

Para Quem Nunca Fez Terapia

Dicas simples para você entender o
que pode ocorrer com você

CARLOS BARRETO



Sumário

1. O primeiro passo: sentar-se diante de um estranho	3
2. A vontade de mostrar que está tudo bem	4
3. A tentativa de controlar o que se diz	5
4. A surpresa de ouvir a si mesmo	6
5. As resistências disfarçadas	7
6. A relação com o terapeuta (sim, ela muda!)	8
7. As pequenas revoluções	9
8. Quando o silêncio fala mais alto	10
9. A sensação de que está “acabando”	11
10. O reencontro consigo	12
Epílogo: Terapia também pode caber no bolso	13

1

O primeiro passo: sentar-se diante de um estranho

No começo, é meio esquisito mesmo.

Você entra, senta e pensa: “O que eu falo agora?”.

Às vezes o silêncio pesa mais do que um discurso.

É natural desconfiar. Afinal, é estranho abrir a vida para alguém que você acabou de conhecer.

Mas, aos poucos, você percebe que aquele “estranho” não está ali para te julgar, e sim para te escutar.

E essa escuta é diferente: ela te devolve a si mesmo.

O primeiro passo é sempre o mais tímido, mas é também o mais importante.

2

A vontade de mostrar que está tudo bem

Nos primeiros encontros, é comum tentar parecer “resolvido”.

Você fala das coisas sem se deixar afetar, ri dos próprios problemas e jura que “tá tudo sob controle”.

É quase automático: queremos que o terapeuta goste da gente.

Só que, em terapia, quanto menos a gente finge estar bem, mais perto ficamos de começar a ficar realmente bem.

3

A tentativa de controlar o que se diz

Mesmo sem perceber, muita gente tenta dirigir a conversa.

Fala o que parece mais “bonito”, pula partes desconfortáveis, muda de assunto bem na hora em que as lágrimas chegam.

É o inconsciente querendo manter o comando.

Mas, com o tempo, a gente entende que a terapia não é sobre ter o controle, e sim sobre perder um pouco dele para se reencontrar.

4

A surpresa de ouvir a si mesmo

Em algum momento, você vai dizer algo e vai se surpreender com o que acabou de falar.

É quando a gente se escuta pela primeira vez.

Parece que a fala vem de outro lugar, de uma parte da gente que sempre quis aparecer. É bonito, meio confuso, mas libertador.

5

As resistências disfarçadas

Tem dias em que você vai pensar em faltar.

Ou vai dizer pra si mesmo que “não tem mais nada pra falar”.

Isso é resistência.

O inconsciente dá um jeitinho de proteger o que ainda não quer ser tocado.

E tá tudo bem: cada um tem seu tempo de abrir as janelas por dentro.

6

A relação com o terapeuta (sim, ela muda!)

No começo, você pode gostar demais do terapeuta.

Depois, pode sentir raiva.

Depois, carinho.

Depois, nada.

E tudo isso é parte do processo.

É o que chamamos, de forma leve, de “espelho emocional”: você começa a projetar no terapeuta suas relações do mundo lá fora.

É ali que muita coisa começa a se resolver.

7

As pequenas revoluções

Um dia, você percebe que respondeu diferente a alguém.

Que não engoliu o que te machucava.

Que chorou sem vergonha.

Que dormiu melhor.

Terapia não é sobre “virar outra pessoa”, mas sobre se permitir ser quem você é, com menos medo e mais clareza.

São pequenas revoluções internas que mudam o mundo externo.

8

Quando o silêncio fala mais alto

Há sessões em que você fala sem parar.

E há outras em que o silêncio é tudo o que existe.

E, curiosamente, é nesses silêncios que muita coisa acontece.

O silêncio, na terapia, não é vazio: é pausa, digestão emocional, preparação para algo novo.

9

A sensação de que está “acabando”

Depois de um tempo, vem a sensação de que você já “melhorou”.

E é aí que o processo se aprofunda.

Porque terapia não é só para resolver crises. É para aprender a viver melhor, a se compreender em movimento.

O fim é sempre um novo começo.

10

O reencontro consigo

Chega um momento em que você percebe: a terapia não é sobre entender os outros, é sobre se reencontrar.

É olhar para dentro e perceber que há muito mais em você do que dores e medos.

É quando o “estranho” que você conheceu lá no início começa a ser você mesmo, e isso muda tudo.

Epílogo: Terapia também pode caber no bolso

Muita gente acredita que fazer terapia é um luxo.

Que é “coisa de quem pode pagar caro”.

Mas essa ideia não combina com a realidade brasileira, nem com a necessidade de cuidar da saúde mental.

Pensando nisso, nasceu a Clínica da Escuta, um espaço feito para quem quer se ouvir sem precisar escolher entre o cuidado e as contas do mês.

Aqui, o valor acessível não significa menor qualidade, e sim mais possibilidade.

A proposta é simples: tornar o cuidado emocional um direito, não um privilégio.

Porque falar de si é um ato de coragem, e toda coragem merece um espaço para nascer.

Sobre o autor

Carlos Barreto é psicanalista e escritor, criador da Clínica da Escuta. Seu trabalho busca tornar o cuidado emocional mais acessível, sem abrir mão da complexidade que cada história carrega.

Quer conversar?

Atendimento psicanalítico online, com valores sociais para quem não pode pagar. A primeira conversa não compromete você com nada.

WhatsApp

(85) 99629-9423

Site

clinicadaescuta.com.br

Instagram

[@clinicadaescuta___](https://www.instagram.com/clinicadaescuta___)

Apoie o projeto

apoia.se/todos_comprometidos

