



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

Olá queridos leitores e leitoras do Site [Psicologia MSN.com](http://Psicologia MSN.com)

O Objetivo deste Curso Gratuito é introduzir você no grande campo de estudos chamado Psicologia. Atualmente, vejo com grande felicidade que a psicologia é uma área de interesse de milhões de pessoas! Fico feliz porque a psique, a alma, é o que deve ser mais importante em nossas vidas.

Neste Curso de Introdução, com 7 Lições, vou falar a respeito da psicologia como ciência, como profissão, como faculdade e também sobre o que a psicologia pode fazer por você, ou seja, 9 razões porque você deveria fazer terapia.

Este ebook é totalmente gratuito, portanto, sinta-se à vontade para compartilhar com seus amigos e divulgar para quem quer conhecer mais sobre a nossa fantástica área de conhecimento chamada Psicologia, o estudo da psique, da alma!

Atenciosamente,

Felipe de Souza - CRP 04/25443  
<http://www.psicologiamsn.com>



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

### **Índice**

Introdução

Lição 1- O que é psicologia?

Lição 2 – Psicologia – Mercado de Trabalho

Lição 3 – Diferença entre psicologia, psiquiatria e psicanálise

Lição 4 - Diferença entre Psicologia e Autoajuda

Lição 5 - Melhores Livros de Psicologia para começar a estudar

Lição 6 - Perfil Profissional – Psicólogos e Estudantes de Psicologia

Lição 7 - 9 Razões para fazer terapia

Conclusão



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

### Lição 1 – O que é psicologia?

Olá amigos!

É com grande felicidade que começamos o nosso Ebook 7 Lições de Introdução à Psicologia. Nesta Lição, falaremos sobre a definição de psicologia, sua história, áreas de atuação e as principais abordagens teóricas. Então vamos começar!

Veja também o [Vídeo – O que é psicologia?](#)



#### **O que é psicologia?**

Você sabe o que quer dizer Psicologia? O que faz um psicólogo ou psicóloga?

Podemos começar definindo a palavra psicologia. A definição de psicologia poderia ser dada por sua origem grega:  $\Psi\chi\omicron\lambda\omicron\gamma\iota\alpha$  = Psyche + logia.

Psyche quer dizer alma ou mente e também era o nome da Deusa “[Psiquê](#)”, que na mitologia grega era esposa de Eros, o nosso famoso cupido. Note que a primeira letra,  $\Psi$  (psi), é o símbolo da Psicologia, a figura acima.

Logia vem de logos, que quer dizer: discurso, conhecimento, ciência. Deste modo Psicologia é a ciência da alma e da mente. É a ciência que estuda a mente e o



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

comportamento.

A psicologia é tanto um campo de estudos acadêmicos (em Universidades e faculdades) como um campo de aplicação dos conhecimentos: consultórios, hospitais, clínicas de saúde mental, em empresas e organizações.

Deste modo, a psicologia é uma ciência (campo de conhecimentos) e uma profissão, que foi regulamentada no Brasil em 1962.

O objetivo principal dos psicólogos e psicólogas é entender e explicar o pensamento, a emoção e o comportamento das pessoas. Quanto à área de aplicação da psicologia, podemos dizer que qualquer lugar onde se encontre uma pessoa, poderíamos ter um psicólogo atuando – dada a definição anterior. Clínicas, hospitais, escolas, empresas, indústrias, laboratórios são áreas nas quais os psicólogos trabalham. Veja mais abaixo em Psicologia e Profissão.

Ou clique em [Mercado de Trabalho na Psicologia](#)

Leia também: [O que a psicologia pode fazer por você?](#)

### **Breve história da psicologia**

Resumo da História da Psicologia com as Principais Abordagens

Em certo sentido, pode-se dizer que a psicologia existiu desde o nascimento da filosofia grega. Obras de Platão e Aristóteles já contém estudos sobre a alma humana. Assim, ao longo da filosofia como um todo, desde a Antiguidade, passando pela Idade Média e moderna, encontramos livros relacionados aos temas da psicologia: estudos



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

sobre os humores, temperamentos, sofrimentos, ética.

Mas existe um autor que é considerado o pai da moderna psicologia: seu nome é Wundt. Ele é considerado o fundador da psicologia enquanto ciência por ter criado o primeiro laboratório de psicologia, em Leipzig, na Alemanha em 1879.

Wundt abriu dois grandes campos de pesquisa para a psicologia: a pesquisa experimental (em laboratório) e a psicologia social ou psicologia dos povos – em alemão *Völkerpsychologie*.

Abordagens da psicologia

Até os dias atuais, os psicólogos contemporâneos dividem a psicologia em 3 grandes abordagens: a psicanálise, o behaviorismo (comportamentalismo) e humanismo. Falaremos com mais detalhes na Lição 4, sobre a biografia dos mais famosos psicólogos.

### 3 forças da psicologia

Perspectivas da Psicologia moderna (3 grandes forças)

Existem 3 grandes abordagens dentro da psicologia: a psicanálise, o behaviorismo (comportamentalismo) e o humanismo. Sem elas, não podemos contar a história da psicologia nem explicar "o que é psicologia". Além destas 3 forças, que serão explicadas abaixo, existem outras abordagens da psicologia como a [psicologia](#)



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

[transpessoal](#) e a PNL, [Programação Neuro-Linguística](#)

Faça também nosso [Curso de PNL Grátis](#)

### A psicanálise

O pai da psicanálise foi Sigmund Freud, neurólogo austríaco nascido em 1859. A idéia central da psicanálise (análise da psique) é a idéia de inconsciente. Embora seja um conceito complexo, podemos entendê-lo como uma "parte" de nossa mente que o eu, a consciência, não controla.

