**PSICOTERAPIA UM CAMINHO NO TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS PSICOLÓGICOS**

**\*Silmaria Bezerra Porcino**

O presente trabalho tem com finalidade discorrer sobre a psicoterapia no processo de cura de distúrbios psicológicos, para tanto conceituamos o tema de forma abrangente o termo psicoterapia, utilizado na psicoterapêutica.

Compreende-se que ser humano cresce e evolui com base nas **relações positivas** e significativas que estabelecer com os outros, e são essas relações que irão determinar seu comportamento. Mas pessoas acometidas com distúrbios psicológicos precisam de ajuda especializada para superarem a crise então vivida por elas.

Assim o sujeito com problemas psicológicos que iram se submeter à intervenção psicoterapêutica necessita estabelecer um vinculo como sue terapeuta que ao longo das sessões constituirão um dos fatores principais para que a terapia produza alguma mudança e progressos no paciente.

Aos poucos e poucos se cria, um vinculo que serve de suporte à comunicação e que leva a uma aliança terapêutica. Esse processo particular de colaboração entre o psicólogo e o cliente, pois ambos trabalham que este último aprenda a conhecer-se a si mesmo. E para que isto seja possível, é necessário que a o paciente esteja se sentindo bem na terapia e por iniciativa própria.

O tratamento deve oferecer suporte para o restabelecendo e reinserção do sujeito a normalidade de sua vida, ou seja, levá-lo a retomar a sua individualidade. Fazendo com que o paciente passe a ser um construtor da sua vida no processo de autonomia e independência. Deste modo a psicoterapia passa a ser importante agente nesta busca de recuperação da saúde.

O método psicoterapêutico surgiu desde inicio do século XX, daí partiu-se para discussões sobre a eficácia baseado na validade deste método. Foi observado que o as pacientes que eram submetidos a este tipo de tratamento tiveram uma melhor recuperação de seu estado psicológico.

Deste momento em diante a psicoterapia passa a ser um valioso recurso paralidar com as dificuldades da existência em todas as formas que o sofrimento humano pode assumir como crisespessoais, distúrbios psicossomáticos, conflitos conjugais e familiares, transtornos psicopatológicos, crises existenciais e problemas nas transições entre as fases da vida, dentre outros.

A psicoterapia também é entendida como um espaço favorável ao crescimento pessoal, um lugar de tempo e modo privilegiado de criar intimidade consigo mesmo, de estabelecer diálogos construtivos e buscar novos canais de comunicação, de transformar padrõesestereotipados de funcionamento, restabelecendo o processo formativo e criativo de cada um.

A Psicoterapia oferece ao sujeito a oportunidade de compreender e mudar os padrões de vinculo e relação interpessoal. Os problemas vinculares são fonte de incontáveis sofrimentos e doenças.

A psicoterapêutica se faz num caminho de autoconhecimento e *individuação* através do qual as experienciais que ampliam as potencialidades de cada um e geram transformações das relações pessoais e com o mundo. Ocorrendo através da utilização de modalidades expressivas diversas.

De modo que as atividades configurarão uma produção simbólica concretizada, em inúmeras possibilidades. Permite o confronto e gradualmente a atribuição de significado às informações provenientes de níveis muito profundos da psique, que pouco a pouco serão apreendidos pela consciência.

Este processo é enriquecido com a verbalização a respeito dos sentimentos que ocorrem durante da psicoterapia, possibilitando ao paciente a compreensão dos sentimentos que estão emergindo.

Deste modo, objetiva-se o autoconhecimento, ou seja, que o sujeito tenha um conhecimento de si próprio, dos seus sentimentos, que tenha contato com seu dito mundo interno para que possa conhecê-lo e aceitá-lo.

Para isso, a tarefa do profissional é auxiliar os sujeitos a se perceberem e se compreenderem melhor, a fim de que possam desenvolver seus potenciais criativos, tomando em suas próprias mãos a direção de suas vidas.

E desta maneira, o portador de sofrimento passe a ser de agente passivo a agente ativo que descobrem as ferramentas que estão dentro de si, e como utilizá-las.

