

# AS FACES DA PSICOTERAPIA

## As Faces da Psicoterapia

*A psicologia possui diversas abordagens no trabalho terapêutico, que visam auxiliar o paciente através de diferentes métodos.*

O trabalho psicoterapêutico ainda é envolto por tabus. Apesar da psicologia estar cada vez mais presente no nosso dia a dia, pouco se sabe sobre as linhas teóricas que dão sustentabilidade para todo o trabalho desenvolvido por essa ciência. No âmbito clínico, as abordagens utilizadas são determinantes para a forma com que o tratamento será desenvolvido. Por isso, é importante que no momento de escolher um profissional você saiba o tipo de abordagem que será realizada e no que isso implica.

A psicoterapia mais tradicional é a de orientação psicanalítica, que tem como base teórica a psicanálise, criada no final do século XIX pelo médico austríaco Sigmund Freud. Essa abordagem busca promover a cura através da fala, sendo proposto ao paciente que fale livremente sobre questões da sua vida, sentimentos, memórias, etc. Cabe ao psicólogo, interpretar e auxiliar o paciente no processo de autoconhecimento, para que assim possa conhecer melhor seu próprio funcionamento.

Para a psicóloga Cristine Blumm, que atua como psicoterapeuta de orientação psicanalítica, o principal benefício dessa abordagem é justamente a possibilidade de autoconhecimento: “O paciente pode desenvolver a sua capacidade de estabelecer novas compreensões emocionais internas de si mesmo, dos fatos e pessoas que o cercam, modificando, conseqüentemente a sua maneira de lidar com as situações”, conta.

Outra abordagem que vem ganhando cada vez mais espaço no campo da psicoterapia é a Terapia Cognitivo-Comportamental, que tem como objetivo auxiliar o paciente a entender sentimentos e pensamentos que o levam a ter determinado comportamento. A psicóloga da Unipico Isabel Storck, aponta que essa abordagem pode ser bastante eficaz no tratamento da depressão e transtornos como o da ansiedade, pânico, déficit de atenção, entre outros.

O principal autor da Terapia Cognitivo-Comportamental é o psiquiatra norte-americano Aaron Beck. A premissa dessa abordagem é o reconhecimento da importância dos processos cognitivos como resultado do comportamento que apresentamos. Sendo assim, o foco será no comportamento do paciente, tendo objetivos determinados para a prática terapêutica.

Ainda, outra possibilidade é a terapia de casal, que busca promover a saúde emocional dos membros, tendo como foco a relação e as dificuldades trazidas pelos pacientes. Com isso, é possível identificar os pontos de conflito entre os dois, buscando mudanças e melhorias para a relação. O terapeuta auxilia justamente nesse diálogo e no reconhecimento do que está por trás dos conflitos.

Para a psicóloga Melissa de Souza, especialista em Psicoterapia Familiar e de Casal, a necessidade de buscar ajuda se mostra em diferentes situações: “Em alguns casos isso ocorre quando percebe-se uma falha na comunicação, quando um não respeita e reconhece as necessidades do outro, outros casais reconhecem a necessidade de ajuda externa quando há o destemperamento de um dos membros ou ainda quando o silêncio sempre impera.”

A Unipsico conta com 24 profissionais qualificados em diferentes abordagens psicoterapêuticas. Para conhecer qual a área de formação de cada um e encontrar um profissional que esteja de acordo com o que você procura, é só acessar o site: [www.unipsicovs.com.br/profissionais](http://www.unipsicovs.com.br/profissionais). Converse com seu terapeuta sobre a linha teórica que ele segue, assim você ficará ainda mais por dentro do trabalho realizado.

29/09/2017