Com a idéia de inconsciente, Freud explicou os sonhos, sintomas, atos falhos, piadas e doenças psíquicas. De suas amplas pesquisas que procuraram abordar a psique, surgiu o ditado "Freud explica"

Outros teóricos como Alfred Adler, C. J. Jung e Reich discordaram em alguns pontos da teoria de Freud e criaram suas próprias linhas de pesquisa. Mas como todas não abandonam a idéia de inconsciente, podemos dizer que todas surgiram a partir da psicanálise.

### O behaviorismo

O termo behaviorismo vem do inglês behavior, comportamento. Em português, podemos dizer tanto behaviorismo como comportamentalismo.

O comportamentalismo define a psicologia como a ciência que estuda o comportamento. Autores como Pavlov, Watson e B. F Skinner deram grandes contribuições para o desenvolvimento desta abordagem da psicologia.



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

Pavlov estudava o comportamento de salivação de cães. Em seu laboratório de pesquisa, ele criou um experimento que o tornou mundialmente famoso: Toda vez que ele dava comida ao cão ele tocava uma sineta. Depois de certo tempo, apenas tocando a sineta, o cão salivava. Ou seja, ele provou o condicionamento animal, que explica a causa de certas fobias em humanos.

Skinner aprofundou as pesquisas da área, inaugurando o que chamou de behaviorismo radical. Fazendo uso também de experimentos com animais, ele desenvolveu o conceito de condicionamento operante.

A grosso modo, podemos resumir este conceito da seguinte forma: o comportamento tem probabilidade de acontecer dada sua relação com os fenômenos anteriores e posteriores.

Em outras palavras: um comportamento vai ser controlado pelo que aconteceu antes e pelo que pode acontecer depois. Por exemplo, posso adorar comer chocolate. Mas se antes de comer chocolate, eu tiver comido muito chocolate, se você me oferecer - mesmo gostando muito de chocolate - provavelmente eu não vou aceitar.

### O humanismo

Na década de 1950, houve uma forte reação contra estas duas abordagens da psicologia: a psicanálise e o behaviorismo. Esta reação ficou conhecida como humanismo ou psicologia humanista e tem dois importantes teóricos: Carl Rogers e Abraham Maslow.

Em 1962, Maslow publicou o livro *Toward a Psychology of being*, em que defendia a



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

existência de uma 3 força dentro da Psicologia: o humanismo.

Um dos conceitos mais conhecidos de Maslow é a de hierarquia de necessidades. Maslow desenhou uma pirâmide, muito utilizada nos estudos de motivação, sobre a ordem de prioridades de satisfação do homem.

Em outras palavras, primeiro buscamos satisfazer a) necessidades fisiológicas - como fome e sono; b) segurança - emprego, família, saúde; c) amizade, relacionamentos amorosos; d) necessidades de estima e; e) realização pessoal.

### Psicologia e Profissão

A psicologia possui um vasto campo de atuação. Se você deseja cursar a faculdade de psicologia ou se você deseja simplesmente saber mais sobre as áreas de atuação, esta lição é para você. Veja também sobre a nossa Lição sobre o Mercado de trabalho da Psicologia.

No curso de psicologia estudamos diversos assuntos, desde matérias iniciais e gerais como História da Filosofia, Anatomia, Sociologia e Antropologia até matérias específicas sobre as 3 forças da psicologia e disciplinas práticas.

Como a psicologia se relaciona com os campos citados acima, especialmente a biologia, filosofia e sociologia, é uma área que exige constante atualização.

Abaixo, descrevo as áreas de atuação do profissional de psicologia. Lembre-se que o [Curso de Psicologia Online](#) está em constante atualização, por isto cadastre seu email



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

para receber todas as atualizações em primeira mão.

### Psicologia Clínica

Compreende a maior área de atuação dos profissionais da psicologia e é também a área que as pessoas mais conhecem e associam com os psicólogos. Geralmente, pensa-se na profissão de psicologia: um consultório com divã.

A psicologia clínica vai sofrer influência das 3 grandes forças da psicologia e de outras áreas mais recentes como a Psicologia Transpessoal e PNL (programação neuro-linguística), bem como da medicina (psiquiatria) e de terapias corporais.

Os psicólogos nesta área buscam tratar o sofrimento mental e psíquico dos pacientes, diagnosticando as doenças mentais e realizando uma intervenção de acordo com as necessidades de cada caso.

### Psicologia Online

A [Orientação Psicológica Online](#) tem por objetivo o atendimento a uma queixa específica de forma breve, escolhendo um determinado problema mais urgente, e focando esforços na sua resolução.

É a mais nova forma de atuação da psicologia. A orientação psicológica online é regulamentada pelo Conselho Federal de Psicologia. Clique aqui para ler a Resolução CFP N°012/2005

### Psicologia do Desenvolvimento (Infância e adolescência)

Estudo e pesquisa do desenvolvimento mental e emocional de crianças e



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

adolescentes. Mas não só: são também estudados as mudanças provocadas pela meia idade e pelo advento da terceira idade.

