

mulher criativa

ANO 5 | Nº 25 | BIMESTRAL | JANEIRO/FEVEREIRO 2010

ALICERCES de
um Casamento

Passando a
Vida a Limpo

Valores da
Mulher
Cristã

Turma Miúda

Rute Marques

Psicóloga Clínica

“Só reconhecendo as nossas fraquezas
podemos aproveitar a nossa força.”



€ 1,50

Rute Marques

Psicóloga Clínica



Rute Calado Marques reside na vila de Sintra. É casada com Pedro Marques, obreiro do GBU e é mãe de 2 filhos, a Rita, de 8 anos e o Gonçalo, de 2 anos. Abraçou o objectivo de poder ajudar os outros através da Psicologia e da Psicoterapia. Vamos conhecê-la.

MULHER CRIATIVA | Ser psicóloga – como e porque surgiu o desejo de assumir essa profissão?

RUTE MARQUES | Desde os 16 anos fui monitora em retiros de crianças e adolescentes. Desde aí comecei a sentir interesse em poder ajudar aqueles que passavam por maiores necessidades de auto-estima, que tinham dificuldades em lidar com a rejeição. Sentia-me muitas vezes a querer ter mais ferramentas para poder ajudá-los. Depois disso e ao conversar com uma prima minha que tinha a disciplina de Psicologia na escola, pedia-lhe para me contar a matéria que era dada quando estava com ela e crescia em mim o interesse por saber mais e poder com isso levar os outros a ajudarem-se a si próprios.

MC | Sendo já cristã nessa altura, havia aí também a intenção de encontrar nessa formação um meio de servir a Deus?

RM | Sim, essa fase também coincidiu a minha conversão. Antes da conversão tive oportunidade de ver o outro lado da vida, ou seja da sobrevivência, ao ver à minha volta amigos e colegas sem esperança no futuro, tendo como principal objectivo o prazer imediato. Pessoas com baixíssima auto-estima e que, por isso, procuravam no sentimento de pertença num grupo, ou numa determinada experiência, a satisfação pessoal.

MC | Essa constatação impressionava-a...

RM | Sim, observava isso e parecia-me tudo invertido: pessoas que não conheciam Deus e não só não se apreciavam a si próprios, como se auto-destruíam, fazendo o que no fundo não queriam. Procuravam-me muitas vezes para falar, mas sentia-me muitas vezes sem ferramentas para ir mais além... Claro que quando entreguei a minha vida a Cristo também lhe perguntei o que Ele queria fazer através da minha vida. E senti muito claramente os meus objectivos e desejos a coincidirem com os Dele.

Essa questão era muito importante para mim: o de saber que, como sua embaixadora, tenho um mandato cultural para o “aqui e agora” e que por isso queria saber qual era.

MC | Como tem sido o seu percurso como psicóloga?

RM | Foi tudo muito natural e sempre pedi a Deus que me abrisse as portas para o servir conforme Ele quisesse. Como estudante universitária estive muito envolvida no Grupo Bíblico Universitário (GBU) e vivi também esse mandato cultural com muita paixão e entrega. Convidaram-me para ser assessora do grupo de Lisboa, pois até aí não havia nenhum obreiro responsável só por esse grupo. Mesmo sendo obreira comecei a dar consultas como Psicóloga Clínica e ao mesmo tempo a tirar um curso de Psicoterapia mais especializado na área que queria seguir.

MC | E prosseguiu no seu apoio aos estudantes universitários...

RM | Sim e ao trabalhar com estudantes diariamente comecei a poder também aplicar o meu curso como uma ferramenta para trabalhar com eles no seu crescimento psicológico. Durante este período tive oportunidade de apoiar a Cruz Azul nalguns projectos e fiz um estágio profissional numa empresa de recursos humanos para conhecer mais essa área, uma vez que fazia também orientação vocacional e queria estar dentro dessa realidade para ajudar os estudantes universitários que estavam prestes a ingressar no mercado de trabalho. Depois de servir oito anos como assessora do GBU em Lisboa, sabia que o que Deus tinha para mim era estar a tempo inteiro na área da Psicologia Clínica e Psicoterapia, uma vez que era essa a minha especialização. Após cessar funções no GBU, continuei a exercer Psicologia Clínica no mesmo consultório em Lisboa, a dar consultas em mais outros dois consultórios e a colaborar na equipa técnica da Associação de Beneficência Evangélica, em Loures. Faço isso até hoje. Ao mesmo tempo continuo a estu-

dar numa especialização e sei que nunca o deixarei de fazer, pois nesta área os desafios são constantes.

MC | Mediante a sua experiência clínica, quais considera ser os motivos mais comuns de pedidos de consulta? Porque serão esses?

RM | Na minha experiência são: nos adolescentes e adultos os Problemas de Depressão e Perturbações de Ansiedade, nas crianças problemas de Hiperactividade com Défice de atenção. Em todas as faixas etárias Disfunções Familiares. Cada vez mais, numa era em que as pessoas têm menos tempo para si próprias, para estar com os outros e em que tudo é exigido de uma forma instantânea, não há lugar para a reflexão, para os relacionamentos saudáveis, fazendo com que o nosso “self (eu) real” esteja cada vez mais afastado do nosso “self (eu) ideal”. Quanto mais os dois “eus” estão afastados um do outro, maior é o sofrimento interno do ser humano e maior o número de disfunções que pode existir no seu interior.

MC | Fala-se na relutância de algumas pessoas em ir consultar um psicólogo, mesmo estando em necessidade. Porque será?

