

Mandaram-me ao Psicólogo! Será que sou “maluco”?

É uma ideia completamente errada pensarmos que, quando nos recomendam ir ao psicólogo ou procurar ajuda profissional isso significa, necessariamente, que temos uma perturbação ou pior uma doença mental. A resposta mais comum ouvida é “eu não sou maluco”, como se quem vai ao psicólogo fossem só as pessoas “malucas”. De facto, nada mais longe da verdade. Se temos consciência que estamos com um problema e não o conseguimos resolver sozinhos, e por isso procuramos a dita ajuda especializada, isso significa que nos encontramos num momento de maturidade e saúde mental suficientes para fazermos essa inflexão mental. Assim, ir ao psicólogo não significa, de todo, estar mental ou psicologicamente doente. É verdade que os psicólogos também trabalham com doentes mentais e intervêm e complementam em situações de carácter psiquiátrico (médico), mas isso não quer dizer que só o façam no contexto clínico, até porque existem diversos tipos de Psicólogos. Um psicólogo Escolar não faz o mesmo tipo de trabalho que faz um Psicólogo Clínico. Também não existem semelhanças no trabalho de um Psicólogo de Empresas e um Psicólogo Desportivo, ou ainda, de um Psicólogo Criminal. Mesmo sendo todos Psicólogos não são, de todo, Psiquiatras. Estes sim são os Técnicos de Saúde que mais lidam com a doença mental de foro orgânico, ou seja, doenças mentais que necessitam de intervenção médica. Ainda assim, por tomarmos um medicamento receitado por um psiquiatra, num determinado momento difícil da nossa vida, não implica que estejamos “malucos”, apenas quer dizer que houve um desequilíbrio no nosso funcionamento regular e que é preciso repor algum elemento para reequilibrarmos o nosso bem estar. É como quando estamos constipados, é só uma constipação mas por vezes pode custar a resolver e então necessitamos de tomar um antibiótico ou uns comprimidos para a febre, antes que a constipação se transforme numa gripe. O mesmo pode acontecer com um momento psicologicamente mais difícil. É importante resolve-lo depressa e bem, antes que se torne numa coisa mais complicada.

Seria impossível, alguém passar pela experiência fenomenal que é viver, sem pelo menos ter alguns ou, em certos casos, muitos momentos de dificuldade em que emoções como a tristeza, a angústia, a confusão e até mesmo a “loucura” (agir de forma irracional) acontecem. Até é desejável que assim seja porque são as dificuldades que nos ajudam a valorizar os acontecimentos e a por em perspectiva o que realmente é importante para nós e consequentemente ajudam-nos a crescer.

Quantos de nós já sentimos, por exemplo, raiva contra alguém de tal forma que até nos apetece bater na pessoa porque ela nos feriu os sentimentos? Será que somos “malucos” por isso? Quantos de nós já sentimos uma tristeza de tal forma intensa porque perdemos alguém, ou um amigo nos abandonou ou traiu-nos? Será que somos “malucos” por isso? Quantas vezes já sentimos remorsos por termos mentido ou enganado, alguém que nos é querido e não conseguimos fazer nada por pensarmos tantas vezes e tão intensamente no assunto? Será que somos “malucos” por isso? Quantas vezes já nos sentimos confusos e angustiados por termos de tomar uma decisão muito difícil e não sabermos como agir? Será que somos “malucos” por isso? Estes são só alguns exemplos do que nos pode fazer precisar de ajuda de um adulto, que não os nossos pais. Sendo o psicólogo alguém com quem não temos qualquer relação e por isso não temos de agradar, torna-se mais fácil falar. É também um técnico habilitado a conversar e a ajudar a pensar soluções para o ou os problemas que nos afligem.

Portanto, da próxima vez que precisarmos ou mandarem-nos ao Psicólogo talvez valha a pena experimentar, nem que seja só para ver se nos é útil ou não.

Nenhum bom psicólogo trabalha com pessoas contrariadas que não querem ser ajudadas. Essa é uma das primeiras condições para poder obter resultados. A disponibilidade do utente ou cliente é fundamental.

Como diz o sábio “não podemos dizer que não gostamos de algo sem primeiro experimentar, só então é que podemos determinar se é bom ou não para nós”. E tu és sábio?