

O testemunho pode ser considerado extenso. Possivelmente até é, mas vale a pena ler por dois motivos. Primeiro porque explica quem é, como actua e também como são cuidadosamente abordados e resolvidos os temas em consulta. Segundo porque foi o testemunho que mais gostei de escrever e que embora extenso, lê-se facilmente e com gosto, pois uma frase prende a leitura da seguinte, tal como nas séries televisivas, que nos fazem logo querer ver o próximo episódio. Não deixe de ler pois mudou a minha vida e nunca se sabe se o mesmo não pode ajudar outras pessoas a seguir este caminho de encontro connosco mesmos.

A Dra. Alexandra Pais é uma psicóloga de quem eu gosto muito e com a qual desenvolvi uma relação de grande **confiança** o que permitiu a **partilha** de **emoções**, emoções essas que muitas delas nunca tinha partilhado com ninguém. É uma psicóloga com um conhecimento muito **abrangente** e em constante **aprendizagem**. É **frontal, directa** ao cerne da questão, sem qualquer rodeio, tendo ao mesmo tempo uma capacidade singular de ouvir, interpretar, dialogar e desenvolver o assunto em causa, tendo concretizado comigo o objectivo final de **“tirar todos os nós do meu novelo de lã, deixando-o no fim totalmente livre e solto”**.

Frequentei as terapias com a Dra. Alexandra Pais, desde Maio 2019 até Fevereiro 2020, no consultório de Manique, tendo neste período abordado os meus fantasmas do passado que estavam acorrentados à minha pessoa, quer pessoais, quer profissionais. Para que se possa ter ideia dos **fantasmas** que enfrentei e venci, posso referir que abordei temas relacionados com **relações familiares** frias associadas a questões de baixos níveis de **afecto**, que aprendi a olhar para as mesmas por outro prisma, o que me permitiu aceitar e observar esse afecto e amor através de outras demonstrações de carinho. Aprendi igualmente a controlar o meu **stress** e a minha **ansiedade**, que me levava a refugiar constantemente em snacks e refeições muito saborosas mas altamente calóricas.

Através das terapias consegui identificar que lutava conscientemente de forma inconsciente contra uma grande necessidade de constantemente me tentar **superar** diariamente para mostrar o meu **valor** a duas pessoas muito importantes na minha vida, o meu pai e a minha mulher (desde o tempo em que nos conhecemos e começamos a namorar), por forma a obter por parte deles, uma constante **necessidade de aprovação** por forma a me sentir **aceite, valorizado e reconhecido**.

No caso do meu pai, precisava de mostrar que era bom aluno e bom profissional por forma a obter a sua aprovação, **orgulho** e reconhecimento em que estaria preparado para um dia casar e construir a minha família. Relativamente à minha mulher, precisava de mostrar que era uma pessoa bem melhor do que o seu antigo relacionamento, uma curta mas intensa paixão de verão com um rapaz com quem sempre me comparei por forma a poder constantemente demonstrar que em tudo era melhor do que ele. Cheguei à conclusão, passados quase 20 anos, de que não precisava de nada disto e então deixei para trás das costas estes dois grandes fantasmas.

Com isto, até ao momento **consegui perder mais de 20 kg**. Mas não só, consegui igualmente olhar para mim, **aprender a gostar de mim**, a cuidar-me e igualmente a **confiar** em mim, aumentando a minha **auto-estima**.

