Eu acho que ele precisa de psicólogo...ele não... E agora?

Zwinglio Christopher
Psicólogo
CRP-17/1217
[www.cognuspsicologia.com.br](http://www.cognuspsicologia.com.br)

É bem comum acontecer de um familiar, um amigo ou até mesmo uma pessoa mais próxima se encontrar numa situação em que precisa de uma ajuda profissional por estar passando por problemas que não consegue lidar por conta própria. Também é comum que em muito destes casos que a pessoa que tem tais problemas não perceba ou não reconheça a necessidade de ajuda. O que fazer então quando você se preocupa e o outro não?

O acompanhamento psicológico ou a psicoterapia necessita de uma demanda ou “razão”, por parte do paciente, para que o processo tenha mais chances de sucesso. Ao contrário de alguns tratamentos em que se é possível realizar o processo e conseguir certo resultado, mesmo a contra gosto do sujeito, na terapia é imprescindível o interesse do paciente, pois é necessário que haja envolvimento no processo. Isso acontece por que a psicoterapia acontece a partir da fala, da busca de compreensão da história do paciente e suas questões emocionais e para que isso ocorra o sujeito que se submete precisa estar a vontade e ver sentido em se abrir, pois ele espera que alguma mudança seja alcançada. Por isso, sempre que alguém vai à terapia por interesse maior de outras pessoas do que interesse próprio a tendência é que o processo não progrida, ou que demore bastante para se conseguir algum resultado.

O ideal seria que as pessoas que percebem a necessidade de um acompanhamento psicológico de um familiar ou uma pessoa próxima que tente convencer, e não obrigar ou pressionar, essa pessoa. Muitas vezes a pessoa pode não estar preparada naquele momento, mas quando se coloca uma opção ou escolha a ela e não uma obrigação pode ser que no futuro ela acabe percebendo por conta própria essa necessidade. Pressionar alguém a fazer algo que não se sente bem em fazer pode, ao contrário, gerar uma reação oposta e fechar cada vez mais a possibilidade desse pessoa aceitar ajuda, até mesmo, no futuro.

Então se você percebe que alguém próximo precisa de ajuda de um psicólogo. Ao invés de impor, questione se a pessoa não sente necessidade de ajuda, explique sobre como acha que o psicólogo pode ajudar e deixe essa possibilidade em aberto para que a pessoa **no seu tempo** possa perceber que precisa de tratamento, não por se sentir obrigada, mas por sentir e compreender que realmente precisa de ajuda.