O PODER DA TERAPIA

prof.com.partilhando

Cuide do seu bem-estar para manter a mente em equilíbrio



alto astral

O Poder da Terapia,
Ano 3 - nº 5

DESATE OS NÓS DA SUA VIDA

Encontrar alternativas para lidar com os problemas cotidianos é descobrir mais sobre si e fortalecer a alma

Tente outra vez

A canção composta por Raul Seixas fala sobre coragem e fé. Sobre a vida e as batalhas diárias que enfrentamos. Ele diz "Tente!/ Levante sua mão sedenta/ E recomece a andar/ Não pense/ Que a cabeça aguenta/ Se você parar", como quem oferece o seguinte conselho: não desista! Nesta edição de **O Poder da Terapia**, ajudamos você a compreender as possibilidades para além dos medos, das incertezas e das muitas vezes em que um problema colocou em xeque sua força de vontade. O universo da terapia é imenso e capaz de se adequar às suas necessidades. Falamos sobre a busca por equilíbrio, os efeitos práticos do auxílio terapêutico, as maneiras de manter a ansiedade sob controle e a importância de falar o que está sentindo para desatar de vez os nós da sua vida. Que a leitura abra novos caminhos e não deixe você parar!

A Redação



Índice

4 A busca por equilíbrio
Para alcançar o bem-estar físico e emocional, comece uma terapia

8 Mudando de ideia
Como é o método da terapia cognitivo-comportamental?

10 Desate os nós da sua vida
Deixe de sofrer em silêncio: procurar ajuda não é sinal de fraqueza!

14 Ansiedade sob controle
Como a psicologia cuida do problema



CAPA

Produção Gráfica
Ana Paula Maldonado

Imagem
Getty Images

IMPORTÂNCIA

A busca por equilíbrio

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



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 terapia é uma importante ferramenta 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 da Clínica Ser Integral. 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.

Como tudo começou

O termo "terapia" é proveniente do grego *therapeia*, que significa "prestar cuidados médicos ou tratar". "Os processos terapêuticos, por meio do encontro entre pessoas que tratavam e outras que eram tratadas, são muito antigos e remontam à antiguidade, nos rituais de curandeirismo, xamanismo, com os religiosos, até a criação de hospitais para doentes mentais que eram, muitas vezes, depósitos de doentes", explica Roberto.

A grande questão é que essas posições constituem uma visão estereotipada e preconceituosa de uma medida que pode aumentar substancialmente a qualidade de vida de um indivíduo e daqueles que o cercam

A psicoterapia, segundo aponta o profissional, surgiu formalmente com o psicanalista Sigmund Freud, que, no início de seus tratamentos da histeria, utilizava a hipnose e a sugestão e, posteriormente, mudou para a associação livre em sua teoria da psicanálise. Depois do famoso médico, outros profissionais e estudiosos aprimoraram técnicas e pesquisas que deram origem à escolas e métodos de tratamentos psicológicos. Assim, a psicoterapia nada mais é do que o modo de cuidar das diversas formas com as quais o sofrimento humano pode se manifestar.

Quebrando tabus

Ainda hoje, a terapia é cercada por estigmas. Há quem pense que apenas pessoas "loucas" precisam dessa forma de tratamento 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 substancialmente 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.



Shutterstock Images

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.

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 a terapia?

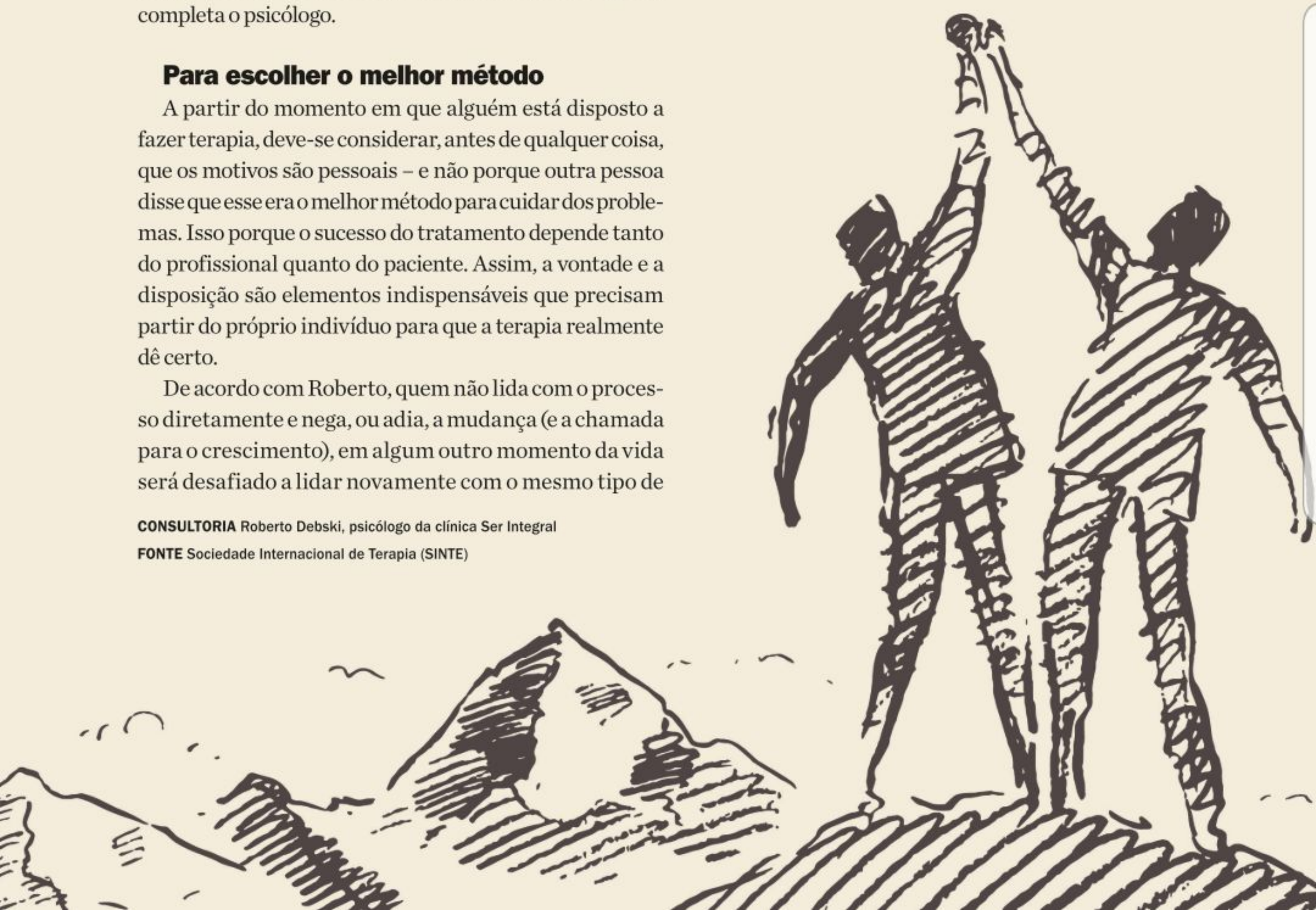
Segundo Roberto, a orientação profissional deve ser requisitada assim que a pessoa tiver a consciência que possui um conflito psicológico ou um problema emocional que não consegue solucionar por si só, e percebe que este sofrimento está afetando seus relacionamentos, sua profissão ou qualquer área de 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 vidas e, consequentemente, as vidas daqueles com quem convivemos", analisa.

