Telegram @clubederevistas

PSICOLOGIA e PSICANÁLISE

CÉREBRO SAUDÁVEL

A ciência da mente pode fazer o seu bem-estar florescer



PSICÓLOGO, PSIQUIATRA OU PSICANALISTA?
Saiba qual especialista procurar

Vença a **ANSIEDADE, DEPRESSÃO** e outros distúrbios

Por que o **INCONSCIENTE** pode ser a raiz dos seus problemas (e como superá-los)

R$9,90
alto astral
Cérebro saudável
Ano 3 - nº 25

CUIDE DA SUA MENTE

Conheça as melhores terapias para lidar com suas dificuldades e viver melhor!

FEVEREIRO

Roxo

Conscientização do Lúpus, Fibromialgia e Mal de Alzheimer



Laranja

Combate à leucemia e incentivo a doação de sangue ou medula óssea

Para participar do nosso grupo no TELEGRAM, clique no ícone ao lado

CLUBE DE REVISTAS

Telegram @clubederevistas

EDITORIAL

As ciências do bem-estar mental

O funcionamento da psique humana sempre despertou curiosidade de grandes estudiosos. Saber de onde e como surgem os pensamentos, qual a razão dos indivíduos se comportarem de determinada maneira... Todas essas dúvidas contribuíram para que houvesse a criação de um estudo aprofundado que pudesse desvendar a psique. Desse modo, ciências como psicologia e psicanálise foram desenvolvidas.

Através dos anos, essas áreas tiveram seus desdobramentos e evoluções e, hoje, são elementos importantíssimos no tratamento de transtornos mentais e emocionais, auxiliando, principalmente, no autoco-nhecimento. Pensando nisso, elaboramos essa edição especial sobre psicologia e psicanálise, a fim de apresentar os principais conceitos dos estudos da mente, como as ideias de Sigmund Freud e Carl Jung, dois dos principais nomes desse campo. Mostramos, ainda, maneiras para você cuidar da sua mente por meio das mais diversas terapias elaboradas por profissionais da psique. Além disso, con-fira quais são as diferenças entre psicólogos, psicanalistas e psiquiatras, dúvida que permanece gerando confusão nos dias de hoje. Esperamos que gostem.

Boa leitura!

Boa leitura!
A redação

ÍNDICE

A busca por equilíbrio
Por que a psicologia ajuda o ser humano a compreender melhor a si mesmo

Inconsciente em foco
Veja como a psicanálise é usada para desvendar mistérios profundos da psique humana

O início da psicanálise
Sigmund Freud foi um dos pioneiros no estudo do inconsciente, que pode ser a raiz dos problemas humanos

Nas profundezas da humanidade
Veja algumas das principais ideias de Carl Jung

Discípulos... mas nem tanto
Freud reuniu diversos admiradores de seus conceitos, porém nem todos seguiram seus pensamentos

Diferentes especialidades
Psiquiatra, psicanalista ou psicólogo - qual profissional procurar?

Alívio para a mente
Descubra os principais distúrbios que são beneficiados com as psicoterapias

Variedade terapêutica
Existem diversas linhas de terapias que podem aliviar o sofrimento e trazer mais qualidade de vida

Saiba Mais
Veja obras que podem lhe ajudar a entender melhora psique humana

CAPA – Imagens: Shutterstock Images

Telegram @clubederevistas

A busca por equilíbrio

Para alcançar o bem-estar físico, emocional, cultural e social, a psicologia pode indicar o melhor caminho



Há muitas questões complexas que envolvem o conhecimento humano: o sistema solar, a origem das espécies, a física quântica... A lista pode ser longa, mas não devemos esquecer um conhecimento que trata de algo relacionado a nós mesmos: a mente humana. E é ela o assunto que a psicologia se ocupa.

"A psicologia é a ciência que estuda a mente, a alma do sujeito, e busca entender, compreender o indivíduo, suas emoções e comportamentos", resume Rafaella Pereira, psicóloga clínica junguiana e psicopedagoga.

Telegram @clubederevistas

Desde a Grécia antiga

Para entender melhor do que se ocupa essa ciência, é preciso voltar bastante no tempo. Afinal, ela remonta à Grécia antiga, na visão da psicóloga Berta Sheila de Souza Ribeiro. "Lembro-me de Sócrates, com sua forma de abordar seus discípulos a maiêutica. Por meio das perguntas, ele fazia o conhecimento vir à luz (denominava-se parteiro do conhecimento). Esse é um método que herdamos e que nos faz avançar no estudo da mente", explica a profissional.

Dessa forma, a psicologia foi surgindo, influenciada por filósofos como Descartes, Gottfried Wilhelm Leibniz e John Locke — ou seja, o entendimento sobre os processos psíquicos foram atravessados por campos como a filosofia e medicina. "Entender o que faz o homem ser o que é, ou o que determina seus comportamentos, passou a ser foco de estudo e entendimento. Hoje, a psicologia busca compreender o homem na sua totalidade, envolvendo aspectos biológicos, psíquicos, emocionais, relacionais, ambientais e o contexto sócio-histórico", explica Berta.

Hermann Ebbinghaus, um dos primeiros psicólogos experimentais, citou em 1908 que "a psicologia possui um longo passado, mas uma história curta". Tanto é que seu nascimento ficou marcado por outro grande nome, Wilhelm Wundt, que fundou um grupo de laboratório psicológico em 1870. A ele é creditado o início da psicologia como um campo de investigação científica longe das garras da filosofia e biologia.

O papel do psicólogo

Já que refletimos sobre o que é essa ciência, é hora de definir quem é seu profissional. "O psicólogo tem como objetivo promover a saúde mental do sujeito, ajudando o indivíduo a conhecer suas potencialidades e desenvolvê-las. Nos casos de adoecimento, o psicólogo ajuda a resgatar o estado de equilíbrio, promovendo mudanças comportamentais, melhora da saúde, com reflexo na qualidade das relações que estabelece na sociedade", explica Berta.

Para ser psicólogo, é necessária a graduação em psicologia e, para atuação, precisa de registro no Conselho de Psicologia de sua região. Sua prática é pautada por código de ética, além de suas funções serem determinadas conforme a Lei 4.119/62.

Durante os anos de graduação em faculdade ou universidade, são apresentadas ao aluno diferentes escolas de psicologia. "Ao longo de sua formação, por identificação, ele acaba escolhendo a linha que se apresenta mais coerente às suas próprias percepções e concepções e nela aprofunda seus estudos", lembra Chris Vilhena, psicóloga e *coach*. Entre as abordagens utilizadas na atuação profissional, estão a psicanálise, a terapia cognitivo comportamental, gestalt, behaviorismo, entre outras.

Necessário para o bem-estar

Equilíbrio: um conceito simples de entender, mas, ao mesmo tempo, difícil de colocar em prática. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como o "estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade ou invalidez". Por isso, buscar harmonia em nossas vidas em meio a rotinas atribuladas, relações sociais complicadas e à eterna tentativa de descobrir a si mesmo e o caminho para a felicidade tornou-se uma missão cada vez mais árdua. Mas, calma! Você não está sozinho.

A psicologia pode ajudar em diversos momentos da sua vida, seja com dificuldades pessoais ou problemas de saúde, se você recorrer aos tratamentos oferecidos por essa ciência sem nenhum tipo de preconceito. As terapias relacionadas à psicologia são importantes ferramentas para que possamos entender nosso dia a dia da melhor forma e, assim, tentar vencer aquela fase em que os problemas parecem não terem mais solução. "Acredito que todos nós, em algum momento, passaremos por crises, pois fazem parte da vida e do processo de crescimento pessoal", observa Roberto Debski, psicólogo.

"A psicologia é a ciência que estuda a mente, a alma do indivíduo e busca entender, compreender o sujeito, suas emoções e comportamentos"

Rafaella Pereira, psicóloga clínica junguiana

Telegram @clubederevistas

O profissional ainda ressalta que, nessas etapas de transição, podemos nos beneficiar de um processo terapêutico, o que nos ajudará a ampliar nossa consciência, a vislumbrar possíveis caminhos e maneiras de nos fortalecermos, aprimorar nossa resiliência e sairmos da crise melhores, mais experientes e fortes do que quando entramos nela.

Quebrando tabus

Ainda hoje, o tratamento por meio da psicologia é cercado por estigmas. Há quem pense que apenas pessoas "loucas" precisam dessa forma de terapia ou que procurar ajuda é uma demonstração de fraqueza. A grande questão é que essas posições constituem uma visão estereotipada e preconceituosa de uma medida que pode aumentar e muito a qualidade de vida de um indivíduo e daqueles que o cercam.

Para Roberto, os problemas emocionais e as doenças mentais trazem muito sofrimento e limitações àqueles que os sentem, porém, não deixam sinais físicos, nem alterações laboratoriais. Assim, o fato de os transtornos não serem perceptíveis, como uma febre ou um osso quebrado, acabam fazendo com que as pessoas não os compreendam. "O mesmo ocorre em síndromes dolorosas, quando os pacientes muitas vezes são estigmatizados por terem um sintoma (a dor) que não pode ser objetivamente medido", destaca o psicólogo.

A hora certa

Portanto, é importante ressaltar a importância de deixar os conceitos pré-estabelecidos sobre a terapia de lado e ter consciência de que a assistência médica é imprescindível em diversos casos e de grande ajuda em outros. Mas, como saber qual é a hora certa de procurar um especialista?

Segundo Roberto, a orientação profissional deve ser requisitada assim que a pessoa tiver a consciência que possui um conflito psicológico ou um problema emocional que não consegue solucionar por si só, e percebe que este sofrimento está afetando seus relacionamentos, sua profissão ou qualquer área de sua vida. "Ou, ainda, quando houver uma questão recorrente que parece resolvida, mas sempre retorna de maneira semelhante em outra época", completa o psicólogo.

Para escolher o melhor método

A partir do momento em que alguém está disposto a fazer terapia, deve-se considerar, antes de qualquer coisa, que os motivos são pessoais e não porque outra pessoa disse que esse era o melhor método para cuidar dos problemas. Isso porque o sucesso do tratamento depende tanto do profissional quanto do paciente. Assim, a vontade e a disposição são elementos indispensáveis que precisam partir do próprio indivíduo para que a terapia realmente dê certo.

