

ROSA BASTO, PSICÓLOGA

«Viver cada dia com toda a intensidade como se fosse o último»

UM MOMENTO INFELIZ NA VIDA FÊ-LA COMEÇAR DO ZERO. ESSE PROCESSO DE CRESCIMENTO FEZ DE ROSA BASTO O QUE É HOJE: ALGUÉM QUE, ACIMA DE TUDO, QUER AJUDAR OS OUTROS.

ENTREVISTA: ELISABETH BARNARD

Como é para si olhar para as pessoas que depois de passarem por um processo terapêutico ou de formação se sentem renovadas?

Penso que o que pode trazer maior realização para um terapeuta ou formador é ver aqueles que passaram pelas nossas mãos recuperados, renovados, felizes e cheios de objectivos a serem concretizados. É perceber que essas pessoas passaram acreditar em si mesmas e extraem o melhor que eventualmente possuem. É realmente prazeroso ver alguém crescer de forma saudável e viva. E, assim, comprovar que afinal é fácil aprender a ser feliz e que todas as pessoas têm o direito e merecem sê-lo. Felizmente, a minha vida tem-me permitido essa felicidade – Ver pessoas a transformarem-se na sua excelência tem sido a minha melhor recompensa!

O que é que a motivou a enveredar pelo caminho de ajudar pessoas no âmbito da terapia e da formação?

O grande desafio da minha vida tem sido permitir-me sonhar e tornar os meus sonhos em realidade. E o que me motivou a enveredar por este caminho deve-se

essencialmente ao percurso da minha vida. Fui uma criança feliz no seio de uma família grande, sete filhos, com uns pais que nos ensinaram a respeitar o próximo, a dedicação ao trabalho, a partilha, a amizade, a compaixão e todos os valores e princípios que me ajudaram a evoluir e crescer na vida.

Casei bastante cedo e com muitos sonhos para concretizar. Muitos deles foram-se concretizando – ser mãe, ter a minha casa, ser amada pelo marido, ter a minha carreira. Só que ao fim de 10 anos de felicidade plena, onde me começava a sentir realizada, tudo caiu por terra. O meu marido sofreu um acidente de viação e morreu imediatamente. Pela primeira vez experienciei a infelicidade, e naquele momento senti que tinha perdido tudo. Fiquei com uma filha de 7 anos nos braços e com uma dor imensa que é a perda de um ente querido. Comecei de novo, do zero, e arregacei as mangas pois o meu castelo tinha acabado de ruir.

A minha magnífica obsessão começou com algumas perguntas simples: como posso assumir de imediato o controlo da minha vida?

Como posso expandir-me, aprender, crescer e partilhar esse conhecimento de uma maneira significativa e

«PASSEI PELO PROCESSO DE REGRESSÃO NA IDADE E ACHEI DELICIOSA A FORMA COMO ESTA TERAPIA ERA SUFICIENTEMENTE HUMANA E RÁPIDA PARA LIBERTAR TRAUMAS»

agradável?

Durante muitos anos a minha vida foi a minha filha, o meu trabalho e aprender cada vez mais. Montei uma empresa sólida na área da decoração e antiguidades (sendo esta a minha primeira formação académica), onde obtive muito sucesso. Acabando mais tarde por abrir várias lojas do mesmo sector. Paralelamente, fui estudar Direito à noite para me sentir mais actualizada e preparada para o mundo empresarial. Jamais me esquecerei do dia em que me dei conta que estava novamente a viver um sonho, e que este se estava a realizar. Enquanto proprietária de uma empresa de sucesso tive oportunidade de fazer muitas viagens – este também era um dos meus sonhos – conhecer pessoas diferentes, com outros hábitos, com outras culturas.