Existem diversos tipos de terapia que oferecem profissionais distintos, abordagens variantes, tempos de duração e focos diferentes. Assim, qualquer um que estiver em busca de orientação deve, primeiro, 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.



CONSULTORIA Roberto Debski, psicólogo da clínica Ser Integral

FONTE Sociedade Internacional de Terapia (SINTE)

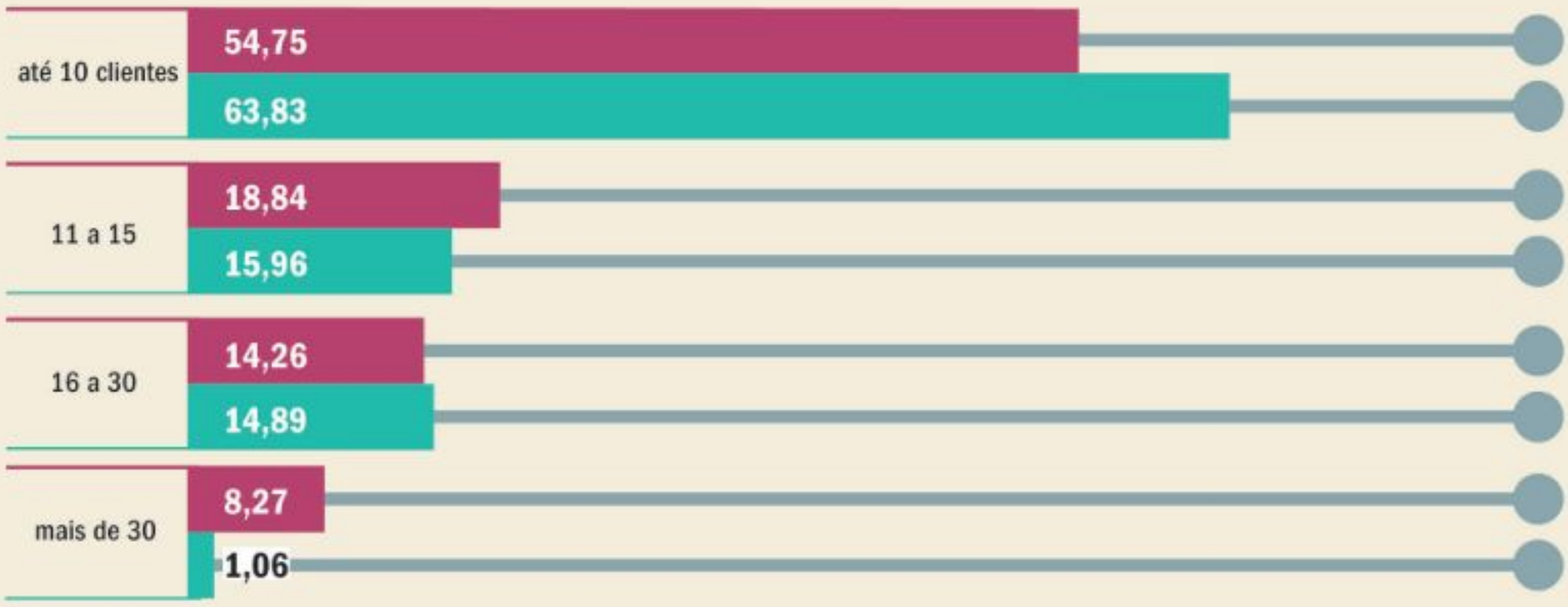
Psicologia em números

Os números abaixo foram obtidos, em especial, por meio de questionários disponibilizados aos profissionais credenciados à Sociedade Internacional de Terapia (SINTE) e ao Conselho de Auto Regulamentação da Terapia Holística (CRT) nos anos de 2012 e 2016, com uma média aproximada de 2500 participantes somados.

