeito

Ética

Amor

Humanidade

Saúde

Felicidade

## Parece que sou invisível

Com quem você casou? Quem você escolheu para dividir o mesmo teto? Você conhece realmente com quem você casou?

Sabemos que são muito os afazeres, ocupações, atividades, compromissos, responsabilidades e tantas outras coisas, mas também temos que ter ciência de que a pessoa que está ao nosso lado não é invisível.

Quando você define ter alguém do seu lado, você precisa ter a clareza que tem que dar atenção, cuidar, amar, olhar, dar carinho, conversar, assim falar e ouvir.

Dentro dessa realidade, chegou em meu consultório uma senhora, casada há 20 anos que reclamava que após 5 anos de casada, seu marido não mais dava atenção, pois não tinha tempo, muito ocupado com trabalho, cerveja, televisão, amigos, sono, sem diálogo, omissos.

Para preservar a família ela resolveu aguentar e aguentar, o que não foi fácil durante 15 anos de casamento, mas não de relacionamento, pois este não existia. Mesmo buscando conversar a noite, pois logo

que começava a falar o marido dormia, ela ficava falando só e chorava muito diante disso tudo, quando falava que precisavam de terapia de casal, ele dizia:  
VOCÊ PRECISA, EU NÃO.

A resistência era imensa, pois ele jamais imaginava que um dia ela tivesse coragem de sair de casa, quando na última semana antes de vir para a terapia, ela saiu de casa. Quando ele chegou a casa estava vazia. Tudo limpo, organizado, comida pronta, mas a casa vazia, pois os dois filhos já casados estavam em suas vidas. Assim segundo ela, ele ligou muitas vezes, mas ela não atendeu, deixando-o desesperado com a situação, ele procurou os familiares, amigos e ninguém sabia de nada, ela havia sumido sem deixar nenhuma notícia e nem ter falado nada com ninguém, na verdade ela foi para um hotel e ficou pensando o que fazer.

Nesse momento ela me procurou, pois olhando as redes sociais, viu a divulgação de uma palestra minha sobre  
>> RELACIONAMENTO A DOIS: COMO O DIÁLOGO PODE SER RESGATADO E AJUDAR?

Ela foi assistir e no final, falou comigo sobre sua situação e neste mesmo dia tivemos a primeira sessão, onde ela chorou bastante e contou sua história.

Durante a sessão ela recebeu muitas ligações do marido, mas não atendeu nenhuma, pois havia uma mistura de decepção, mágoa, raiva, medo, insegurança.

Ao final da sessão ela decidiu atender a ligação e ouvir, não falou nada apenas ouviu.

Ele falou muito e ela calada, ele perguntou muitas coisas e, ela se manteve calada, até que ela disse: **SÓ VOLTO SE FIZER TERAPIA.**

Foi quando ele percebeu que ela estava decidida e aceitou fazer a terapia, começamos na semana seguinte, mesmo tendo marcado a sessão, ela não voltou para casa e ficou sem atender os telefonemas dele.

Chegou o dia da terapia, onde atendi cada um individualmente e depois atendi os dois, a sessão que é de 1 hora, foi na verdade 3 horas, pois muito precisa ser dito e ouvido. Saíram da sessão pensativos, mas ela muito decidida, o que começou a assustá-lo.

Marcamos a sessão seguinte e antes da sessão ele e ligou e desejou ser atendido, marquei e ele durante a sessão falou muito da responsabilidade, dos compromissos e, ressaltai, entendo sua preocupação,

mas onde fica a outra pessoa? Como ela se sente? Você deseja que alguém torne você invisível?

Importante a sua preocupação com todos e assumir realmente suas responsabilidades, mas você tem ao seu lado um ser humano, que não deve ser usado apenas quando se tem vontade.

Reveja isso tudo.

Ao sair da sessão ele ligou para a esposa, pedindo para conversar com sobre algo muito importante que havia decidido.