De acordo com Roberto, quem não lida com o processo diretamente e nega, ou adia, a mudança (e a chamada para o crescimento), em algum outro momento da vida será desafiado a lidar novamente com o mesmo tipo de situação, embora sob outra forma, e então talvez estará pronto a lidar com isto, amadurecer e crescer para a vida. "Com a mente aberta, a intenção de melhorar e a disciplina para fazer a terapia, podemos obter benefícios que melhorarão muito nossas rotinas e, consequentemente, as daqueles com quem convivemos", analisa.

Existem diversos tipos de terapia (saiba mais na página 26) que contam com profissionais distintos, abordagens variantes, tempos de duração e focos diferentes. Assim, qualquer um que estiver em busca de orientação deve, primeiramente, procurar se identificar com o tratamento e com o terapeuta escolhido. "Deve-se encontrar um profissional com quem tenha empatia, sinta confiança e respeito para que, então, um vínculo entre terapeuta e cliente possa ser formado. Quando o paciente tiver conhecimento a respeito da terapia, deve procurar um profissional que tenha uma abordagem que faça sentido para si, dentre tantas que existem", orienta Roberto.

> "Acredito que todos nós, em algum momento, passaremos por crises, pois fazem parte da vida e do processo de crescimento pessoal"
>
> **Roberto Debski, psicólogo**

PSICÓLOGO OU PSICOTERAPEUTA?

Um psicólogo pode ser um terapeuta. Porém, um terapeuta não é necessariamente um psicólogo. O termo psicoterapeuta pode se referir a um psicólogo, um psiquiatra ou um psicanalista numa situação específica do trabalho clínico. Contudo, também é denominado terapeuta "o indivíduo que possui habilidades adquiridas por meio da formação e experiência, seja em uma ou mais áreas de assistência à saúde, cujo trabalho é oferecer apoio. Pode atuar na área da psicologia, psiquiatria, fisioterapia, terapeuta holístico, entre outras", esclarece a psicoterapeuta holística Myriam Durante.

Telegram @clubederevistas

ALÉM DA CLÍNICA

As psicológas Andréia Pioto e Lia Honório lembram que a psicologia se divide em subáreas que têm diferentes objetos de estudo:

- Clínica
- Comportamento do consumidor
- de trânsito
- Educacional
- Escolar
- Esportiva
- Hospitalar
- Jurídica
- Neuropsicologia
- Organizacional e do trabalho
- Orientação profissional
- Psicomotricidade
- Psicopedagogia
- Saúde
- Social



CONSULTORIAS

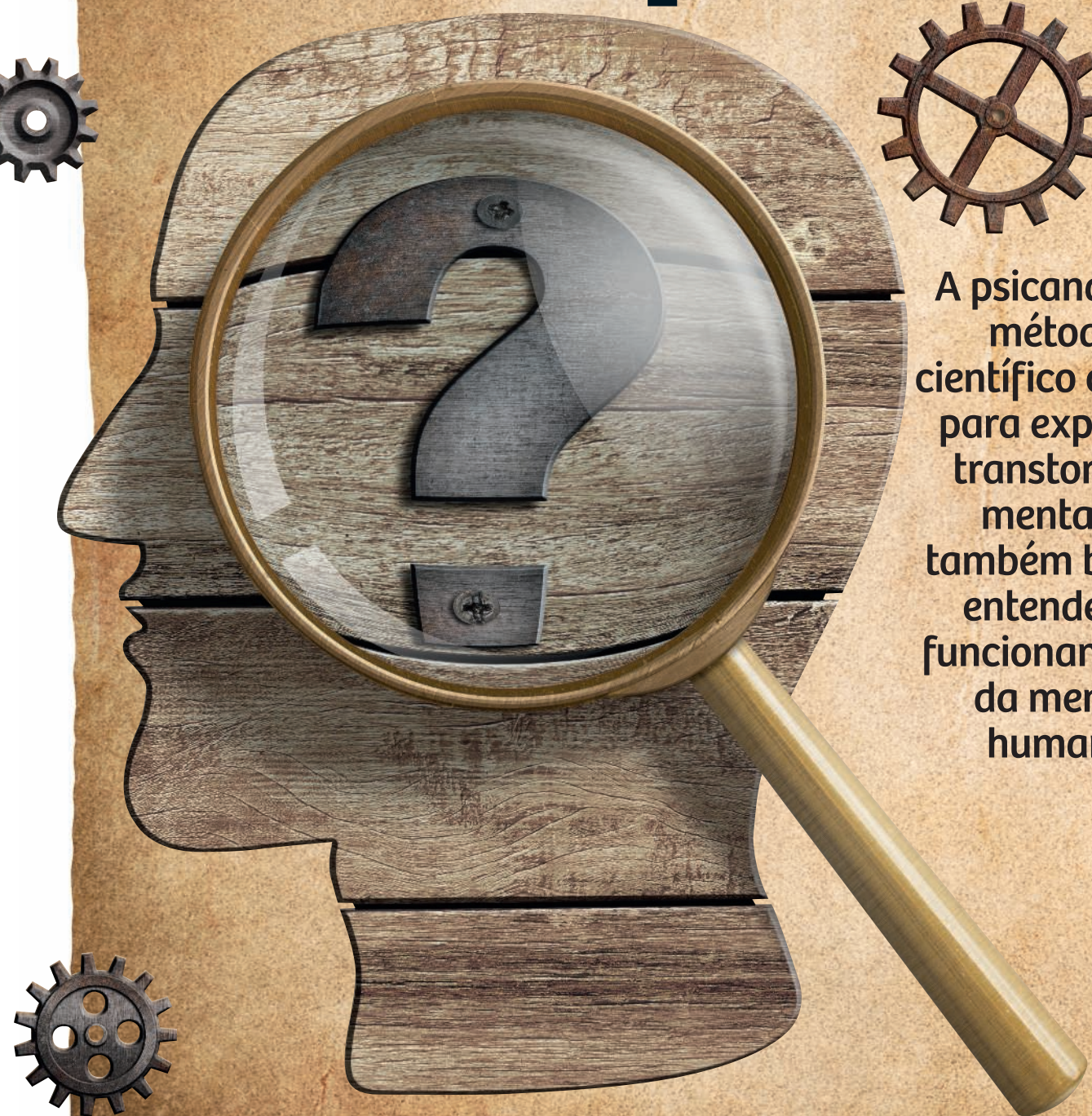
Andréia Pioto, psicóloga clínica; Berta Sheila de Souza Ribeiro; Chris Vilhena, mestre em teoria psicanalítica, psicóloga; Lia Honório, psicóloga clínica; Myriam Durante, psicoterapeuta holística, escritora e palestrante; Rafaella Pereira, psicóloga clínica junguiana, psicopedagoga e arteterapeuta. Roberto Debski, psicólogo clínico.

FONTE

Sociedade Internacional de Terapia (SINTE).

Telegram @clubederevistas

Inconsciente em foco



A psicanálise, método científico criado para explicar transtornos mentais, também busca entender o funcionamento da mente humana

Telegram @clubederevistas

Até os dias atuais, a mente humana permanece um mistério para a ciência. Muitos aspectos foram revelados por meio de estudos, mas a compreensão global da sua potencialidade ainda está longe de ser alcançada. Assim, tendo em vista a complexidade do fenômeno trabalhado, a técnica criada por Freud na virada no século 19 para o século 20 ganhou notoriedade por suas bases inovadoras.

"O grande diferencial do método psicanalítico é o conceito de inconsciente. Freud construiu uma teoria clínica para dar conta dos males psíquicos de sua época. O inconsciente trouxe à tona a ideia freudiana de que nós não somos senhores de nossa própria casa. Em outras palavras, não temos total controle sobre o que pensamos ou desejamos", afirma o psicanalista Marco Aurélio de Carvalho Silva.

Freud e a raiz dos problemas

A origem da psicanálise nos remete à necessidade da ciência, naquela época, de entender os males sem explicações físicas ou biológicas que atingiam a população. "A cultura moderna, herdeira fiel da idade das luzes, buscava no próprio sujeito a raiz de seus males e não de uma força exterior. O surgimento da ciência propicia a necessidade de uma investigação do homem a partir do homem. Acreditava-se, portanto, que seria possível tratar de pacientes que apresentassem comportamentos estranhos, os quais, na Idade Média, teriam sido julgados como oriundos de uma força demoníaca", elucida Marco Aurélio.

Tendo em vista esse cenário de busca por respostas, o psicanalista explica que Jean-Martin Charcot, um renomado médico e pesquisador na França, deu início a estudos com pacientes cujas reações demonstravam, sob efeito hipnótico, cessar acometimentos psíquicos. Entretanto, quando retornavam do sono hipnótico, voltavam a ter seus sintomas. Charcot demonstrou, nesse momento, a presença de uma força ulterior, sem uma explicação razoável para determinar sua procedência.

Assim, Freud se interessou pela pesquisa do francês e começou a trabalhar com o tratamento de indivíduos histéricos e neuróticos. O autríaco "observou, ao escutar seus pacientes, que os transtornos tinham origens em desejos reprimidos, relegados ao inconsciente – e muitos desses desejos consistiam em fantasias de natureza sexual. Dessa forma, a partir dos estudos com as pacientes histéricas, surgiu a psicanálise, um método de investigação do inconsciente", pontua a psicóloga e psicanalista Mariléia Catarina Rosa.

Desbravando o inconsciente

A ideia de que existem pensamentos, medos e memórias armazenados na mente serve como alicerce para a teoria psicanalítica, por isso as técnicas utilizadas buscam uma via de acesso ao inconsciente. "A psicanálise visa trazer à tona, por meio da livre associação, os conteúdos inconscientes causadores de conflito, neuroses e adoecimento. Isso acontece justamente porque o sujeito não tem conhecimento dos seus desejos inconscientes, os quais foram reprimidos", explica Mariléia.

A associação livre, método idealizado por Freud e fundamental para a psicanálise, consiste na atividade de incentivar a fala do cliente, ou seja, fazê-lo desabafar e colocar em palavras todos os pensamentos que passarem por sua cabeça. Dessa maneira, o mecanismo de defesa é enganado e as ideias vindas do inconsciente podem formar uma linha de raciocínio por meio da associação. Tal abordagem também caracteriza o princípio da cura através da fala.