### Psicologia Social

Estudo e intervenção dos indivíduos em contextos grupais. Ou seja, como o indivíduo se relaciona com grupos (família, escola, amigos, multidões).

Nesta área, o psicólogo pode trabalhar em comunidades, grupos de auto-ajuda e no governo.

### Psicologia Organizacional (Empresas)

Foi uma das primeiras áreas de atuação dos psicólogos no início do século XX. Muitos testes de personalidade surgiram através das necessidades das empresas na hora de selecionar e contratar funcionários.

O profissional que trabalha em Organizações e Empresas pode prestar serviços de Recrutamento e Seleção de Pessoal, sendo o único profissional capacitado a aplicar, corrigir e analisar testes psicológicos.

### Psicologia da Personalidade

Estuda os padrões de pensamentos, sentimentos e comportamentos dos indivíduos, que fazem com que cada pessoa seja única e diferente de todas as demais. Influencia fortemente as práticas da Psicologia Clínica.

### Psicologia da Educação (Escolas)

Continue aprendendo mais sobre Psicologia - [Biografia de Psicólogos Famosos](#)



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

### Lição 2 – Mercado de Trabalho

Nesta Lição vamos ver quais são as oportunidades disponíveis, lugares em que se pode trabalhar, faixa salarial, além de informações sobre como funciona a faculdade, ou seja, tempo de duração, se é difícil ou fácil, entre outras questões. Vou levar em conta a minha experiência, a experiência de meus colegas e informações gerais sobre a área de atuação no Brasil.

Bem, podemos começar com a pergunta se a faculdade de psicologia é fácil ou difícil. A dificuldade de uma faculdade, em minha opinião, está diretamente relacionada ao interesse do estudante. Se há um forte e real interesse em cursar aquela faculdade, o estudo necessariamente já se torna mais fácil, por ser mais prazeroso e instigante.

A faculdade de Psicologia é um curso que dura de 4 a 5 anos, dependendo do currículo de cada Universidade. Na época em que fiz minha graduação, o curso durava 10 períodos. Eu me formei em 9 períodos (4 anos e meio) pois sempre cursei mais disciplinas do que o mínimo exigido.

Veja também - [Porque fazer a faculdade de psicologia?](#)

A grade curricular é muita vasta, indo de conhecimentos ligados à biologia e medicina (como anatomia, neuroanatomia, fisiologia, farmacologia), passando por introdução à filosofia, sociologia e antropologia até matérias ligadas à estatística e métodos de pesquisa quantitativa e experiências em laboratórios.



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

Especificamente sobre psicologia, estuda-se disciplinas ligadas à psicologia do desenvolvimento (infância, adolescência, idade adulta e velhice), teorias da personalidade, psicologia educacional e escolar, bem como disciplinas ligadas às diferentes abordagens da psicologia como a psicanálise, psicologia humanista, psicologia existencial, psicologia analítica, gestalt e psicologia comportamental ou behaviorismo. Dependendo do número de professores ligados a cada uma das abordagens, a Universidade será mais forte e mais direcionada para uma ou algumas daquelas abordagens.

Depois da introdução às abordagens, o estudante de psicologia cursa matérias ligadas à prática mais do que à teoria. Entram em cena então técnicas de entrevista, técnicas da psicologia clínica, seleção e recrutamento (para a psicologia do trabalho e psicologia organizacional), dinâmicas de grupo, e matérias ligadas ao diagnóstico e prognóstico das doenças mentais.

Já ao final da faculdade, há a exigência do cumprimento de horas de estágio. Em algumas Universidades é necessário realizar estágios em áreas diferentes como psicologia clínica, psicologia do trabalho, psicologia social ou comunitária ou na área em que o aluno desejar aprender. O aluno também pode desenvolver atividades de monitoria, assistência didática e pesquisas em nível de iniciação científica.

Depois de formado, o profissional poderá trabalhar, virtualmente, em qualquer lugar aonde haja um ser humano. Sim, pois se pensarmos na definição de que "a psicologia é a ciência que estuda os processos mentais, emocionais e o comportamento humano", o psicólogo estará presente em todas as áreas de atividade humana.



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

Conheça também o Código de Ética - Psicologia

Para deixar mais claro: o profissional da psicologia é requisitado a trabalhar em escolas, hospitais, clínicas e consultórios, em empresas e organizações, na avaliação psicológica para tirar a CNH (Carteira Nacional de Habilitação), em ONGs, prefeituras, comunidades e grupos, em instituições ligadas ao esporte profissional (psicologia do esporte) e até em eventuais momentos de tragédias na chamada psicologia das emergências e desastres.

A área é muito ampla, como se pode ver nos exemplos acima. E quanto a faixa salarial? Quanto ganha um psicólogo?

Segundo o Sindicato dos Psicólogos do Estado de Minas Gerais, o cálculo que é feito para a contribuição ao Sindicato (que é espontânea e não obrigatória), de R\$ 69,90 – sessenta e nove reais e noventa centavos – leva em conta a média salarial de um dia de trabalho. Ou seja, o Sindicato em pesquisa descobriu que, em média, o profissional da psicologia recebe R\$69,90 por dia de trabalho.