Ao mesmo tempo em que me envolvia em situações ligadas ao trabalho, também me fui trabalhando emocionalmente. Uma das minhas buscas era perceber a morte e a dor que essa envolvia. Fui tirando ao longo desses anos, também, formação terapêutica de abordagens menos convencionais no âmbito da saúde. E aquando das minhas viagens fui aprendendo tudo o que estivesse ao meu alcance – medicina tradicional chinesa, pranoterapia, reiki, entre muitas outras. Cá, em Portugal, deparei-me com a hipnoterapia numa das

consultas que tive com o Alberto Lopes. Nessa altura, procurei-o para que me ajudasse a compreender a morte e resolver esse sentimento de perda que ainda não estava verdadeiramente resolvido. Passei pelo processo de regressão na idade e achei deliciosa a forma como esta terapia era suficientemente humana e rápida para libertar traumas. A partir daí preparei-me para sonhar de novo. Queria aprender a saber a ajudar pessoas desta forma!

Fiz todas as formações que o Alberto Lopes dava na época e a partir desse momento nunca mais parei – queria ser terapeuta!

Foi a partir desse momento que começou a exercer o seu trabalho na área da terapia e formação?

Ainda não. Primeiro formei-me em psicologia, tirei mais formação na área de hipnose Ericksoniana, nomeadamente, nos E.U.A, na Europa e Brasil, e ao fim desses anos comecei a exercer um trabalho terapêutico. Hoje em dia especializo-me em Neuropsicologia clínica, uma área de grande interesse que pretendo desenvolver futuramente.

Nessa altura tive que tomar uma grande decisão que era deixar as empresas de decoração para me envolver comple- →



tamente numa nova filosofia de vida – a terapia!

Essa decisão não foi propriamente fácil, tive que ponderar entre um sonho e uma realidade sólida e cómoda financeiramente. Ainda me lembro de alguns comentários dos meus familiares e amigos íntimos quando lhes falei do meu novo sonho. Alguns disseram-me, com a melhor das intenções, que eu devia estar louca por deixar algo seguro pelo desconhecido. Mas nada adiantou, eu sabia o que queria.

O que a levou a ter tanta certeza na sua decisão?

A minha resposta é simples: aprendi a utilizar o que eu hoje chamo de princípio de utilidade. Este princípio baseia-se naquilo que queremos focalizar para sermos úteis em primeiro lugar para nós próprios e depois para os outros. Muita gente não tem ideia da imensa capacidade que podemos comandar imediatamente quando focalizamos todos os nossos recursos para dominar uma área das nossas vidas. O foco concentrado é como um raio laser que corta qualquer obstáculo que nos queira deter. E, acima de tudo, porque aprendi com a minha experiência de que as pessoas que falham na vida são as que se especializam em coisas secundárias. Naquele momento, tinha percebido que embora a decoração tivesse sido importante para mim, já não estava em primeira lugar. Era secundário. Acredito que uma das maiores lições da vida é aprender a entender o que nos leva a fazer o que fazemos. A minha prioridade naquele momento era querer ajudar as pessoas com uma terapia suficientemente rápida e eficaz, tendo a possibilidade de ver essas pessoas que sofrem a evoluir e crescer numa vida saudável e feliz. Como aconteceu comigo.

A par disso tirei formação em Programação Neurolinguística e comecei um projecto com o Alberto Lopes na área da formação. Criámos a SPPNL (Sociedade Portuguesa de Programação Neurolinguística). Esse projecto visava inicialmente dar formação aos nossos terapeutas e, também, dar ferramentas capazes de ajudar as pessoas que nos procuravam para atingirem bons níveis de excelência pessoal. Nessa época, a PNL ainda estava a dar os primeiros passos em Portugal. Mais tarde, criei uma outra empresa: Rosa Basto, saúde e formação, Lda. com o intuito de dar resposta a duas áreas de bastante interesse – a terapia, por um lado, e a formação, por outro. A clínica para dar resposta à área da saúde e a formação para dar resposta às necessidades das organizações, das empresas, dos indivíduos privados, dos grupos...

Quanto à área da formação, quem são os maiores interessados, os privados ou as organizações?