De acordo com a psiquiatra Julieta Guevara, a observação realizada em pessoas com experiências que ultrapassaram suas defesas psíquicas evidenciou a necessidade extrema de falarem sobre o assunto. "Usar o discurso, apontar elementos dentro dele, até a sequência expressa: tudo aponta para o psicanalista as diretrizes do tratamento e os mecanismos de abordagem. À medida que o trauma é elaborado, o discurso repetitivo desaparece, resolvendo a questão que o originou", ressalta a profissional.

Marco Aurélio também destaca a importância de o tratamento por meio da fala tratar-se de deixar fluir qualquer pensamento, ideia, frase, palavra, até mesmo os que parecerem esdrúxulos. "Nenhum julgamento moral por parte do analista ou analisando deve interferir nesse instante da fala – o qual Freud definiu como associação livre. A técnica representa um discurso para se associar livremente, levando o falante, possivelmente, ao material recalcado. Freud lera Platão nos

Telegram @clubederevistas

O QUE É PSICANÁLISE? Segundo César Bastos, uma resposta tradicional seria dizer que a psicanálise consiste em um método de investigação do inconsciente que leva o paciente à cura, além de uma forma de trazer consciência às estratégias que o sujeito desenvolveu para dar conta de seu sofrimento psíquico. "Embora realmente tenha surgido como método de tratamento que faz uso de muitos fenômenos emergentes como a transferência, a interpretação e a análise dos sonhos, eu diria que a psicanálise revolucionou a cultura e a filosofia do século 20 e prossegue esta caminhada para dentro do século 21. Na verdade, a introdução do conceito de inconsciente trouxe ao homem uma possibilidade polidimensional com a qual a humanidade nunca contara, embora tivesse por ela anseio. Se nos enxergamos hoje como seres mais complexos e capazes, é porque, inconscientemente, já internalizamos esta nova dimensão", analisa o psicanalista.

seus diálogos com Sócrates e acreditava na máxima socrática de que todo aprendizado é uma recordação", esclarece o psicanalista.

A postura do próprio Freud nas sessões com seus pacientes demonstrava a distância necessária para que o indivíduo se sentisse confortável para expor suas perspectivas. As intervenções do pai da psicanálise eram mínimas, mas suas anotações e atenção aos mínimos detalhes eram extensas. Para ele, tudo era importante, desde o tom de voz até reações involuntárias.

SESSÃO DE ANÁLISE

No divã?

A popular imagem de um paciente deitado no divã de costas para o analista existe por conta do consultório de Freud. O cientista notou que as pessoas se sentiam mais confortáveis e abertas para a conversa ao se deitarem. E a questão de se afastar da vista do sujeito era decorrente de sua postura neutra, sem interferência.

No entanto, a construção do cenário freudiano não caracteriza uma fórmula. Para César Bastos, psiquiatra e psicanalista, a sessão psicanalítica não pertence nem à psicanálise nem ao psicanalista, mas somente ao paciente. "Ele decide se deseja construir sua sessão deitado no divã, sentado em uma poltrona, caminhando ou de qualquer outra maneira. O tema das escolhas já é uma rica oportunidade de imitação transferencial da vida", ressalta.

Relação com o psicanalista

Devido às características da modalidade criada por Freud, a relação estabelecida entre analista e paciente deve ser de confiança. A técnica da associação livre, base da psicanálise, exige que o indivíduo se sinta à vontade e livre de olhares ou reações que transpareçam julgamentos para colocar em palavras suas ideias e oferecer o material necessário para o analista desenvolver a abordagem mais apropriada.

Além disso, Mariléia lembra que a conexão analista e paciente se estabelece por meio da transferência, um dos pilares da psicanálise. "A transferência na sessão analítica é a atualização dos conteúdos inconscientes (sexuais e infantis) traumáticos. É na escuta atenta do material inconsciente que o analista vai fazer a interpretação deste conteúdo para permitir ao analisando a ressignificação dos seus conflitos", explica.

Tempo

Em encontros, geralmente, semanais, alguns profissionais definem uma média de 50 minutos por sessão. Já a duração do tratamento não é exata. Pelo contrário, deve prosseguir pelo período necessário. "Cada analisando tem seu tempo, que não é cronológico. Há de se respeitar o tempo lógico da trajetória dessa revelação. Caso contrário, o tratamento poderia ser da ordem de uma psicanálise selvagem, intensificando, ainda mais, as resistências que acompanham o sintoma", afirma Marco Aurélio de Carvalho Silva, psicólogo.

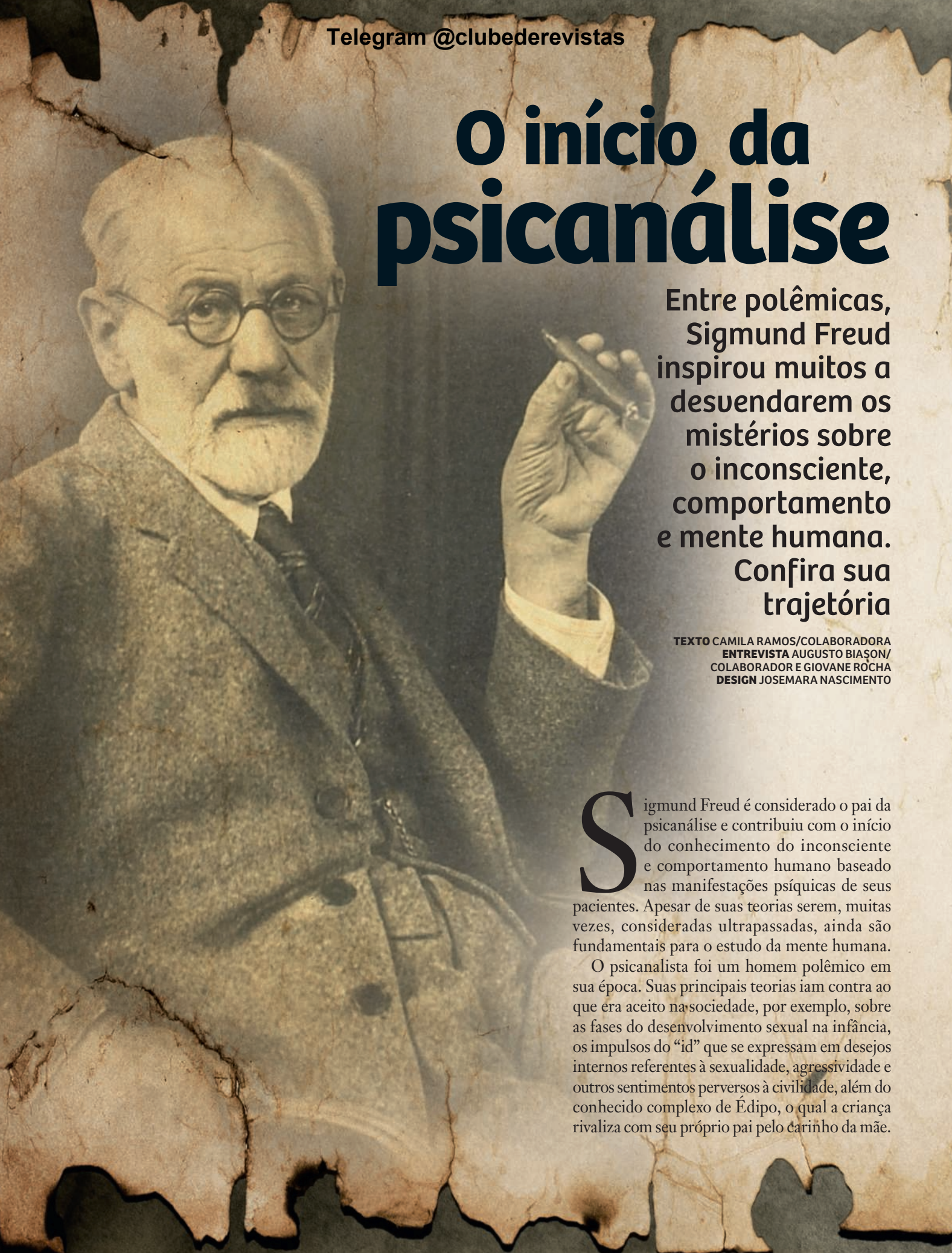
> É na escuta atenta do material inconsciente que o analista vai fazer a interpretação do conteúdo para permitir ao analisando a ressignificação dos seus conflitos
>
> **Mariléia Catarina Rosa, psicóloga e psicanalista**

CONSULTORIAS César Bastos, psicanalista de adultos, casais e famílias e psiquiatra, docente; Julieta Guevara, psiquiatra com experiência no tratamento de transtornos do comportamento; Mariléia Catarina Rosa, psicóloga, psicanalista, psicoterapeuta de casal e família e mestre em psicologia clínica psicossomática e psicologia hospitalar; Marco Aurélio de Carvalho Silva, psicólogo com especializações em teoria e clínica psicanalítica, psicanálise, saúde mental, filosofia moderna e contemporânea e mestrado em psicanálise.

Telegram @clubederevistas



Telegram @clubederevistas



O início da psicanálise

Entre polêmicas, Sigmund Freud inspirou muitos a desvendarem os mistérios sobre o inconsciente, comportamento e mente humana. Confira sua trajetória

TEXTO CAMILA RAMOS/COLABORADORA
ENTREVISTA AUGUSTO BIASON/ COLABORADOR E GIOVANE ROCHA
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO

Sigmund Freud é considerado o pai da psicanálise e contribuiu com o início do conhecimento do inconsciente e comportamento humano baseado nas manifestações psíquicas de seus pacientes. Apesar de suas teorias serem, muitas vezes, consideradas ultrapassadas, ainda são fundamentais para o estudo da mente humana.

O psicanalista foi um homem polêmico em sua época. Suas principais teorias iam contra ao que era aceito na sociedade, por exemplo, sobre as fases do desenvolvimento sexual na infância, os impulsos do "id" que se expressam em desejos internos referentes à sexualidade, agressividade e outros sentimentos perversos à civilidade, além do conhecido complexo de Édipo, o qual a criança rivaliza com seu próprio pai pelo carinho da mãe.

Telegram @clubederevistas

De todo modo, suas pesquisas e obras são fundamentais para o entendimento da mente humana, já que, por seu caráter polêmico, Freud contribuiu para o enfrentamento de certos tabus. "Ele foi o pensador que trouxe um outro olhar para a psique humana, alterando a rota dos estudos psicológicos e tratando as pessoas em uma unidade, não só pautado em valores religiosos ou naturais, como era até então", explica a psicologa Lizandra Arita.