Se fizermos a conta por 20 dias de trabalho, a média salarial é de R\$ 1,398 (Mil trezentos e noventa e oito reais). Se fizermos a conta por 30 dias, a média salarial é de R\$ 2,097 (Dois mil e noventa e sete reais).

O Sindicato mantém práticas de mobilização para a criação de um piso salarial nacional. O que foi estabelecido, em termos de reivindicação, é o piso de 4 salários mínimos para uma jornada de 20h semanais e 6 salários mínimos para uma jornada de 30h semanais.



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

Mas tais valores são valores de uma média salarial. Como toda média, existem pessoas que ganham mais e menos do que a média. Por exemplo, já vi Concursos Públicos para Prefeituras oferecendo o salário entre R\$600 a R\$ 800 por 20 horas semanais (4 horas por dia ou meio período). Ou seja, abaixo da média esperada pelo Sindicato.

Porém é mais comum, atualmente, em Concursos Públicos o seguinte:

- Para 20 horas semanais – Faixa de R\$1,200 a R\$ 1,400
- Para 40 horas semanais – Faixa de R\$2,000 a R\$ 3,000

Pensando agora nos profissionais que ganham acima da média. Conheço profissionais da área de psicologia do trabalho que ganham entre R\$6,000 a R\$10,000. E, eventualmente, quando gerentes até mais: R\$ 15,000.

Conheço também profissionais da psicologia clínica que cobram R\$300 por consulta de uma hora. E tendo o consultório cheio ganham ainda mais do que R\$15,000.

Outra área que é bem remunerada é a área Acadêmica. Muitos Professores Doutores ganham entre R\$ 6,000 a R\$10,000 – seja em Universidades Públicas ou Particulares.

Para fazermos uma ideia clara de como é a faixa salarial do Profissional da Psicologia, também é interessante conhecer a tabela de honorários fornecida pelo Conselho Federal de Psicologia.

Enfim, a faixa salarial varia de acordo com uma série de fatores como localização geográfica (em alguns Estados o salário é maior e, em geral, em cidades maiores ganha-se mais), oportunidades disponíveis, tempo de formação, experiência, contatos



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

com outros profissionais, etc.

### Lição 3: Diferença entre psicologia, psiquiatria e psicanálise.

Existe uma grande confusão sobre as três profissões que são intimamente ligadas à área psi. Muitas pessoas não sabem a diferença sobre o modo como psicólogos, psicanalistas psiquiatras trabalham, muito menos sobre que faculdade ou curso é necessário para seguir cada uma destas profissões.

Assim, é muito comum que pacientes me peçam medicamentos psiquiátricos. Mas, eu, [Felipe de Souza](#), que sou formado em psicologia, não posso receitar nenhum tipo de medicamento. Também é muito frequente as pessoas pensarem que a psicanálise é uma faculdade e não saberem ao certo o que é a psicoterapia.

Neste texto, vamos esclarecer os principais pontos.

#### **Psicologia**

Para ser um profissional da psicologia, a pessoa interessada deve cursar uma [faculdade de psicologia](#) (que em geral, tem duração de 4 a 5 anos). Durante o curso, estudamos diversas matérias e disciplinas, inclusive psicofarmacologia, ou seja, os principais remédios psiquiátricos e sua ação no organismo. Mas, mesmo tendo este conhecimento, não podemos receitar nenhum tipo de remédio para nossos pacientes. Esta função cabe somente aos profissionais que se formaram em medicina e fizeram especialização em psiquiatria.



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

Durante a faculdade, também estudamos diversas abordagens que podem ser utilizadas no consultório e na clínica. Entre estas abordagens, podemos encontrar a psicanálise. A psicanálise foi fundada por Sigmund Freud e é, além de uma técnica muito útil para tratar diversos sintomas, problemas e dificuldades mentais e emocionais, uma importante teoria sobre o ser humano, que teve influência em diversas outras áreas, como a antropologia, filosofia, letras.

Deste modo, podemos dizer que o profissional da psicologia não receita remédios. Com relação à psicanálise, o profissional pode se especializar na abordagem psicanalítica. Mas também existem diversos profissionais que preferem outras abordagens ou formas de tratar seus pacientes como o behaviorismo, humanismo, psicologia analítica, entre outras.

### **Psiquiatria**

A psiquiatria é uma especialidade da medicina. Para ser um profissional da psiquiatria, a pessoa deve cursar 6 anos de faculdade de medicina e, após este período, realizar a especialização em psiquiatria (geralmente em 4 anos). Após a conclusão, o profissional estará habilitado a receitar medicamentos para os pacientes que sofrem de determinados problemas mentais, que vão desde problemas simples como insônia e ansiedade até os pacientes com transtornos mais graves, como esquizofrenia.

Além da prescrição de medicamentos, o psiquiatra também pode realizar consultas



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

mais psicoterapêuticas, utilizando formas de terapia que não fazem uso de nenhum tipo de remédio. De forma que, em uma consulta com um psiquiatra, o paciente pode apenas conversar com o profissional, expor seus problemas e obter do psiquiatra formas de solucionar aquela dificuldade específica.

### **Psicanálise**

Para se tornar um psicanalista, existem basicamente duas formas. A forma mais completa é realizar um curso de formação em uma instituição vinculada à outra instituição internacional. Existem também diversas linhas da psicanálise e isto se reflete na existência de instituições diferentes.