Comecei por dar formação mais a privados, cada vez mais as pessoas sentem que têm que estar mais preparadas para as várias adversidades que a vida, quer pessoal quer profissional, lhes impõe. E, neste sentido, a formação em Programação Neurolinguística dispõe de um conjunto de técnicas que permitem a auto-ajuda ou a melhoria da performance de uma pessoa numa determinada acção visando, sem dúvida, a Excelência. É por assim dizer, na sua essência, um estudo da forma de pensar e de agir do Ser Humano, de como é a estrutura da nossa realidade subjectiva e de como podemos encontrar novas formas de pensar para obtermos melhores resultados. A PNL baseia-se, portanto, na pressuposição



«ACREDITO QUE UMA DAS MAIORES LIÇÕES DA VIDA É APRENDER A ENTENDER O QUE NOS LEVA A FAZER O QUE FAZEMOS»



de que todo o comportamento humano tem uma estrutura mental que pode ser identificada, modelada, ensinada e, por fim, (re)programada. Sendo a PNL uma poderosa arte de comunicar pretende que o indivíduo, como ser único que é, se alinhe na sua vida pessoal, profissional, em sociedade e com a família, que encontre a sua linha condutora, conquistando o seu lugar no seu mundo, aquele que deseja obter, estando em concordância consigo mesmo. E como é óbvio, aprendendo estas técnicas irá se reflectir na sua vida profissional.

Quanto às organizações, penso que também tem havido uma crescente procura porque cada vez mais as empresas precisam de pessoas qualificadas no trabalho. A formação vem dar resposta a estas necessidades. Se entendermos o nosso presente como uma era global, altamente competitiva, onde actualmente se sofre de reflexos de crise económica de ordem mundial, então uma atitude sábia dos empreendedores é pensarem em dar formação na sua empresa com o fim de não se deixarem ultrapassar e se poderem manter dignamente no mercado. A formação em coaching com a PNL tem vindo a demonstrar óptimos resultados nesse sentido. Dado que a formação vai fornecer técnicas e estratégias para actuar e analisar a empresa de forma criteriosa, observando as fraquezas, bem como as suas forças, detectando as ameaças e as oportunidades, de forma adequada para contribuir às exigências do mercado. Assim as empresas terão maior probabilidade de alcançar os resultados esperados, aprendendo a planear e realizar estratégias para alcançar as metas desejadas. E como também sabemos, hoje em dia as empresas, a partir de 1 de Janeiro de 2006, têm a obrigação de dar formação contínua de 35h por trabalhador. Caso contrário,

podem correr o risco de terem que fechar as suas empresas. Como deve entender, perante estes parâmetros, a formação é um bem necessário para todos.

Como é que as técnicas de PNL, coaching, hipnose, entre outras, podem cruzar-se para nos ajudar a lidar com as nossas emoções de maneira a melhorar o nosso comportamento, comunicar melhor com os outros, ter melhores resultados em tudo o que fazemos.

Ao longo da minha vida e daquilo que vejo como terapeuta e formadora, a principal razão que traz as pessoas até nós, quer em consultório quer nas formações é precisamente a necessidade de entender e resolver problemas que têm na base o conflito nos relacionamentos. O que a PNL, o Coaching, e a hipnoterapia fazem é ajudarem na resolução desses conflitos, primeiro mostra-nos como podemos mudar a nossa atitude para que depois possamos mudar o nosso comportamento. Repare, muitas vezes com quem começamos por comunicar de forma menos adequada é com nós próprios, comunicar mal internamente traz-nos conflitos interiores, complexos que se reflectem na forma como nos relacionamos com os outros. Costumo dizer, 'comportamento gera comportamento'. Enquanto as técnicas de PNL e de Coaching se aplicam a todos no desenvolvimento pessoal e profissional, a hipnoterapia é realmente uma abordagem mais terapêutica e essa aplica-se mais no âmbito do consultório. Ela destaca-se das demais abordagens clínicas convencionais, pela rapidez e eficácia do tratamento nos casos do foro psicológico.

