PREFÁCIO

Conheço a doutora Rute Pinto há mais de duas décadas, desde um momento particularmente especial da sua vida: enquanto minha paciente, durante a sua gravidez. Recordo-me não apenas desse período clínico, mas da forma como, desde então, ela se foi revelando atenta, sensível e profundamente comprometida com o outro — qualidades que, mais tarde, viriam a definir a profissional que hoje é.

O que começou como uma relação entre médica e paciente evoluiu, ao longo dos anos, para uma relação de admiração e confiança mútua. Tive o privilégio de acompanhar o seu percurso, não só enquanto mulher e mãe, mas também enquanto psicóloga dedicada, cuja prática tem feito uma diferença real na vida de tantas famílias.

Na minha experiência como ginecologista e obstetra, cruzámo-nos diversas vezes no acompanhamento de pacientes em comum. Nesses momentos, tornou-se ainda mais evidente a consistência e a qualidade do seu trabalho. Tenho observado, com satisfação e até alguma emoção, a evolução de muitos adultos e crianças que acompanha — resultados que não se medem apenas em palavras, mas na transformação efetiva das dinâmicas familiares, na serenidade recuperada e na capacidade de enfrentar desafios com maior equilíbrio.

A abordagem da Rute Pinto distingue-se pela combinação rara entre conhecimento técnico sólido e empatia genuína. Escuta sem julgamentos, orienta com clareza e, sobretudo, capacita — ajudando cada pessoa a encontrar os seus próprios recursos internos.

Foi precisamente por reconhecer este valor que a desafiei a escrever este livro. Ao longo dos anos, fui percebendo que as ferramentas

que utiliza em consulta têm um impacto demasiado importante para ficarem confinadas ao espaço terapêutico. Torná-las acessíveis a mais pessoas pareceu-me não apenas pertinente, mas necessário.

Assim nasce este *Pessoas Perfeitamente Imperfeitas*, uma obra profundamente alinhada com a realidade que encontro diariamente na prática clínica. Vivemos numa sociedade que, de forma subtil mas persistente, impõe padrões de perfeição difíceis — e muitas vezes impossíveis — de alcançar. Pais sentem-se pressionados, filhos crescem entre expetativas elevadas, e o espaço para a falha, para a dúvida e para a vulnerabilidade torna-se cada vez mais reduzido.

Este livro vem, de forma clara e corajosa, desconstruir essa ideia. Lembra-nos de que não é na perfeição que crescemos, mas sim na aceitação da nossa imperfeição — e na forma como aprendemos a lidar com ela.

Ao longo destas páginas, a doutora Rute Pinto partilha ferramentas práticas e uma visão humanizada e realista das relações. Fala-nos de emoções, de limites, de vínculos e de crescimento, sempre com uma linguagem acessível e próxima, mas sustentada por uma prática sólida.

Como médica, habituada a acompanhar o início de tantas vidas, sei que cada família é única — com a sua história, os seus desafios e as suas fragilidades. Não há modelos perfeitos, nem caminhos universais. Há, sim, pessoas imperfeitas, em constante construção. E é precisamente isso que esta obra acolhe com sensibilidade e respeito. Mais do que um livro, é um convite: a abrandar, a refletir e a construir relações mais autênticas, mais conscientes e emocionalmente mais saudáveis. A leitura termina, mas a transformação começa. Tenho a certeza de que esta obra fará a diferença na vida de muitos.

MARIA DO CÉU SANTO
Ginecologista e obstetra

INTRODUÇÃO

Falar de nós próprios é sempre um desafio imenso. Estamos carregados de ângulos mortos e a nossa perceção está sempre ligada à forma como sentimos as coisas em nós. E é este o grande desafio dos relacionamentos, sejam eles de nós para connosco ou para com os outros!