Ela me ligou dizendo que concordou em conversar e me daria um retorno de tudo, no outro dia ela me ligou de Fortaleza, citando que ele havia comprado duas passagens e viajado com ela para lua de mel, conversaram bastante, ele pediu desculpas e explicou o porquê ter agido daquela forma e que agora seria tudo diferente.

Hoje vivem muito bem.

## Como será meu dia?

A maior oportunidade que o ser humano possui é:  
ACORDAR.

E o que fazer após acordar? O que você pensa de imediato ao acordar?

Meu dia e o que fazer? Tenho sonhos? Desejos?

Um jovem chegou em meu consultório com essa queixa, pois ao acordar não possuía objetivo, não sabia o que fazer, pois a rotina havia tomado conta da sua vida.

Ressalto neste momento ser muito importante a participação da mãe / pai / responsável para que a pessoa fortaleça seus interesses ou crie interesses, na família e construção do ser humano / cidadã / cidadão / profissional isso é muito importante.

Na primeira sessão foi traçado um planejamento de vida e de carreira, onde a visão de si e de mundo já começou a mudar e se ampliar positivamente.

Após 10 sessões e com a participação de mãe e pai, tudo tomou novo rumo e, acordar, o que fazer já estava tudo bem definido, em todas as áreas da vida;



Pessoal

Familiar

Educacional

Afetiva

Social

Espiritual

Profissional

Sexual

Financeira

Lazer.

## E a noite?

Para muitas pessoas a noite é um verdadeiro pesadelo.

Pois quando se coloca a cabeça no travesseiro e você fica sozinha (o) com seus pensamentos, muitas vezes estes não são muito bons e nem saudáveis.

A pessoa precisa ter habilidade de canalizar sua energia, diante de tudo que tem de fazer, por mais simples que seja atividade.

Um paciente já idoso chegou em meu consultório citando não conseguir dormir diante de tantas coisas que ficava pensando e, já na primeira sessão focamos em canalizar energia, trabalhar respiração, selecionar pensamentos e meditação, assuntos que ele se interessou bastante, fizemos alguns exercícios para facilitar a prática e orientações específicas de como fazer cada uma dessas atividades.

Na primeira noite ele já começou a praticar, de maneira muito dedicada e disciplina, o que ajudou bastante e ao longo de 20 sessões, todas muito práticas, já possuía domínio de si e passou a dormir tranquilamente.

## Chorar é solução?

Chorar para algumas pessoas é a solução, para outras, desabafo, forma de chamar a atenção, se mostrar frágil ou até ser verdadeira, o importante é reduzir a tensão interna, pois o choro ajuda a evitar uma série de doenças, mas quando você é uma pessoa muito sensível e chora por tudo, também não é nada bom, pois cada pessoa precisa também ter sua fortaleza interior e saber lidar com situações diversas em sua vida, pois não é em todos os momentos que você poderá chorar.

Uma paciente possuía essa forma de reagir a situações de maior pressão: CHORANDO POR TUDO.

Assim começamos um trabalho focado na respiração, mudança de pensamentos, revisão de emoções que possuía o hábito de se permitir sentir, durante todas as sessões as práticas predominavam, o que foi fortalecendo e promovendo uma mais forte visão de si e uma maior conquista do autocontrole.

Em cada sessão ela citava situações que aconteciam ao longo das semanas e como reagia a estas, de forma

muito mais fortalecida, segura, ciente de que podia administrar a situação.

Assim, depois de 10 meses de terapia, já se sentia muito bem, foi quando as sessões passaram a ser mensais e depois bimensais. Hoje a sessão é anual, apenas para revisão.

## Preciso de remédio

Quem deve saber disso é o médico ou psiquiatra, pois você não pode se medicar. Pode até dizer que não se sente bem e assim diante do que for exposto será verificada a necessidade de ser medicada ou não.

Algumas vezes a questão não é a necessidade de medicação, outra vezes é, mas também podendo fazer terapia muitas são as descobertas.

