

Psicólogos: a cura pela palavra

Nunca antes tanta gente consultou um psicólogo para falar de sua vida. Mas será que vale a pena gastar tempo e dinheiro contando nossa intimidade a alguém que mal conhecemos?

A cura por meio da fala é um trabalho realizado por profissionais psicólogos. Com a criação do tratamento pela fala, Freud revolucionou a psiquiatria, criando uma nova área de estudo - o trabalho dos psicólogos. Através das verbalizações, a pessoa atendida torna-se capaz de melhorar suas queixas/sintomas emocionais - psíquicos. As queixas emocionais narradas, no consultório psicológico, servem a um fim crucial: promover capacidade de a pessoa livrar-se em certa medida do trauma, sintomas ruins que a pessoa sente, ou dificuldades de lidar com alguma questão 'x'.

O psicólogo com suas técnicas e conhecimentos vastos sobre o psiquismo encoraja o paciente a relatar os fatos traumáticos e/ou dificuldades, ou ainda experiências, situações de sofrimento o mais vividamente possível, como um filme, o qual percorre em sua mente, em seus pensamentos, pelas lembranças, recuperando cada fagulha dos detalhes. O que é bastante recente é o reconhecimento da comunidade científica sobre a intensidade e a permanência das mudanças alcançadas pela psicoterapia: “Não se imaginava que o funcionamento do cérebro pudesse ser alterado tão dramaticamente pelo tratamento psicológico, e com benefícios tão duradouros”, diz o psicólogo e neurocientista Marco Montarroyos Callegaro.

Então, no consultório psicológico, o paciente desta vez reviverá aquilo que lhe incomoda, mas com a grande diferença; narrando e 'revivendo' as imagens num ambiente seguro, com a companhia do profissional em que se pode confiar. As revelações ditas pelo paciente passam do temor ao alívio emocional. Reviver os fatos e

as emoções que causam mal-estares irá reconstruir permanentemente as partes queixosas que atrapalham as circunstâncias de sua vida.

As pesquisas com neuroimagem funcional, método que fotografa o fluxo sanguíneo no cérebro, estão provando cada vez mais que a psicoterapia baseada na fala causa, sim, efeitos permanentes no nosso sistema de aprendizagem, na memória e no processamento de emoções. Nas sessões psicológicas, a pessoa se dará por conta de seus traços de comportamento, podendo assim mudá-los ou controlá-los.

Finalizam-se as considerações explanando a colocação de Jesus Landeira-Fernandez, diretor do Laboratório de Neuropsicologia Clínica e Experimental da PUC-RJ: “É como se o pensamento alterado pela terapia fosse a tabuada que a gente não esquece mais. Os sistemas de memória e aprendizagem constituem a base de todas as psicoterapias. Como o cérebro é uma estrutura plástica, que se modifica de acordo com nossas experiências, o tratamento consegue atuar em determinados circuitos”. As dezenas de pesquisas neurológicas provam que sessões de psicoterapia modificam conexões neurais e padrões de comportamento. A psicoterapia traz grande superação na vida das pessoas!