Vamos ao início… o nascimento! Nascemos nus, mas não nascemos despidos! Nascemos sem roupa, crenças, preconceitos, gostos, interesses, regras e intenções. Nascemos sem um conjunto de camadas que iremos desenvolver ao longo da nossa vida. Camadas estas onde criamos uma ideia sobre nós, os outros, o mundo. Sobre nós com os outros, os outros com os outros, nós com o mundo e os outros com o mundo. Muitas vezes até criamos ideias sobre mundos que não sabemos se existem! Não nascemos despidos, pois vimos ao mundo com um repertório biológico bastante completo, sob o efeito de uma carga genética que nos irá favorecer, ou não, e com um conjunto de experiências pré-natais que os nossos pais deveriam conhecer muito bem antes de decidirem conceber-nos! Vimos dotados de mecanismos pré-históricos, altamente funcionais e que se mantêm atualizados para a árdua tarefa que é viver! Somos assim seres cujas principais funções biológicas são a sobrevivência e a perpetuação da espécie, para não cairmos em vias de extinção, tal como tantos outros animais. Não nascemos despidos, pois com a nossa existência nascem uns novos pais. Pais estes que, consciente ou inconscientemente, nos depositam um conjunto de idealizações, carregando-nos de expectativas e projeções. Ainda sem sabermos que existimos, já sentimos e somos alvo disto. Nascemos assim de uma relação e será em relação que procuraremos

viver eternamente. Quando assim não acontece, questionamo-nos, pomo-nos em causa, imaginamos uma lista de problemas que devemos ter para não sermos suficientemente atraentes aos olhos dos outros da nossa espécie. Instala-se o vazio, a menos-valia, a solidão, a vergonha e é neste terreno emocional proliferativo que as redes sociais crescem, encontram e ocupam espaço, pois não nos esqueçamos que estamos biologicamente programados para sobreviver e perpetuar a espécie, sendo que somos uma espécie social. Precisamos de estar em relação e somos mamíferos, dependemos da mãe ou de um substituto materno para sermos alimentados nos primeiros anos de vida. Reunimos as condições necessárias para criar hábitos, bons ou maus.

Com o nascimento de um filho, nascem novos pais e o ciclo reinicia-se. Observo em consultório, e sinto-o enquanto mãe, a ansiedade que é querer fazer tudo bem, para que os nossos filhos tenham uma vida plena e feliz. Para que não sofram, para que tenham sucesso, para que aproveitem todas as oportunidades ao crescer e, também eles, terem filhos. Observo e sinto o desejo para que o ciclo da vida se perpetue e se mantenha estável, de preferência sem crises, sem catástrofes e, acima de tudo, sem dor! No meio de tudo isto existem desafios, muitos deles angustiantes e difíceis de gerir ou de ultrapassar. Caro leitor, mais do que ser uma mãe ou um pai perfeito, mais do que um livro de receitas, esta leitura convida-o a momentos de reflexão para que, no final, sinta e integre a verdadeira essência de que os nossos filhos não precisam de pais perfeitos, pois tal não existe, mas sim de pais conscientes. Que no final, o leitor integre e sinta que é, e sempre foi, o que os seus filhos precisam a cada momento, mesmo que existam momentos difíceis. Que somos todos diferentes e que a mesma direção e atuação não servirá a todos os filhos por igual e não há problema nenhum com isso. Que no final desta leitura deite a cabeça na almofada e sinta e integre que os seus filhos têm os melhores pais do mundo!

A ÚLTIMA GERAÇÃO ANTES DAS REDES SOCIAIS

Ao sermos a última geração que cresceu sem redes sociais, acabamos por tornar a atual como a primeira que está a crescer com elas, e tudo o que é novo traz o impacto do que é desconhecido. Este desconhecimento acarreta sempre alguns riscos e algumas dificuldades, por tudo ser uma novidade, e por não sabermos exatamente como lidar e o que fazer perante o que vai acontecendo, perante as consequências de determinadas ações. Neste caso, na ação de consultar as redes sociais, de as utilizar de forma indeterminada e pouco controlada de toda a informação que aí é partilhada. Esta geração tem o enorme desafio de desbravar um caminho desconhecido. Acaba por ser, por um lado, uma geração que investiga, que descobre e que desenvolve, mas por outro lado também é a geração que acaba por colher as consequências mais diretas e menos filtradas das redes sociais.