Mas de modo geral, podemos dizer que esta forma mais “completa” é um curso extremamente intensivo que tem duração de cerca de 5 anos. Durante este período o profissional vai conhecer profundamente os conhecimentos teóricos deixados por Freud e outros teóricos, bem como se submeter a fazer análise ele mesmo. Após a análise, ele terá que fazer estágio, atendendo pacientes e tendo supervisão (orientação) de profissionais mais experientes.

Outro modo de ser um psicanalista, é primeiro fazer uma faculdade. Em geral, qualquer faculdade da área de ciências humanas (psicologia, filosofia, história, letras, etc) e depois fazer uma pós-graduação em psicanálise. Nesta pós-graduação, o estudante aprenderá também as técnicas e teorias, mas o período é mais breve: por volta de 2 anos.



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

Também encontramos cursos de psicanálise que são mais breves do que 2 anos e não exigem que o aluno tenha uma graduação anterior. Mas estes cursos, em geral, não são recomendados.

Saiba mais: [o que é psicanálise?](#)

### **Conclusão**

Após as explicações acima, podemos entender porque quem não é da área pode confundir uma profissão com a outra. Afinal, um psicólogo pode ser psicanalista, assim como um psiquiatra pode ser psicólogo e utilizar a psicanálise para atender seus pacientes!

O que é importante saber é que cada profissão possui um grupo que coordena e fiscaliza os profissionais:

- Profissionais da Psicologia – Conselho Federal de Psicologia
- Profissionais da Psiquiatria – Conselho Federal de Medicina
- Profissionais da Psicanálise – Institutos Internacionais como a Associação Internacional de Psicanálise ou a Associação Mundial de Psicanálise.

E ainda fica uma pergunta a ser respondida – como escolher o melhor profissional para se tratar?

Bem, se você avalia que existe a necessidade de medicação ou se o seu médico lhe orientou a tomar um determinado medicamento psiquiátrico, busque um psiquiatra.

Se você deseja entender melhor os seus problemas e encontrar formas para mudar,



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

escolha um profissional da psicologia e lhe pergunte em qual abordagem ele se especializou. Você poderá procurar por informações sobre aquela abordagem e, depois de conhecer melhor, poderá avaliar se você se sente bem com a abordagem ou não.

Se você quer realizar um profundo processo de auto-conhecimento, sugiro a procura de um psicanalista. Mas como disse acima, um psicanalista também pode ser psicólogo, de forma que você pode também procurar um psicólogo que se especializou em psicanálise.

O mais importante é avaliar que tipo de problema você está vivenciando no momento, se é necessário o uso de algum medicamento, se sim, também avaliar se este medicamento está lhe ajudando ou não. Também é de extrema importância avaliar se a terapia com um psicólogo ou psicanalista está trazendo resultados e crescimento pessoal e, por fim, se você se sente bem e confia naquela profissional.

### Lição 4 - Diferença entre Psicologia e Autoajuda

Olá amigos!

Neste texto, vou dizer a respeito das principais diferenças entre a psicologia e a autoajuda. O objetivo é mostrar as semelhanças e divergências, bem como mostrar que a autoajuda não é ruim como normalmente é pintada durante a graduação em psicologia. Por outro lado, também é muito importante notar - para quem não fez ou fez a faculdade de psicologia - que a psicologia é realmente muito mais do que



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

autoajuda.

### **Definição de Psicologia**

Podemos dizer que a psicologia deve ser pensada no plural. Ao invés de ser a psicologia, temos que falar de as psicologias. Em dois sentidos principais:

- As psicologia como áreas de atuação: psicologia clínica, psicologia hospitalar, psicologia organizacional, social, comunitário, do esporte, etc;
- As psicologias como abordagens ou teorias: a psicologia da gestalt, a psicologia comportamental, a psicologia analítica, a psicologia cognitiva, a psicologia do desenvolvimento, etc;

O que quero salientar aqui é que a psicologia é sim uma área de estudos complexa, multifacetada, com teorias que ora se aproximam da abstração da filosofia, ora se beneficia dos resultados da estatística, ora da anatomia e neuroanatomia, ora da antropologia e sociologia e por ai vai.

No começo da graduação é comum estudarmos a diferença entre a ciência e o senso comum. Para saber mais, veja aqui - [Psicologia - Ciência e Senso Comum - Algumas questões](#)

Por isso, é de certa forma comum os psicólogos fazerem pouco caso da chamada literatura de Auto-Ajuda. Para ficar mais claro, vamos passar à definição de autoajuda.

### **Definição de Autoajuda**

Definir autoajuda não é tão simples quanto parece à primeira vista. Olhando um



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

acervo de uma livraria qualquer, encontraremos diversos tipos de livros diferentes dentro desta sessão e, curiosamente, também livros sobre psicologia. (Normalmente, quem faz esta separação não conhece muito bem as duas seções). Então, poderemos encontrar livros que prometem tudo: mudança total da personalidade, mudança de comportamentos, conseguir atingir objetivos específicos, encontrar o amor ideal, ganhar mais dinheiro, fórmulas secretas da felicidade e por aí vai.

