

**A artista plástica Victoria Serednicki começou a fazer terapia neste ano: mais atenta às próprias percepções**



Iniciada por Carl Gustav Jung, vem para ajudar o indivíduo a se tornar consciente de si mesmo e dos aspectos inconscientes que o atravessam, desenvolvendo prontidão para direcionar sua vida de forma mais autêntica e plena. “O conceito-chave da psicologia analítica, profunda ou complexa é a individuação, ou seja, o processo de tornar-se quem se é. Diante desse processo, lidamos com a ampliação de consciência, com o ego, as personas (máscaras sociais), a sombra, os complexos, os arquétipos, o inconsciente pessoal e o coletivo”, explica Priscila.

O trabalho essencial do psicoterapeuta é a escuta empática. É a partir desse trabalho minucioso que se pode desenvolver o processo psicoterápico e transformador em qualquer idade ou realidade. É com esse propósito que Victoria Serednicki, 26 anos, começou a fazer o acompanhamento há cerca de sete meses. A artista plástica conta que decidiu pela análise junguiana para aprofundar seu autoconhecimento e por se tratar de uma linha que trabalha bastante com análise de símbolos, sonhos e imagens — o que dialoga com sua principal forma de expressão, a arte.

Com consultas semanais, chega à conclusão de que a terapia contribuiu, principalmente, para que ela se tornasse mais atenta às próprias percepções diárias. “De forma geral, sou uma pessoa bem mais consciente e conectada ao tempo presente, depois que comecei a terapia”, pondera. Além do próprio desejo de acessar cada vez mais sua essência, foi incentivada pela melhor amiga, que já se consultava há um tempo, a começar o acompanhamento.

Sem nenhum arrependimento de ter começado e com a certeza da transformação que tem sido causada pelo cuidado terapêutico, Victoria pretende continuar com a terapeuta que a faz sentir confortável e capaz de ser sincera consigo mesma. Ainda influencia em seu trabalho e produções: “Contribui para que eu tenha mais clareza do meu propósito como artista. Ajuda na busca de sentido e na percepção crítica do que já desenvolvi e ainda busco desenvolver”.

## Psicanálise

Uma das abordagens mais conhecidas é a desenvolvida por Sigmund Freud. A psicanalista Anny Caroline Martins explica que se trata de uma abordagem teórico-clínica que aponta para a natureza inconsciente da vida psíquica e para o reconhecimento de uma sexualidade que é vivida enquanto traumática, pois não há recursos simbólicos que deem conta de atribuir um sentido com-

pleto para a experiência de satisfação.

Segundo Anny, a grande diferença da abordagem da psicanálise é a habilidade de reconhecer e romper com ideais a partir da voz do inconsciente, na qual a individualidade de cada um é valorizada. A abordagem clínica é feita de modo em que se escute e interprete o sujeito, cada profissional com sua angulação, trazendo consistência e proteção para o paciente.

“A partir da queixa inicial, em que o indivíduo tenta traduzir sua angústia em uma narrativa, as sessões abrem espaço para as associações livres do analisando, que são repletas de contradições, afetos, sonhos e traumas”, destaca Anny.

Nesse acompanhamento, o próprio paciente precisa se colocar disposto a trazer para as sessões o conteúdo a ser analisado, para, assim, o profissional reconhecer a origem do sofrimento e ir atribuindo sentido a ele. Uma parte importante sobre essa linha de tratamento é a postura ativa do psicólogo. O trabalho percorre o diálogo guiado — perguntas e respostas —, pontuações, interpretações, auxiliando no entendimento do paciente sobre si mesmo.

Todas as abordagens apresentam limites, assim como cada profissional, e não existe metodologia mais adequada para cada sintoma, segundo a psicanalista. “Eu espero que independentemente da abordagem, o ponto comum seja a construção de um espaço que permita o acolhimento do sofrimento, em vez do exorcismo forçado dele, que, muitas vezes, é o que ocorre a nível sociocultural, quando entregamos soluções imediatistas”, pontua.

A mudança vem quando a pessoa se transforma em um ato questionador das questões: “Essa virada ocorre com muita resistência, pois o desvelar desta cena envolve articulações das quais o sujeito, muitas vezes, não quer saber”, pontua Anny.

Não há momento ideal da vida para o início na análise, pois essa não pode ser feita de maneira forçada. “Quando o sujeito se sentir mais confortável e autorizar, internamente, será possível dar início ao tratamento”, acredita a psicanalista.

Os sintomas, muitas vezes, não são claros e, para a psicanálise, eles são camuflados nos desejos do inconsciente. “Mesmo experienciando o sintoma com dor, o sujeito não o abandona facilmente, pois há forças psíquicas imperando para que ele permaneça. Nessa perspectiva, em que o sintoma é interpretado enquanto uma produção simbólica e singular, o trabalho caminha no sentido de elaborar e integrar isso que se apresenta”, explica.

**\*Estagiárias sob a supervisão de Sibeile Negromonte**