



Este livro pertence a:

A Arte de Amar a Três Eu, Tu e Nós

Teoria e Prática Para as Relações a Dois



Maria del Mar Cegarra Cervantes





A Arte de Amar a Três.Eu, Tu e Nós
Teoria e Prática Para as Relações a Dois

Primeira edição: fevereiro de 2015
Segunda edição: setembro de 2017
ISBN 978 8494500190

© Maria del Mar Cegarra Cervantes, 2015
© HakaBooks.com, 2017

No âmbito dos limites estabelecidos por lei e sob as advertências legalmente previstas, a reprodução total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio, o procedimento, seja mecânico eletrônico, processamento informático, aluguel de qualquer forma de atribuição do Trabalho sinistro escrito dos detentores do copyright.

Todos os direitos reservados.

HAKABOOKS
Fátima, 46
08204 Sabadell (Barcelona)
Espanha
Tel +34 680 457 788

www.hakabooks.com

Índice

Agradecimentos	9
Nota de Autor	13
Parte I	
Capítulo I	19
Capítulo II	35
Capítulo III	57
Capítulo IV	81
Capítulo V	99
Capítulo VI	111
Capítulo VII	121
Capítulo VIII	135
Capítulo IX	157
Capítulo X	183
Parte II	
O Amor	193
Erotismo Versus Sexualidade	197
Algumas regras no enquadramento das sessões de casal	201
Questões para o terapeuta	203
Estruturas de trabalho em terapia de casal	
Possíveis intervenções	205
Exercício das quatro observações	205
Exercício “juntos e separados”	206
Exercício do olhar	207
Exercício entre ti e eu	208

Exercício dar e receber	209
Como dorme o casal	211
Caminhar juntos	213
Ver a dor do outro com os dedos e as mãos	213
Dar o bom dia e boa noite	214
Pedido de ambos	215
Transformar o conflito	216
Confundir serenidade com apatia	219
Outros trabalhos possíveis	220
O casal e os filhos	223
Visão da relação saudável	233
Referências bibliográficas	239

Para ti meu Amor.

*Obrigada por estes quase 25 maravilhosos anos caminhando,
dando e recebendo tanto juntos.*

Obrigada por ainda roubares flores para mim.

Agradecimentos

Gostaria de dedicar um livro inteiro a esta parte.

Vem-me à memória uma antiga canção de que gosto muito, imortalizada por Chavela Vargas e mais recentemente por Paz Vega, chamada Gracias a la Vida.

De facto, a vida tem-me dado o necessário para ir construindo o meu caminho, desde o mais difícil e árduo ao mais alegre, desde o profundamente triste ao fascinante, desde o doloroso e absurdo ao simples.....

Estou grata à Vida por isso.

Neste momento, mais que agradecer o nascimento deste livro, agradeço a todas as pessoas que me possibilitaram ser o que sou, o facto de estarem na minha vida.

Agradeço em primeiro lugar à Helena Mineiro minha editora, o seu olhar atento, doce, focado e respeitoso, assim como a sua paciência e, sobretudo, a sua fluidez e simplicidade. Obrigada Helena!

Este nosso encontro não teria sido possível sem a Sofia Martins, que em 2013 me pediu para escrever o prefácio do seu livro “Aprendendo a Viver Comigo”. O projeto deste e de outros livros há muito que crescia em mim. Foi desta maneira que a Vida, mais uma vez, me deu um “empurrão” e ele se concretizou. Muito obrigada Sofia!

Sou uma romântica e fascina-me a ideia de escrever com uma pena e à luz da vela. Se bem que não chegue a esse “extremo”, escrevo à

mão, e adoro quando a tinta das canetas acaba e as folhas dos cadernos chegam ao fim. Assim foi escrito este livro. Para o transcrever para o computador, tive a ajuda maravilhosa das minhas queridas colegas, Joana Quintino e Ana Caeiro. Obrigada pela vossa paciência e dedicação!