Em que é que a hipnoterapia se destaca mais em relação às outras abordagens clínicas? →

«ESSA DECISÃO NÃO FOI PROPRIAMENTE FÁCIL, TIVE QUE PONDERAR ENTRE UM SONHO E UMA REALIDADE SÓLIDA E CÓMODA FINANCEIRAMENTE»

Em primeiro lugar, permita-me dizer-lhe que todas as abordagens são realmente boas desde que ajudem as pessoas. No meu entender, como Clínica, sempre procurei unir o útil ao agradável. E, de facto, é o que esta técnica nos dá. Repare, algumas abordagens terapêuticas para resolverem um problema, como por exemplo de fobia específica, levam à volta de 10 a 15 sessões, enquanto com a hipnoterapia se pode resolver em 1 sessão. Como é o caso das fobias de andar de avião, de elevador, medo de aranhas, entre muitas outras. Não é formidável? O que a hipnose clínica faz é levar, de forma agradável, o paciente a um estado ampliado de consciência, isto é, a um processo de expansão de consciência onde pode aceder à informação do inconsciente. Sendo que é esta que contém toda a sabedoria, desde recordações à inteligência; é a nossa fonte de criatividade. Através desta maravilhosa técnica, podemos resolver traumas recalçados, assim como, ajudar a buscar recursos, que já coexistem dentro de cada um de nós e que muitas das vezes estão adormecidos, para se utilizarem no dia-a-dia. Uma das técnicas que a hipnoterapia mais utiliza é a regressão na idade, pois permite libertar a carga emocional que envolve o trauma e, desta forma, trazer a paz tão necessária para as pessoas que sofrem.

Quais são as patologias mais frequentes que lhe aparecem no consultório?

As patologias mais frequentes são os quadros de ansiedade e os quadros de perturbações de Humor – as depressões, bipolaridade. Perturbações aditivas, perturbações alimentares, entre muitas outras. Sendo estas as mais concorridas. Nas crianças são mais os quadros de défice de atenção, hiperactividade e perturbação de adaptação.

São mais as mulheres ou os homens que procuram ajuda?

São mais as mulheres do que os ho-



«EU GOSTO DE ACREDITAR QUE TODOS NÓS TEMOS GRANDES POTENCIAIS»

mens que procuram ajuda, embora já muitos homens também admitam que estão doentes e apareçam na consulta. Os homens têm aparecido mais para resolverem problemas do foro sexual, como é o caso da disfunção erétil, que muitas das vezes é originado por outras perturbações psicológicas como, por exemplo, a depressão e a ansiedade.

Quais os conselhos que daria às pessoas que sofrem destes problemas psicológicos e como lidar com isso?

As pessoas que já estão com o problema, quer seja fóbico ou de outra natureza, devem recorrer à ajuda de um profissional da área da saúde, para não terem que sofrer por muito mais tempo, até porque as fobias, depressões, ansiedades, etc... podem tornar-se processos recalçados e, por isso, demorar mais tempo o tratamento.

O ideal será não deixar avançar este estado psicológico por muito tempo. Eu gosto de acreditar que todos nós temos grandes potenciais e que os podemos utilizar para a nossa cura, muitas das vezes esses potenciais estão apenas adormecidos. Se ainda não está com um problema sério, ainda bem, então poderá fazer o seu processo de auto-desenvolvimento. Hoje em dia, existe muita oferta nesse sentido, é só uma questão de se permitir a querer estar num estado que lhe permita sentir-se bem. Acredite que existem muitas soluções, só precisa procurar aquilo que é óptimo para si. Aceite um conselho, às vezes em poucos minutos achamos as soluções para a nossa vida. Porque não ingressar num pequeno curso ou seminário de desenvolvimento pessoal? Permite-lhe conhecer pessoas agradáveis e, também, mostrar-se a si. Acredite, que muitas pessoas vão ficar felizes por o conhecer. Dou-lhe um exemplo, a PNL ensina a desenvolver estratégias que nos permite lidar de forma adequada com as contingências e desafios que os ritmos das sociedades actuais nos impõem. A PNL tem demonstrado ser uma óptima ferramenta que permite apetrechar os seus utilizadores com estratégias de coping, que permite lidar com altos níveis de stress sem que por isso sejam afectadas. Actualmente, existem muitas formações de auto ajuda para que todas as pessoas tenham acesso a essa preparação, aprendendo a viver a vida com mais qualidade e tranquilidade. A PNL tem sido pioneira neste tema.

