

# O PROCESSO TERAPÊUTICO

II Congresso Brasileiro Online de Psicologia, 1ª edição, de 08/04/2024 a 10/04/2024

ISBN dos Anais: 978-65-5465-085-4

DOI: 10.54265/YSQG2867

OLIVEIRA; Natan Loureiro <sup>1</sup>

## RESUMO

**RESUMO** Nesse texto será exposto as formas de como ocorre o processo terapêutico a partir de uma revisão de literatura, com o objetivo de facilitar o entendimento das dinâmicas trazidas pelos autores. Com isso o processo terapêutico é uma aprendizagem baseada em reflexões sobre aspectos pessoais e novas formas de se relacionar com os outros novas maneiras de agir e de perceber a realidade. No início da terapia, a pessoa geralmente apresenta verbalmente seus problemas e sintomas. Posteriormente, após questionamentos induzidas pelo psicólogo ou não, ocorre uma mudança para declarações que refletem uma maior compreensão da relação entre comportamentos passados e atitudes atuais. Essa compreensão ajuda a esclarecer situações de vida e os sentimentos envolvidos nas áreas problemáticas trazidas para a terapia. A partir de uma relação de confiança e sigilo, onde o paciente não se sente julgado, ocorre um grande avanço no autoconhecimento. Isso permite que ele aborde assuntos nunca explorados. Ao longo da vida, estamos constantemente processando os acontecimentos da nossa realidade, com a prática de organizar esses sentimentos vivenciados em palavras, podemos trazer à consciência como nos sentimos e por que nos sentimos dessa maneira. Em suma, o respeito do paciente e de que forma ele organiza suas ideias é fundamental para que ele se sinta acolhido na relação, a partir de uma escuta ativa e de atitudes que facilitam a criação de vínculo a mudança terapêutica é efetuada.

**PALAVRAS-CHAVE:** Terapia, Vínculo, Autoconhecimento

<sup>1</sup> Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG, natan.lou@hotmail.com