Obrigada Susana Mendes, por cada vez estares mais perto de mim.

Estou profundamente agradecida, pelo facto de ter conhecido o David Boadella, criador da Biossíntese pela mão da já desaparecida e muito querida Esther Frankel, minha Supervisora em Biossíntese, e a pessoa que trouxe esta abordagem para Portugal assim como para vários países. David, juntamente com Sílvia Boadella, continuam a ser uma inspiração para mim. Sou profundamente grata, de coração, a todos.

Durante estes anos, tenho acompanhado centenas de pessoas em Psicoterapia. Que privilégio ser escolhida para acompanhar todos estes “caminhantes”, e que privilégio ainda maior, quando se sente que se ajuda de coração! Obrigada aos que já acompanhei, e aos que ainda acompanho. Vocês são mesmo a maior das inspirações! Grata, muito grata!

Aos meus alunos e ex-alunos de tantos lugares. Obrigada pela confiança e entrega. Quantos workshops inesquecíveis. Não me cansarei de dar e receber os vossos abraços.

Olesea, um profundo obrigada pela tua absoluta dedicação, eficiência, honestidade e amizade. O CPSB não funcionaria sem ti.

Tatiana, obrigada por também seres um pilar no centro. Já tens alma de terapeuta!

Aos meus colegas, professores e colaboradores do CPSB. Já vive-

mos tanta coisa juntos. Cada vez gosto mais de compartilhar convosco o caminhar e a Vida. Obrigada!!!

A toda a minha família que está em Espanha, entre Andaluzia, Madrid e o Mediterrâneo. Sobretudo Mai, Paquita e o meu irmão Luís. No há palavras para descrever o Amor que sinto por todos vós. Obrigada pelo olhar amoroso e admiração com que sempre me brindam.

Tive a felicidade de ser presenteada com três filhos maravilhosos. Sara, João e Ricardo. Tão diferentes, saudáveis, livres e cheios de luz. Espero que deem continuidade a essa luz, e encontrem com quem compartilhá -la, com Alma e Coração. Vocês inspiram-me profundamente. A minha filha Sara, perguntou-me aos 5 anos, qual era a minha profissão. Não é fácil explicar a um adulto o que é ser Psicólogo e Psicoterapeuta, quanto mais a uma criança. Disse-lhe que o meu trabalho consistia em ajudar as pessoas a serem mais felizes. A partir desse dia, quando chego a casa, ela e os irmãos, perguntam-me sempre se o consegui. Que estupenda Supervisão para mim própria. Obrigada aos três, por tanto Amor, desafio, questões, e por compartilharem comigo tão naturalmente, os vossos primeiros amores.

Que dizer do meu marido António....Dedico-lhe este livro, pois para além dele ser o meu maior e melhor crítico, é o meu companheiro de vida. Ele convive com os meus lados todos: os luminosos e os nada luminosos. Eu, Tu e Nós, Somos Nós Meu Amor. Para ti, a palavra Obrigada não serve, porque se revela muito pequena.....

A vida caprichou comigo. Presenteou-me e brindou-me com um ser do mais maravilhoso que há.

Nota de Autor

Quando me perguntam o que me moveu, o que me motivou e levou a escrever este livro, a palavra que inequivocamente me surgiu foi “partilha”. Não aspiro de todo a que este livro seja um manual ou algo miraculoso. Nada disso. Na realidade gosto de partilhar a minha experiência como pessoa, mulher e psicoterapeuta. Assim mesmo, por esta ordem. Ao longo da minha vida o que mais me tem ajudado a crescer (e ainda ajuda), é sem dúvida partilhar experiências, sentires, saberes.... Ser testemunha da vida. Gostava que de alguma maneira eu pudesse ajudar a fazer pontes: entre o quotidiano, história, filosofia, psicologia, medicina, intuição, coração, sociedade, psicoterapia, pequenas coisas, grandes coisas...

