

PSICOTERAPIA

SUMÁRIO

Introdução.....	2
O papel do psicólogo.....	3
Como Tudo começa.....	4
Para que fazer psicoterapia.....	5
Benefícios da psicoterapia.....	6
Autoconhecimento.....	8
Considerações Finais.....	9

Introdução

Meu objetivo é desmistificar a psicoterapia, explicando de forma clara e objetiva. A Psicologia é a ciência que se ocupa do estudo da subjetividade, dos processos da mente e o comportamento humano. O psicólogo(a) é o profissional que está habilitado a auxiliar no gerenciamento de emoções e situações que envolvem sofrimento psíquico. A psicoterapia pode ser entendida como uma ferramenta de trabalho, dentro da área clínica.

O papel do psicólogo(a)

No primeiro contato, o profissional vai tentar compreender os motivos que levaram a pessoa a procurar por ajuda psicológica. Deve-se fazer o enquadramento, já combinando o local, dia e horário das sessões. Em caso de atendimento particular, também deve acertar o valor do honorário e as condições de pagamento. Caso o paciente prossiga, cabe ao profissional estar disponível no dia e horário estipulado entre as partes. O psicólogo(a) deve esclarecer sobre a política de desmarcação e reposição. Vale lembrar que se o psicólogo não puder atender, deve encaminhar a situação.

Como tudo começa

Tudo começa com a entrevista inicial. Quem chega ao psicólogo(a), geralmente tem uma queixa e o profissional é quem vai tentar auxiliar. Isso acontece através do embasamento técnico e teórico. A medida que o paciente vai relatando sua história, o psicólogo(a) vai reunindo as informações que julga importante, como se fossem peças de um quebra-cabeça. Aos poucos o vínculo também vai se estabelecendo e o processo tende a fluir melhor. Com isso, o profissional consegue pensar nas estratégias de intervenção mais adequadas ao caso.

Para que fazer psicoterapia

O objetivo da psicoterapia é proporcionar um espaço de acolhimento e auxiliar no processo de autoconhecimento. Na Psicanálise falamos em fortalecimento e suporte. Cada profissional possui uma abordagem teórica, mas em geral, o psicólogo(a) vai investigar questões ligadas ao ciclo vital, relações afetivas e profissionais. Isso com o intuito de ampliar a visão sobre a queixa do paciente e auxiliá-lo. Na psicoterapia de criança e adolescente, é necessário que o primeiro contato seja com algum responsável, já que esse tipo de atendimento precisa de consentimento.

Benefícios da Psicoterapia

Fazer psicoterapia é buscar a reconciliação com a própria história. O maior benefício ou ganho, é o autoconhecimento. Algumas pessoas relatam que não conseguem sentir os benefícios, acredito que isso se deve ao fato de procurarem por ajuda quando já estão se sentindo muito mal. Para ficar mais claro, vou fazer uma analogia. Quando se está com muita sede, o corpo está dizendo que já passou da hora de se hidratar. Quando alguém só se hidrata nessa situação extrema, demonstra que não reflete sobre a importância da hidratação, por isso a chance de voltar a se negligenciar é muito grande.

Na psicoterapia não é diferente, o ideal seria não deixar as coisas irem de mal a pior para pedir ajuda. A psicoterapia deveria ser um método preventivo e não paliativo. Diante de qualquer circunstância ela pode auxiliar, porém se o paciente já chegar passando por um momento muito desafiador, o processo vai ter o mesmo efeito do copo de água para quem está com muita sede. O que quero dizer é que, ação sem reflexão acaba não funcionando. Com o tempo, a psicoterapia pode resultar em aumento da resiliência e desenvolvimento pessoal.

AUTOCONHECIMENTO

Falar em autoconhecimento é falar em processo. Desde o nascimento a autopercepção é moldada na relação com o outro.

Aprendemos por observação quais atitudes adotar para obter algo, por observação ou imitação também passamos a reproduzir diversos comportamentos e assim vamos interiorizando regras e valores. Porém tudo isso é construído em relação ao outro, daí a importância de buscar o autoconhecimento.

Com a psicoterapia, o paciente terá a oportunidade de refletir sobre suas ações e posturas diante da vida, entrando em contato com sua verdadeira essência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo de psicoterapia não tem contraindicações. Quando feito por um profissional habilitado é um encontro que visa o acolhimento e auxilia no processo de autoconhecimento. A psicoterapia não é somente indicada para pacientes com histórico de doenças mentais, trata-se de um processo que todos podem experimentar. Portanto, não tenha medo de investir em você e não hesite, se precisar peça ajuda de um profissional.

No Brasil ainda há muitas barreiras para atendimento psicológico, a começar pelo custo e acesso. Caso o paciente não possa pagar, pode verificar locais com atendimento gratuito.

Em São Paulo é possível conseguir atendimento gratuito em clínicas-escola, ou seja, clínicas em que os estudantes cumprem estágio obrigatório, enquanto atendem a comunidade. Há também possibilidade de se inscrever pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Algumas Instituições atuam com a modalidade de plantão psicológico, ou ainda, oferecem atendimento a valor social. Caso possua plano de saúde, é possível buscar psicoterapia com um profissional que seja credenciado ao convênio. Por fim, e o mais comum é optar por fazer psicoterapia em consultório particular, dessa forma o contrato é feito diretamente entre o o psicólogo e o paciente.

Espero ter contribuído de alguma maneira.
Forte abraço!



Fernanda Galindo Lagarci

