A importância da psicoterapia em tempos atuais

Autor(res)

Caio Henrique Gonçalves Ferreira
Thainá Caroline Crema Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GUARULHOS

Resumo

O decorrer dos últimos dois anos vem promovendo visibilidade a fragilidade do ser humano perante diversos aspectos da vida, como fatores biológicos, culturais, sociais e, principalmente, psicológicos. Como a história demonstra, a saúde física é um elemento que traz fortes perturbações e preocupações ao ser humano, sempre ligado a ideia de bem-estar na sociedade, consequentemente uma validação de ser útil para o todo, originando o conceito de que o ser somente é útil quando ele produz.
Entende-se que existem diversos motivos sobre os quais qualquer pessoa buscaria psicoterapia, não se pode resumir em doença, disfunção ou distúrbios mentais, pois o foco é aprender a lidar com os próprios dilemas, instigar a busca por informações, estimular o autoconhecimento, apoiar o enfrentamento e absorção de fatos sensíveis, que podem entristecer, enraivecer, consumir ou amargurar emocionalmente as pessoas, ou seja, faze-las entrar em contato com uma versão de si que pode causar incomodo e influenciar a aceitação de si como um todo.