Considerando estes pontos, podemos pensar que o processo terapêutico que resgata técnicas de promoção, prevenção e expansão da saúde. Passa a ser usado como veículo para acessar conteúdos internos.

A Psicoterapia ocupa hoje um lugar fundamental na área da saúde, por trazer uma visão integrada do homem, considerando as dimensões psíquicas, orgânica e social agindo conjuntamente na produção da existência humana, assim como de seus problemas.

Em alguns casos, a Psicoterapia cumpre também uma função de educação para a vida, oferecendo um espaço de reflexão, com instrumentos e conhecimentos que podem ajudar na orientação e condução da vida; função que se torna fundamental em situações de desestruturação e crise, quando a pessoa é incapaz de lidar com as dificuldades em sua vida.

A psicoterapia volta sua atenção para os problemas da vida e aos caminhos internos para solucioná-los. Assim a Psicologia e Psicoterapia têm buscado avanços que permitirão alcançar resultados cada vez maiores e mais significativos. Nos casos de tratamentos desenvolvidos nesta área os objetivos almejados geralmente são alcançados.

Há vários desenvolvimentos recentes em psicoterapias breves, que são focadas em objetivos mais específicos.  Atualmente é possível atingir resultados significativos em períodos de 3 meses a 12 meses e há processos terapêuticos mais profundos que se encerram satisfatoriamente em prazos inferiores a 3 anos.

Alguns casos exigem maior demanda de tempo são trabalho terapêutico, geralmente com problemática mais séria, envolvendo traumas precoces, desorganização psicológica, problemas vinculares. Estes trabalhos podem demandar vários anos de trabalho árduo, compensados por mudanças significativas que o trabalho psicológico pode propiciar.

Algumas pessoas encontram na terapia um lugar fundamental de *acompanhamento* de seu processo de vida, onde são trabalhadas *transformações mais profundas* ao longo de vários anos. São situações em que o processo terapêutico não tem um prazo definido e segue em comum acordo entre o profissional e o cliente.

Apesar de poder parecer, à primeira vista, um tratamento oneroso em termos de tempo e dinheiro, a psicoterapia tem se mostrado, na realidade, um modo econômico de tratamento. Visto que a psicoterapia diminui os índices de consumo de medicamentos e de internações hospitalares. A psicoterapia tem se mostrado também um tratamento economicamente compensador por prevenir e tratar problemas psicológicos que, quando não tratados, trazem enormes prejuízos financeiros para as pessoas e para a economia do país.

Os tratamentos psicológicos demonstram uma grande potência de transformação das vidas, compensando os investimentos realizados.Neste processo psicoterapêutico ocorrem transformações profundas da personalidade, com resultados evidentes em diversas situações como:

* tratamento de vários transtornos psicológicos como pânico, fobias, depressão, anorexia, bulimia, etc.
* resolução de conflitos pessoais, interpessoais, conjugais, familiares, profissionais etc.
* elaboração de crises existenciais, de transições difíceis (luto, crises profissionais) e mudanças de fases de vida (puberdade, adolescência, vida adulta, menopausa, envelhecimento)
* desenvolvimento da capacidade de auto-gerenciamento,  aprendendo a lidar com o estresse e os estados de desequilíbrio.
* desenvolvimento da capacidade de auto-reflexão, de formular novas narrativas de vida,  criando autonomia, com novos modos de compreender e conduzir a própria vida .
* fortalecimento psicológico - resiliência -  para lidar com todas as dificuldades que a vida apresenta.
* amadurecimento pessoal.

Não é possível hoje se falar em doenças orgânicas, sem uma consideração pela dimensão psicológica e emocional, sendo evidente a natureza psicossomática da existência humana.

O ser humano nasce, cresce e vive em ambientes vinculares. Destes ambientes depende seu bem estar e suas realizações na vida. Os problemas vinculares, da primeira infância à terceira idade, afetam profundamente a capacidade que as pessoas têm de amar, trabalhar e viver. A psicoterapia é um espaço para se esclarecer e transformar estas dificuldades vinculares. Este processo ocorre através de uma relação saudável com um profissional eticamente comprometido e tecnicamente qualificado.

