

"TUDO O QUE NÃO É BEM RESOLVIDO NO NOSSO CÉREBRO, ACABA POR TER EFEITOS NO NOSSO CORPO"

Filipa Saldanha é psicoterapeuta, uma curiosa e apaixonada por relações humanas. Em entrevista, partilha o seu percurso profissional, motivações e conhecimentos sobre a importância que a psicoterapeuta ocupa na vida das pessoas.

Quem é a Filipa Saldanha e que história pode ser contada sobre si e sobre o seu percurso?

Sou, acima de tudo, uma pessoa curiosa, com uma sede enorme de conhecimento e apaixonada pelas relações humanas.

Nasci em Lisboa, sou casada e tenho dois filhos, licenciiei-me em comunicação empresarial e fiz um Master na Universidade Nova. Vinte e cinco anos do meu percurso profissional foi na área da comunicação social, como marketing manager da Visão, depois nas revistas da Cofina e mais tarde na direção das revistas Disney.

A vontade de entender o ser humano, levou-me a estudar Psicoterapia e posteriormente a fazer uma pós-graduação em Logoterapia e Análise Existencial. Neste momento estudo Teologia.

Tornei-me psicoterapeuta depois de passar por um processo de transformação terapêutica que alterou a minha forma de olhar o mundo. Iniciei a prática clínica em 2009 e dedico-me a ajudar as pessoas a desenvolverem o autoconhecimento e a encontrarem o sentido da vida.

Em que se traduz fazer psicoterapia?

Essa é uma excelente pergunta. Muitas vezes as pessoas não fazem psicoterapia porque não sabem do que se trata. A palavra psicoterapia é a junção de duas palavras: psico, que vem do grego psyché e que significa mente, cérebro, alma e palavra terapia, do grego Therapeia, tratamento, que quer dizer cura. É a cura de alguma coisa que está a acontecer dentro de nós e que não está bem. Normalmente, quando um cliente chega à terapia, traz uma queixa inicial, como enxaquecas, insónias, dores de estômago ou ansiedade. Tudo o que não é bem resolvido no nosso cérebro, acaba por ter efeitos no nosso corpo.

O atendimento psicoterapêutico é realizado por um psicoterapeuta, num consultório que é um lugar seguro para o cliente, onde não há julgamento, e ele se pode exprimir à vontade e sentir que é olhado e aceito.

Durante as sessões de terapia, ajudo o cliente



FOTO: SARA SALDANHA

tornar consciente aquilo que é inconsciente, a entender aquilo que faz e porque o faz.

Na terapia o cliente aprende quais são as ferramentas e recursos internos que dispõe, para tirar o melhor de si mesmo. Este conhecimento e vivências são essenciais para conseguir o reequilíbrio nas áreas fundamentais da sua vida, como a família, os relacionamentos e o trabalho.

A sua abordagem assenta em aliar a psicoterapia convencional, técnicas de respiração, meditação e biblioterapia. Quais são as suas metodologias de trabalho?

As sessões assentam na base da comunicação verbal, mas a forma como o corpo se expressa também é levada em consideração.

Trabalhamos com a respiração de acordo com a necessidade de cada pessoa. A respiração está diretamente relacionada com o sentir e o trabalho respiratório pretende ajudar a pessoa a autorregular-se e a conquistar o equilíbrio entre a inspiração e a expiração, que se traduz no equilíbrio entre a contenção emocional e a descarga emocional.

Pelo método de meditação guiada, o cliente vai aprender a estar mais presente, a reconhecer as

suas emoções e a estar mais atento e presente aos que o rodeiam e a cada momento.

A biblioterapia surge como outra forma do cliente poder entrar em contacto com as suas emoções. Freud dizia não existir literatura, só autobiografia. Muitas vezes ao lermos a história de outros, reconhecemos emoções e padrões de comportamento que também são nossos. Os livros servem de espelho e também abrem possibilidades de criar futuro. Saber como a leitura afeta um cliente é uma porta aberta para entrar em contacto com a sua própria história e isso pode ser muito terapêutico.

Hoje em dia, a maioria das pessoas vive numa correria, com trabalhos muito exigentes, prazos e objetivos a atingir, filhos e por vezes pais para tomar conta. Tratar da saúde mental torna-se fundamental, pois o excesso de trabalho e o stress têm consequências diretas na saúde física e mental.

O que é mais difícil no seu trabalho? Por outro lado, o que é que eleger como sendo mais aliciente e motivador?

Eu diria que o trabalho de um psicoterapeuta é uma arte, onde se transforma a complexidade em algo simples.

Por um lado, a mudança nem sempre ocorre facilmente, pois a alma precisa de movimentos lentos. Mas, por outro lado o ser humano é fascinante e todo o trabalho de descoberta e autodesenvolvimento é um trabalho maravilhoso, que permite que os clientes possam encarar a realidade de uma forma madura e desenvolver o sentido da vida. É altamente gratificante religar as pessoas à sua essência e assistir às suas mudanças e evoluções.

Se todos conhecessemos e fizessemos psicoterapia...

O mundo teria mais encanto, pois teríamos maior autoconhecimento e saberíamos lidar melhor connosco próprios e com os outros. Teríamos a capacidade de dar sentido à vida e saborear cada fase que vivemos. ■