

## Psicanálise: desvendando os mistérios do subconsciente e buscando o autoconhecimento

### Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira  
Claudia Rodrigues Coelho Vinaud

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Resumo

A psicanálise, podemos dizer que é uma terapia que leva em consideração o nosso subconsciente, aquela parte do nosso psiquismo que temos dificuldade de alcançar sozinhos.

Criada pelo neurologista e psiquiatra Sigmund Freud, a psicanálise é de forma bastante sucinta um método baseado no autoconhecimento e na busca em cada personalidade individual de explicações para reações humanas automáticas.

Por exemplo, podemos citar transtornos de ansiedade e ataques de pânico sem motivo aparente.

A psicanálise está presente na infância e nas nossas relações com nossos pais. Ao marcar eventos importantes em nossas vidas, ela nos ajuda a montar nosso quebra-cabeça pessoal.

O mais interessante da psicanálise é que, com o tempo, aprendemos a fazer conexões entre nossos sentimentos e nossas ações.

Nas sessões de psicanálise o indivíduo começa a entender muitas coisas e comportamentos.

Com a psicanálise conseguimos passar a lidar com as coisas que não gostamos em nós e a explorar mais e melhor tudo o que mais gostamos. Mais importante ainda, aprender a criar nossos próprios limites.

Os defensores da psicanálise a veem como “puro autoconhecimento” e que quanto mais aprendemos sobre nós mesmos, melhor podemos lidar com nossa dor e realizar todo o nosso potencial. Porém, é sempre importante lembrar que a psicanálise, ou qualquer outro tipo de terapia, só será eficaz se ambas as partes estiverem envolvidas e comprometidas. Ou seja, o paciente deve ter liberdade para falar sobre qualquer coisa com o analista, que por sua vez poderá ajudá-lo a pensar sobre as questões levantadas na conversa. Desta forma uma grande troca sem julgamento e total confidencialidade entre analista e paciente.

É mais indicado que antes, o paciente busque o atendimento de um médico psiquiatra, ele quem avalia o paciente e indica um tipo de terapia, de acordo com a necessidade de cada pessoa.

Freud escreveu: “Em última análise, precisamos amar para não adoecer”.

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.