

**Leonor, 54 anos**

**(em psicoterapia individual desde Janeiro de 2006)**

*- Sem se referir especificamente ao seu caso pessoal e respondendo de uma forma geral, o que o levou a reconhecer a necessidade de recorrer à psicoterapia individual / em grupo / o psicodrama? (aplicar consoante a situação do paciente)*

Bem, foi a minha filha quem me sugeriu procurar este tipo de ajuda. Falava muito com ela e ela incentivou-me neste sentido. Eu sempre pensei que não haveria muito a fazer... Já tinha uma certa idade quando comecei a psicoterapia e achei que já não valia a pena... Afinal, não era nesta idade que ia conseguir mudar alguma coisa. Sempre pensei que tinha que aguentar, nomeadamente, todo o sofrimento que a situação lá em casa trazia, ainda que não me apercebesse muito bem do preço que esse “aguentar” me fazia pagar. Mas a medicação – antidepressivos – já não dava mais do que uma espécie de bem-estar durante pouco tempo... Curiosamente, foi por causa de um acontecimento concreto que funcionou como gota de água que me decidi a procurar ajuda. Foi quase como que um pretexto para mim mesma de que “agora” seria a altura indicada..

*- De que forma a psioterapia individual / em grupo / o psicodrama tem contribuído para a sua recuperação?*

Hoje consigo ter alguma noção de quem sou, de como funciono, o que me proporciona mais segurança no estar com as pessoas e nas decisões, mais ou menos difíceis, que tenho que tomar na minha vida. Até determinada altura não me apercebia dos meus pontos fortes e fracos... Sentia-me indiferente, para os outros e a mim mesma. É complicado gerirmos a nossa vida e proceder de forma a resolver o que sentimos que está mal quando estamos pouco cientes do que somos como pessoas. E é bem mais fácil culpar o que está à nossa volta,

os outros... A psicoterapia tem-me dado os meus verdadeiros contornos, uns mais bonitos que outros, mas os meus.

*- Porquê a escolha da psicoterapia individual / em grupo / psicodrama como forma de tratamento? (selecção de uma em detrimento das outras: porquê individual em vez de em grupo?)*

Na altura, era a única hipótese possível.

Sentia-me demasiado insegura e envergonhada para falar destas questões em público. O que é que as pessoas iam pensar de alguém com a minha idade e com os meus problemas?

*- Que razões aponta para a sociedade dos dias de hoje manifestar cada vez mais comportamentos (e cada vez mais cedo, em idade) que requerem este tipo de tratamento/aconselhamento?*

Não sei... As pessoas vivem muito a correr, não conversam umas com as outras, não sabem quem têm a morar dentro de casa... Vivem com estranhos...

Escondem-se atrás dos nomes: pai, mãe, marido, filhos... e esquecem-se de que há toda uma vivência inerente a essas relações.. Talvez, e cada vez mais cedo, as pessoas se sintam mais sozinhas, ignoradas e se vejam obrigadas a crescer sozinhas e como podem, não é?

*- Que conselho daria a quem ainda sinta alguma relutância em contactar com o psicólogo?*

Diria que apesar de ser difícil vir falar de coisas da nossa vida a quem não conhecemos e de ser complicado assumir que precisamos de ajuda para nos resolvermos e à nossa vida, o investimento compensa. Temos um espaço em que podemos falar de tudo e, quando damos por ela, vemos “pequenas grandes” mudanças a acontecer fora do consultório e isso é muito gratificante.