A importância da psicoterapia em tempos Hodiernos

Autor(res)

Caio Henrique Gonçalves Ferreira
Beatriz Braz Oliveira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GUARULHOS

Resumo

O trabalho se refere sobre qual a importância da psicoterapia em tempos atuais, sobre o como isso é importante para qualquer indivíduo de qualquer idade. Pois a Psicoterapia ajuda a todas a lidar com dificuldades que somos postos diantes a situação de conflito, a barreiras .A psicoterapia é uma técnica da psicologia que procura compreender o comportamento e pensamento de uma pessoa em situação de conflitos sejam elas de grande impactos ou até menores , a psicoterapia trabalha a partir do diálogo e da conversa as questões emocionais, fazendo o uso de várias abordagens, conexões com o subconsciente e outras ferramentas, na terapia é construído um lugar seguro entre paciente e psicólogo para que juntos eles encontrem uma solução e até mesmo as repostas para os conflitos saídos . Em uma sessão de terapia você pode olhar para você e para os seus sentimentos, buscando entender melhor as suas emoções. Além disso, a terapia é um lugar seguro para trabalhar e exercitar autoconhecimento o terapeuta deve ter um olhar sobre seu cliente sem críticas, sem julgamentos independentes de seus valores morais, sem aprovações ou elogios (ROGERS, C.R, 1995), facilitando processos como entender as causas de inseguranças, medos, definir objetivos de vida e carreira, entre outros aspectos, com o objetivo de ajudar do sujeito a ter uma promoção na qualidade de vida.