Dessa maneira um homem chega em meu consultório por indicação citando ter vindo primeiro para uma psicóloga, para verificar o que estava acontecendo com ele.

Após uma série de informações passadas, pude perceber que ele se preocupava demais com tudo, não respirava direito, se agitava fácil, assim conversamos sobre a importância dos pensamentos e de como eles interferem no organismo com um todo, o papel da respiração (inspiração / expiração) na vida do ser humano e, como a paz interior diante das situações diversas facilita melhor pensar e, encontrar uma forma de resolver....

Ele citou nunca ter pensando sob esses ângulos e foi  
sugerido fazer

## Quando a família não ajuda

Qual o papel da célula social? Que motivo levou você a formar uma família? O que você espera de uma família? O que é família para você? São perguntas importantes para que a pessoa: mulher ou homem, tenha consciência do real papel de uma família e de quantas e tantas responsabilidades existem quando da decisão de formação da mesma ou quando esta ocorre por "acaso".

O ambiente familiar deve ser um ambiente de aprendizado, crescimento, amadurecimento, troca, apoio, compreensão, respeito, amor, fé, união, perdão e tantas outras coisas boas que elevam e formam o ser humano.

Quando essas condições deixam de existir, muitas coisas não adequadas começam a ocorrer e nesse meio como fica cada pessoa? Como se sente cada pessoa? Como isso vai ecoar na vida de cada pessoa e da família também.

Foi assim que me chegou uma mulher no consultório, citando que família para ela é outra coisa, mas sua família está totalmente fora do que ela deseja e, ao

mesmo tempo ela não está conseguindo reverter o processo.

A família não tem diálogo, todos convivem com gritos e brigas, não há compreensão, nem união, muito menos respeito ao jeito de cada pessoa, com orientação de coisas diversas para abrir os olhos, digamos assim, mas na verdade é cada um por si, estão apenas todos em baixo do mesmo teto, o que é extremamente errado.

Nesse caso terapia familiar foi a solução, onde ouvir as percepções, sensações, visões e poder gerar um processo de compreensão e perdão diante de tantas coisas que estavam acontecendo ao longo do tempo.

Cada fala possuía uma energia de: O QUE FAZER?

COMO DIALOGAR? O QUE COMPREENDER?

Cada um em seu mundo, realidade, percepção, se fechou ao outro, dificultando assim o diálogo, entendimento e compreensão.

Ao longo das sessões muitas mudanças foram feitas por escolhas pessoais e o diálogo de forma embrionária começou a existir, o que possibilitou entender o outro, se colocar no lugar do outro e assim, melhorias diversas ocorreram.



A família hoje está muito mais ajustada e feliz.

Diálogo é a base.

Ouvir o outro o caminho.

Empatia leva a compreensão.

Abrir mão por vezes é necessário.

Ter a ciência que nem sempre só você está certo,  
ajudou bastante.

Aqui seguem algumas perguntas que precisam ser feitas para que o próximo passo seja dado em prol de melhorias diversas:

SÓ EU TENHO RAZÃO?

ONDE ESTOU ERRANDO?

NO QUE PRECISO MUDAR?

POR ONDE COMEÇAR?

SERÁ FÁCIL MUDAR?

O OUTRO VAI ME ENTENDER?

COMO ME FLEXIBILIZAR DIANTE DE TANTAS  
INFORMAÇÕES?

MUDANDO PERDEREI A MINHA IDENTIDADE?

PRECISO ME RESPEITAR E RESPEITAR O PRÓXIMO?

COMO ME AMAR MAIS?

PRECISO COMPREENDER MAIS O OUTRO?

MELHORIA PESSOAL E INTERPESSOAL: ESSE É O  
CAMINHO?

CUIDAR DE SI, SEMPRE.

Ana Rique

Psicóloga e Sexóloga



[anarique@anarique.net](mailto:anarique@anarique.net)

55-81-99615.5803

Instagram - riqueana

ISBN -978-85-921244-6-5

**Direitos reservados – proibida a reprodução**