

“VIVER CADA DIA com toda a intensidade como se fosse o último”

“Ver pessoas a transformarem-se na sua excelência tem sido a minha melhor recompensa”. As palavras de Rosa Basto, Psicóloga, Hipnoterapeuta, resumem, na essência, aquela que tem sido a sua vocação profissional. Foi o seu percurso de vida que a motivou a enveredar por este caminho. Rosa Basto, através da terapia e da formação, tem ajudado as pessoas a encontrar, também elas, os seus próprios caminhos, retomando o controlo das suas vidas.

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 a 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 que me motivou a enveredar por este caminho deve-se essencialmente ao percurso da minha vida.

Pode-nos falar um pouco sobre isso?

Claro que sim. Ainda muito jovem passei por uma perda muito grande, o meu marido sofreu um acidente de viação e morreu imediatamente. Pela primeira vez na vida experienciei a infelicidade, e naquele momento senti que tinha perdido tudo. Fiquei com uma filha de sete 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 agradável?**

Encontrou essas respostas?

Uma das minhas buscas era perceber a morte e a dor que essa envolvia. Fui tirando ao longo desses anos formação terapêutica de abordagens menos convencionais no âmbito da saúde. E quando 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 e foi esta terapia que me ajudou 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 a primeira formação de hipnoterapia

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 licenciiei-me em psicologia, tirei mais formação na área de hipnose e PNL, nomeadamente, nos EUA, na Europa e Brasil, e ao fim desses anos comecei a exercer um trabalho terapêutico.

O que a levou a ter tanta certeza na decisão da mudança na sua vida?

A minha resposta é muito 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. Naquele momento, tinha percebido que era essa a minha vontade, ajudar os outros. Tudo o resto 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 criei a minha 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 com o foco em duas vertentes: O setor privado e o setor profissional. Com cursos de desenvolvimento pessoal para os privados e cursos de PNL Terapêutica e Hipnose Clínica para os profissionais da área da saúde.

Os cursos são apenas para pessoas que já são profissionais da área da saúde ou também há a possibilidade de todas as pessoas que se interessam por estes temas poderem tirar os cursos?

Os cursos têm com função dar formação aos profissionais da área da saúde e também formar todos aqueles que queiram abraçar o mundo da terapia e enveredar por este caminho, como eu fiz. Acredito também na autoterapia e, por esse motivo, estes cursos podem também ajudar muitas pessoas a fazerem o seu próprio trabalho interior, mas a ideia fundamental é dar uma nova abordagem de uma terapia breve, não invasiva e muito eficaz aos profissionais de saúde, quer da terapia convencional ou das terapias alternativas/complementares.

Sabemos que criou o curso Terapia Diamante® que consiste no seu método de trabalho, de que forma os cursos que falou atrás estão inseridos nesta formação?

A Terapia Diamante é de facto o meu método



Rosa Basto

de trabalho e esta formação tem como base dar todas as ferramentas ao terapeuta para este estar preparado para se iniciar como hipnoterapeuta. A Terapia Diamante® é um curso modular composto pelos seguintes módulos: Hipnose Clínica - Practitioner; Hipnose e Regressão - Master; Pnl Terapêutica; Neuroanatomia da hipnose; Conceitos de Psicopatologia; Anamnese. Todos estes módulos podem ser concluídos individualmente e todos os participantes recebem certificação por cada módulo. Contudo, só recebem o certificado da Terapia Diamante quando terminam todos os módulos. No final do curso todos os formandos passam por um estágio com supervisão. Este curso é acreditado pela AIHCTI (Associação Internacional de Hipnose clínica e Terapias integrativas).

LER NA INTEGRA EM WWW.PONTOSDEVISTA.PT

Contactos: Clínica Dra. Rosa Basto

Rosa Basto:
Psicóloga e Hipnoterapeuta. Presidente da Associação Internacional de Hipnose Clínica e Terapias Integrativas, Formadora internacional em cursos de Hipnose Clínica e PNL.
Morada: Rua Joaquim António de Aguiar, nº 35, 4º Esq. 1070-149 Lisboa
Tel: 916 299 580/ 933 597 162/ 967 130 405/ 218 222 405 (Lisboa)
E-mail: info@rosabasto.com
Site: www.rosabasto.com