Não quero cair no erro de dizer que um tempo qualquer que já passou foi melhor do que aquele que eu vivo agora, ou que o melhor (ou pior) ainda está para vir. Nesta realidade em que me encontro contigo, e em que estás a iniciar a leitura destas páginas, há todo um mundo de sensações para descobrir, sentir e entender cada vez melhor. Comecei a ser muito mais feliz quando entendi, em profundidade, o que quer dizer “não alimentar expectativas e viver no presente”. Há muita confusão com certas ideias que são maravilhosas mas que se interligam de forma funcional ou superficial.

Muita coisa está escrita. Muito é o conhecimento que está disponível. Saber fazer uso dele, já é outra coisa. Este livro é uma parte de mim, uma vez que só se pode escrever sobre algo que se sente e conhece. Assim, por entre as histórias que se seguem, desnuda-se uma parte da minha alma. Cada vez mais me dou conta, de que não

são precisas estratégias ou complexidades, sobretudo no que se refere aos relacionamentos.

Por esse motivo e porque na realidade, confesso que não consigo fazer de outra maneira, escrevo tal qual falo, sem nenhuma aspiração literária. Quem me conhece sabe que, embora me expresse em várias línguas, neste momento não falo corretamente nenhuma delas, nem sequer a minha língua materna, o castelhano. Sem dúvida que é minha intenção, tocar de alguma maneira a “tua sensibilidade” e poder olhar profundamente para a descoberta que é amarmo-nos e amar a pessoa que caminha ao nosso lado. Seja durante um tempo nas nossas vidas, seja por toda esta nossa existência.

Para esta partilha, “socorri-me” dos muitos casais que tenho acompanhado ao longo destas duas décadas. Procurei escolher alguns exemplos, entre os muitos que conheço. Surgiram espontaneamente por entre a minha memória e o meu sentir, e todos eles estão protegidos na sua intimidade. Na realidade, trata-se sobretudo de possibilidades e realidades do viver em relação ao ser humano.

A segunda parte do livro tem o nome de “Pinceladas” pois foi assim que a senti. São ideias e partilhas de possibilidades em consultório. Não foi minha intenção aprofundar esta temática, mas antes lançar algo introdutório, esperando com isto ajudar tanto profissionais como “os apaixonados” por estas áreas.

Sou uma mulher de ação, gosto de experimentar, viajar, conhecer por mim, arriscar e estudar, gosto do movimento da vida, de fazer várias coisas ao mesmo tempo, e de facto a ideia de iniciar esta viagem de partilha através da escrita esteve sempre presente em mim.

Sou filha de um escritor. O meu pai, Juan Cegarra Perez, que já fez a sua grande viagem há mais de uma década, e ao qual eu era profundamente ligada, escrevia quase todos os dias. Publicou várias obras, fez radio, escreveu no Jornal da cidade de Huelva, no sul de

Espanha, tendo escrito várias obras para teatro. Ainda me lembro como se fosse hoje, do som das teclas da máquina de escrever, que a altas horas da noite, se faziam ouvir na nossa casa de Espanha. Aquilo era-me tão familiar, que quase funcionava como uma canção de embalar. De alguma forma esta também é a minha homenagem a esse homem maravilhoso, culto e doce que ele era.

Boa leitura.

Com carinho.

Maria del Mar Cegarra Cervantes

Para mais informações sobre as atividades: Formação de Psicoterapeutas, Especialidades, Workshops Extraordinários, Psicoterapia, e Acompanhamento em Psicoterapia a baixo custo, contactar:

CPSB - Centro de Psicoterapia Somática em Biossíntese

Av. 5 de Outubro no 122, 5o Esq. 1050-061 Lisboa

Telefone: 217 935 326

Telemóvel: 963 939 750

Site: schoolbiosynthesis.com

Blog: www.blogdabiosintese.blogspot.com