

# Desmistificando a Psicoterapia

*“O objetivo principal da psicoterapia não é transportar o indivíduo para um estado impossível de felicidade, mas sim ajudá-lo a adquirir firmeza e paciência diante do sofrimento.”*

**C.G. Jung**



A psicoterapia pode ser definida como um método de intervenção em problemas psicológicos e emocionais através do uso de técnicas psicológicas, estabelecido num ambiente de confiança e segurança. No geral, tem como objetivos aliviar sintomas de desconforto, ajudar o paciente a tomar consciência da origem das suas dificuldades e promover competências que o ajudem a lidar de modo mais adaptativo com situações dolorosas, tanto do seu passado como do seu presente. Assim sendo, a psicoterapia procura promover o aumento do auto-conhecimento e alterações de comportamento e atitudes, conduzindo a uma maior regulação emocional e adaptação pessoal e social.

Muitos de nós, face a um problema, começamos por tentar lidar com ele por nós próprios. Muitas vezes tentamos também resolvê-lo partilhando o assunto com amigos, familiares ou alguém que consideremos como sendo um bom ouvinte. Apesar de estas serem estratégias válidas de tentativa de resolução de problemas, por vezes não são suficientes e sentimos que necessitamos de ajuda suplementar. No entanto, apesar deste sentimento, muitas vezes adiamos a procura de ajuda

profissional sendo a psicoterapia o último recurso a que recorremos. Na realidade, existem ainda diversos mitos relacionados com a psicoterapia que poderão justificar o facto de a maioria de nós adotar esta atitude.

### Alguns mitos em relação à psicoterapia



**MITO: “Psicoterapia é só para quem está muito mal”**

Pelo contrário, a psicoterapia pode servir como ferramenta de auto-conhecimento, seja para perceber o motivo ou melhorar determinado mal-estar, seja como forma de investimento em si próprio para melhorar as relações consigo e com o mundo;

**MITO: “Se eu me mantiver ocupado e não pensar nas coisas vou-me sentir melhor”**

Utilizar formas de distração (atividades físicas, compras, etc.) para se abstrair dos problemas poderá trazer bem-estar momentâneo mas não ajuda na resolução dos mesmos.

**MITO: “Psicoterapia é para pessoas fracas”**

Não existem pessoas fortes ou fracas, cada pessoa possui diferentes recursos para lidar com as situações. De facto, o procurar ajuda pode ser visto como um ato de coragem e não de fraqueza.

Estes e outros mitos encontram-se na base de muitas das questões que levam as pessoas a não procurar ajuda apesar do seu mal-estar emocional, físico ou mental: “Se for a um terapeuta, será que isso quer dizer que sou maluco, fraco ou um fracasso?”, “O que pensarão os outros quando souberem?”, “E se eu for visto a sair do consultório?”.

Grande parte dos preconceitos relativos à procura de ajuda psicológica estão relacionados com o medo que as pessoas têm de ser vistas como “loucas” ou “malucas”. Contudo, na realidade, a maioria das pessoas que procura apoio psicológico não tem uma doença mental grave: tratam-se de pessoas que atravessam sérios desafios circunstanciais ou estão a passar por transições de ciclo de vida difíceis com as quais estão a ter dificuldades em lidar. Alguns exemplos podem ser:

Desafios Circunstanciais	Transições de Ciclo de Vida	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas de carreira;</li> <li>• Problemas financeiros;</li> <li>• Problemas de saúde/diagnósticos recentes;</li> <li>• Conflitos familiares;</li> <li>• Problemas académicos;</li> <li>etc....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Morte de familiar ou amigo;</li> <li>• Término de relação romântica ou amizade próxima;</li> <li>• Mudanças familiares/casais relacionadas com adição de uma criança;</li> <li>• Tratamento de pessoas queridas devido a doença ou incapacidade;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Casamento ou divórcio;</li> <li>• Desafios de tomada de decisão relacionados com escolhas de vida;</li> <li>• Mudanças de ciclo ou de ano;</li> <li>• Mudanças de curso;</li> <li>• Transição para o ensino superior;</li> <li>etc...</li> </ul>

Os efeitos destes eventos podem ser cumulativos e o aconselhamento durante estes tempos pode ajudar a fornecer o apoio e as competências necessárias para melhor lidar com estas situações.

### Como é que eu sei se preciso de ajuda profissional?

Devemos procurar ajuda quando nos encontramos em repetidos ciclos problemáticos, com um sentimento de estarmos emperrados ou a “perder o chão” persistentemente. Podemos fazê-lo quando nos sentimos deprimidos, ansiosos ou agitados; quando não somos capazes de realizar as nossas obrigações, quando esta ansiedade e/ou angústia interfere com o nosso trabalho, as nossas relações e/ou a nossa auto-confiança; quando enfrentamos uma transição, uma perda; quando estamos infelizes; ou simplesmente quando desejamos conhecer-nos melhor, ser mais felizes e encarar o dia com mais entusiasmo.

A psicoterapia tem como função ajudar no processo natural da vida, de desenvolvimento, dando-nos a possibilidade de aprender a olhar para os nossos problemas de maneira diferente. Fazer psicoterapia não significa deixar de ter problemas, significa sim aprender a lidar com eles de modo mais adaptativo, compreendendo as nossas reais necessidades e motivações. Poderá ser vantajoso falar com outras pessoas que já fizeram ou continuam a fazer psicoterapia de forma a obter informação útil.

A psicoterapia deve ser encarada como uma forma de investimento na nossa saúde emocional, física e mental. Procurar ajuda é um sinal de força, de desejo de mudança e de viver melhor. Não esperes até estares desesperado.