

# A PSICOLOGIA PODE AJUDAR-ME? O QUE ESPERAR DE UMA PRIMEIRA CONSULTA

## O que é isto da Psicologia?

A Psicologia é uma disciplina científica com várias aplicações no dia-a-dia dos cidadãos e da sociedade. Os Psicólogos são profissionais com formação e experiência profissional em Psicologia que procuram **compreender e melhorar o funcionamento e o bem-estar da sociedade e das pessoas – os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos**. Assim, um apoio psicológico é um processo conjunto entre o psicólogo e o cliente, baseado na confiança, num diálogo colaborativo, no respeito e rigor na aplicação de conhecimentos científicos, que tem como objetivo **reduzir o sofrimento psicológico e promover o desenvolvimento pessoal e o bem-estar**.

## A Psicologia é só para pessoas com “problemas”?

**Não precisas de ter um diagnóstico ou um “problema” para começar um acompanhamento em Psicologia.** Podes começar por várias razões:

— Porque **gostavas que alguma coisa mudasse ou fosse diferente**, mas não o estás a conseguir fazer sozinho (por exemplo, melhorar a tua relação com os outros, desenvolver competências e recursos para lidar com desafios na tua vida pessoal, familiar ou escolar);

— Para **aumentar o teu auto-conhecimento** (perceber melhor as formas como pensas, sentes e te comportas);

— Para te ajudar quando estás a lidar com **dificuldades ou problemas de saúde mental** (por exemplo, ansiedade ou depressão) **ou com acontecimentos de vida impactantes** (por exemplo, um divórcio, uma doença, uma situação de violência, um luto).

# Podemos pensar na Psicologia como renovar uma casa:

Existem várias razões para pensarmos em fazer renovações — manutenção preventiva, pequenas atualizações e melhorias, ou lidar com as consequências de uma catástrofe que inundou a cave e fez explodir o telhado. Através da terapia, podemos explorar questões como:

- O que é que funciona na casa atual e o que é que já não funciona?
- Como é que vieste viver para esta casa? Queres ficar no mesmo terreno?
- A que é que temos de prestar atenção que pode estar escondido à superfície?
- Estamos preparados para deitar abaixo uma parede e descobrir que a canalização também precisa de ser substituída?
- De quantos andaimes precisa a casa para se manter estável e habitável enquanto estamos a renovar?
- Que tipo de alterações podemos fazer para evitar danos no futuro?

**As renovações de casas são difíceis e exigem esforço e investimento** (a Psicologia não é uma solução imediata, nem um milagre). Mas, no final, deverá ser um esforço que **melhore a tua qualidade de vida e a qualidade das tuas relações.**

## Como é que é uma primeira consulta de Psicologia?

A primeira consulta será de **acolhimento, explicação e esclarecimento de dúvidas e expectativas** para o processo terapêutico. É um momento em que poderás falar um pouco sobre ti e começar a refletir sobre dificuldades e preocupações. Não precisas de dizer nada que não te sintas confortável em dizer ou de falar sobre assuntos que não queiras abordar; é natural que estejas nervoso e que precises de algum tempo para estabelecer uma relação de confiança com o psicólogo.

# Porquê falar com um psicólogo e não com um amigo em quem já confias? Toda a gente é “um bocadinho psicólogo”?

Os nossos amigos (e parceiros, familiares, etc.) não são psicólogos. Apesar de ser importante termos pessoas que nos ofereçam apoio nas várias fases da nossa vida, muitas vezes temos medo de as magoar ou medo de ser julgados, não nos sentindo completamente à vontade para falarmos com elas sobre tudo o que queremos. Além disso, os psicólogos têm formação e experiência profissional em Psicologia. As consultas de Psicologia proporcionam um **ambiente seguro, confidencial e livre de julgamentos** que permite a partilha aberta de preocupações, acontecimentos de vida e problemas. O psicólogo vai construir em conjunto contigo novas perspetivas, competências e estratégias para lidares melhor com as tuas dificuldades, **não te vai dar conselhos**. Um psicólogo deve ajudar-te a explorar e perceber as várias opções e sentimentos que tens, para que possas tomar decisões de forma autónoma – o melhor caminho a seguir é diferente para cada pessoa.

Agora que já sabes mais sobre o apoio psicológico, não há qualquer razão para não experimentares e dares uma oportunidade a uma experiência que te pode ajudar. Não te esqueças, não estás sozinho. Podes contactar-nos através do email [eea.psicologo@isel.pt](mailto:eea.psicologo@isel.pt).