

Qual é a sua desculpa para não ir ao psicólogo?



“Não preciso ir a um psicólogo porque eu não sou louco”. Quantas vezes já ouvimos esta frase em uma conversa entre amigos, com o parceiro ou na televisão, como uma desculpa para não ir ao psicólogo?

Se vamos a um advogado para nos aconselhar sobre questões legais ou ao médico quando tossimos, por que não consultamos um psicólogo quando não sabemos como gerir determinadas situações, estamos estressados ou temos problemas familiares?

Nem tudo se reduz à alienação mental. A psicologia atualmente influencia e pode melhorar todos os campos e contextos da pessoa. No entanto, **apesar de ser cada vez mais valorizada, a consulta com um psicólogo continua sendo muito estigmatizada.** As pessoas criam infinitas desculpas para não ir ao psicólogo, mas quais são as mais utilizadas?

“Eu gostaria de ir ao psicólogo, mas não tenho tempo”

Sempre há tempo para a saúde. E se você não tiver, é porque está investindo o seu tempo em outras coisas que podem não ser tão importantes. É altamente recomendado cultivar a mente e o corpo para manter o bom humor e melhorar o desempenho nas tarefas diárias.

Para isso, é muito útil planejar, principalmente se você tiver filhos. Se costumamos fazer as compras duas vezes por semana, poderemos ir ao supermercado apenas uma

vez e dedicar o outro dia a nós mesmos. Esse tempo “poupado” pode ser investido indo ao médico, fazendo exercícios, tomando um banho relaxante, lendo, caminhando...

“Eu não quero contar coisas íntimas para um estranho”

Se você contar os seus problemas de casal para uma amiga, ela irá aconselhá-lo com base em um ponto de vista subjetivo. Um amigo não é um psicólogo; um psicólogo, por sua vez, também não é um conselheiro. Embora seja verdade que a rede social da pessoa é um fator protetor de certos distúrbios, às vezes desabafar não é suficiente.

É precisamente o relacionamento mantido entre o paciente e o psicólogo que confere objetividade e profissionalismo ao processo. O terapeuta não julga, não censura e mantém absoluta confidencialidade com o que a pessoa compartilha. E, o mais importante, oferece soluções.



“Eu não estou mal todos os dias”

Ainda bem! Ninguém aguenta tanto desconforto constantemente, 24 horas por dia, mesmo que estejamos passando por um período especialmente doloroso. No entanto, mesmo quando ele não se manifesta não significa que não está lá, permanece latente até que algo o desencadeie.

Por acaso só vamos ao médico quando temos tantas dores nas articulações que não conseguimos nem sair da cama? Não é melhor saber que sofremos de fibromialgia o mais rápido possível para poder tratá-la em vez de arranjar desculpas para não ir ao psicólogo? **Se não conseguimos controlar a ansiedade, temos que aprender a fazê-lo.** Nesse sentido, é melhor agora do que mais tarde.

“O tempo cura tudo”

A passagem do tempo ajuda a reduzir o “calor do momento”. Ou seja, nos permite observar as dificuldades de diferentes perspectivas e/ou mascarar a dor. Mas infelizmente, **o passar dos anos não tem propriedades terapêuticas.**

Na verdade, muitas vezes o tempo, em vez de nos acalmar, torna o nosso problema crônico. Algo que poderia ter sido resolvido em alguns meses nos atormenta por anos ou décadas por que ao invés de procurar uma solução, o varremos para baixo do tapete.

“Não tenho dinheiro para pagar um psicólogo”

É evidente que nem todos têm o mesmo poder aquisitivo, mas cada um administra os recursos que possui. Muitas vezes **pagamos mais de 1.000 reais em um celular, mas quando se trata de saúde não queremos gastar muito.**

Se o problema financeiro é sério, hoje em dia existem certas fundações e ONGs que oferecem ajuda psicológica gratuita. A consulta online também é uma maneira de diminuir os custos, tanto para o paciente quanto para o profissional.

“Eu não quero tomar comprimidos”

O trabalho realizado pelo psicólogo tem pouco a ver com a prescrição de medicamentos. O seu trabalho é essencialmente terapêutico. É o psiquiatra que administra medicamentos aos pacientes.

A medicação não deve ser um motivo de estigmatização, porque é essencial para o tratamento e a melhoria de vários transtornos. Se uma das nossas glândulas não funciona adequadamente, é necessário reequilibrá-la. Caso contrário, pode alterar as nossas emoções, o apetite, o sono e o desejo sexual.

“As pessoas não mudam”

Se os psicólogos acreditassem nisso, a sua profissão deixaria de existir: estariam acreditando que as pessoas não são capazes de aprender ou evoluir. **Nada está mais longe da realidade.** Com esforço e perseverança, tudo pode ser alterado. **O único**

obstáculo que impede o nosso desenvolvimento é aquele que impomos a nós mesmos.

Quando o que queremos modificar é uma característica da personalidade como, por exemplo a introversão, a mudança é mais complexa, porque está muito enraizada na vida da pessoa, mas não é impossível.



“Meu amigo tentou e não gostou”

Cada um tem as suas próprias experiências, seus pontos de vista, crenças, costumes e sentimentos. E, como diziam as nossas mães e avós, muitas vezes as comparações são odiosas. Uma ideia baseada nas más experiências alheias não é uma ideia, é um preconceito.

Por outro lado, como em todas as profissões, nem todos os psicólogos são bons ou têm como prioridade o bem do paciente. Isso não significa que a maioria dos profissionais não sejam bons.

O que se esconde por trás das desculpas para não ir ao psicólogo?

Todas estas razões para não ir ao psicólogo escondem vergonha e medo. **Vergonha** porque ainda há muitos preconceitos sobre ir ao psicólogo: os outros dirão ou pensarão que sou “muito estranho”. E o medo da dor e do sofrimento.

As pessoas não querem se expor emocionalmente. Temos medo de reviver o que nos magoa tanto. **Mas, às vezes, não percebemos que a dor da qual estamos tentando escapar é a mesma que estamos experimentando todos os dias enquanto queremos silenciá-la.**

Nunca aconteceu com você que o simples fato de falar em voz alta o que pensa já o fez se sentir melhor, mais aliviado? Imagine como seria bom se você conseguisse falar sobre tudo o que o paralisou durante muitos anos. Nesse dia, você dirá ao seu psicólogo: por que eu não vim antes?

Fonte: <https://amenteemaravilhosa.com.br>