

Uma psicoterapia não é mais, dito de uma forma muito simples, que estabelecer uma nova relação com alguém que vai ser o depositário de todas as angústias, medos, fobias, perdas, entre outras emoções que possam estar a ser prejudiciais à pessoa. A decisão de procurar um psicoterapeuta ou um psicólogo é por si só factor de ansiedade, porque é uma decisão tomada com base num sofrimento que já não se pode elaborar sózinho. Quando se procura um profissional desta área a pessoa espera que seja alguém que a oiça e dê sentido ao que ali a trouxe, mas, no entanto por vezes surge o receio que a dor seja ainda mais exposta e a pessoa fique mais fragilizada. Penso que quase todas as pessoas quando chegam a um consultório de psicoterapia têm noção do seu verdadeiro problema e das suas origens. Poderão estar preparadas para o enfrentarem, ou, se isso ainda não é possível pela fragilidade do ego, então poderá surgir o medo que o psicoterapeuta vá desenterrar demasiado os seus fantasmas e tornar ainda menos suportável a sua existência. Claro que isso por vezes acontece, nomeadamente logo no início da psicoterapia quando a relação com o terapeuta ainda não é segura, quando a pessoa ainda não sente que existe para o psicoterapeuta e que o processo não é apenas uma troca comercial, mas uma relação que perdura no tempo. O que é que ele (ou ela) vai fazer comigo? Que irá fazer com as minhas coisas? Será que as conta a alguém? Estas questões surgem sempre embora não sejam ditas de forma espontânea muitas vezes, a não ser quando o psicoterapeuta as verbaliza ao paciente. No entanto este processo não tem que ser doloroso embora por vezes numa situação ou noutra a pessoa saia das sessões mais frágil por ter remexido em algo que estava adormecido. Alguns pacientes que abandonam a terapia, sempre nas sessões iniciais, é pelo facto de não quererem ver remexido algo que sabem que tem mas ainda não estão preparados para ouvir e falar, ou porque não se revêem no tipo de terapia, ou ainda porque aquilo que procurava não era uma psicoterapia mas uma consulta terapêutica em que encontre explicação para o que sente. Outras vezes será por falta de empatia com o terapeuta, uma vez que se trata de uma relação e as duas partes tem que sentir o mesmo em relação uma à outra, ou seja, tem que gostar uma da outra. Outro aspecto a referir é a dificuldade que muitas pessoas têm em estabelecer uma relação, logo, isso será um obstáculo ao processo uma vez que a tendência da pessoa é fugir das sessões. Portanto este processo não é isento de medos, angústias e até incertezas. Mas, até é saudável que assim seja, uma vez que as relações humanas são peçadas de dúvidas e incertezas. O que importa, se a psicoterapia funcionar, é poder esclarecer todas essas dúvidas durante o

processo, ganhar confiança e perder medos, e ter certezas que existe nesta nova relação, que se pretende transformadora para ambas as partes. Paciente e psicoterapeuta fazem um par em que as realidades de ambos se cruzam e se ajustam numa nova relação que deverá permitir ao paciente “crescer” retomando o seu desenvolvimento parado no tempo lá atrás, talvez na sua infância, ou quiçá numa outra fase da sua vida e assim alcançar um bem-estar que lhe permita viver bem com a sua realidade.