



A causa fundamental na mudança da personalidade

Psicólogo : Chang Kin Man

Há dias atrás, fui ao casamento de um velho amigo meu. Durante o jantar, para além de termos podido apreciar as iguarias, ainda pudemos partilhar a felicidade dos noivos, de apreciar as decorações da sala de jantar e de conviver com velhos amigos, conversando e recordando coisas do passado. Em todos os casamentos há sempre uma variedade de temas para conversa, mas este, foi ligeiramente diferente, as conversas eram invariavelmente acerca do noivo. Ao compararmos o noivo nosso conhecido com o jovem dos tempos de estudante, até parece que estamos perante duas pessoas diferentes. Aquele jovem introvertido, calado, sem confiança em si próprio, tímido, hesitante e subjectivo transformou-se num jovem simpático, generoso, pró-activo, atento aos sentimentos dos que o rodeiam e com firmeza nas decisões. Estávamos todos muito surpreendidos com a mudança e a pensar em como tudo acontecera.



Chegado o momento em que o mestre de cerimónia declarou o início do jantar de casamento, os convidados começaram a ocupar os seus lugares e a aplaudir calorosamente os noivos na entrada e passagem pelo salão de jantar. Habitualmente, os noivos sobem ao palco e agradecem aos pais e às pessoas que sempre lhes deram apoio, mas neste casamento, o noivo fez mais, agradeceu a uma pessoa que não tinha sido convidada, tendo todos ficado admirados pelo gesto de agradecer a alguém que não tinha sido convidado. E seguidamente, o noivo começou a contar a história do que acontecera há anos atrás.

“Anos atrás, por motivos de trabalho, tinha sempre que contactar a minha actual esposa, mas como era introvertido, não me atrevia a falar-lhe sobre outros assuntos para além daqueles relacionados com o trabalho, pelo que, limitava-me a observá-la de longe. Passados tempos, comecei a conhecê-la melhor e a apreciar o modo de ser dela, bem como ansiava por abrir uma nova página no nosso relacionamento, mas, consciente de que a minha maneira de ser seria um grande entrave, decidi por isso marcar uma consulta de psicologia para me ajudar a mudar a minha personalidade.



A causa fundamental na mudança da personalidade

Sempre soube que a minha personalidade introvertida e a minha maneira de falar causavam embaraços na comunicação, prejudicando a minha imagem no meu relacionamento com os outros, por isso, para superar estas dificuldades, comecei a ler jornais em voz alta todos os dias, a falar sozinho diante do espelho, a tomar nota das conversas dos outros e a visionar vídeos sobre técnicas de comunicação. As indicações do psicólogo ajudaram-me a conhecer melhor a minha própria personalidade, a conhecer as minhas qualidades, a reconhecer os meus defeitos, a saber os pormenores a ter em atenção numa conversa, a atitude a ter e o papel a desempenhar numa conversa. Durante o processo, comecei a dominar os modos de estabelecer relacionamento entre as pessoas e apercebi-me das minhas carências, e, finalmente, tendo envidado um considerável esforço, consegui convidar a minha actual esposa para um jantar, pela primeira vez, reflectindo isto, toda a minha vontade de mudança. Posteriormente, continuei a exigir de mim próprio uma mudança nas diferentes vertentes. Hoje, finalmente, encontramos-nos todos aqui no meu casamento com a minha mulher. Tudo o que eu vivi não tem preço, vale mais do que dinheiro, casa e trabalho.” Todos os convidados aplaudiram e saudaram vivamente os noivos.

Depois de terem ouvido esta história verídica, creio que todos ficaram com uma ideia diferente relativamente ao termo “personalidade”. Se há quem diga que “a personalidade é congénita”, também há quem afirme que “a personalidade é formada na fase de criança”. A propósito deste assunto, gostaria de partilhar convosco a minha ideia sobre “personalidade”. A “personalidade” é uma característica fundamental da nossa individualidade, tem uma relação íntima com o nosso carácter e a nossa inteligência (capacidade geral), possui características emocionais e espirituais. Com a estabilização e a conformidade destas características psicológicas forma-se a nossa personalidade.

Na estrutura da personalidade, 40% tem natureza congénita e os restantes 60% estão relacionados com a nossa vida familiar enquanto criança e com as experiências de vida durante o crescimento. Caso os pais sejam do tipo de pessoas com pouca sensibilidade, frias, geralmente



A causa fundamental na mudança da personalidade

falam pouco, têm uma perspectiva subjectiva, mantêm uma certa distância para com os filhos e não estão interessados nos problemas dos filhos, nem querem que os filhos se preocupem com assuntos alheios. Podemos imaginar assim, que os filhos só conseguirão aprender o que vem escrito nos livros e que não irão certamente conhecer nada acerca de técnicas de comunicação entre pessoas. Antes dos filhos entrarem no mundo do trabalho, nas suas vidas haverá lugar apenas a escola e casa. Quando puserem os pés no mundo do trabalho, irão muito provavelmente ofender alguém inconscientemente, causando desde logo uma má imagem para com essa pessoa, o que o desencoraja de imediato na sua comunicação com outras pessoas e o faz remeter-se para o seu mundo isolado. Por isso, para cultivarmos uma personalidade agradável é necessário a contribuição dos pais, muito embora não possamos mudar o passado das nossas vidas familiares, podemos, pelo menos, pensar em como desenvolver e cultivar nos nossos descendentes uma personalidade mais agradável.