As redes sociais surgiram de forma bastante tímida, depois conheceram um crescimento que foi escalando e que se complexificou e, como qualquer coisa que cresce e se torna demasiado grande para o que somos capazes de entender, perdeu-se-lhe o controlo. O uso das redes sociais pelos nossos jovens impacta diretamente nas suas vidas seja a nível pessoal, familiar, amoroso, profissional e, claramente, a nível social. Quando estão em idade escolar, elas também impactam ao nível da vida escolar em todas as suas formas de ser. No consultório é comum encontrar situações em que os jovens sentem dificuldade para descodificar o que é que um determinado comportamento da rede social pode significar, porque lhe atribuem um determinado valor, por exemplo, pelos *likes*,

devido ao facto de haver mensagens vistas e não respondidas ou constatarem que mensagens enviadas não foram abertas para poderem ser respondidas. Existe toda uma comunicação que é nova nesta geração e que não existia na anterior, mas que esta própria acaba por não conseguir descodificar o que determinado comportamento significa.

Já me surgiram em consultório algumas situações como a de alguém ligar e o outro não estar disponível para atender e de não retribuir o telefonema num tempo considerado aceitável ou adequado para aquela pessoa, e isto desencadear uma discórdia, uma discussão, um conflito entre estas pessoas, quando o outro podia, simplesmente, não estar disponível naquele momento. O facto de as próprias redes sociais poderem dar a informação se as pessoas estão *online* ou não, se a mensagem que foi enviada foi vista ou não… Toda esta panóplia de oportunidades para manter uma comunicação direta, de forma indireta, acaba por trazer alguma confusão ao nível da interpretação do que é que estas situações podem significar.

A *nível pessoal*, criam-se dúvidas, instabilidade e incerteza. Porém, na realidade, não são só os jovens a lidar com estas dificuldades. Porque se formos pensar na nossa própria geração, enquanto pais, por exemplo, se ligarmos a um dos nossos filhos e ele não nos atender, provavelmente isto também nos gerará ansiedade e dúvidas, causando alguma angústia porque começamos a fantasiar sobre o que se terá passado, porque supostamente a pessoa está disponível para atender o telefonema, pois o telemóvel é transportado por essa mesma pessoa. Ou, se a pessoa fez uma publicação numa rede social há poucos minutos, porque é que não atende o telemóvel? Ou porque não retribui uma mensagem? Tudo isto cria uma linha de comunicação que muitas das pessoas não conseguem descodificar o que significa. A nível pessoal, criam-se estes constrangimentos porque a pessoa quando tem um telemóvel, e quando sabe que vai comunicar com alguém através do mesmo, parte do princípio que a outra pessoa está disponível naquele momento, de que a sua necessidade de comunicar com o outro naquela hora será atendida e, quando isto não acontece, resulta em alguns constrangimentos internos, gerando frustrações, preocupações, angústias, irritações, impaciências, intolerâncias, sentimentos de rejeição, abandono, solidão e vazio. Tudo irá

depender das suas vivências internas e da sua necessidade do momento.

A *nível familiar* poderá trazer a questão dos pais quererem comunicar com os filhos e poderem ficar num registo de ansiedade porque não conseguem entrar em contacto naquele momento imediato. Muitas vezes, até cria alguma promiscuidade porque algumas pessoas com maior dificuldade em estabelecer limites aos outros podem ter aqui uma oportunidade de gerar permissividade para que os outros acedam às suas contas. Pessoas que não têm esta noção de respeitar limites poderão invadir um espaço que não lhes pertence, e isto poderá acontecer a nível amoroso, mas também poderá ser a nível parental, ao vasculhar tudo aquilo que seja o conteúdo de comunicação dos filhos nas redes sociais, através dos telemóveis.

A *nível amoroso*, pode acontecer no caso de alguém com um perfil mais controlador, que quer aceder a contas alheias, ou de alguém que tem a necessidade de provar o amor a partir das redes sociais, com informações que apenas pertencem à outra pessoa. É comum encontrar em consultório conflitos amorosos derivados das pessoas que o seu par amoroso segue nas redes sociais, ou de quem o segue a ele. Os seguidores podem tornar-se nocivos na perspetiva de algumas pessoas.