Onde tudo começou

Sigmund Freud nasceu em seis de maio de 1856 na região da Morávia, que até então pertencia ao Império Austro-húngaro, onde hoje fica a República Tcheca. Ingressou na Universidade de Viena em 1873 aos 17 anos para cursar direito, mas optou pela faculdade de medicina, onde iniciou sua pesquisa em psicanálise. Ao se graduar, Freud começou a trabalhar no Hospital Geral de Viena, aprendendo sobre hipnoses e superando esse método na pesquisa sobre histeria. Ficou conhecido na sociedade científica por sua associação do comportamento humano com a sexualidade e, por causa disso, foi hostilizado e desacreditado pela classe média da época.

Em 1923, o médico começou a apresentar sintomas de câncer no palato. Ao mesmo tempo que adoecia, Hitler ganhava poder. No episódio da invasão alemã a Viena, Freud – que era descendente de judeus – teve seus bens confiscados e sua biblioteca queimada. Assim, fugiu para a Inglaterra, onde passou seus últimos dias de vida.

Principais teorias

Freud é tido como o criador da psicanálise, e contribuiu em diversos segmentos da área, como inconsciente, interpretação dos sonhos e criou o método de livre associação. Além disso, Sigmund foi importante para a pesquisa da sexualidade e libido.

Vivendo em uma sociedade em que o sexo feminino tinha um papel definido (esposa e mãe) e o casamento era uma forma de articulações políticas entre famílias, muitas mulheres começaram a ter sua saúde mental prejudicada pela enorme repressão sexual e a opressão pelos maridos e familiares – o distúrbio ficou conhecido como histeria.

Freud substituiu o tratamento de histeria por meio de hipnoses para o método de livre associação, o qual deixava as mulheres falarem sobre seus desejos inconscientes. Ao obter resultados e melhora nas pacientes, Freud publicou em 1895 sua obra *Estudo sobre a Histeria*.

Sexualidade e libido

A partir desse avanço na psicanálise, Freud passou a pesquisar cada vez mais sobre a sexualidade. Segundo a psicologa Lizandra Arita, "em suas investigações na prática clínica sobre as causas e funcionamento das neuroses, o estudioso descobriu que a grande maioria de pensamentos e desejos reprimidos referiam-se a conflitos de ordem sexual, datados dos primeiros anos de vida dos indivíduos". Esses traumas sexuais eram as repressões sofridas pelas pessoas no passado, sejam elas reais ou fantasiadas. Assim, Freud criou os conceitos de id, ego e superego e desenvolveu teorias sobre o que chamou de complexo de Édipo. "Seria inevitável abordar a sexualidade frente ao complexo de Édipo. Ela pode ser entendida como o fio condutor do desenvolvimento psíquico e emocional, no entanto deve-se deixar claro que sexualidade não é relação sexual, mas tudo aquilo que de alguma forma fornece prazer ao indivíduo", conta a psicanalista Fernanda Oliveira.

O complexo de Édipo é fundamentado pela tragédia grega do rei Édipo que, na tragédia grega Édipo Rei, mata o pai e casa-se com a mãe. É uma fase do desenvolvimento masculino que acontece entre os três e cinco anos de idade, em que a criança se sente atraída (não necessariamente de forma sexual) pela mãe e vê seu pai como um rival. É um período natural e, quando superado, o menino se abre à possibilidade de sentir atração por outras pessoas. Segundo Fernanda Oliveira, "observa-se que a pulsão sexual iniciada com o nascimento tem papel fundamental para aproximar a criança do mundo, das pessoas e fornecer capacidade para construir todo e qualquer tipo de conexão humana". Contudo, se não superado corretamente, o menino pode ter problemas de relacionamento na vida adulta.

Essa teoria de Freud ainda é válida, entretanto, alguns estudiosos acreditam que essa tese deve ser modificada, ou até mesmo superada, para se enquadrar nos modelos modernos de família. Há também a versão feminina do estudo, desenvolvida de complexo de Electra (novamente provém da mitologia grega), essa criada por Carl Jung (saiba mais na página 15).

CONSULTORIAS Fernanda do Nascimento Oliveira, psicanalista; Lizandra Arita, psicologa.

Telegram @clubederevistas

Nas profundezas da humanidade

Criador da psicologia analítica, Carl Jung procurou desvendar o ser humano baseado em emoções e história, do coletivo ao individual



Carl Jung foi inicialmente discípulo de Freud e, além das desavenças e rompimento do companheirismo, foi indicado pelo próprio como seu sucessor. Jung fundou a psicologia analítica, ampliando as teorias do pai da psicanálise como o inconsciente e o conceito de ego.

Criado em ambiente religioso, o psiquiatra suíço sempre foi um entusiasta das religiões e misticismo, procurando compreender o tema na psicologia, teorizando sobre a história da humanidade, como o inconsciente coletivo e a essência do ser humano e das profundezas de sua alma, com a individualização e interpretação de sonhos.

Telegram @clubederevistas



Imagem Reprodução

Quem foi Jung?

Carl Gustav Jung, filho de um pastor protestante, nasceu em 1875 em uma esfera familiar religiosa, que foi sua influência durante toda a vida. Cursou medicina na Universidade de Basileia e, então, mudou-se para Zurique, também na Suíça, para trabalhar no hospital psiquiátrico Burgholzi.

Em 1907, Jung foi até Viena, na Áustria, visitar o pai da psicanálise, Sigmund Freud, com quem no primeiro encontro, conversou por 13 horas ininterruptas. O interesse sobre as teorias do outro foi recíproco e, assim, iniciou-se uma estreita relação de trabalho, discutindo pensamentos e inclusive fazendo palestras juntos nos Estados Unidos.

Jung seguiu carreira solo e desenvolveu suas teses por meio do seu viés religioso e místico, tomando uma via diferente do seu então amigo Sigmund. Nessa nova fase, Jung construiu a base da psicologia analítica.

O psiquiatra morreu em 1961, aos 86 anos, por complicações decorrentes de enfartes, embolia pulmonar e acidente vascular cerebral (AVC).

Arquétipos e complexos

"A teoria arquetípica tem seus primeiros relatos no famoso sonho de Jung, quando ele desce até os porões de sua casa e encontra destroços de uma civilização primitiva. Eram já as estruturas modais daquilo que é mais primitivo em nós – os arquétipos. É o molde das figuras que se repetem por gerações, ficando alojadas no inconsciente coletivo", conta a psicóloga Andrezza Ferrari.

Para Jung, o ser humano preserva uma herança psicológica assim como mantém uma herança biológica. Ou seja, do mesmo modo que o dente do siso e cóccix são uma parte do corpo considerada primitiva, a mente tem uma inconsciência coletiva, conservando dados da humanidade desde seu início. Assim, "existem imagens emocionais que não são relacionadas à atitude consciente. Têm como base um padrão universal (arquétipo) que é o seu núcleo. Este se encontra vinculado ao inconsciente coletivo com uma natureza impessoal", explica a psicoterapeuta Laís Helena da Rocha.

Já os complexos têm uma carga altamente emocional e, segundo a psicologa Andrezza Ferrari, "são as ideias que rodeiam os arquétipos; são condições necessárias para a natureza psíquica, e podem ser positivos ou negativos, conscientes ou inconscientes"

Complexo de Electra

Desenvolvido por Jung, o complexo de Electra provém da mitologia grega. Na história, Electra manda o irmão matar a própria mãe, já que esta teria assassinado seu pai. A teoria de Jung é a versão feminina do conhecido complexo de Édipo, proposto por Freud, que trata do desenvolvimento sexual masculino na infância (leia mais na página 13).

Segundo o complexo, até os três anos de idade, o bebê do sexo feminino teria uma relação homoafetiva com a mãe, sendo atraída por ela (não necessariamente de maneira sexual). Contudo, a certa idade, ela recebe uma "castração emocional", ou seja, a menina deseja ter um pênis, mas, como não o desenvolve, muda o foco de sua atração para o pai.

Entre três e cinco anos, a menina passa a imitar o comportamento da mãe para chamar atenção do pai, e sente ciúmes da mãe por sua aproximação com o seu objeto de desejo – esse sentimento pode evoluir para uma má convivência com a mesma. Após essa fase, a superação é de extrema importância para a criança, já que ela volta a estabelecer um vínculo com a mãe e começa a se interessar por outras pessoas. A não superação desse complexo, para Jung, pode trazer consequências na vida adulta da garota, fazendo-a ter problemas nos relacionamentos futuros, como também procurar nos homens uma semelhança com o pai.

Não necessariamente as crianças passam pelos complexos (de Electra e de Édipo) com os pais no centro de seus desejos. A figura que a criança reconhece como pai e mãe pode ser tio, tia, avô, avó... Contudo, assim como o complexo de Édipo, essa teoria ainda é discutida, atualizada e pode, muitas vezes, ser superada pelos novos pesquisadores da área, já que houve uma mudança significativa da mulher na sociedade desde a época de Jung.

CONSULTORIAS Andrezza Ferrari, pós-graduanda no curso psicologia junguiana, no Instituto Junguiano de Ensino e Pesquisa (IJEP); Laís Helena da Rocha, médica, psicoterapeuta e hipniatra.

Telegram @clubederevistas

Discípulos... mas nem tanto

Freud conseguiu reunir incontáveis admiradores de seu trabalho, porém nem todos foram fiéis às suas ideias

Mais de um século depois do surgimento da teoria psicanalítica, são poucas as pessoas que nunca ouviram falar, pelo menos, sobre a grandiosidade de Sigmund Freud. Tamanho reconhecimento não é para menos: desde a publicação do livro considerado como a base para a psicanálise (A Interpretação dos Sonhos), o austríaco reuniu – e reúne até hoje – milhares de seguidores e verdadeiros discípulos de suas ideias.

Um dos mais notáveis foi o suíço Carl Gustav Jung. Mas tamanha admiração tornou-se um doloroso rompimento. E ele não foi o único. Assim como angariou milhares de adeptos à sua teoria, Freud também colecionou uma legião de dissidentes. Muito disso em razão da sua personalidade autoritária, já que discordava de qualquer questionamento de seus seguidores. "Freud exigia uma fidelidade no que diz respeito ao modo como a psicanálise deveria ser interpretada, construindo, deste modo, um pensamento dogmático e hermético", relata a psicóloga junguiana Cristianne Vilaça. Além disso, Sigmund sentia um inegável prazer em ser reverenciado como gênio – e ai de quem pensasse que ele não fosse tão espetacular assim...