Qual o valor médio cobrado por cada consulta?



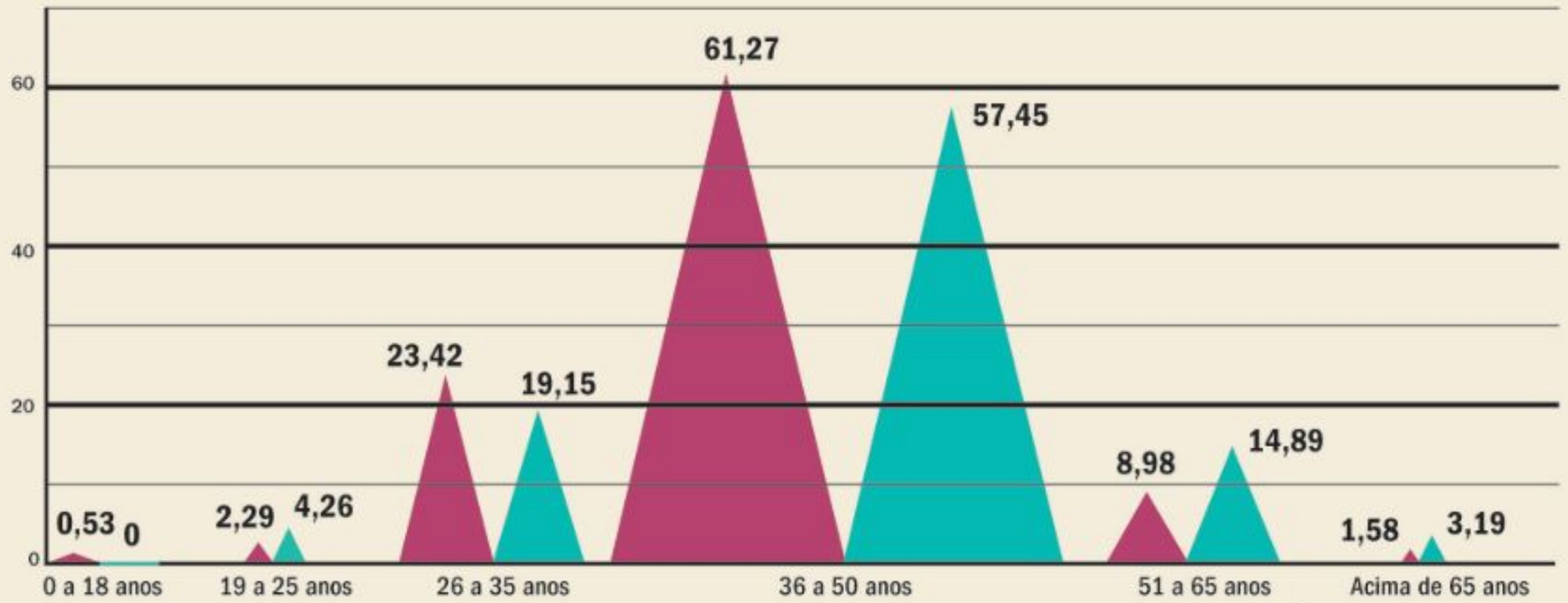
Qual a quantidade de atendimentos semanais?



Qual a porcentagem de homens e mulheres entre os clientes?



Qual a faixa etária predominante entre os clientes?



Dados oferecidos pela Sociedade Internacional de Terapia (SINTE).

Os dados brancos e nulos foram desconsiderados para a confecção deste infográfico. Por isso, a soma de alguns valores não alcançará 100%.

Mudando de ideia

A terapia cognitivo-comportamental vê a mudança na visão de mundo do paciente como uma alternativa para o tratamento de doenças



A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é um sistema terapêutico proposto pelo psiquiatra Aaron Beck, baseado nos estudos cognitivos de psicopatologias (males que afetam a mente). A ideia central por trás da TCC é muito simples de entender. Ela parte do princípio de que são as nossas compreensões sobre os fatos pelos quais passamos, e não os fatos em si, que determinam as respostas e reações que teremos sobre acontecimentos.

Ainda não entendeu? Vamos tentar um exemplo simplificado: imagine que quando criança você tenha sido perseguido por um cachorro, desenvolvendo um medo desses animais até a idade adulta. É a compreensão de que o cachorro o perseguiu que criou o trauma, e não a perseguição em si. Caso exista, por exemplo, uma compreensão posterior de que o cachorro na verdade queria apenas brincar, e não atacar, o medo iria embora.

As verdadeiras raízes do estudo, é claro, vão muito além do que foi expresso no parágrafo anterior, mas segue nessa direção. A TCC difere da famosa psicanálise pelo fato de permitir ao terapeuta a intervenção, direcionando o paciente a um novo entendimento sobre os fatos. Esse novo entendimento, aliás, tem um termo específico: reestruturação cognitiva.

