Psicanalise

Surgimento

A psicanalise surgiu em meados do começo do seculo XX, inventada por Sigmund Freud com o intuito de solucionar problemas e sintomas fisicos de origem psicológica, sendo responsavel por criação de diversas obras que inspirou futuros psicanalistas a continuarem seu trabalho

Conceitos importantes

Há 4 conceitos importantes para se entender psicanalise em um contexto geral: Inconsciente, (Id, Ego e SuperEgo) e Recalque ou repressão. A consciencia é definida como nossa noção subjetiva e pessoal do mundo externo, envolvendo como a gente processa as informações que recebemos, os pensamentos que temos e há o inconsciente, que é a região da psique que reside nossos desejos, pensamentos não aceitos e pertubantes e angustias que em certos momentos da nossa vida não somos capazes psicologicamente de lidar bem, por exemplo, na nossa infancia. Nosso inconsciente é dividido em 3 estruturas que manejam seu funcionamento, o Id que seria nossos desejos e vontades primitivas, o SuperEgo que é a regulação de comportamento e cobrança por partes dos nossos cuidadores e da sociedade internalizados, funcionando como uma estrutura que regula o comportamento do eu, e o Ego que é a estrutura que regula nossos desejos(Id) e regula nossa autocobrança(Superego), sempre buscando um equilibrio. Quando sofremos de uma angustia ou pensamento da qual nosso inconsciente não é capaz de lidar naquele momento, o conteudo dessa angustia é mandado para o inconsciente para evitar sofrimento emocional e prevenir o individuo de entrar em contato com aquele conteudo novamente, e isso é chamado de Recalque.

Porque fazer psicanalise?

Como citado anteriormente, nós reprimimos conteudos e pensamentos angustiantes para o inconsciente através do recalque, e a psique faz isso para evitar sofrimento emocional e proteger o individuo desse conteudo, entretanto, para manter esses conteudos armazenados no inconsciente, nossa psique demanda uma grande quantidade de energia psiquica que a longo prazo gera sintomas e problemas emocionais como depressão, ansiedade, desmotivação, dificuldade de se relacionar com os outros e entre outros problemas que geram consequencias reais na vida e rotina do individuo. E a unica forma de curar e tratar desses sintomas de origem inconsciente é trazendo os conteudos que estão reprimidos de volta a consciencia e ajudar o individuo a ressignificar e acolher esse conteudo, mas não conseguimos fazer isso sozinhos, porque nossa psique cria mecanismos de defesa e resistencias que impedem nosso acesso voluntario a esses conteudos, exatamente por serem dolorosos e gerarem sofrimento emocional, então ai que entra o psicanalista, ele(a) é o profissional que possui as ferramentas necessarias para trazer esses conteudos reprimidos de volta a consciencia, fazendo um trabalho de acolhimento e de ajuda ao paciente para lidar com o peso desses conteudos. Suas ferramentas incluem a investigação de sonhos, a tecnica da associação livre e entre outras diversas tecnicas da psicanalise. Espero ter ajuda-lo a entender o basico de psicanalise e sua importancia, Obrigado!