Confira, a seguir, importantes personalidades que se tornaram verdadeiras discípulas de Freud e outras que não mantiveram tão fiéis assim ao mestre, mas que utilizaram suas ideias como base para novas teorias.



Telegram @clubederevistas

Jacques Lacan

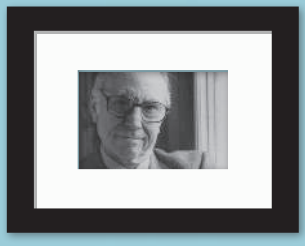


Quando o francês nasceu, em abril de 1901, a psicanálise já dava os primeiros passos com a publicação do livro *A Interpretação dos Sonhos*, de Sigmund Freud. Ao se formar em psiquiatria, em 1932, então, o psicanalista austríaco já era um ícone em todo o mundo devido às suas teorias.

Diferentemente da maioria dos seguidores de Sigmund na época, Lacan não teve contato com seu mestre. Por esse motivo, foram as obras de Freud que chamaram a atenção do psiquiatra, e não a sua pessoa, como acontecia com os outros discípulos, o que o manteve fiel à prática descrita pelo austríaco.

Lacan se opunha firmemente aos pós-freudianos e principalmente à corrente escolhida por Anna Freud durante a década de 1940, chamada psicologia do ego. O francês, então, propôs um retorno a Freud: além de crítica aos estudiosos do psicanalista, o que ele fez foi uma releitura de sua obra, incluindo aspectos de seu tempo não utilizados pela teoria freudiana, como a linguística, o estruturalismo e a topologia.

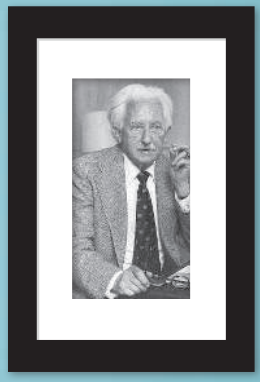




André Green

Outro seguidor e defensor de Sigmund Freud foi o egípcio André Green. Devido ao contato que teve com Jacques Lacan – acompanhou o francês em seus seminários por sete anos –, Green tornou-se um ardoroso protetor do legado freudiano frente aos ataques de difamadores externos. Para ele, muitos psicanalistas cometeram um grave engano ao firmarem alianças com áreas que, segundo Green, não caminhavam junto à psicanálise.

Além de Lacan, o egípcio – e também psiquiatra – buscou em Melanie Klein, Wilfred Bion e Donald Winnicott, outros notáveis psicanalistas, subsídios para sua atividade clínica. Não à toa, Green é considerado um dos construtores de uma era chamada "pós-escolas". Por essa atuação ao romper as fronteiras impostas pelas teorias (algo, até então, raro), André foi decisivo nas mudanças teóricas, clínicas e institucionais sofridas pela psicanálise nos últimos 40 anos.



Erik Erikson

Nascido na Alemanha, em 1902, Erik Erikson iniciou a vida como artista plástico, chegando a ser tutor de arte em Viena. Na capital austríaca, o então artista teve contato com Anna Freud. A convite da filha de Sigmund, que havia percebido a sensibilidade do alemão com crianças, Erikson passou a estudar psicanálise no Instituto Psicanalítico de Viena.

Ao se formar, percebeu que a teoria desenvolvida por Freud persistia excessivamente na sexualidade e nas relações familiares. Para Erikson, o desenvolvimento do indivíduo não era baseado em termos psicossexuais, mas sim psicossociais, além de o meio não ser apenas o familiar – era composto por agentes externos, como a sociedade e o meio sociocultural.

Outro ponto marcante que diferenciava os dois teóricos era em relação à importância de cada instância da mente humana. Enquanto o pai da psicanálise defendia que o ego era apenas um gestor (ou censor) que respondia aos impulsos do id, Erikson defendia que o ego se configurava como uma energia positiva, além de estar envolvido num melhor enquadramento da pessoa no mundo.





Imagens: Wikimedia Commons

Telegram @clubederevistas

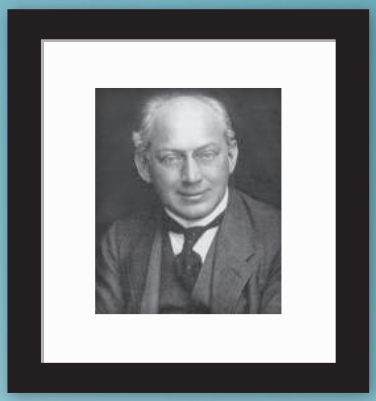


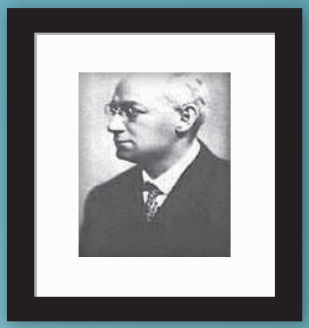
Sandor Ferenczi

Um dos maiores e mais íntimos colaboradores de Freud, Ferenczi nasceu na Hungria e, aos 21 anos, se formou em medicina, tornando-se um especialista em neurologia. Antes de ingressar no campo da psicanálise, o jovem Sandor se mostrou adepto da medicina social. Trabalhou em um asilo destinado a pobres e prostitutas e, em 1906, enviou um texto à Associação Médica de Budapeste. Nele, partiu em defesa dos homossexuais, atacando os preconceitos das classes dominantes.

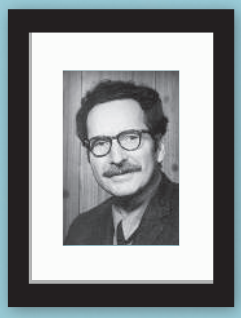
Conheceu Sigmund em 1908 e fez parte da chamada primeira geração de psicanalistas, sendo um dos organizadores do movimento psicanalítico e, mais tarde, presidente da Associação Psicanalítica Internacional. Também judeu, Sandor foi não apenas o discípulo preferido de Freud, mas um dos mais talentosos da área.

Praticamente toda sua obra foi destinada a questionar a psicanálise. Entretanto, diferentemente de outros profissionais que tiveram contato com Freud, Ferenczi continuou fiel ao mestre, usando seus questionamentos apenas para ampliar os métodos terapêuticos, privilegiando o tratamento de casos psicóticos mais graves. Para ele, o vínculo e a empatia entre analista e paciente eram necessários para uma efetiva intervenção. Apesar de pouco conhecido no meio acadêmico, suas ideias serviram de base para outras escolas psicanalíticas pós-freudianas.













Otto Rank

Um outro companheiro próximo de Freud foi o também austríaco Otto. Autodidata, Rank obteve doutorado em psicologia aos 28 anos. Seus conhecimentos eram, principalmente, da área artística, sendo inclusive aconselhado pelo mestre a seguir esse caminho, abandonando a escola médica.

Junto com Ferenczi, desenvolveu uma psicoterapia mais ativa e igualitária focada no aqui-agora, no relacionamento real e na mente consciente. Depois de um relacionamento de 20 anos com Freud, Rank rompeu com a psicanálise devido à publicação do livro *O trauma do nascimento*, em que defende que os acontecimentos durante o nascimento são mais importantes para o surgimento de psicoses do que o conflito gerado pelo Complexo de Édipo. Inicialmente, Sigmund havia elogiado a obra mas, em seguida, sob pressão de outros membros da categoria, mudou de posição e condenou a tese. Entretanto, como o próprio autor defendeu, a teoria foi composta para complementar a psicanálise e não derrubá-la.

Imagens: Wikimedia Commons

CONSULTORIA Cristianne Vilaça, psicóloga junguiana.

Telegram @clubederevistas

Diferentes especialidades

Saiba qual profissional voltado à saúde mental é mais indicado quando surgem distúrbios relacionados à psique



Pense um pouco e responda a seguinte pergunta: Caso você estivesse com dificuldades relacionadas à sua saúde mental ou emocional, qual profissional você deveria procurar para realizar seu tratamento?

(a) Psiquiatra
(b) Psicanalista
(c) Psicólogo
(d) São todos o mesmo tipo de profissional

Se você não sabe a resposta correta dessa pergunta não se preocupe, afinal, todas as alternativas são mesmo passíveis de serem assinaladas. Entretanto, a última opção (letra **d**), que comumente causa confusão nas pessoas, é uma afirmação falsa e até um tanto quanto problemática.

Telegram @clubederevistas

Quando alguém necessita de ajuda profissional para resolver algum transtorno da mente, por vezes, não sabe a qual especialista recorrer. E, mesmo que todos esses profissionais possam estar, de certa forma, interligados, cada um atuará sobre o problema conforme suas características e especificidades. Entenda como funciona o trabalho de cada um desses mestres da mente e quando recorrer a cada um deles.

Psicólogo

Segundo a professora e psicóloga Valéria Lopes da Silva, o psicólogo "é o profissional preparado para lidar com o sofrimento afetivo humano em seus vários âmbitos". A ênfase dele, continua o psicólogo clínico Alexandre Rivero, "é nos métodos terapêuticos, considerando o desenvolvimento e a personalidade do seu paciente".

Em outras palavras, a função desse profissional é a de tentar compreender o papel das funções mentais no comportamento individual e social, analisando também os processos fisiológicos e biológicos que acompanham cada pessoa. Para exercer sua função, esses profissionais exploram conceitos como percepção, cognição, inteligência, atenção, emoção, relacionamentos interpessoais, motivação, comportamento, personalidade, entre outros.



Telegram @clubederevistas

QUEM CUIDA DE QUÊ?
Consultamos vários psiquiatras e psicólogos a fim de saber quais transtornos, problemas emocionais e doenças são tratados por quais profissionais. Mesmo que a tabela reúna os principais, quem irá averiguar o melhor caminho de tratamento são os profissionais, dependendo dos sintomas e a intensidade de cada um deles manifestados pelo paciente.

Psicanalista

A psicanálise, na verdade, é uma forma de terapia teorizada pelo neurologista austríaco Sigmund Freud. Tal procedimento busca ouvir o que o paciente tem a dizer sobre suas dificuldades a fim de ajudá-lo a superá-las.