A base de uma boa terapia está na relação terapêutica. A boa terapia se desenrola num enquadre clínico com um vínculo que favorece este processo. Aí está um dos segredos desta arte: criar um ambiente que permita a revelação do mundo interno e favoreça o desenvolvimento do processo singular de cada um.

Cada ser humano, psicossomático por natureza, vive uma história de interações, encontros e acontecimentos em que as doenças, que se manifestem mais no corpo ou na mente, resultam dos desequilíbrios existenciais e de soluções inadequadas de vida.

Deste modo os aspectos psicológicos participam na formação de muitas doenças e tem um papel fundamental na sua recuperação.  A psicoterapia oferece recursos importantes para uma compreensão mais ampla do processo de adoecimento assim como estratégias para uma vida mais íntegra.

Há diversas escolas teóricas na Psicologia que podem ser agrupadas em  quatro grandes perspectivas: psicodinâmica, humanista, cognitivo-comportamental e sistêmica, com vários ramos e derivações.

A diversidade decorre tanto da complexidade do tema, a psique humana, como a origem e o desenvolvimento da Psicologia a partir da influência de diferentes tradições da Filosofia, da Medicina e das Religiões.

No geral, todas as teorias psicológicas apresentam pelo menos quatro elementos, uma teoria sobre o que é a mente humana e como ela funciona, uma teoria do desenvolvimento psicológico, uma teoria psicopatológica e uma teoria do processo terapêutico.

Abordagens como estas levam a compreensão do ser humano como propostas de intervenção, aplicações do conhecimento psicológico para transformação da vida humana e para cuidar do sofrimento. Há alguns tipos de psicoterapia, conforme as necessidades e a configuração dos problemas, sendo os principais:

* Psicoterapia Individual para crianças, adolescentes, adultos e idosos.
* Psicoterapia de Grupo
* Psicoterapia de Casal
* Psicoterapia de Família
* Psicoterapia Institucional
* Atendimento em situações de Emergência e Crise

O tratamento psicológico age transformando o funcionamento cerebral. A eficácia do tratamento psicológico, que já era conhecida há várias décadas, tem sido corroborado recentemente pelos novos conhecimentos das neurociências. Porém, devemos compreensão, alguns motivos para tentar entender um pouco sobre a efetividade da psicoterapia.

 Temos aqueles motivos que são comuns a outras relações de ajuda, mesmo não profissionais, como uma conversa íntima com um amigo, uma conversa sobre um problema pessoal com um professor, um médico. Assim, avançando vamos chegando aos motivos que são próprios da psicoterapia, até aqueles que lhe são exclusivos, possíveis pelo meticuloso treinamento teórico e técnico adquirido pelo psicólogo em sua trajetória de formação profissional. Entendemos que ao *dividir* um problema você passa a ter "meio" problema. Compartilhar ajuda a aliviar a carga emocional e o sofrimento, os vínculos de ajuda têm um *poder curativo*. É mais fácil superar as dores através de uma relação autêntica de respeito mútuo do que sozinho. A relação terapêutica é uma relação de ajuda, de compreensão e apoio.

E neste processo opsicoterapeuta é *um outro*, com o olhar e a perspectiva de um outro, um profissional capacitado a ajudar a sujeito doente ver a sua vida de um modo diferente, lhe fazer perguntas diferentes, ajudá-lo a perceber as coisas de um ângulo que você não tinha visto antes e nem suspeitava ser possível.

 Assim, a psicoterapia faz você parar para refletirsobre a própria vida. Parar, observar e refletir permite muitas mudanças de orientação, sentido, rumo e aprofundamento da experiência de vida.

Neste caso o psicoterapeuta conhece *teorias psicológicas*que ajudam na compreensão do que ocorre com você, auxiliam a identificar o que pode estar errado em sua vida, a direção que você está seguindo e as mudanças de rumo necessárias. A partir de seu conhecimento, o psicólogo pode apontar *o que* olhar como olhar e *o que fazer* com o que se descobre, para que estas descobertas possam ser construtivas em sua vida.

De modo que o psicoterapeuta conhece *métodos de investigação*que tornam possível descobrir aspectos da sua personalidade que seriam inacessíveis a uma observação não treinada ou a uma conversa comum. Há um amplo espectro de técnicas de investigação psicológica que permitem esclarecer problemas de modo extremamente eficaz.

