

É MESMO IMPORTANTE?

TÍTULO  
É Mesmo Importante?

AUTORA  
Margarida Gaspar de Matos

EDITOR  
Ordem dos Psicólogos Portugueses

REVISÃO  
Maria Mendonça  
DESIGN DE CAPA E PAGINAÇÃO  
Ilídio J.B. Vasco

ISBN  
978-989-54623-3-9  
DEPÓSITO LEGAL  
472500/20

1.ª EDIÇÃO: Janeiro de 2020

Impresso por Guide



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

AVENIDA FONTES PEREIRA DE MELO, n.º 19 D  
1050-116 LISBOA  
TEL: 213 400 250/1  
[www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt)

# É MESMO IMPORTANTE?



Margarida  
Gaspar de Matos

# ÍNDICE

Prólogo . . . . .	9
<b>Conectemo-nos connosco mesmos e respondamos para nós mesmos se “isso é realmente importante?” . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>A importância das pequenas coisas da Vida . . . . .</b>	<b>15</b>

## É MESMO IMPORTANTE?

<b>Vale mesmo a pena? . . . . .</b>	<b>21</b>
<b>Vale mesmo a pena? . . . . .</b>	<b>23</b>
<b>Aprender a sentir-se bem e em forma . . . . .</b>	<b>29</b>
Linguagem: ratoeiras de si . . . . .	38
O que é importante . . . . .	46
(Foco 1 – É importante ?) . . . . .	46
Pequenos passos úteis . . . . .	48
(Foco 2 – É útil para nos aproximar do que valorizamos e nos é importante?) . . . . .	48
Pensamentos tóxicos e inúteis . . . . .	50
(Foco 3 – Cisão Cognitiva). . . . .	50
Libertar-se da exigência tóxica . . . . .	53
(Foco 4 – Aceitação) . . . . .	53
A sua perspetiva de si . . . . .	56
(Foco 5 – Dentro de si) . . . . .	56
Hoje é o seu dia, aqui mesmo . . . . .	58
(Foco 6 – Aqui e Agora) . . . . .	58
<b>Entre pessoas tóxicas e em autossabotagem . . . . .</b>	<b>63</b>
<b>Curiosidade, Abertura e Flexibilidade . . . . .</b>	<b>67</b>
<b>Observar-se e estar atento: o Hexaflex e a Matriz . . . . .</b>	<b>77</b>
<b>Terceira vaga: aceitação e compromisso . . . . .</b>	<b>85</b>
<b>Histórias de Psicoterapias . . . . .</b>	<b>91</b>
Começando pelo princípio . . . . .	91
Evoluindo sem perder o rumo. . . . .	94

É MESMO IMPORTANTE?

<b>Avaliando a terceira vaga . . . . .</b>	<b>97</b>
Usos clínicos . . . . .	98
<b>Na prevenção e na promoção do bem-estar . . . . .</b>	<b>103</b>
<b>O papel dos livros de autoajuda ou de divulgação na promoção da saúde     psicológica dos cidadãos . . . . .</b>	<b>109</b>
<b>Para saber mais . . . . .</b>	<b>113</b>

## PRÓLOGO

Francisco Miranda Rodrigues,  
Bastonário da Ordem  
dos Psicólogos Portugueses

A vida pública está cada vez mais preenchida por mensagens apelativas sobre a felicidade, o bem-estar, a fruição, o prazer, as emoções, o que é importante para nós, o que valorizamos na nossa vida e o que vale a pena ou não fazer com a nossa vida. Partilhamos com amigos, mas cada vez mais com desconhecidos, alguns deles a quem chamamos amigos nas redes sociais. Não sei se partilhamos o que nos é importante se simplesmente passou a ser importante partilharmos algo.