O psicanalista, especialista que executa essa forma de tratamento, busca investigar elementos vivenciados pelo indivíduo que podem ter causado um trauma e, consequentemente, a sequência de sintomas desde então. Esse profissional, por meio de associações livres, consegue estimular um melhor autoconhecimento por parte do paciente e, assim, fazê-lo reviver seu trauma (enraizado no insconsciente) para que o tratamento comece a surtir os primeiros efeitos.

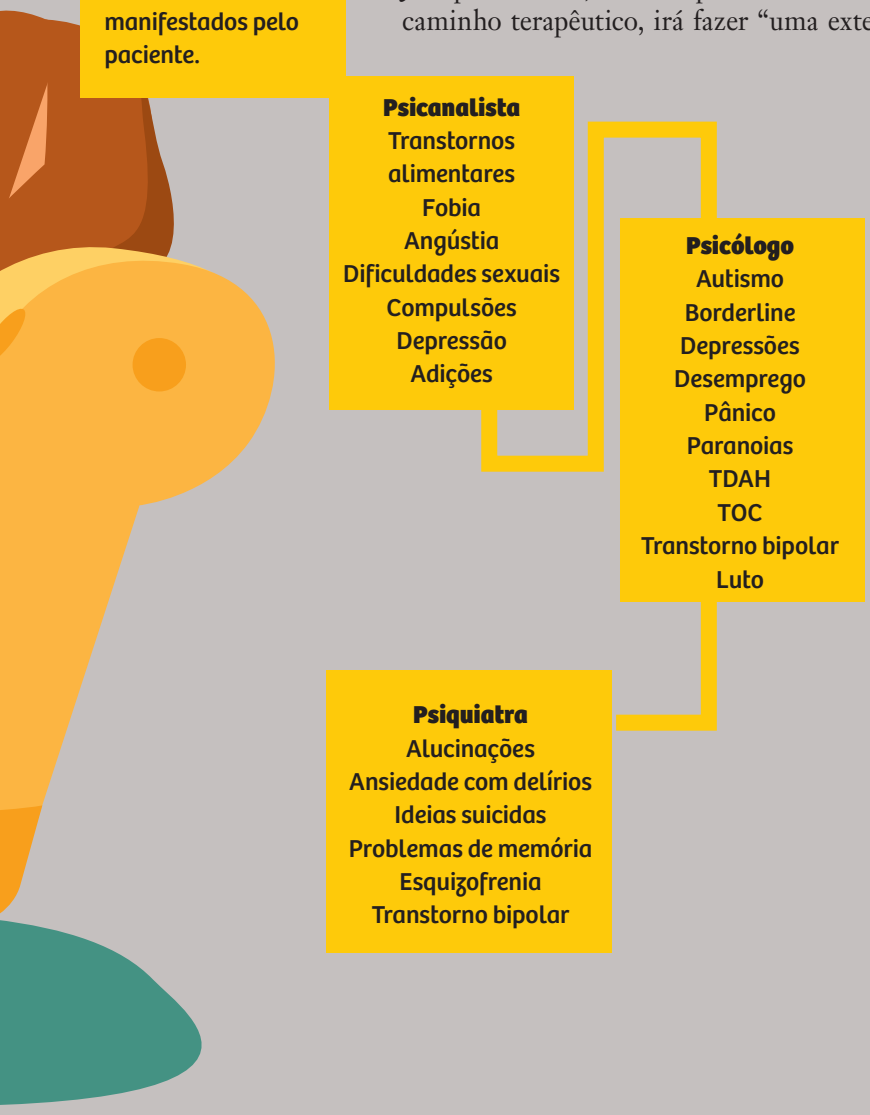
Por vezes, o psicólogo trabalha de maneira a aliviar ou abrandar o sintoma apresentado pelo indivíduo. "Muitas vezes, o final do trabalho se dá justamente aí", comenta a professora Valéria. Já o psicanalista, além de poder trabalhar no caminho terapêutico, irá fazer "uma extensa investigação do material inconsciente desse sujeito, pois sabe que, se somente o sintoma for tratado, o conflito inconsciente que o originou provavelmente levará a um novo sintoma. Daí a importância de se chegar o mais próximo possível do conflito inconsciente", complementa a profissional.

Psiquiatra

Dentre todos esses especialistas, a maior diferenciação que temos é entre o psiquiatra e o psicólogo. A primeira grande distinção é entre a graduação acadêmica de ambos. Para atuação como psiquiatra, o indivíduo deve cursar seis anos de medicina e realizar mais dois ou três de residência em psiquiatria. Quanto ao psicólogo, é preciso ter uma graduação de cinco anos em psicologia e, posteriormente, fazer uma especialização na área que deseja abordar. Já o psiquiatra é um médico graduado que se especializou para realizar a identificação, o diagnóstico e o tratamento medicamentoso dos transtornos mentais apresentados pelo paciente – geralmente atuando em desordens mais severas.

Outra das principais diferenciações é que ao psicólogo interessa mais saber as causas motivadoras do adoecimento mental daquela pessoa e, quanto ao psiquiatra, busca-se o tratamento fisiológico efetivo daquele transtorno.

Porém, muitos dos profissionais defendem que a psiquiatra e a psicologia precisam caminhar lado a lado em prol do paciente. "Um psiquiatra pode tratar com medicação um caso de ansiedade e encaminhar para tratamento psicológico conjunto. Já o psicólogo pode estar atendendo um paciente em separação conjugal e solicitar avaliação psiquiátrica por desconfiar que o paciente começou a desenvolver um transtorno depressivo", revela a psiquiatra Licia Milena de Oliveira. Esses exemplos são algumas demonstrações de como essas formas terapêuticas específicas podem estar associadas.



Psicanalista
Transtornos alimentares
Fobia
Angústia
Dificuldades sexuais
Compulsões
Depressão
Adições

Psicólogo
Autismo
Borderline
Depressões
Desemprego
Pânico
Paranoias
TDAH
TOC
Transtorno bipolar
Luto

Psiquiatra
Alucinações
Ansiedade com delírios
Ideias suicidas
Problemas de memória
Esquizofrenia
Transtorno bipolar

CONSULTORIAS Alexandre Rivero, psicólogo clínico e supervisor clínico; Chris Vilhena, mestre em teoria psicanalítica, psicóloga e coach; Valéria Lopes da Silva, coordenadora do curso de psicologia da Anhanguera de Anápolis (GO); Cristiane M. Maluf Martin, psicanalista; Licia Milena de Oliveira, psiquiatra e professora da Medcel.

Telegram @clubedereviistas



Alívio para a mente

A psique humana pode receber auxílio da psicologia, psiquiatria e outras áreas em casos de transtornos. Saiba como

Telegram @clubederevistas

Como as psicoterapias ajudam as pessoas a buscarem uma vida melhor? De forma geral, depressão, estresse, dificuldades de relacionamento social ou amoroso e TOC são adoecimentos que pertencem ao grupo das neuroses. "Portanto, o trabalho terapêutico ajuda o sujeito a libertar-se da escravidão ao domínio do outro e trilhar caminhos mais autônomos", indica Valéria Lopes da Silva, professora e psicóloga.

Durante o processo terapêutico, o trabalho do psicólogo é participativo e didático. "Ao final, o paciente irá adquirir novas habilidades para resolver problemas, aprendendo a lidar com angústias emocionais de modo racional e consciente", explica a psicóloga Monica Campelo.

Porém, dependendo da complexidade de cada caso e seus sintomas, pode ser necessário o acompanhamento do psiquiatra, com a introdução da medicação ou a internação. De qualquer forma, ambos os profissionais podem trabalhar em conjunto a fim de buscar a melhoria do bem-estar mental do paciente.

A seguir, veja como as psicoterapias ajudam em casos de distúrbios da mente e problemas emocionais.

Ansiedade

Esse tipo de alarme interno no ser humano atua a fim de sobrevivermos em momentos de perigo, preparando o corpo para uma ação imediata, como a fuga. O problema surge quando esse alarme fica desregulado, e a mente acha que a ameaça está eminente a todo o tempo.

As causas podem envolver períodos de estresse, pressão ou medo, cobranças sociais, responsabilidades e expectativas individuais excessivas. Dessa forma, o problema pode evoluir para um transtorno de ansiedade generalizada ou a síndrome do pânico.

Em busca de ajuda:

Várias linhas de psicoterapia atendem a um quadro de ansiedade. Quando a contribuição da psicologia não basta, o tratamento pode exigir medicações. "As mais utilizadas são os antidepressivos, não porque os pacientes estejam deprimidos, mas porque a química dessas drogas também têm efeito como redutora da ansiedade", aponta o psiquiatra e professor de psicologia Alfredo Simonetti.

Os benzodiazepínicos (que eliminam sintomas de ansiedade e medo) e ansiolíticos (que proporcionam efeitos calmantes) podem ser receitados por psiquiatras. Além disso, exercícios físicos, acupuntura, meditação, *mindfulness*, ioga, hipnoterapia e fitoterapia são empregados para complementar o tratamento.

Depressão

Esse transtorno pode ter fatores biológicos, mentais e sociais em seu desenvolvimento. "Muitas vezes, não é a tristeza o fator marcante, mas a desesperança em relação ao futuro, falta de sentido e ausência de sentimentos. Pode afetar concentração, raciocínio e memória devido ao desinteresse nas coisas do mundo", alerta a psicóloga clínica Andréia Pioto.

Em busca de ajuda:

"Há questões emocionais que precisam ser elaboradas. Quando a tonalidade é a desesperança, o melhor é ter foco não em causas do passado, mas no projeto futuro que necessita ser realizado no presente", explica Andréia.

"A psicoterapia pode ajudar a pessoa a identificar e modificar as crenças e comportamentos que produzem esse humor e aprender formas de lidar com os problemas", revela a psicoterapeuta Myriam Durante.

O auxílio, a compreensão e o apoio da família e dos amigos contribuem no tratamento, que pode incluir medicamentos. Os antidepressivos agem no desequilíbrio químico no cérebro, "aumentando a quantidade neurotransmissores na fenda sináptica", ou seja, auxiliando na comunicação entre os neurônios, segundo o psiquiatra Adriano Segal. Outras atividades, envolvendo arteterapia, exercícios físicos, meditação e acupuntura, podem contribuir (e muito) para a melhora do quadro.