Aprendi igualmente a olhar para um período menos bom da minha vida, neste caso **profissional** mas que em muito afectou o meu lado **pessoal**. Passei por experiências profissionais **traumáticas** e hoje em dia olho para as mesmas como uma pessoa forte, resiliente e acima de tudo como um herói pois coloquei a minha **honra, valores e integridade** acima de tudo. Não tinha nunca olhado por este prisma e realmente esta é a melhor lição que tirei da **experiência** que vivi, não esquecendo nunca que **tenho limites, não limitações**. Nesse sentido existe uma linha para além da qual não me permito pisar nem ousar ultrapassar. As

terapias ajudaram-me a **reconstruir** enquanto pessoa, coleí todos os **pedaços** que estavam partidos e voltei a sentir-me **unido** e um só. Isto significa que sarei as minhas feridas, **resolvi-me com o passado**, passei a aceitá-lo, deixando-o bem **arrumado** nas gavetas da minha cómoda, e neste momento tenho a **chave e o controlo do autocarro da minha vida**, autocarro esse que sou eu que guio e defino o caminho, sendo que nele levo toda a minha **bagagem**, a boa e também a menos boa.

A boa é sempre boa, a menos boa está bem arrumada por isso não me incomoda. Estou **feliz** e estou em **paz** comigo mesmo, com a **vida** e com o **mundo**. Tenho o meu **passado** arrumado, o meu **presente** a ser vivido e sem qualquer medo ou receio do que o **futuro** me reserva. Posso afirmar que a Dra. Alexandra Pais curou a minha **alma** de uma **doença** depressiva e negativa que me acompanhava.

Tratou da minha alma com imenso cuidado, tendo-me permitido um maior **equilíbrio emocional**, que me devolveu uma vontade imensa de **viver a vida**, aproveitando, gozando, **tirando partido do aqui e do agora** sem estar agarrado ao passado nem preocupado com o futuro. Esta **libertação** permitiu-me voltar a conseguir **saborear** momentos de **calma** e **prazer**, sem quaisquer **sentimentos de culpa** ou **remorsos**.

Durante este período, consegui igualmente a oportunidade de ir trabalhar para uma empresa e numa função que sempre tinha desejado, pelo que com as terapias consegui dar uma volta na minha vida que julgava não ser possível. Foi através das terapias que **aprendi a dizer não**, aos outros e a mim mesmo, pois eu sei que **embora não se desista à primeira, aprendi também que não devemos passar os nossos limites**. Respeito-me e dou-me ao **respeito**.

Quando terminei as terapias individuais com a Dra. Alexandra Pais, sentia apenas que havia um aspecto a resolver no meu **caminho de vida**: o meu **casamento** com a mulher que eu desde cedo soube que queria para ser para além de minha **mulher**, a **mãe** dos meus **filhos**. Tenho actualmente 35 anos, sou o melhor amigo da minha mulher há cerca de 19 anos, namorado dela há cerca de 18 anos, seu marido há quase 8 anos, e pai dos seus lindos filhos há mais de 5 anos. Já vivi mais tempo ao lado dela do que sem ela, sendo ela um dos **pilares** mais importantes da minha vida.

Fomos pais de primeira viagem de um rapaz espectacular em 2016 e a chegada desta **criança** desejada abalou muito as vigas e **estruturas** do meu casamento. Deparamo-nos com uma **realidade muito dura**, ninguém está preparado para ser **pai e mãe**, é um grande **abanão** nas nossas vidas do **dia-a-dia** e um ajuste forçado no relacionamento do casal. Dentro do seio familiar, reconstruímos o que o estava rachado e em 2019 recebemos o nosso desejado segundo filho, após uma **gravidez** intensa e um **parto** difícil. Passado este duro caminho, achávamos nós que já estávamos preparados e que uma nova criança não nos iria afectar.

Estávamos redondamente enganados pois além de nos ter afectado ainda mais do que com o primeiro filho, abalou o nosso casamento com força avassaladora, criando danos praticamente irreparáveis, o que nos afastou ainda mais um do outro, estando a estrutura da nossa **família** praticamente a ruir com duas crianças inocentes à mistura. No nosso caso, o **segundo filho foi o desafio mais exigente ao nosso casamento** e até relacionamento enquanto amigos de longa data. Foi nesta altura que abordei este tema com a Dra. Alexandra Pais e a mesma se ofereceu para ajudar a sarar esta grande **ferida**. Não foi fácil convencer a minha mulher a ir à primeira consulta, mas felizmente consegui.