Se pensarmos na própria palavra "autoajuda" veremos que a ideia é que o livro virá a fazer com que a pessoa mesma possa se ajudar, claro, depois de comprar o livro. Na faculdade, tive um professor que dizia que se a autoajuda fosse eficaz, bastaria um único livro, pois ele já ajudaria tanto que não precisaria mais de outros. Porém, o mais comum é encontrarmos uma série de livros quando o primeiro faz sucesso. Então temos: Pai Rico e Pai Pobre. Depois, Filho Rico, Filho Vencedor. Em seguida, Aposentado Jovem e Rico, Pai Rico e Pai Pobre para Jovens e a lista continua.

O que quero dizer é que existe um mercado literário que visa o lucro. Embora possa passar conhecimentos e técnicas realmente úteis para a mudança, às vezes de tanto querer vender dá a sensação de um engodo, de um engano, de uma farsa.

### **Diferença entre Psicologia e Autoajuda**

Como a autoajuda é uma área de difícil definição, indo de livros que falam sobre psicologia para leigos até livros místicos, esotéricos, com fórmulas mágicas é um pouquinho complicado demarcar um limite a separar uma área da outra. Pois, a autoajuda acaba incorporando conhecimentos e práticas da psicologia em seu texto -



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

para ficar mais científica.

No [Código de Ética da Psicologia](#), podemos ler que o psicólogo apenas usará técnicas e procedimentos que tenham comprovação científica. Tudo o que ficar de fora da ciência, não deve ser, portanto, utilizado. Chegamos então a uma primeira distinção.

Mas será que os psicólogos não podem se beneficiar do senso comum? Da psicologia de autoajuda?

Quando eu me formei, em 2006, viajei para Lorena, uma cidade no interior de São Paulo com minha esposa - para que ela fizesse o vestibular da USP. Enquanto estava esperando ela concluir a prova, conheci um rapaz e sua mãe em uma cafeteria. Começamos a conversar sobre profissões, vestibular, mercado de trabalho e o rapaz, que era formado em química, depois de eu contar que era formado em psicologia perguntou se eu assistia a Ana Maria Braga para aprender sobre psicologia.

Aquela pergunta foi bastante espantosa para mim na hora e, sendo recém formado, tendo saído de uma graduação como disse complexa, com teorias abstratas e profundas, ouvir que eu apenas precisava assistir a um programa de TV para aprender mais foi até ofensivo. Hoje levo esta cena na brincadeira. Não assisto ao programa dela, mas não vejo mal nenhum em conseguir me aproximar de uma forma mais simples de entender o mundo, as relações entre as pessoas, os sentimentos e comportamentos.

Dizendo de outra forma, teve uma época que o livro da moda era O Segredo. Creio que pelo menos uma centena de meus pacientes o tenha lido e comentado sobre no



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

consultório. Resultado: tive que ler o livro. Não para aprender mais sobre psicologia, mas para poder me aproximar do universo do paciente, entender o que o livro dizia e porque ele tinha marcado tanto, tanta gente.

Nesse sentido, não utilizo as técnicas descritas no livro em minha prática no consultório, claro. Porém, esta é uma forma de poder conversar com o paciente que concorda com o livro. Sigo aqui a ideia de Victor Dias, em seu livro Psicodrama: teoria e prática, no qual ele diz:

“Pois na medida em que o terapeuta entra em contato íntimo com a experiência de seu cliente, ele acaba por viver em poucos anos muitas vidas. Costumo dizer, então, em tom de brincadeira, mas que sinto com um fundo de verdade, que atualmente devo ter mais ou menos 150 anos.” Este trecho é citado no texto do Bruno, "[Porquê as pessoas dizem que psicólogo é louco?](#)

Em outras palavras, vivemos no consultório em contato com pessoas extremamente diferentes umas das outras e uma das formas que temos que aprender a criar, enquanto psicólogos clínicos, é a empatia. Não quer dizer que se atendermos um médico teremos que estudar medicina e ao atender um diplomata teremos que estudar Relações Internacionais. Mas, é necessário ter uma visão apurada do horizonte do paciente. E, na medida em que a autoajuda é um fenômeno de mercado e de público, creio que ser interessante conhecer um pouco da área.

Mas que fique claro o que disse antes, a psicologia (ou as psicologias) têm uma dimensão teórica infinitamente mais rica e profunda do que a autoajuda. Por isso, há entre os psicólogos o desprestígio da autoajuda como se fosse um lixo. Por outro



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

lado, manter esta postura distanciada e na torre de marfim da academia universitária não ajuda em nada.

Infelizmente é muito comum vermos Doutores viverem como se fossem superiores. O seu conhecimento seria tão superior e inefável e inatingível que ficaria apenas o desprezo pelo simples mortal que acredita em superstições, indo da autoajuda à religião institucionalizada. Se esta pessoa vai dar aulas, será o professor que sabe muito mas não sabe passar. Nunca estudou o mínimo de retórica ou didática. Se for um psicólogo clínico, creio que não terá sucesso, pois embora a relação de transferência entre o psicólogo e o paciente possa ser a partir do (suposto) saber, a transferência se dá por outros motivos, entre eles a empatia.

Enfim, embora a psicologia realmente seja muito superior à autoajuda, existem sim técnicas ou formas de compreensão de mundo da autoajuda (assim como existem técnicas em outras áreas do conhecimento humano passadas através da arte, da literatura, de desenhos em quadrinho, videogames, etc) que são sim úteis. Não creio ser positiva esta perspectiva de que a autoajuda é um lixo descartável.