Estresse

Consiste em um tipo de resposta natural do organismo, envolvendo mudanças fisiológicas que o preparam para usar sua energia armazenada imediatamente. Porém, essa pressão pode transcender a capacidade de lidar com conflitos e situações do dia a dia. "O estresse vem crescendo no mundo, desencadendo muitos dos transtornos mentais", revela Alexandre Rivero, psicólogo clínico. "Alguns sinais são irritação, tensão, desânimo, dores no corpo e problemas estomacais", exemplifica Monica Campelo.

Em busca de ajuda:

Medicamentos podem ser utilizados para a redução de sintomas típicos. Porém, a psicoterapeuta Myriam Durante afirma que, mesmo que não sejamos "capazes de evitar os acontecimentos estressantes, com a psicoterapia podemos descobrir formas de reagir a eles".

"O paciente vai aprender quando fica assim, o que o deixa assim, como pode não entrar neste lugar e, se necessário, como lidar e sair deste lugar", revela Rafaella Pereira, psicóloga clínica junguiana.

Myriam recomenda o uso de técnicas de relaxamento, controle de respiração e visualizações, pois ajudam no desenvolvimento da resiliência e na redução significativa do estresse. Ainda podem ser empregadas massagens, meditação, *mindfulness*, musicoterapia, pilates, ioga, hipnoterapia, aromaterapia e exercícios físicos contra o distúrbio.

TDAH

O transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e conhecido pela perda na concentração. Porém, "compromete a aprendizagem, o funcionamento cognitivo e a elaboração do raciocínio. O pensamento lógico fica abalado pelas informações distorcidas, quebradas e interrompidas devido a esse déficit", define o psicólogo clínico Alexandre Rivero.

Telegram @clubederevistas

Quando acompanhado da hiperatividade, há um excesso de atividades motoras. "Qualquer estímulo faz a criança perder a atenção, e ela se manifesta fisicamente, correndo de um lado para o outro. Quando é apenas um déficit de atenção, a mente dela é que 'corre' sem parar", complementa o especialista.

Em busca de ajuda:

É o transtorno mais comum entre crianças e geralmente acompanha a pessoa por toda a vida, sendo preciso o uso de remédios. A psicóloga Marília Gurgel de Castro aponta que os benefícios da medicação consistem na "melhora da memória de trabalho espacial, da capacidade de planejar, da atenção difusa e focada, da impulsividade relacional e da hiperatividade". Já a psicoterapia atua na qualidade de vida do paciente e da família. "Trabalha a autoestima, comportamento inibitório, de autorregulação da motivação, organização e planejamento", cita Myriam.

TOC

A pessoa com transtorno obssessivo-compulsivo tem pensamentos, impulsos e imagens recorrentes e persistentes, considerando-os invasivos e indesejáveis. Como revela a psicóloga Monica Campelo, "pode produzir sentidos de ansiedade, angústia e medo", por isso, está ligado a transtornos de ansiedade.

A pessoa se vê obrigada a executar ações de acordo com regras rígidas que devem ser aplicadas em busca de um suposto alívio, por exemplo, lavar as mãos repetidamente, checar várias vezes se a porta está trancada, organizar coisas de forma simétrica constantemente, etc.

Em busca de ajuda:

No processo da terapia, "a pessoa aprende a aguentar a angústia, resistir às ações e comportamentos compulsivos para controlar e suportar a ação do transtorno", indica Alexandre Rivero. Segundo o psicólogo Armando Ribeiro, o tratamento com melhor evidência científica "é a combinação de terapia



Telegram @clubedasrevistas



cognitivo-comportamental e a farmacoterapia". Os medicamentos mais utilizados fazem a recaptação de serotonina, neurotransmissor que atua nas sinapses entre os neurônios, regulando funções como humor, sono, apetite e ritmo cardíaco.

Outros tratamentos empregados são *bio/neurofeedback*, meditação, dessensibilização e reprocessamento através de movimentos oculares (EMDR, em inglês), além de técnicas de liberação emocional (EFT, em inglês).

Fobia social

É um transtorno caracterizado pelo medo e/ou por evitar situações sociais. "Nessas ocasiões, surgem sintomas como palpitações, tremores, falta de ar, sudorese, náusea, gaguez e diarreia", explica Myriam.

Em busca de ajuda:

A terapeuta holística revela que a psicoterapia associada ou não a medicamentos atua no controle dos sintomas antes e durante as situações temidas. "São usadas técnicas de exposição, por meio do confronto direto e gradativo dos objetos ou situações temidas, controle da respiração e regressão de idade".

Dificuldades de relacionamento social

Atinge pessoas que têm inabilidades de se relacionar com o outro, que apresentam dificuldades na área profissional, amorosa, amizades e relacionamentos sociais.

Em busca de ajuda:

Alexandre Rivero explica que, na terapia, "através de exercícios, são trabalhadas habilidades como empatia, assertividade e expressividade emocional". Dessa forma, a pessoa aprende a gerenciar melhor os protocolos sociais.

Crises no relacionamento amoroso ou conjugal

Desentendimentos, brigas, xingamentos, mágoas... Quando um casal procura a terapia, é porque a comunicação entre eles não está mais funcionando.

Em busca de ajuda:

A psicoterapia ajuda o sujeito a compreender sua questão com o cônjuge, reconhecendo si mesmo na relação e no outro suas necessidades. "Isso facilita a mudança necessária para a vida amorosa ser mais rica e saudável", diz a psicóloga clínica Rafaella Pereira.

A terapia de casal melhora a comunicação, enriquece comportamentos positivos e facilita a interação. "A meta é a satisfação conjugal, fortalecendo a relação, ou ajuda o casal a entender que o relacionamento chegou ao fim", esclarece Myriam Durante.

CONSULTORIAS Adriano Segal, psiquiatra; Alexandre Rivero, psicólogo clínico e supervisor clínico; Alfredo Simonetti, psiquiatra e professor de psicologia; Andréia Pioto, psicóloga clínica; Monica Campelo, psicóloga; Marília Gurgel de Castro, psicóloga especialista em saúde da família; Myriam Durante, psicoterapeuta holística; Rafaella Pereira, psicóloga clínica junguiana; Valéria Lopes da Silva professora e psicóloga.

Telegram @clubederevistas



Telegram @clubederevistas

Variedade terapêutica

Existem diversas técnicas com bases na psicologia e na psicanálise que visam gerar o bem-estar mental. Conheça as principais

Receber o diagnóstico de um transtorno mental pode gerar uma grande preocupação em um primeiro momento. Contudo, após a avaliação de profissionais especialistas (psicólogos, psiquiatras ou psicanalistas), é possível buscar uma melhor qualidade de vida por meio de métodos alternativos, às vezes, sem a necessidade de recorrer ao tratamento medicamentoso. Por isso, selecionamos alguns dos tipos mais indicados de psicoterapias.

Terapia cognitivo-comportamental (TCC)

Neste método, a abordagem baseia-se no papel ativo e colaborativo entre terapeuta e paciente. De acordo com Cristiane Mellado, terapeuta cognitivo-comportamental, "as técnicas utilizadas tanto para resolução de problemas, como para reestruturação cognitiva, visam munir o paciente de estratégias para melhorar sua funcionalidade". Por isso, a especialista destaca que é muito importante para o terapeuta cognitivo que o paciente perceba o caminho que o levou a melhorar.

Terapia breve

"Foco e solução de problemas são as bases da psicoterapia moderna. Não há necessidade de anos de terapia para resolver problemas que costumam ser superáveis ou curáveis em meses", pontua o psicólogo clínico Bayard Galvão. O especialista ressalta que a terapia não precisa, necessariamente, ser chamada de breve, pois a postura ideal é que seja estratégica, objetiva, existencial e realista.

Sendo assim, o diferencial dessa modalidade de tratamento não consiste apenas no tempo limitado — que pode ser até mesmo pré-definido, dependendo do caso e do que o paciente venha a estabelecer em acordo com o profissional —, mas também na questão estratégica: o diagnóstico é feito, o problema é colocado em foco e a solução é realizada de maneira objetiva. "Imagine a expressão 'tratamento médico breve'. Ora, o foco não é ser necessariamente breve, mas objetivo e efetivo dentro do possível", ilustra o psicólogo.

Terapia familiar

O ideal é que todos os familiares envolvidos participem da terapia. Contudo, nem sempre é possível. "Então, na primeira consulta, combina-se, com todos que queiram fazer parte do

Telegram @clubederevistas

Ludoterapia

Para os adultos, pode parecer bem simples a ideia de sentar, conversar e falar sobre os problemas. Mas e para as crianças? De acordo com Cristiane Maluf Martin, psicoterapeuta especialista em ludoterapia, na década de 1920, Melanie Klein iniciou seu trabalho por meio da "técnica do brincar", dando a ela o nome de ludoterapia, que nada mais é do que a hora do jogo diagnóstico e faz parte de um psicodiagnóstico dado à criança.

A ideia central é que os pequenos consigam se expressar para que o seu problema seja detectado e trabalhado. E, para que o auxílio médico seja eficiente, o papel dos pais é imprescindível: eles precisam participar da dinâmica terapêutica de forma ativa. "Sem os pais, que também precisam evoluir psicologicamente, não tem tratamento", afirma a especialista.

Os pais ou responsáveis devem identificar nos filhos comportamentos que mostrem a necessidade de ajuda profissional, que pode ser obtida pela ludoterapia a partir dos quatro anos de idade. Cristiane acrescenta que os familiares, geralmente, têm suas queixas baseadas em atitudes que caracterizam distúrbios de aprendizagem, enurese noturna, gagueira, agressividade, insegurança exacerbada, timidez e até mesmo transtornos alimentares.

processo o horário, a duração e as questões de sigilo envolvidas na terapia", esclarece Lígia Baruch, psicóloga especialista em terapia de família. No entanto, durante o processo, outras pessoas podem ser convidadas a participar, caso seja uma estratégia importante para a resolução do conflito.

Na terapia familiar, a discussão do problema é priorizada. "Todos do grupo são convidados a apresentar a sua versão da realidade e o terapeuta cuida para que acusações paralelas não aconteçam em demasia, pois são improdutivas e não ajudam na busca de soluções conjuntas", esclarece Baruch.

A especialista ainda destaca que todos se responsabilizam em rever suas atitudes, padrões de comportamento ou de comunicação que levam ao agravamento do problema.