"De forma bem simples, poderíamos considerar que um sentimento pode ser consequência de um pensamento ou também que o estado de humor influencia a forma de interpretar uma situação", explica a terapeuta cognitivo-comportamental Cristiane Mellado. Os sentimentos, portanto, acontecem devido a nossa visão do mundo. "As técnicas utilizadas tanto para resolução de problemas como para reestruturação cognitiva visam munir o paciente de estratégias para melhorar sua funcionalidade. Sendo assim, é muito importante para o terapeuta que o paciente perceba o caminho que o levou a melhorar".

Princípios básicos

As teorias da terapia cognitivo-comportamental partem da ideia de que existem fatores patogênicos (que causam problemas) e salutogênicos (que trazem saúde). "Os fatores salutogênicos resultam das ideias que diante das dificuldades nos fazem acreditar que podemos superá-las e continuar no caminho de nossas metas", explica Arnaldo Vicente, psicólogo clínico especializado em TCC. "Os fatores patogênicos, por sua vez, resultam das ideias que nos fazem acreditar que não conseguiremos superar as dificuldades que surgirem no caminho de nossos objetivos. Nossos pensamentos imaginários automáticos podem nos assustar e provocar doenças mentais e até ativar ou agravar doenças orgânicas", complementa.

Combate à depressão e outras doenças

Diversos problemas podem ser combatidos com o auxílio da TCC: "Depressão, ansiedade, pânico, fobias, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), estresse pós-traumático, bulimia, anorexia, obesidade, compulsões por drogas, compras, jogos, etc; esquizofrenia, bipolaridade, Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), transtornos de conduta, fibromialgia e tantas outras. Utiliza-se a TCC também para promover evolução em áreas que não apresentam problemas, mas que necessitam de novas estratégias para continuar evoluindo e conquistar a plenitude", lista Arnaldo.

"As pesquisas empíricas envolvendo TCC e transtornos emocionais aumentaram as aplicações da técnica que atualmente pode ser empregada no tratamento de vários transtornos", relata Cristiane. Apesar da versatilidade do método, é ainda na depressão, doença que causou a criação da terapia, que ela demonstra maior eficiência, Arnaldo explica que, segundo pesquisas, o tratamento apenas com a TCC é tão eficaz quanto o trabalho somente com os medicamentos e apresenta um maior número de adesão e menor número de recaída. "Atualmente, podemos contar com medicamentos eficazes quanto ao tratamento da depressão, mas, mesmo assim, a quantidade de pessoas em depressão e com ideações suicidas tem aumentado; isso porque medicamentos são necessários em casos ou situações pontuais, mas eles não mudam as ideias sobre o indivíduo, a vida e o futuro", defende.

CONSULTORIAS

Arnaldo Vicente, psicólogo clínico especializado em TCC;

Cristiane Mellado, terapeuta cognitivo-comportamental.

Shutterstock Images

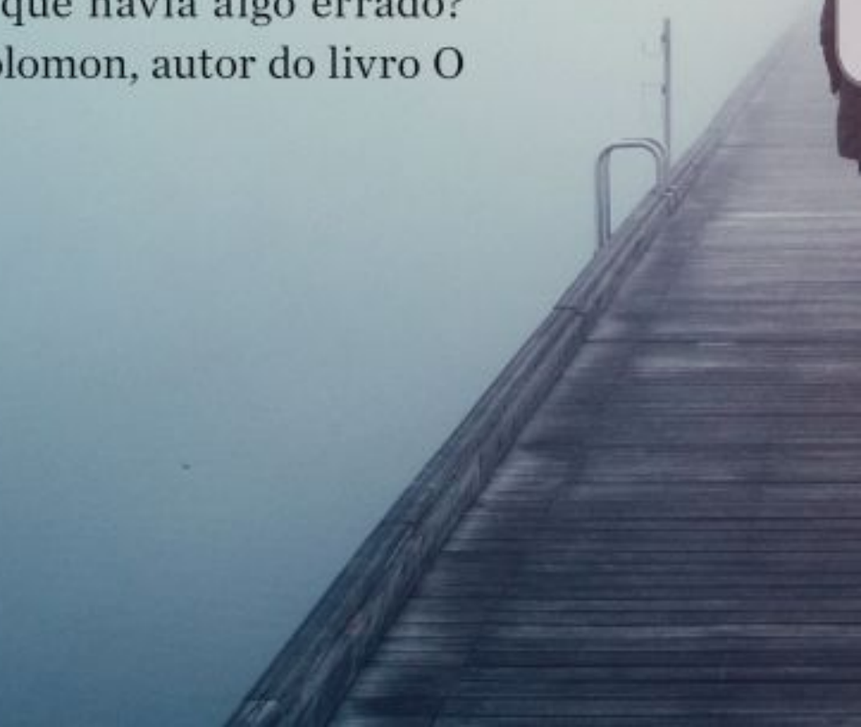
Não sofra em silêncio

Procurar ajuda não é sinal de fraqueza. Às vezes, superar o que não anda tão bem assim vai muito além de você

Depois de tanto desgaste, aquele relacionamento de anos chega ao fim. O trabalho torna-se exaustivo e a pressão aumenta. A autoestima está em queda livre e você se fecha cada vez mais para os convites de amigos. Os problemas se acumulam e fica difícil sair do lugar. Uma total confusão. Muitos sentimentos começam a aparecer e não é raro que a solidão e o desânimo tirem o foco de qualquer luz no fim do túnel. Aliás, a tendência é que vá embora o otimismo, a coragem e a lucidez. Que cenário complicado, não? Agora, imagine viver tudo isso sozinho: acumulando as tristezas, escondendo os medos e sofrendo em silêncio. Às vezes, sorrir o tempo todo para parecer forte é mais uma tentativa de melhorar a situação. No entanto, muitas pessoas – sem querer – confundem o significado de força. Pedir ajuda e dividir as angústias com o auxílio de um profissional jamais será sinal de fraqueza.