A questão que fica ainda é: será possível a alguém se autoajudar?

### **A autoajuda como processo terapêutico**

O objetivo de todo processo terapêutico é o autoconhecimento. A ideia de "Conheça-se a si mesmo", do cuidado de si como salienta Foucault, é antigo. Com a psicologia clínica descobriu-se que os nossos sintomas, os nossos problemas, o nosso sofrimento surgem e crescem a partir de fontes inconscientes. Quer dizer, causas



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

desconhecidas. (Se se quer pensar de outra perspectiva, podemos dizer que as causas podem ser objetivas, através de relações do meio ambiente, mas que também são desconhecidas ou não controladas ainda pelo organismo).

Se o objetivo da terapia é o autoconhecimento, o processo da terapia leva necessariamente a que o paciente possa se conhecer. E, nesse sentido, quando há a alta? Quando o paciente pode deixar de ir ao consultório? Parar de fazer as sessões?

A resposta - embora haja muita controvérsia entre os teóricos - é, na minha opinião, a partir do momento em que o paciente tem autonomia para ver, analisar, compreender e modificar seus próprios sintomas. Autonomia, em poucas palavras, quer dizer poder sobre si mesmo. Podemos entender como a capacidade para que o autoconhecimento se dê sem o intermédio de outra pessoa, no caso, o psicólogo.

Então, podemos concluir, que o grande objetivo da clínica (se reformularmos a ideia geral sobre o tema) é que o paciente possa se autoajudar. Que ele mesmo se ajude sem a necessidade da presença de seu psicólogo. Este seria também o objetivo da autoajuda, e, por isso mesmo, é o que a faz vender milhões de livros. A oferta fácil e rápida e prática de que a mudança pode ser feita.

Embora em geral a autoajuda não seja prejudicial, ela pode ser falsa. Prometer algo e não cumprir. Quantas pessoas não leem livros e livros e livros de autoajuda sem que a mudança realmente ocorra? Mas algo pode sim mudar nesse processo de leitura...

Mas para realmente mudar, e principalmente em casos mais graves, a ajuda inicial do psicólogo é fundamental. Não só porque os conhecimentos e técnicas são



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

fundamentadas, mas porque a pessoa no momento não consegue ela mesma fazer a própria mudança ou até enxergar aonde está o problema. Contudo, como disse, com o tempo todo o objetivo da clínica é fazer com a pessoa possa se autoajudar, se autoconhecer sozinha.

### Lição 5 – Melhores Livros de Psicologia para começar a estudar

Neste texto, falarei sobre os melhores livros para começar a estudar a psicologia. Claro que é apenas uma seleção pessoal, minha, mas como já tenho mais de dez anos de estudos na área, creio que posso contribuir com quem está começando, seja antes de entrar na faculdade, seja no começo da mesma.

#### **Livros de Psicologia**

Para podermos listar os principais livros, temos que nos lembrar que a psicologia é uma ciência ampla. Na Universidade aonde estudei (UFSJ), o departamento do meu curso tinha o seguinte título na porta: Departamento das Psicologias. Notou a diferença? Não estava escrito Departamento da Psicologia, mas das psicologias, quer dizer, não existe uma só psicologia. Para falarmos a respeito da psicologia, temos que pensar no plural. Existem várias psicologias.

São várias as psicologias não só porque são várias áreas de atuação, mas porque existem diferentes abordagens teóricas para explicar a psique. No nosso Curso de Psicologia Online Grátis eu falo sobre as 3 principais abordagens, porém, na verdade, existem outras abordagens ainda. O que é importante notar é que estas abordagens não podem (ou não foram) reconciliadas até hoje. Ou seja, há um debate forte entre



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

cada uma das escolas, que, para falar português claro, não se entendem, não se comunicam. As abordagens falam linguagens diferentes, tão diferentes que os especialistas de cada uma das áreas pode não vir a entender o linguajar da outra.

Embora tenhamos estudado na faculdade todas as principais abordagens, o natural é se especializar. Por exemplo, eu estou me especializando no Doutorado na abordagem da Psicologia Analítica de Jung que, por sua vez, tem certa relação com a psicanálise.

Uma dúvida frequente dos estudantes enquanto estão na graduação é não saber exatamente qual abordagem seguir. Bem, penso que esta decisão pode ser adiada até mais ou menos a metade do curso. E, no final das contas, pode ser alterada ao longo do percurso.

Quando eu entrei na faculdade, já estudava Jung e Freud, de modo que antevia que estudaria mais a psicanálise e a psicologia analítica. E isto realmente aconteceu, pois estudei a fundo a psicanálise do Freud e a de Lacan, ao mesmo tempo que me aprofundava na psicologia junguiana.

Porém, também estudei as outras abordagens para saber as suas teorias. Nesse sentido que digo que é preciso adiar um pouco a decisão de escolha de uma abordagem. É possível também estar sempre estudando as mais variadas teorias, para aprendermos outras visões de mundo e da área na qual formos trabalhar.

Neste texto, não vou me descrever livros sobre especialidades da psicologia. Então, não vou dizer sobre os melhores livros de psicologia clínica, jurídica, organizacional,



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

educacional, etc. Quero descrever os principais livros gerais a respeito da psicologia como ciência e das 3 principais forças da psicologia.

