

## PSICOLOGIA >> PERGUNTA E RESPOSTA

**Nunca fui a um psicólogo, mas sinto que deveria. Tenho muitas dúvidas sobre mim e muitos problemas pessoais que não consigo resolver. Contudo, receio passar por “maluco”... Querer conhecer-me melhor é suficiente para procurar um Psicólogo?**

Muitas pessoas ainda tem medo de ir ao Psicólogo. Acreditam que isso pode significar fraqueza e falta de controle sobre si mesmo. Da mesma forma, justificam o receio de ir ao Psicólogo com o mito de que quem faz psicoterapia é “louco”, “incapaz”, ou tem sérios problemas (mais graves do que qualquer outra pessoa).

Desmistificar não é difícil, basta entender que quem pede ajuda está mais atento e consciente dos seus problemas, e essa visão é fundamental para aceitar a ajuda de um especialista. Esta visão



da intervenção psicológica é alimentada pela tendência de procurar ajuda psicológica apenas em momentos de crise, isto é, em alturas em que as pessoas são afectadas por aspectos emocionais, comportamentais ou interpessoais perturbadores, ou seja, quando sentem que “algo não está bem”.

Contudo, começa a ser cada vez mais comum as pessoas recorrerem ao psicólogo sob o motivo de quererem conhecer-se melhor, como forma preventiva, antecipando a ajuda no sentido de se “protegerem” de situações que podem ser difíceis de lidar do ponto de vista emocional, como por exemplo: a futura mudança de escola, de emprego, de cidade, uma perda, um divórcio, etc.

O acompanhamento psicológico pode assim ser útil para uma grande variedade de pessoas e numa grande variedade de situações.

Conhecerno-nos “melhor” e enfrentar as nossas dificuldades não são tarefas fáceis, mas podem ser conseguidas com a ajuda de um profissional.

Os benefícios do acompanhamento são a obtenção de um maior bem-estar e num maior número de situações, o que se traduz num aumento da nossa qualidade de vida.



Ana Durão  
Psicóloga Clínica

***Se a sua dúvida não ficou esclarecida contacte-nos. Consultas de Psicologia Clínica de Segunda a Sábado, por marcação prévia, no Gabinete de Psicologia Clínica.***