Precisamos começar a falar

Muitas vezes, o senso comum confunde infelicidade com depressão. Associa-se ao depressivo a imagem de alguém com aparência descuidada, sem vontade de levantar da cama ou interagir. Até que uma pessoa próxima, aparentemente feliz e ativa, comete suicídio. A primeira pergunta costuma ser: por que ninguém percebeu que havia algo errado? Segundo Andrew Solomon, autor do livro O



Caminhos possíveis

"Para que o tratamento psicoterápico seja bem-sucedido é necessário que haja afinidade entre o psicoterapeuta e o paciente, a famosa "batida de santo", pois sem ela o trabalho será muito árduo para ambos. Com relação às abordagens, o que difere uma da outra é a maneira de enxergar o problema e as técnicas utilizadas para resolvê-lo, o que também é uma questão de identificação do paciente. O psicólogo pode auxiliar explicando, já na primeira sessão, como funciona sua abordagem. Por outro lado, é interessante que o paciente busque informações confiáveis sobre os terapeutas e o tipo de trabalho que desenvolvem. É fundamental dizer que o paciente não deve desanimar se a primeira abordagem não der certo, pois, certamente, encontrará uma terapia compatível e o resultado acabará por ser produtivo e prazeroso", detalha a psicóloga Laura Rinaldi Garbas.

Demônio do Meio-Dia – Uma Anatomia da Depressão, "muitos depressivos nunca se tornam suicidas. Muitos suicídios são cometidos por pessoas que não são depressivas". Recentemente, algumas publicações online fizeram seleções de fotos retratando pessoas pouco antes de tirarem a própria vida, e elas mostravam passeios em família, diversão, sorrisos, abraços e momentos de paz. Como isso é possível?

Por trás do comportamento suicida existe uma combinação de fatores biológicos, emocionais, culturais e até religiosos que resultam no ato. Algumas causas imediatas podem impulsionar o indivíduo, mas existem características psicossociais que revelam comportamentos estruturadores do suicídio ao longo da vida. Estamos falando de casos extremos, que devem ser analisados com profundidade. Segundo a psicóloga Laura Rinaldi Garbas, nesses casos, cabe ao psicólogo criar um ambiente de acolhimento, onde o paciente se sinta confortável, compreendido e respeitado. "Além de elaborar estratégias para a resolução ou amenização do quadro e da necessária orientação para a família. Vale ressaltar que o tratamento psicoterápico é concomitante ao acompanhamento psiquiátrico", explica.

Por outro lado, despertar a consciência de que precisamos falar sobre nossos problemas e vulnerabilidades já é um pequeno passo na tentativa de evitar as tragédias. Sofrer calado, por exemplo, surge como uma forma de




"A angústia,
as perdas e
o sofrimento
fazem parte da
vida. Uns dias
são mais difíceis
que os outros,
e os altos e
baixos estão aí
para provar "



evitar que o sofrimento se espalhe, blindando os amigos e familiares. "Infelizmente, somos pouco encorajados a falar de nossos sentimentos para os outros. Isso pode estar relacionado à dificuldade de encontrar laços 'seguros' para podermos desabafar e também à necessidade de se mostrar forte, já que falar sobre sentimentos costuma ser visto como fraqueza, ainda mais na sociedade em que vivemos hoje em dia, onde as pessoas 'precisam' se mostrar sempre felizes e saudáveis", afirma a psicóloga.

Saúde mental

A ideia de que a necessidade de terapia está diretamente ligada apenas a problemas mentais ou limitações já não é tão difundida assim. A sociedade está começando a entender os benefícios de ter um acompanhamento psicológico a fim de garantir pontos de vista diferentes sobre situações cotidianas e relações interpessoais. Em suas diversas abordagens, a terapia acaba sendo um espaço de exploração e autoconhecimento. No entanto, a busca pela saúde mental ainda permanece sob interpretações críticas de pessoas que desconhecem suas vantagens. "Em princípio, penso que haja falta de conhecimento com relação ao funcionamento da terapia. Depois, existem outros fatores complicativos como os mitos que permeiam o imaginário sobre os métodos e as técnicas utilizadas, o fato de se buscar por tratamento somente após grandes traumas ou após a apresentação de sintomas físicos, surtos ou comportamentos extremos", expõe Laura.

A psicóloga relembra a maneira como as pessoas com problemas psicológicos eram tratadas no passado e as intervenções realizadas nos hospitais psiquiátricos, o que alimenta o tabu em relação à psicoterapia. "De outro lado, as pessoas tendem a ocultar suas fragilidades, que estariam expostas com a procura de ajuda. Mas hoje já é possível observar uma grande mudança nos dois cenários, graças ao movimento da Luta Antimanicomial e à luta diária dos psicólogos para mostrar a importância da saúde mental", elucida.

Pedir ajuda

Não somos invencíveis. Nem temos todas as respostas. Além disso, recorrer à terapia não é um movimento simples e automático. A ideia de que as coisas não andam tão bem pode assustar e distanciar ainda mais uma solução. Porém, guardar os problemas para si pode desencadear efeitos até mesmo físicos. "Quando a dor e o conflito psíquicos resultantes de uma fonte de estresse ultrapassam a capacidade da pessoa de tolerá-los, eles podem ser descarregados em manifestações somáticas. Muitas vezes, recebemos pacientes que apresentam sintomas físicos tais como palpitação, distúrbios do sono, falta de ar, problemas gastrointestinais ou queda de cabelo, que já realizaram exames médicos e não tiveram uma causa específica identificada", alerta Laura.