RM | Sabe, esse sofrimento muitas vezes leva a uma alienação da necessidade dessa pessoa em procurar ajuda, pois esse alheamento conduz à fuga do seu próprio problema e a tentar continuar a viver como se ele não existisse. O pior é que esse problema está lá e não desaparece sozinho sem ser tratado, pelo contrário. Também a nossa sociedade tem vindo a “psicologizar-se” e, por vezes, pensamos que temos em nós um bocadinho de psicólogos. Isso não deixa de ser verdade, mas devemos perceber até onde vão os limites de ajudarmos a nós próprios. Muitas vezes o que se passa é que não sabemos o que se passa connosco. Só quando estamos dispostos a reconhecer as nossas fraquezas – e a ignorância é uma delas – é que podemos aproveitar a nossa força.

MC | Existirá aí também o temor do “desconhecido”?

RM | Sim, com certeza. Existe o mito de que falar com um desconhecido pode fazer com que “ele não me compreenda” pois “não está por dentro da minha situação”. Pensamos que falar com um amigo é o suficiente. Isso até pode ser verdade e é muito importante que aconteça, mas quando estamos a falar de problemas que continuam a interferir no nosso dia-a-dia, devemos então procurar ajuda especializada. Ainda não interiorizámos a visão do homem como um ser integral, sem separações entre o ser físico e psicológico. Se tivermos um problema de vista vamos ao oftalmologista, se tivermos um problema psicológico devemos ir ao Psicólogo. O que também acontece, por vezes, é que a pessoa que está a passar por esse sofrimento já teve a experiência de pedir ajuda. Por alguma razão não teve uma boa experiência, ficando resistente a outro tipo de ajuda ou com outro profissional. No fundo, é bom termos a consciência de que para ultrapassarmos muitas dessas coisas que nos preocupam, não basta tomar o comprimido que o médico nos receitou, mas temos que recorrer a outras técnicas, por vezes mais difíceis porque nos implicam directamente, mas que nos permitem enfrentar e lidar com a raiz desses problemas.

MC | Em termos bíblicos, onde situa a intervenção de um psicólogo na vida de uma pessoa?

RM | É interessante olharmos para Jesus e ver a forma como ele interagiu com as pessoas. Ele não separava a parte física da parte psicológica, tudo estava interligado. Quantas pessoas não consolou, encorajou, confrontou e orientou? Podemos dizer que parte do seu ministério foi tratar das feridas da alma, tal como o Psicólogo faz. O Psicólogo, na relação terapêutica, estabelece um laço de confiança com o paciente, indica pistas de caminhada e pode

incluir os seus pacientes nas suas orações, no sentido de que eles próprios encontrem o caminho para a cura total, em Cristo. Mas ao aliviar o sofrimento, ser solidário com as dores, ele já está a cumprir parte do mandamento de “levar as cargas uns dos outros”.

MC | Conte-nos uma experiência que a tenha marcado ao longo da sua profissão?

RM | Lembro-me de um caso de um estudante universitário que deixou de estudar por ter crises de pânico. Estas crises de pânico, que se enquadram no quadro das perturbações de ansiedade, ocorriam quando ele tinha que falar em público nas apresentações de trabalhos orais, ou mesmos nos exames orais. Esta situação levou-o a um isolamento e alguma resistência a fazer terapia por achar que nada podia mudar essa situação. Foi muito recompensador ver esse estudante tão dedicado a Deus voltar a continuar a estudar, a fazer orais em público com tranquilidade, a ter as melhores notas do curso desse ano, assim como a ouvi-lo pregar nas igrejas com toda a eloquência e ousadia. É tão bom vermos que estas ferramentas da Psicologia

podem ser usadas ao serviço do nosso Deus para Sua Glória!

MC | Como tem vivido o desafio de ser esposa e mãe para além da sua profissão?

RM | Ser esposa e mãe é um privilégio de continuar a ser usada por Deus para abençoar pessoas mais próximas na minha vida. Claro que de uma forma diferente. Não sou psicóloga em minha casa, nem pretendo ser. Alguns conhecimentos são úteis, mas não misturo as coisas. Também em casa é onde posso receber o amor de Deus através do meu marido e dos meus dois filhos. É o meu local de refúgio onde podemos orar juntos, brincar e aprendermos a crescer em comunidade. Temos que, por vezes, fazer alguns malabarismos a nível de horários uma vez que dou consultas e estudo algumas noites por semana, mas compenso noutros horários, uma vez que tenho mais disponibilidade noutras alturas. Continuo a ter “tempos sagrados” em que estão rigorosamente marcados na nossa agenda familiar por serem basilares para o nosso equilíbrio enquanto família.

MC | É crescente o número de cristãos a estudar Psicologia nas nos-

sas Universidades em Portugal. Que conselho gostaria de lhes deixar?

RM | Creiam que Deus os vai orientar para onde poderão usar os dons que Ele vos deu. Nada é definitivo e todas as experiências vão contribuir para o Seu e vosso alvo. Mais do que o local onde estamos importa realmente o que somos e fazemos!

MC | Finalmente, qual o significado que a relação com Cristo tem tido na sua vida?

RM | Tem todo o significado. Sem Cristo nada faz sentido! Tanto que, quando fui estudar Psicologia orei, no meu primeiro dia de aulas, para que Deus me desse o privilégio de me sentar ao lado de alguém a quem pudesse falar do Seu amor. E assim Deus concedeu-me esse desejo: sentei-me ao lado duma colega a quem nesse mesmo dia falei da transformação que Deus tinha feito na minha vida e podia também fazer na dela. Orei com ela nesse dia e foi o início de uma nova aventura cristã. Mesmo como profissional de saúde sinto o privilégio por ver Deus, não só usar, como ir para além das técnicas psicológicas. Ele preocupa-se com a nossa restauração integral.

**PROCURO PARA QUEM COMPRA...
DIVULGO PARA QUEM VENDE!**



**PAULA
LOURENÇO**



912 444 594

plourenco@remax.pt