

O que faz o Profissional Psicólogo? Desmistificando Saberes e Fazeres

Você deve conhecer alguém que ao longo da vida precisou de cuidados específicos relacionados à saúde emocional. Essa pessoa provavelmente estava passando por algum momento de fragilidade, do qual não conseguia atravessar sem uma ajuda profissional. Desse modo, em algum momento da vida qualquer um de nós poderá passar por alguma situação como essa, e precisar do acompanhamento de um profissional capacitado para auxiliar nesse processo. Muitas pessoas possuem receio em fazer psicoterapia por desconhecerem o trabalho do Psicólogo, buscando assim resultados e respostas imediatas, recorrendo à métodos que prometem essa solução, quando na verdade, as mudanças precisam ocorrer dentro de um processo mais longo e eficaz. Refletindo sobre o trabalho do Psicólogo, podemos descontruir aqui, a ideia de que esse profissional deve ser procurado somente quando o problema já está instalado, quando não mais suportamos, precisando esse problema ser “eliminado”. Obviamente que o Psicólogo pode auxiliar no enfrentamento de dificuldades, proporcionando maior qualidade de vida, porém, ir ao psicólogo não é sinônimo de estar doente, pelo contrário, é estar em busca constante de saúde mental, autoconhecimento para viver melhor e não necessariamente sendo preciso uma “crise” para que isso ocorra. Muito ouvimos dizer que “psicólogo é coisa de louco” ou “que é só para conversar”. Essa é uma visão equivocada do papel do psicólogo, mas que faz parte da cultura em que vivemos. Outra questão importante que podemos refletir diz respeito às diferenças entre conversar com um psicólogo e desabafar com um amigo. São dois tipos de ajuda diferentes. Um amigo vai lhe prestar um suporte no sentido de dar conselhos, te chamar para sair, falar que “vai passar” ou “se eu fosse você”, mas isso não substituirá o trabalho de um Psicólogo. Este, por sua vez, acolhe seu sofrimento a partir de uma escuta empática, não influencia ou te julga, tenta compreender além do que é dito, aplica técnicas psicológicas, dentre outros instrumentos que auxiliam na compreensão desses conflitos. Com isso, o paciente obterá uma ferramenta muito importante chamada Autoconhecimento. Acreditamos na relevância de salientar que procurar auxílio de um profissional, não significa sinal de fraqueza, mas sim de coragem. Lembrando que não existe uma “receita pronta” ou “mágica”. É necessário que o paciente esteja verdadeiramente engajado com o processo terapêutico.