A *nível profissional*, é como se fosse uma permissão para estarmos disponíveis para trabalhar a toda a hora. É como se deixasse de existir um horário de trabalho e, através das redes sociais, se poderá ser ou deverá estar totalmente disponível para responder. É enviado um email, uma mensagem, um documento e a pessoa terá de atender, ou sentir-se-á obrigada a dar uma resposta imediata e se não o fizer poderá ter constrangimentos ao nível da relação de trabalho ou para si mesma, sentindo-se a falhar. Muitas vezes, até com informações que são partilhadas através das redes sociais, nos grupos de trabalho do WhatsApp, por exemplo. Por um lado, isto facilita, e é ótimo, porque é um atalho ao nível da comunicação. É mais rápido, eficaz e menos formalizado. Descomplicado. Por outro lado, se não for bem gerido pelos interlocutores, poder-se-á criar bastante pressão.

A *nível social*, por tudo aquilo que é valorizado de crescer numa geração com redes sociais, é importante ter a noção de que aquilo que é publicado, certamente, não são as suas vulnerabilidades! Serão sempre,

ou quase sempre, os sucessos, as novas experiências e as glorificações. Porquê? Porque somos seres humanos e estamos biologicamente programados para procriar e sobreviver. Tanto numa situação como noutra, ser ou demonstrar vulnerabilidade pode colocar-nos em risco. Em risco da não sobrevivência (ou de adaptabilidade) e/ou risco de não sermos suficientemente sedutores ou apetecíveis para os seres da nossa espécie. No entanto, também é fundamental discernir que, muito provavelmente, não será este o propósito das redes sociais: o de demonstrar ou de partilhar fraquezas! Não serão apenas um caminho para partilhar fatores de alegria, de conhecimento e de inspiração? Alegria para quem partilha e conhecimento e inspiração para quem consulta! O problema das redes sociais ou da influência que elas poderão ter a nível social, está apenas na forma como cada um de nós perceciona a informação partilhada e no uso que lhes dá. Posto isto, viajar pelas redes sociais pode tornar-se difícil porque, muitas vezes, encontramo-nos numa gestão cirúrgica daquilo que são os nossos estados emocionais negativos e, por isso, estarmos em contacto com uma realidade fabulosa e maravilhosa pode tornar-se desolador e até um pouco fantasioso. Se não conseguirmos filtrar a informação, podemos enredar-nos. Paulo Moreira, um colega especialista na área da inteligência emocional, num dos episódios do seu podcast *Inteligência Emocional*, fala disto e faz uma metáfora onde diz que nós habitualmente quando olhamos para uma rede social temos a tendência de comparar o palco dos outros com os nossos bastidores. E creio que esta metáfora é extraordinária para exemplificar aquilo que poderá ser algo um pouco derrotista para quem está num estado emocional negativo e denso, a precisar de ser compreendido e trabalhado, e que entretanto vê o sucesso no outro, a alegria no outro, uma experiência positiva e, naquele momento, não tem capacidade para interiorizar aquela informação e absorvê-la de forma equilibrada, aumentando assim os seus níveis de frustração, de maior desvalorização e de autoinsuficiência.

PREMISSA

É fundamental termos em mente que as redes sociais são fatores externos ao indivíduo! Qualquer fator externo só consegue penetrar e integrar um organismo se as suas barreiras de contacto com o exterior forem permeáveis ou se o sistema imunitário estiver enfraquecido. Mais do que nos centrarmos no efeito nefasto que as redes sociais podem ter, pois são externas e fogem ao controlo de qualquer um de nós, o verdadeiro foco deverá ser sempre em permeabilizar e fortalecer as barreiras emocionais de quem as consulta: nós e os nossos filhos.

A inteligência emocional é o sistema imunitário da saúde mental

PROPOSTA

Conhecer e compreender o papel que as emoções têm no desenvolvimento humano é o início do caminho. Pessoas que compreendem e gerem melhor as suas emoções tendem a ter uma saúde mental mais positiva, promovendo relações mais saudáveis e harmoniosas. Isto facilita a criação de um meio mais acolhedor. A inteligência emocional promove a regulação emocional e facilita o desenvolvimento das competências sociais.

A saúde mental dos filhos tem origem na saúde mental dos pais. Caro leitor, se está preocupado com a direção e o caminho dos seus filhos, por favor verifique primeiro se não há questões a precisarem de atenção no GPS.