Passei portanto de uma **terapia individual** para uma **terapia de casal**. Logo na primeira consulta, assumimos e aceitámos que estávamos no mesmo **rumo** ou **direcção**, mas não lado a lado, pois estávamos em **ritmos** e velocidades diferentes. Tinha chegado a altura da minha mulher, numa primeira instância, de se **recompôr** e **reconstruir**, colar os **cacos** todos espalhados e cortando com as **crenças** que tinha desde os seus tempos de criança.

Com a ajuda de uma psicóloga amiga da Dra. Alexandra Pais (à qual também estou eternamente grato), a minha mulher iniciou as suas terapias individuais o que lhe permitiu que estivéssemos os dois no mesmo rumo mas agora sim, lado a lado e à mesma velocidade. Só faltava darmos as **mãos** novamente.

Foi aqui que a Dra. Alexandra Pais voltou a entrar em cena, fazendo connosco uma terapia de casal **intensiva** mas ao mesmo tempo **suave** permitindo dar **tempo ao tempo**. Conseguimos voltar a ligar-nos **emocionalmente** numa primeira instância, o que permitiu atingir uma **estabilidade** familiar com que sempre sonhei. Numa segunda instância, a Dra. Alexandra Pais fez-nos um plano de aproximação para o nosso **relacionamento** mais íntimo. Este plano era composto por uma série de **etapas**, etapas essas que fomos ultrapassando com **sucesso**, desde Fevereiro 2020 até Fevereiro 2021.

Graças à Dra. Alexandra Pais, que conseguiu ajudar-me a juntar as peças do **puzzle** da minha vida, neste momento para além de as mesmas estarem **juntas**, estão bem **encaixadas** e **sedimentadas**. Com isto consigo abranger a minha vida **pessoal**, a minha vida de **casal**, a minha vida **familiar** e também a minha vida **profissional**.

Entreí um **miúdo** de 32 anos naquele consultório de Manique em Maio 2019 e saí dele em Fevereiro 2021 um **homem** de 34 anos, tendo por lá passado, vivido, analisado, curado e retirados os nós do meu novelo de

vida, pois nele abordei a minha vida de **criança, miúdo, rapzinho, adolescente, jovem adulto** e finalmente **adulto**, tornando-me no homem **feliz e relaxado** que sou hoje em dia, com a família com que sempre sonhei construir (sim, aquelas famílias felizes que vemos alegremente a conversar e brincar numa esplanada num belo dia de verão com um sol bem quente).

Só tenho a **agradecer** a uma força maior, como crente na religião católica, a Deus, por ter colocado a Dra. Alexandra Pais no meu caminho de vida pois a ela lhe sou **grato** pela **transformação** que em mim e em todas peças do puzzle da minha vida conseguiu fazer.

Vejo a vida neste momento como uma **estrada**, onde guio o **autocarro** da minha vida, sendo que essa estrada está bem definida, tem três faixas de rodagem onde nos podemos colocar nas diferentes fases da vida e ainda uma berma, onde podemos parar e recorrer ao **pronto-socorro** da Dra. Alexandra Pais. É este pronto-socorro que não nos deixa sair da berma para além dos railes. É este pronto-socorro que nos ajuda e nos volta a colocar na estrada, no nosso rumo, na nossa **caminhada de vida**.

Não podia deixar de terminar este **testemunho** sem também lhe agradecer ter-me falado do seu gosto pelo Hans Zimmer. Não conhecia, ouvi uma vez e adorei. Sempre que oiço as suas músicas, as mesmas levam-me para um estado de **espírito**, de **paz** e de **felicidade** pois ao ouvi-las recordo-me de muitas consultas que tivemos e de muitas conversas que jamais irei esquecer.

Um grande beijinho deste seu paciente que lhe será eternamente grato por esta transformação.