Para além da influência dos pais, a personalidade também pode ser alterada por nossa própria iniciativa. Actualmente, existem vários tipos de classificação de personalidades (por exemplo: os 16 tipos de personalidade do MBTI e os 9 tipos de personalidade), que têm como objectivo ajudar o participante a conhecer melhor a sua própria personalidade e, conseqüentemente, a mudá-la. Vou agora apresentar-vos algumas sugestões que, espero, possam servir de referência para que encontrem a chave que abra o cofre da vossa personalidade para poder assim, ajudar-vos no progresso espiritual.

1. Conhecer as nossas correntes psicológicas: Existem vários tipos de testes para a classificação de personalidade, como por exemplo as 16 personalidades do MBTI de Carl Gustav Jung e o Eneagrama de personalidades de Oscar Ichazo, mas no final, todos estes testes têm como objectivo ajudar o examinando a identificar o tipo de personalidade a que pertence, podendo assim, conhecer melhor as suas características psicológicas. Depois de identificarmos as nossas correntes psicológicas, tal não significa que podemos ficar tranquilos



A causa fundamental na mudança da personalidade

somente por termos identificado o nosso tipo de personalidade, o que devemos na verdade fazer é aprender como dominarmos a nossa personalidade, concretizando uma verdadeira liberdade e paz em termos psicológicos.

2. Mudar os nosso hábitos enraizados na personalidade: Todos os tipos de personalidades têm as suas qualidades e defeitos e, normalmente, procuramos o modelo de vida mais apropriado às nossas qualidades e defeitos. Quando nos deparamos com dificuldades, tentamos ultrapassá-las com as nossas qualidades e nunca o fazemos enfrentando os nossos próprios defeitos, na busca da melhor solução. Por isso, o objectivo do aconselhamento psicológico é orientar a pessoa para o conhecimento da sua própria personalidade e, posteriormente, mudar os hábitos adquiridos.
3. Desfazermo-nos das sombras da infância: Temos referido que a personalidade está relacionada com a vida familiar durante a infância e com as nossas experiências de vida durante o nosso crescimento. O que mais nos surpreende é que muitas pessoas acham que não são como os pais, mas depois de uma análise detalhada e mais aprofundada, verificamos que as nossas atitudes, comportamentos e reacções psicológicas, bem como os métodos de resolução de problemas emocionais ou conflitos psicológicos são, surpreendentemente, semelhantes aos dos nossos pais, o que nos permite afirmar ser uma herança. Perante este facto, temos que ter compaixão para com nós mesmos para nos esquivarmos. Temos que nos dotar de uma alma enorme para desenvolver uma personalidade mais agradável e insistirmos neste aspecto para conseguir livrar-mo-nos de vez da sombra da infância.
4. Mudar o nosso destino: Para mudarmos os hábitos enraizados na personalidade, devemos começar pelas atitudes. O sentido desta expressão inclui várias teorias, traduzido por palavras simples, os hábitos da personalidade são os modos de pensar e o mecanismo de reacção, tal como uns óculos de sol, que filtra as cores do mundo real



A causa fundamental na mudança da personalidade

adaptando-se às cores das lentes, levando-nos a pensar que o mundo real é o mundo que vemos através dos óculos.

5. Manter um pensamento positivo: Tudo pode ser acumulado, as características de uma personalidade também não fogem a esta regra. Caso queiramos quebrar esta regra, temos de adoptar o pensamento de começar pouco a pouco para acumular muito (o ser humano tem por hábito adquirir uma sensação de bem-estar quando resolve assuntos pequenos), mas na aplicação deste método é necessário manter um pensamento positivo para superar as épocas mais críticas. Quando o nosso pensamento sofre mudanças, o nosso espírito também muda, e assim, a nossa vida também será outra. O “pensamento positivo” não é de certeza uma “atitude positiva cega”, nem uma “hipnotização de auto-apaziguamento”, mas sim, uma atitude de encarar a realidade, resolvendo os problemas e mantendo esperança na vida.

Psicólogo: Chang Kin Man (Calvin)

Telefone para marcação: 87997691

Correio electrónico: KMTsang@fsm.gov.mo

Horário de serviço:

Das 2^{as}-Feiras às 4^{as}-Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H45

Às 5^{as}-Feiras, das 11H00 às 13H00 e das 14H30 às 19H45

Às 6^{as}-Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H30