A angústia, as perdas e o sofrimento fazem parte da vida. Uns dias são mais difíceis que os outros, e os altos e baixos estão aí para provar. E é por isso que a busca da solução de problemas internos é algo com o qual teremos que lidar sempre, o que torna o fortalecimento da alma tão importante. Segundo a psicóloga, estamos em constante mudança e vivemos cercados de outras pessoas que também passam por essas mudanças, assim influenciamos e somos influenciados o tempo todo, o que gera as mais variadas emoções com as quais muitas vezes não sabemos lidar. "Independentemente de fazer terapia uma vida toda ou só por um curto período, acho que é uma experiência que todos deveriam experimentar, essencial para se descobrir e compreender muitas questões internas, dos outros e do mundo. Terapia é um ato de amor para consigo mesmo", conclui.

CONSULTORIA Laura Rinaldi Garbas, psicóloga

Ansiedade sob controle

Descubra de que forma diferentes vertentes da psicologia tratam o problema

Shutterstock images

Formas de ansiedade

Agorafobia: ansiedade manifestada em locais ou situações onde possa ser complicado ou embaraçoso, para o indivíduo, escapar, por exemplo, de multidões.

Estresse pós-traumático: após um acontecimento traumático, a pessoa começa a reviver o evento. Em três meses, evolui para um quadro agudo. Acima disso, é classificado como crônico.

Fobias: medo excessivo e irracional por conta de um objeto ou situação que causa pavor. Também pode ocorrer por antecipação.

Generalizada: preocupação excessiva e incontrolável, associada à tensão muscular, irritabilidade e insônia.

Induzida por substâncias: o uso de certas substâncias pode levar a transtornos de ansiedade. Os sintomas podem aparecer durante a intoxicação ou um mês após o consumo.

Transtorno de pânico: crises súbitas de mal-estar, alterações de comportamento associadas ao medo de ter novas crises.

Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC): pensamentos obsessivos e necessidade de cumprir rituais para suprimi-los.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 9,3% da população brasileira sofre com algum tipo de transtorno de ansiedade, taxa três vezes superior à média mundial. Isso equivale a, aproximadamente, 68 milhões de brasileiros. Assim, é bem provável que, se você não sofre com a ansiedade, pelo menos conhece alguém que apresenta os diversos sintomas físicos e psicológicos.

Manifestações

A ansiedade apresenta-se de diversas formas no dia a dia. Pode ser no humor, em que há uma angústia frequente, desespero, medo irracional e constante, insegurança, falta de bom humor para piadas e brincadeiras, e ressentimento. Os pensamentos também aparecem confusos, descontrolados, e há uma preocupação exagerada em relação à realidade. A mente criativa acaba criando diversos cenários – em geral, pessimistas e que sequer se tornam verdadeiros.

Alguns ansiosos também sentem problemas em relação ao sono, apresentando irritabilidade e dificuldade para dormir. A psicóloga Roseana Ribeiro ainda cita sintomas físicos: "Tensão muscular, causando dor nas costas, dor de barriga podendo ter diarreia, tontura ou sensação de desmaio".

Segundo o psicólogo Nicolau José Maluf, "a ansiedade relaciona-se difusamente com uma expectativa de que algo desagradável ou temido aconteça, do ponto de vista psicológico. Mas não tem necessariamente objeto, ou seja, nem sempre quem vive a ansiedade sabe com o que ou por que está ansioso".

Além disso, existem diversas gradações das manifestações da ansiedade, desde a ansiedade neurótica, a generalizada, a desordem do pânico e o estresse pós-traumático. "Os sintomas físicos variam de tensão corporal, agitação e inquietude, respiração curta e rápida, distúrbios gástricos até dor no peito, vertigens, perda de equilíbrio, sensação de sufocamento, parestesias (sensações cutâneas de frio, calor e formigamento sem estimulação), sudorese intensa e tremores", explica Nicolau.

