

Estigma e Psicoterapia:

verdades e mitos sobre o acompanhamento psicológico

Dra. Arianne de Sá / Psicóloga Clínica



Estigma é uma marca que um grupo social atribui a outro grupo social (usualmente, minoritário) para se diferenciar deste, diminuir seu valor na sociedade e reduzir-lhe os privilégios. A palavra estigma tem origem grega e significa marcar, pontuar. Os gregos marcavam o corpo de pessoas quando buscavam evidenciar alguma coisa de extraordinário ou mau sobre seu status moral e, assim, possibilitavam que ela fosse facilmente identificada e evitada.

O estigma está relacionado a conhecimentos insuficientes, inadequados ou a falsas crenças (estereótipos), que leva a preconceitos (pressupostos negativos, sentimentos de aversão), à discriminação (comportamentos de rejeição) e ao distanciamento social da pessoa estigmatizada. Há estigmas visíveis (como a cor da pele, marcas, cicatrizes, lesões por doenças, deficiências físicas) e estigmas invisíveis (traços de personalidade ou doença mental).

No campo da saúde mental, frequentemente o estigma acontece em relação a psicólogos, que costumam ser evitados pelo indivíduo que não quer ser tachado de “louco”. Isso traz prejuízos importantes para os pacientes, pois, muitas vezes, deixam de procurar ajuda para lidar com uma dificuldade que o aflige e deixam-na crescer, se transformar em algo mais grave.

A maioria das pessoas precisa de um psicólogo como um “treinador de suas capacidades emocionais, cognitivas e comportamentais”, seja para enfrentar a morte de um familiar, a perda de um emprego, uma dificuldade de relacionamento ou simplesmente para organizar a sua vida, atingir os seus objetivos profissionais, desenvolver competências que as insiram no mercado de trabalho, entre outros. Acreditar que só se deve procurar um psicólogo quando se tem uma doença ou transtorno mental é um equívoco, ou seja, um estereótipo (assim como o de acreditar que o negro tem menor valor que o branco, que o homossexual é inadequado em relação ao heterossexual, que uma pessoa com deficiência física é incapaz).

Estereótipos e mitos tendem a ser criados pela sociedade, no intuito de sustentar um estigma e a resistência ao novo, à mudança. E a Psicologia é uma ciência nova, que nasceu como disciplina autônoma, verdadeiramente, a partir de 1879 em Leipzig, com a criação por Wundt do primeiro laboratório dedicado aos estudos psíquicos. No Brasil, somente em 1958 foi apresentado o Projeto de Lei 3825, que dispõe sobre a regulamentação da profissão de psicologista (assim chamada na época) no país. Por mais que tenham crescido muito em seus 56 anos de existência no Brasil, a psicologia e os psicólogos ainda despertam muitos medos e preconceitos, ancorados em estereótipos e mitos.

Além do mito de se acreditar que “apenas loucos precisam de psicólogo”, também é comum a crença de que “conversar com amigos e familiares teria o mesmo efeito de ir a um psicólogo”. Este profissional faz cinco anos de graduação e, muitas vezes, diversas outras pós-graduações (especialização, mestrado e/ou doutorado), com duração que podem variar de um ano e meio a quatro anos cada uma. Neste período e através destes cursos, o psicólogo aprende técnicas de avaliação e intervenção embasadas cientificamente, que visam ajudar os pacientes a atingir seus objetivos.

Outro estereótipo muito frequente é que todo psicólogo irá perguntar e focar sua atenção nos conteúdos de infância de todos os pacientes. Na verdade, aspectos da vida pregressa do paciente são importantes para a compreensão da vida deste. Mas, dependendo do caso, principalmente se tratando de Terapia Cognitiva-Comportamental (TCC), o terapeuta tenderá a focar suas intervenções nos conteúdos presentes do paciente. Assim, os procedimentos utilizados são mais objetivos e trazem resultados em menor período de tempo.

Por fim, acredita-se que todo psicólogo pouco fala nas sessões. A TCC, por exemplo, é uma área da psicologia diretiva, na qual o terapeuta, muitas vezes, se assemelha a um *coaching* (treinador) e intervém muito junto ao paciente. Esta especialidade da psicologia, inclusive, trabalha com muitas instruções, tarefas de casa e tem como objetivo instrumentalizar o paciente para que este aprenda a ser “seu próprio terapeuta”.

Sendo assim, na nossa sociedade contemporânea, na qual o número de sujeitos com transtornos psicológicos só cresce (estima-se que, no Brasil, 44,8% da população já apresentou pelo menos uma vez na vida algum transtorno mental), se faz necessária a inserção do psicólogo no cotidiano da vida das pessoas. Este profissional, cada vez mais, deve atuar não apenas no sentido de tratar estas patologias, mas, acima de tudo, buscando preveni-las e promover mais saúde e qualidade de vida para a população em geral.