Avalia-se que o psicoterapeuta domina *técnicas terapêuticas*que ajudam a realizar mudanças profundas na existência. Desta maneira está preparado para te compreender a partir do *vínculo*que você estabelece com ele, das respostas emocionais que você suscita nele.

Em seu treinamento ele *afinou a si mesmo como instrumento de trabalho* para reconhecer pequenas nuances do que você mostra na relação com ele, e conseqüentemente com os outros, e assim poder compreender seus modos de vinculação e suas dificuldades nos relacionamentos.

E ainda é capaz de oferecer uma presença autêntica no vínculo com você. Esta relação funciona como catalisador de processos de mudança necessários em sua vida, incluindo a superação dos efeitos de traumas de relacionamentos anteriores. Passando por esse caminho e, tendo estado em todos os papéis, como cliente, como profissional e como observador, o que o habilita a sentir-se em casa em situações difíceis, poder caminhar por terrenos inóspitos, cheios de sofrimento e problemas emocionais e saber ajudar seu cliente a encontrar um caminho de melhora.

Certamente esta lista poderia ser estendida, mas pretendemos apenas dar uma idéia ao público leigo do trabalho da Psicologia Clínica numa linguagem diferente daquela do universo teórico, técnico e científico habitual na Psicologia.

Podemos entender que o processo terapêutico é como atravessar um túnel. Neste túnel você vai rever muitas cenas da historia da sua vida de um ângulo completamente novo, fazendo conexões inusitadas entre os eventos e percebendo a potência do passado para moldar quem você é hoje e a potência do presente para construir novas possibilidades de vida.

Nesta travessia o sujeito aprende a reconhecer os seus padrões de comportamento que o levam a determinado tipo de comportamento de modo parecido em situações diferentes, muitas vezes "repetindo os mesmos erros". Você vai aprender a reconhecer o "como" do seu comportamento, *como* você age, *como* se relaciona, *como* pensa, *como* sente e vai aprender caminhos para poder influenciar e transformar estes padrões.

E entender que esta é uma travessia, acompanhada de alguém que pode ajudar você a se compreender. Alguém que pode te ajudar a transformar o seu jeito de ser, a mudar e a se conhecer profundamente. É uma travessia que pode mudar completamente a sua vida.

No presente trabalho foi realizado uma breve discussão sobre o processo psicoterapêutico, assim como abordada a sua importância na recuperação de pessoas acometidas por distúrbios psicológicos.

Nesta busca de melhor e cura dos sintomas de um distúrbio psicológico a psicoterapia finca-se como uma importante aliada. Visto que com ela, e para que a mesma se realize a necessário um profissional capacitado, assim como a desenvolvimento de uma boa relação entre o terapeuta e o paciente. Relação esta baseada no respeita a individualidade do sujeito a na confiança entre ambas as partes.

A psicoterapia se faz relevante por desencadear a busca do sujeito de si mesmo, levando-o a reflexão e encontrar meio de solucionar problemas que lhe aflige e o impedem de ter uma vida normal.

Assim com a utilização desta técnica pode-se perceber a recuperaçãoe avanços que permitirão alcançar resultados significativos, para uma melhor qualidade de vida das pessoas que sofrem com distúrbios de ordem psicológica.

**REFERÊCIAS BIBLIOGRÀFICAS**

**ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS E TECNICAS \_ABNT**. Informação e documentação – Trabalhos acadêmicos – Apresentação. NBR – 14724/2005. Rio de Janeiro. 2006.

 HANNS, L A.**Regulamentação em Debate**. *Psicologia: Ciência e Profissão - Diálogos*, ano 1, vol 1, p 6-13, (2004).

JUNG, Carl Gustavo. **Psicogênese das doenças mentais**. Petrópolis: Vozes, 1986.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Psicologia do inconsciente**. Petrópolis: Vozes, 1980.

KANTORSKI, Luciana Prado. **O cuidado em saúde mental no contexto da reforma psiquiátrica.** In: Arte terapia no novo paradigma de atenção em saúde mental*.* São Paulo