Tipos de ansiedade e tratamentos

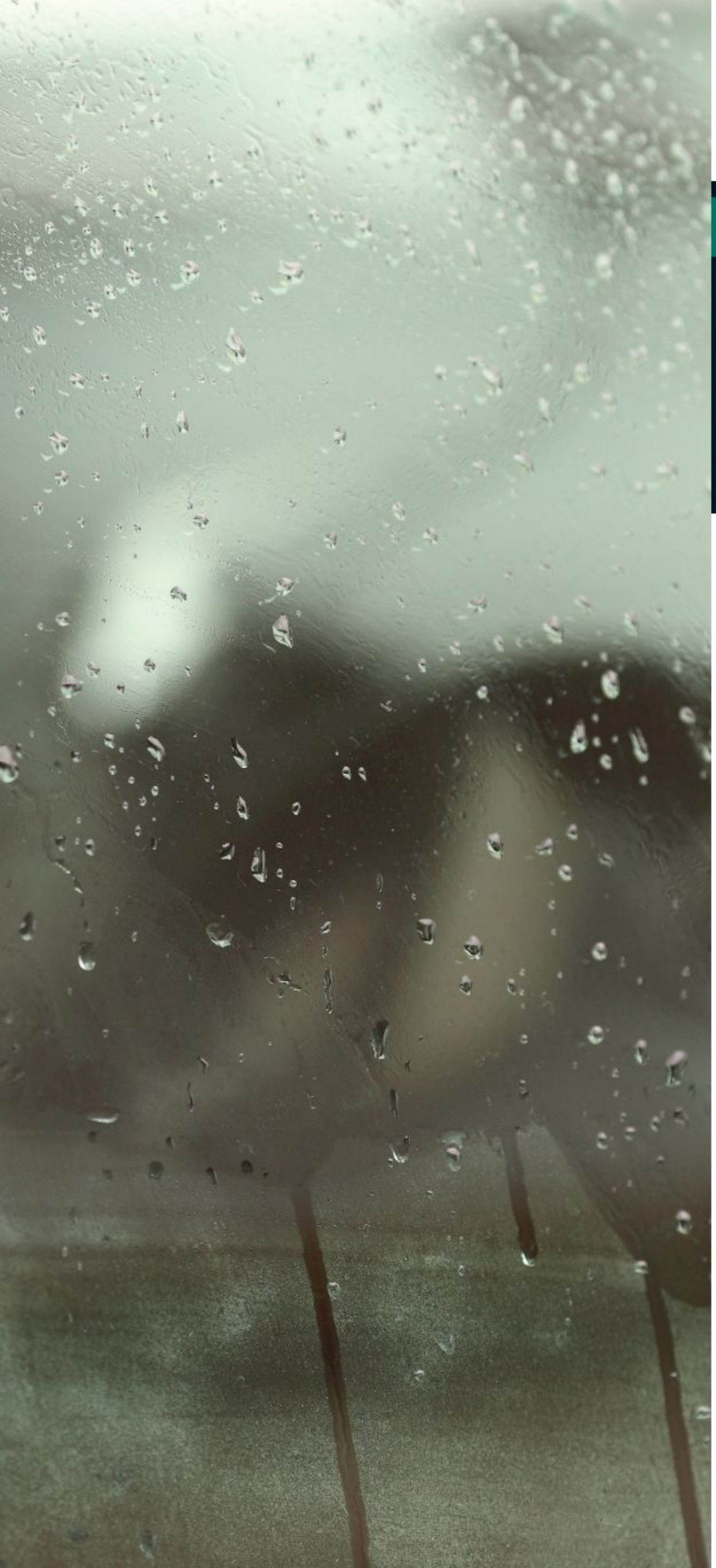
Há casos mais leves, em que são indicados medicamentos ou sessões de terapia – em geral, a cognitivo-comportamental é aplicada, pois visa modificar padrões de comportamento e pensamentos (para torná-los mais positivos), mas não é a única alternativa.

Já com pacientes que apresentam ansiedade de moderada a grave, há uma combinação de remédios com a TCC. A terapia utiliza técnicas como reestruturação cognitiva, que visa munir o paciente com estratégias para se questionar e encontrar uma resposta mais racional para o problema. Assim, permite testar sua hipótese sobre a realidade, descobrindo que não se trata de uma verdade universal absoluta. Por exemplo, se pensa que os amigos ficarão chateados por não comparecer a um evento, talvez isso não seja verdade. Dessa maneira, o terapeuta pode questionar se isso já ocorreu outras vezes, se os amigos respondem às situações negativas dessa maneira, entre outras questões.

Atualmente, diversas são as técnicas a serem aplicadas. Segundo Roseana, "até bem pouco tempo, a terapia cognitivo-comportamental era a abordagem mais adequada para o tratamento. Hoje, contamos com a entrevista motivacional, que é uma abordagem destinada a pacientes que necessitam de mudança, mas que ainda não se dão conta da necessidade de mudança ou apresentam forte dificuldade para aceitar pensar em mudar". Ainda de acordo com a psicóloga, "essa abordagem aliada à meditação focada na atenção mindfulness alcança resultados incríveis".



Shutterstock images



Reação biológica

Diante de ameaças da natureza, nossos ancestrais desenvolveram uma habilidade para colocar o corpo em alerta: a ansiedade. Tenso e com maior bombeamento de sangue, estava preparado para reagir a qualquer perigo. Se isso não acontecesse, o "sistema" era desligado. Hoje, quando interpretamos uma situação como arriscada, colocamos essa mesma habilidade em funcionamento.

Em outras linhas

Seguindo outra vertente, o psicólogo Nicolau Maluf explica que o neurologista e fundador da psicanálise, Sigmund Freud, tinha, a princípio, duas formas de analisar a ansiedade. "Em um primeiro momento, define a reação de ansiedade como sendo a resultante da 'conversão' (transformação) da libido em angústia. Há nessa descrição um fator quantitativo, a libido como energia. Em um segundo momento, a ansiedade é descrita como 'sinal do ego', ou seja, como a ativação de um sinal de alerta de que haveria a presença de um perigo iminente. Perigo este que ameaçaria não a integridade física, mas a psíquica. Como quando um determinado impulso ameaçasse romper as barreiras do recalcamento e surgir à luz da consciência novamente", explica. Esse "perigo" seria interno.