Gestalt

"A gestalt terapia é uma abordagem que se constrói levando em consideração o fato de que o terapeuta não estabelecerá a verdade em relação ao seu cliente", elucida o gestalt terapeuta Marcelo Pinheiro. Como o método gestalt considera que cada pessoa possui sua verdade, Marcelo afirma que o profissional precisa acompanhar a pessoa no mundo dela e que, dentro dessa perspectiva, o papel do terapeuta vai no sentido de ajudar a pessoa a criar a percepção de si mesma.

Terapia em grupo

"O grande propósito da terapia em grupo é auxiliar no desenvolvimento das suas competências cognitivas e comportamentais visando sempre à evolução global do ser humano", explica o psicólogo Roberto Garcia Junior. Inseridos em um grupo no qual se identificam com as pessoas, os pacientes compartilham ideias, experiências, sensações e dificuldades, o que acaba promovendo o sentimento de integração, de validação dos problemas — a partir do momento que são admitidos — e de que a pessoa não é a única naquela situação, fato que apresenta novas perspectivas sobre o momento vivenciado.

Terapia lacaniana

A terapia lacaniana é bastante complexa e, às vezes, o próprio analisando (ou paciente) não entende a concepção da escuta. Segundo o psicanalista Gino Cammarota, "o terapeuta lacaniano faz poucas ou quase nenhuma intervenção na fala do analisando para não influenciar ou contaminar aquilo que o paciente tem vontade, aquilo que o inconsciente dele está pedindo para que ele diga".

Na primeira consulta, o psicanalista ouve a principal queixa do cliente e aquilo que mais o incomoda, deixando-o falar de forma livre. O especialista escuta o que é falado, contudo, também presta muita atenção no que não é dito, ou seja, nas entrelinhas.

Psicodrama

A prática psicodramática começa pelo envolvimento das pessoas com o tema ou com experiências a serem vivenciadas, por meio de lembranças ou histórias do cotidiano. A doutora em neuropsicologia Priscilla Gasparini relata que a ação dramática é utilizada em três momentos. "O primeiro é o aquecimento, no qual se escolhe um tema e um protagonista, e todos tentam ser o mais espontâneos possível. O segundo é a representação da cena dramática — neste momento, o protagonista escolhe os personagens que cada um irá representar, que podem ser reais ou fantasiosos, chamados de ego-auxiliar. E, por último, é compartilhar — nesta fase, o grupo desenvolve e compartilha vivências e o que sentem, é o momento terapêutico", conclui Priscilla.

Terapia reichiana

A psicoterapia reichiana dá muito valor ao trabalho verbal, à escuta e ao que é exposto pelo paciente por meio da fala. A primeira abordagem, segundo o especialista em terapia reichiana André Carvalho, é uma entrevista, na qual "o paciente irá relatar como se sente em seu momento atual, que motivos o trazem à terapia e o que espera do tratamento terapêutico. Se veio especificamente em busca de uma psicoterapia corporal/reichiana, os motivos para essa escolha também serão explorados na entrevista".

"Ao fim da sessão, o terapeuta dá um *feedback* ao paciente a respeito do que compreendeu, como temáticas centrais que moveram sua busca (a sua 'queixa') e caminhos de trabalho", descreve André.

Telegram @clubederevistas

Transacional

Essa corrente teórica oferece um sistema de psicoterapia aos seus pacientes, sendo utilizada no tratamento de todos os tipos de desordem psicológica, desde problemas do cotidiano até psicoses severas. Assim sendo, fornece um método de terapia que pode ser utilizado com indivíduos, grupos, casais ou uma família inteira.

"O tratamento é feito por meio de sessões periódicas semanais, cujo número é variável de acordo com a necessidade do cliente. Geralmente, trabalho com uma sessão por semana. O objetivo do tratamento é definido com o cliente e como atingi-lo no decorrer do tratamento. Serão utilizadas técnicas de conhecimento de si e do outro, do mundo, que envolvem os estados de ego, as transações, os jogos psicológicos e o *script* de vida, basicamente. A cura consiste no resgate da autonomia, da espontaneidade e da intimidade", explica a psicóloga especialista em terapia transacional Kátia Ricardi.

Transpessoal

Utilizando uma nova visão da realidade, a psicologia transpessoal rompe fronteiras e integra conhecimentos. "A cura está além da ausência de sintomas físicos, emocionais e mentais", ressalta Marcia Tabone, psicoterapeuta.

Os conhecimentos advindos dessa corrente terapêutica podem ser utilizados exclusivamente ou associados a outras abordagens terapêuticas para atender às necessidades individuais (transdisciplinar). "Os conceitos da terapia transpessoal podem ser aplicados quando questões relacionadas à abertura e desenvolvimento da consciência dita 'ampliada' (além do ego) necessitam de atenção e diferenciação dos fenômenos do nível pessoal ou autobiográficos", observa Marcia.



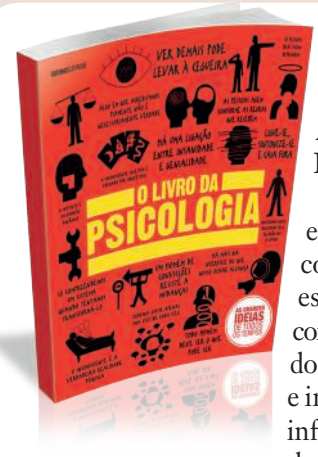
CONSULTORIAS André Carvalho, doutor em História das Ciências e da Saúde pela Fiocruz (RJ); Bayard Galvão, psicólogo clínico; Cristiane Maluf Martins, psicoterapeuta especializada em ludoterapia; Cristiane Mellado, terapeuta cognitivo-comportamental; Gino Cammarota, psicanalista graduado pela Sociedade Brasileira de Psicanálise Integrativa (SBPI); Kátia Ricardi, psicóloga; Lígia Baruch, psicóloga especialista em terapia de família, casal e individual; Marcelo Pinheiro, gestalt terapeuta; Marcia Tabone, psicóloga, psicoterapeuta; Priscilla Gasparini Fernandes, doutora em neuropsicologia; Roberto Garcia Junior, psicólogo.

Telegram @clubederevistas

Biblioteca

Confira aqui algumas obras que podem ajudar a conhecer mais sobre a psique humana

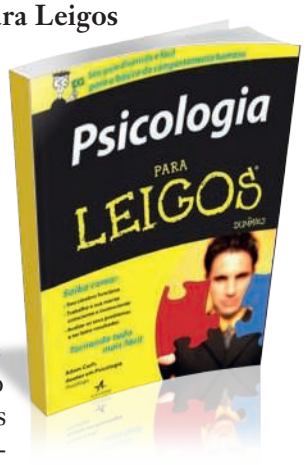
TEXTO E LEONARDO GUERINO/COLABORADOR
DESIGN DOUGLAS NORONHA/ COLABORADOR



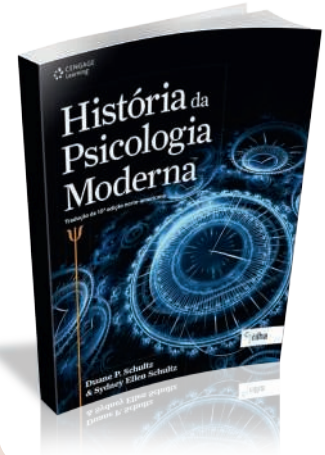
Título: O Livro da Psicologia
Coleção: As Grandes Ideias de Todos Os Tempos
Autor: Diversos
Editora: Editora Globo

Seguindo uma ordem cronológica, esse livro apresenta autores e ideias que contribuíram de modo decisivo para os estudos psicológicos. A obra ilustra seus conteúdos de modo bem artístico, recorrendo constantemente à utilização de imagens e infográficos para a apresentação de suas informações. Além disso, traz consigo um glossário com os principais termos e teorias que rodeiam as pesquisas da psique humana, além de conter um capítulo dedicado a apresentar os cientistas que ajudaram a aprofundar esses saberes desenvolvidos através dos anos.

Título: Psicologia para Leigos
Autor: Adam Cash
Editora: Alta Books



A série apresenta a psicologia à sua coleção. Nessa obra, o autor irá conduzir o leitor em uma viagem por dentro da psique humana, apresentando desde as ideias de Freud até questões jurídicas e familiares, permitindo-o explorar as particularidades do comportamento individual. Essa trajetória fará com que o público descubra formas de conhecer a si mesmo e a mente das outras pessoas de uma forma mais simples.



Título: História da Psicologia Moderna
Autor: Duane P. Schultz e Sydney Ellen Schultz
Editora: Cengage Learning

O tema central desta obra é a apresentar a história da psicologia moderna, principalmente o período que se inicia no fim do século 19, momento no qual a psicologia tornou-se uma disciplina independente. Os autores recapitulam antigas teorias filosóficas sobre a área e também respondem questões a respeito desse campo de estudos.

CÉREBRO SAUDÁVEL
Ano 3, nº 25, Fevereiro - 2025

COORDENADORA DE REVISTAS DIGITAIS Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br) **REDAÇÃO** Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br) **DESIGN** Lilian Flaitt (lilian.flaitt@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)

Conteúdo produzido e publicado originalmente na revista: Segredos da Mente - Ano 5, nº 16 - 2018

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **CONTATO** atendimento@astral.com.br
ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83-Jardim Contorno, Bauru-SP-CEP: 17047-281

alto astral editora

©2024 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

Telegram @clubederevistas

UMA PAIXÃO INESPERADA, UMA MORTE SUSPEITA E A INEXPLICÁVEL CONEXÃO ENTRE DUAS IRMÃS.

Quando sua irmã caçula morre, a empresária Emily se vê obrigada a pausar sua vida profissional para se isolar com a única sobrinha e o cunhado na fazenda da família. E lá, enquanto tenta reconstituir as últimas semanas de vida de Evelyn, Emily se aproxima do cunhado André e do jardineiro Juan, em uma investigação cheia de surpresas e desejo. Com a descoberta do diário de Evelyn escondido na casa de bonecas, Emily confronta o próprio passado, descobre o presente e reescreve seu futuro!



Já disponível na amazon

alto astral editora

FEVEREIRO

Roxo

Conscientização do Lúpus, Fibromialgia e Mal de Alzheimer



Laranja

Combate à leucemia e incentivo a doação de sangue ou medula óssea

Para participar do nosso grupo no TELEGRAM, clique no ícone ao lado



CLUBE DE REVISTAS