Como sempre digo, é muito importante que cada vez mais haja uma consciencialização da necessidade de criação de hábitos e atitudes que nos levem a sentirmo-nos felizes. Por isso, aconselho que se divirta mais, ria mais, ame mais, saia e faça coisas que gosta, aproveite os amigos...dance, cante e tudo o que estiver ao seu alcance para viver cada dia com toda a intensidade como se fosse o último. Assim não haverá espaço para tristezas, ansiedades ou qualquer sintoma de mau estar!

TESTEMUNHOS

Depois de frequentar um curso de PNL no início do ano de 2010, aprendi a ver a vida de outra forma. Além de conseguir entender melhor os outros, consigo ultrapassar os obstáculos do meu dia-a-dia de uma forma muito mais positiva. Consegui entender o valor de uma simples palavra dita no momento certo. Pretendo alargar os meus conhecimentos nesta área, pois sei que posso melhorar ainda mais a minha forma de estar na vida.

Maria Alice Soares da Rocha
Empresária na área da moda

OLÁ DR.ª ROSA!

Na vida todos temos que fazer o nosso caminho e por falta de conhecimentos, por vezes, tornamo-lo tão tortuoso. Quis o Universo que o meu caminho se cruzasse com o da Dr.ª Rosa Basto, a mestre, que perante os meus medos, indecisões, falta de respostas e soluções para os desafios (antes da PNL eu chamar-lhe-ia problemas) que a vida me propunha, me deu a sua mão para uma viagem única pelo mundo da PNL.

Ensinou-me a seguir em frente, acreditar em mim e acima de tudo ensinou-me muitas das técnicas da PNL, para conseguir um bom relacionamento comigo e com os outros.

Porque a minha vida profissional é lidar todos os dias com público, por vezes em situações muito adversas, precisava de novas formas de abordagem para a concretização dos meus objectivos. A PNL funciona como catalisador para a excelência no percurso que fazemos para a concretização de objectivos e sonhos.

À minha mestre aqui fica toda a minha gratidão.

Um beijo de luz
Isabel Flores

OLÁ DR.ª ROSA!

Há pessoas que cruzam as nossas vidas e que fazem com que elas nunca mais voltem a ser o que eram. De tal forma deixam marcas profundas que as lembramos todos os dias da nossa vida pelo bem que nos fizeram. Como hoje acredito que nada acontece por acaso e não foi por acaso que tudo o que aprendi consigo está a ser de tal forma importante nesta fase da minha vida, pois deu-me ferramentas fantásticas que eu tenho utilizado com grande eficácia. A segurança, o autocontrolo e a determinação que tenho conseguido resultam da confiança que hoje sinto e que me tem permitido ser eu própria.

Pela pessoa que é e que eu muito estimo e admiro um profundo abraço de amizade e gratidão.

Até breve
Ângela Pereira

DRA. ROSA,

De uma forma simples e deveras sentida, posso dizer que a mudança que hoje sinto em mim, após ter recorrido aos seus serviços (quer na terapia, quer na curso de PNL) e tudo aquilo que me foi proporcionado a partir daí, permitiu-me despertar, e sentir a vida de uma forma muito mais liberta, descontraída, agradável, e entender melhor, o que é na realidade a chamada "felicidade", e a nossa função para a conseguir... Obrigado Dra. Rosa.

Beijinho
André Fernandes

MARCAÇÃO DE CONSULTAS E FORMAÇÃO

Contactos Dr.ª Rosa Basto:
através do endereço electrónico:
info@rosabasto.com
ou através do contacto móvel:
934626896 / 916299580 / 225028162
WWW.SPPNL.com ou
WWW.hipnoseeregressao.com



Rosa Basto é licenciada em Psicologia, mestranda em Neuropsicologia, PNL international-Master Trainer co-fundadora da SPPNL e Rosa Basto Saúde e Formação, Lda, é ainda graduada em inúmeras técnicas de hipnose, reconhecida pela American Board of Hypnoterapy em Ericksonian Hypnosis.