Por outro lado, a psicanálise de Wilhelm Reich – médico e cientista natural, ex-colaborador de Freud – mescla os dois entendimentos. "Se Freud encontrou razões para abandonar a primeira concepção, Reich, ao contrário, encontrou evidências clínicas daquilo que chamou estase ou acúmulo de energia sexual, condição fruto da psiconeurose. Este acúmulo leva a uma intensificação do investimento (catexia) dos impulsos recalcados, demandando maior esforço para contenção

Novidades

Avanços científicos têm propiciado novos tratamentos para a ansiedade, como o uso da realidade virtual. A alternativa consiste em expor o paciente – por meio de equipamentos – às situações que desencadeiam crises com o intuito de que ele aprenda a evitar os pensamentos ansiosos. A técnica também pode ser aplicada para tratar fobias, como medo de altura e de insetos, e estresse pós-traumático.

e, portanto, de forma circular, um grau maior de 'ameaça' que surge igualmente como sinal do ego", elucida o analista reichiano.

Técnicas

Seguindo a tradição da clínica psicanalítica, o tratamento é realizado por meio da interpretação dos impulsos recalcados e da análise da transferência, ou seja, a forma como os impulsos – de origem infantil – buscam satisfação no presente de forma inconsciente. Já na clínica reichiana, em que a neurose é vista nas dimensões psíquicas e somáticas (tensões musculares, viscerais e ritmos de funcionamento), o tratamento inclui a possibilidade da utilização de técnicas e ferramentas que afetam essa outra dimensão. Assim, não é analisada apenas a comunicação verbal e os sonhos, mas também o comportamento e as atitudes.

Alguns pacientes podem ser mais agressivos, enquanto outros são tímidos e reservados, ou ainda não se comprometem com nada. Tais comportamentos evidenciam as limitações e dificuldades de cada um, a chamada "neurose". "Como cada modo de funcionamento é também modo de defesa e condensa as dificuldades de cada um, focar nisso, na análise, leva a situações onde experiências afetivas e sensoriais intensas fazem parte do dia a dia de cada sessão", explica Nicolau.

A abordagem somática, por sua vez, permite reconhecer e abordar a couraça muscular e alcançar o medo principal que existe no cerne de toda neurose: a angústia orgástica. "Ao contrário do que pode parecer, essa designação não tipifica um 'medo do sexo', mas algo profundamente enraizado em toda estrutura neurótica. Evidencia-se como uma incapacidade de entrega e do deixar-se levar, quer seja quanto à possibilidade de engajamento profundo em alguma atividade significativa, quer seja na incapacidade de entregar-se no abraço genital, na experiência afetiva-sexual", descreve o analista. Além disso, essa angústia pode se manifestar como uma limitação, incapacidade de envolvimento afetivo ou na impossibilidade de manutenção de uma relação duradoura.



Sigmund Freud

Wilhelm Reich

Wikimedia Commons

CONSULTORIAS

Nicolau José Maluf Júnior, psicólogo, analista reichiano, doutor em história das ciências, técnicas e epistemologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (HCTE-UFRJ) e coordenador do Instituto de Formação e Pesquisa Wilhelm Reich (IFP-REICH);

Roseana Ribeiro, psicóloga, especialista em motivação e mudança de comportamentos, supervisora clínica, terapeuta e consultora de conflitos.

O PODER DA TERAPIA
Ano 3, nº 5

Editora-chefe Viviane Campos **Editora** Carolina Firmino **Redação** Carolina Firmino, Érica Aguiar, Érika Alfaro; e Rafael Guimarães/Colaborador **Design** Zu Fernandes (Editora-chefe), Ana Paula Maldonado; e Mary Ellen Machado/Colaboradora **Tratamento de imagem** Edson Iukawa (Editor especial), Karolina Schezar e Pamela Raul (estagiárias) **Grupo Editorial** Raquel Luciano (Editora-chefe), Fernanda Villas Bôas (Assistente editorial), Otávio Mattiazzo Neto (Criação e desenvolvimento de produto), Lissandra Mahnis (Circulação) **Impressão** GRAFILAR Gráfica **Distribuição** Total Express Publicações

alto astral editora

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

ANER

PRESIDENTE João Carlos de Almeida **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquito **DIRETOR COMERCIAL** Silvino Brasolotto Junior **DIRETOR DE REDAÇÃO** Sandro Paveloski **EDITORIAL Gerente** Mara De Santi **PUBLICIDADE Gerente** Samantha Pestana **E-mail** publicidade@astral.com.br **MARKETING Gerente** Flaviana Castro **E-mail** marketing@astral.com.br **SERVIÇOS GRÁFICOS Gerente** José Antonio Rodrigues **ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO Gerente** Jason Pereira **ENDEREÇOS BAURU** Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Rua Tenerife, Nº 31, Conj. 21 e 22, Bloco A, CEP 04548-904, Vila Olímpia, São Paulo, SP, Fone/Fax (11) 3048-2900 **ATENDIMENTO AO LEITOR** ✆ **(14) 3235-3885** De segunda a sexta, das 8h às 18h **E-mail** atendimento@astral.com.br **Caixa Postal** 471, CEP 17015-970, Bauru, SP **LOJA** www.loja.editoraastral.com.br **E-mail** lojaonline@astral.com.br **ANUNCIE E-mail** publicidade@astral.com.br **Fone** (11) 3048-2900





Jatiana de Vuono

Lancheira saudável

RECEITAS, CARDÁPIOS
E DICAS DE COMO
PREPARAR UMA LANCHEIRA
SABOROSA E NUTRITIVA
PARA O SEU FILHO
LEVAR À ESCOLA

Lancheira saudável

astral cultural

Jatiana de Vuono

TODA LANCHEIRA
PODE SER PRÁTICA,
SAUDÁVEL E GOSTOSA
AO MESMO TEMPO.



astral
cultural

Já nas Livrarias!



astral cultural