



# Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – nº18

## Preconceitos em psicologia

Psicologia, a profissão que vai ser um passo importante em minha carreira, é muito estimulante, mas não é nada fácil. São necessárias horas e horas de leitura, de pesquisas e de estudos, e ter de lidar com alguns preconceitos desta profissão. Pessoalmente observo que:

1. Muitas vezes sei que uma pessoa poderia se beneficiar muito com uma psicoterapia, mas a simples insinuação desta possibilidade deflagra uma frase irritada: *você está dizendo que eu estou louco!* Muitas pessoas desconhecem que a terapia é um processo de desenvolvimento, de aprendizado, de lidar com as dificuldades, apoiado por um profissional da área, que visa o bem-estar emocional. Com a terapia as pessoas passam a se conhecer melhor, promovem mudanças e a viver melhor.
2. As pessoas têm medo de que o psicólogo tenha o poder de descobrir os seus segredos mais íntimos. O medo faz com que elas se afastem da solução. O psicólogo não tem o poder de descobrir os segredos que a pessoa queira guardar. No processo de psicoterapia a pessoa fala aquilo que quiser, e se quiser manter algo “secreto”, isto é totalmente possível.
3. Outro medo é de que o psicólogo esteja o tempo inteiro observando e avaliando as pessoas, em qualquer situação. O profissional restringe esta atuação ao seu trabalho profissional, e não deve levar suas técnicas para outros ambientes. Em uma festa, por exemplo, o psicólogo se comporta e se diverte como qualquer outra pessoa. A avaliação e o diagnóstico só devem ocorrer no ambiente clínico adequado.
4. O investimento em uma terapia é outro aspecto que leva as pessoas a nem procurarem esta possibilidade, pois é considerado muito caro. Mas, quanto está custando o mal-estar emocional? Há possibilidades gratuitas de atendimento no serviço público e em Universidades, muitos planos de saúde oferecem estes serviços, assim como consultórios particulares. O benefício, quando comparado ao custo, mostra-se muito vantajoso.

Depressão e ansiedade, estresse, irritação, melancolia, infelizmente, são muito comuns nestes tempos tão incertos. Ficar remoendo pensamentos, estar estressado a maior parte do tempo ou ter baixa qualidade de vida podem ser muito melhorados com a terapia. Remova os preconceitos de sua cabeça, procure um profissional para melhorar sua saúde emocional e... viva muito melhor!



**Gustavo G. Boog** é coach, mentor, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas, acadêmico de Psicologia e especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico (Constelações). Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa possa se realizar, sejam jovens, adultos ou idosos.



+ 55 (11) 99137-7691



[gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)