

## Por que fazer terapia?

\* Texto publicado no Jornal A Tribuna de Rondonópolis

- Psicólogo é só pra louco...

Já ouvi várias frases como esta. Este é um pensamento que marcou a Psicologia durante muito tempo, mas que hoje em dia não cabe mais em nosso trabalho. De que loucura é esta que se fala? Há sim problemas sérios, psicológicos e psiquiátricos, que precisam de um acompanhamento constante para que esta pessoa consiga viver o melhor possível, valorizando sua liberdade e desejos. A qualidade de vida destas pessoas aumenta a cada dia com o auxílio de uma equipe multiprofissional, incluindo um psicólogo.

Além deste, outros mitos envolvem a visão que se tem do profissional psicólogo. Ele não “lê a mente” das pessoas. As análises realizadas em terapia partem de comportamentos que o cliente demonstra e de sua fala, e estas são feitas com muita atenção pelo profissional que são debatidas com o indivíduo que pode discordar ou não com a conclusão a que chegaram.

“De médico e louco todo mundo tem um pouco”. Um ditado popular que pode nos ajudar neste texto. É verdade que todos nós sabemos sobre alguma coisa que auxilie na boa saúde, mas que também temos problemas, sentimos tristeza em várias fases da vida, raiva, ansiedade e estresse que podem gerar comportamentos atípicos, que em situações tranquilas talvez não ocorressem. O ser humano é complexo, tem uma vida cheia de altos e baixos e muitos de nós não sabemos como lidar com situações complicadas. Aliás, todos nós temos pontos fortes e dificuldades em nosso jeito de resolver as coisas. Muitas pessoas não sabem como se tornaram estressadas, a vida atribulada consumiu muito tempo, deixando o autoconhecimento para depois. Mas cada um tem seu jeito de lidar com cada situação, e o importante é aceitar o seu ritmo, melhorando-o conforme suas possibilidades.

Por exemplo, de acordo com a frase de Hélio Guilhardi, “*As pessoas não nascem com sentimentos de autoconfiança*”, a autoconfiança e todas as outras características de nossa personalidade são aprendidas. É claro que possuímos características genéticas, mas o que é aprendido ao longo de toda a vida é o maior responsável por definir nosso jeito de ser. Sendo assim, podemos aprender e reaprender muitas coisas a qualquer momento da vida: podemos aprender a lidar com a raiva intensa ou a falta dela, podemos aprender a aproveitar mais o tempo para se conhecer, podemos aprender a falar melhor, a aproveitar de forma mais adequada nossas qualidades, entre tantos outros comportamentos. E a autoconfiança é uma característica importante para todos nós, pois está relacionada com a autoimagem que cada um tem sobre si mesmo.

E é aí que a psicóloga entra em cena. Ela é alguém que você pode confiar e que não irá te julgar, é acolhedora. É um ouvido atento e uma fala transformadora. A psicoterapia desmistifica crenças, quebra regras e auxilia na independência do indivíduo. Em muitos momentos da terapia, é como se uma luz se acendesse, pois enxergamos coisas que há muito não conseguíamos ver. E só de conseguir enxergar alguns fatos, muitos problemas são resolvidos a partir deste momento importante.

Normalmente, as pessoas buscam a terapia quando há algum problema pessoal, separação, dificuldades na escolha profissional, problemas no trabalho ou de aprendizagem escolar, problemas de saúde, depressão, stress, entre outros. Pode-se dizer que a decisão em buscar a psicoterapia é pessoal, mas há os casos de pais que buscam ajuda para seus filhos. Há também os casos em que pessoas próximas a um indivíduo sugerem a terapia a ele, por perceber dificuldades e sofrimento, tanto da pessoa como da família e amigos.

É certo que as pessoas, hoje em dia, têm buscado ajuda mais frequentemente. E este é um passo muito importante para a sociedade em geral. Algumas pessoas não conseguem mais resolver seus problemas sozinhos, buscando a terapeuta para auxiliar neste momento. Esta busca de ajuda não significa que a pessoa é fraca, mas sim, que ela está querendo melhorar. Esta é uma atitude muito saudável, pois a psicóloga é formada para atender às pessoas da forma mais paciente e tranquila possível, permitindo uma visão sempre mais ampla dos problemas. A resolução de conflitos, traumas, ansiedade, compulsões, dentre outros problemas, é feita em conjunto (cliente e psicóloga): a psicóloga não dita o que o cliente deve fazer, e sim, auxilia na construção de decisões que o cliente avalia serem as melhores para ele. Portanto, a psicoterapia é indicada para qualquer pessoa, independente da razão: ela é benéfica em vários aspectos.

Uma das características mais importantes da terapia, para mim, é o autoconhecimento. Ele permite o reconhecimento de qualidades e defeitos, habilidades e “desajeitamentos” próprios, auxiliando as pessoas a escolherem a melhor forma para lidar com as diversas situações cotidianas. Um exemplo simples: se uma pessoa, quando está muito nervosa e com raiva, não consegue resolver alguma situação naquele momento, ela pede um tempo para se acalmar e então, continuar o que estava fazendo. Isto significa que ela já se conhece e recorre a alternativas que melhor ajudem-na nesta ocasião. Dessa forma, a qualidade de vida das pessoas aumenta significativamente, pois alguns problemas são resolvidos antes de trazerem maiores transtornos.

Estas são algumas características resumidas sobre a psicoterapia. Qualquer pessoa que esteja passando por momentos difíceis ou buscando o autoconhecimento pode procurar uma psicóloga, pois a terapia certamente trará benefícios para toda a vida.

**Patrícia Bernardi Rockenbach**  
**Psicóloga Clínica**  
**CRP 18/01578**