Cada vez mais, permitimos que o que sentimos seja aceite, vivido e até reconhecido e partilhado. Temos acesso a cada vez mais bens, mas um número muito grande de pessoas, embora cada vez mais pequeno, ainda viva com demasiado pouco, especialmente quando comparamos com a acumulação de muito, por poucos. Nunca se viveu tanto tempo como agora, nem se teve acesso a tanta informação e conhecimento como no nosso tempo, mas também nunca como hoje tanto é o que desconhecemos. Fazemos, colectivamente, muito pela confirmação da sábia frase do “só sei que nada sei” ou “quanto mais sei, mas sei que nada sei”. A busca pela felicidade vive a par da busca pela eterna juventude. Muitas vezes parece ser procurada a toda a hora por cada um como se não existisse amanhã e noutros casos parece uma tarefa abandonada para sempre na desesperança aprendida. Da mesma forma que há séculos nos

agarramos aos “elixires da eterna juventude”, agora ansiamos pelos comprimidos da felicidade, ou a felicidade comprimida, instantânea ou de pacote.

Nem sempre diferenciamos a felicidade do bem-estar. Alguns querem viver a vida num minuto, num chorrilho de emoções, enquanto outros fogem delas ou se escondem atrás de uma forçada irracionalidade. Quantos de nós se questionam sobre isto? E quantos reflectem sozinhos ou acompanhados? Quantos enfrentam as suas angústias em consciência? Por muito poucos que sintam vontade de o fazer ou mesmo que o façam, são muitos mais do que há 100 anos. Serão? Penso que sim, mas será uma evolução sempre no mesmo sentido? Penso que não. E esta busca pela felicidade faz-nos ter mais bem-estar? Quando a pandemia que vivemos, no momento em que escrevo estas linhas, nos invadiu, houve quem vaticinasse um novo tempo e uma nova esperança, em que passássemos a valorizar mais as pessoas, a família, os amigos, os livros, as pequenas coisas, a partilha, a solidariedade, o contacto connosco próprios... enfim, um admirável mundo novo. Mas o que de facto aconteceu não nos aponta até agora um caminho de tão grandes mudanças desta natureza. Seremos capazes de enfrentar mais o medo de nós próprios ou de estar mais em contacto com o que nos é próximo, de ouvir mais e de mostrar empatia? Ou a luta pela sobrevivência numa economia global parcialmente destruída, com maior concentração de riqueza e com mais gente na pobreza, numa inversão de um trajecto global, atirárá com certeza num mundo de incerteza para a tirania de mais alguns e para menos espaço para a liberdade individual de se ser cada vez mais? E se alguém tiver um método infalível? Uma fórmula mágica? Que bom que seria acreditar sempre como sempre tudo possível por um passe de mágica.

Todavia, por vezes encontramos nos livros a ajuda que procuramos, porque nos fazem pensar em alternativas, em formas diferentes

de olhar o que nos rodeia. Mas quais os que são credíveis? Proliferam de uma forma ou de outra os livros de auto-ajuda, que cada vez mais ocupam uma grande área nas poucas livrarias que ainda restam ou, mais ainda, nas prateleiras dos supermercados. Nesta procura pelo controlo dos acontecimentos nas nossas vidas e pela redução da nossa angústia existencial, vamos estando mais atentos aos temas da saúde mental, da Psicologia e das emoções. Nem sempre sabemos identificar que tipo de ajuda necessitamos, mas vamos recorrendo mais aos psicólogos e vai melhorando o acesso aos seus serviços, ainda que devagar para as necessidades que vamos demonstrando. A expressão “prevenir é melhor que remediar” entrou no ouvido, mas não nas nossas práticas e temos hoje mais cuidados com alguns hábitos de vida do que alguma vez noutra tempo, apesar da forma como organizamos o trabalho ou nos temos que a ele submeter ser hoje uma fonte de novos problemas, desde as relações tóxicas ou disfuncionais no local de trabalho (em presença ou à distância) até à dificuldade de o conciliar com a vida pessoal. A literacia em saúde é ainda baixa para os padrões europeus com que nos comparamos e, nos corredores do poder, no momento de decidir, a balança cai mais vezes para a solução tecnológica, para a pílula ou as soluções directivas, assistencialistas ou paternalistas detentoras dos direitos de falsas seguranças ou até contra a evidência científica.

E, no meio da correria louca dos nossos dias ou das dificuldades emocionais exacerbadas pelas parcas condições de vida e pelo pouco acesso a bens essenciais, em cenários de espirais de pobreza, quem consegue perguntar-se se “É mesmo importante?”