### **Melhores Livros de Introdução à Psicologia**

- História da Psicologia Moderna. Autor: Schultz, Sydney Ellen; Schultz, Duane P. Editora: Cengage Learning

O livro faz um percurso sobre a história da psicologia, desde o surgimento dos laboratórios de psicologia até o desenrolar das abordagens teóricas principais. Além de ser um livro geral, é fácil de ler e entender. Normalmente é utilizado nas disciplinas iniciais.

- Os Princípios de Psicologia. Autor: William James. Infelizmente, este livro é um pouco difícil de ser encontrado em português. Mas encontram-se edições em inglês e espanhol. Muitos consideram William James o pai da psicologia moderna. Outros atribuem a ele a criação do primeiro laboratório de psicologia, antes ainda de Wundt.

### **Melhores Livros de Psicanálise, Behaviorismo e Humanismo**

Como disse na introdução, o principal objetivo é descrever os livros da 3 grandes forças da psicologia (a psicanálise, o behaviorismo ou comportamentalismo e o humanismo). Lendo os livros a seguir, o estudante conseguirá ter uma visão geral a respeito de cada abordagem e de seu desenvolvimento:



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

### Melhores Livros de Psicanálise

- Freud, a trama dos conceitos. Autor: Renato Mezan. Editora: Perspectiva

Renato Mezan é um dos principais psicanalistas brasileiros. Este livro é a sua dissertação de mestrado na qual ele faz uma profunda análise de toda a obra de Freud, seguindo a trama dos conceitos, ou seja, mostrando o porque ele começa a criar certos conceitos, a modificá-los, a abandoná-los, a criar novos ao longo das Obras Completas como um todo. É um livro excelente.

- Conferências Introdutórias sobre a Psicanálise. Autor: Freud. Editora: Imago. Em 1916, Freud lecionou uma série de conferências sobre a psicanálise. Por serem conferências, ou seja, aulas, é um texto mais fácil de ler e também apresenta uma visão geral dos conceitos até então. Anos mais tarde, ele também publicou as Novas Conferências sobre Psicanálise. Lendo as duas Conferências, pode-ser aprender muito sobre a psicanálise.

- História do Movimento Psicanalítico. Autor: Freud. Editora Imago. Neste livro, Freud reconta os primórdios da psicanálise e o desenvolvimento da mesma desde o começo. As principais modificações e cisões com Adler e Jung. Muito interessante para saber o que o próprio Freud pensava a respeito do movimento criado por ele.

- Freud. Autor: C. G. Jung. Editora: Vozes. Este livro de C. G. Jung é excelente também para termos uma visão da psicanálise. O volume reúne textos de épocas diferentes do criador da psicologia analítica, desde o começo quando ele começou a colaborar com Freud até o rompimento. Digno de nota é o capítulos "A Divergência Freud e Jung".



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

- As Conferências de Tavistock. Autor: C. G. Jung. Editora: Vozes. Jung foi um dos principais autores dentro da psicanálise. Ainda que tenha rompido com Freud e criado sua própria abordagem, podemos pensar que a sua obra possui relação com a psicanálise, por ser fundamental o conceito de inconsciente. Nas Conferências de Tavistock, ele explica de forma clara o conceito de complexo, a análise dos sonhos e o surgimento de sua linha teórica.

- Memórias, Sonhos e Reflexões. Autor. C. G. Jung. Editora: Nova Fronteira. Pouco antes de morrer, em 1961, Jung contou sobre a sua história de vida e sobre a sua obra teórica. Há um capítulo apenas dedicado à relação dele com Freud e outro no qual podemos ler a opinião dele a respeito de cada livro que ele publicou. Além de ser fácil de ler, é interessante observar o modo como um dos principais teóricos da psicologia via a psicologia.

### **Melhores Livros de Behaviorismo ou Comportamental**

A psicologia comportamental possui um outro olhar sobre o homem e sobre o modo como temos que estudar o psiquismo. Ao invés de focar na introspecção e no relato que o indivíduo faz de si mesmo no consultório, a comportamental vê que deve-se estudar o que é observável, o que pode ser medido e contado: o comportamento. Evidentemente, não desconsidera os pensamentos, que são chamados de comportamento verbal encoberto.

Embora não seja um especialista nesta abordagem, estudei com um dos principais psicólogos comportamentais do Brasil, Roosevelt Starling. Então vamos aos principais



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

livros:

- Ciência e Comportamento Humano. Autor: Skinner. Editora: Martins Fontes. Apresentação geral e completa a respeito da abordagem comportamental, desde o seu surgimento. É, na minha opinião, o melhor livro e que deve ser comprado por todos que gostam de psicologia.
- Sobre o Behaviorismo. Autor: Skinner. Editora: Pensamento. Análise da linha teórica do behaviorismo
- Comportamento Verbal. Autor: Skinner. Editora: Cultrix. O behaviorismo tem uma visão peculiar a respeito da linguagem, do comportamento verbal (como fala) e como comportamento verbal encoberto (como pensamento). Este é o livro que inicia o debate na área.
- O mito da liberdade. Autor: Skinner. Editora: Summus. Análise de Skinner do velho problema filosófico da relação entre a liberdade e a contingência. Até que pontos somos controlados por nosso ambiente?

### **Melhores Livros de Humanismo**

A terceira abordagem principal da psicologia é o humanismo. Por vezes, é chamado de humanismo-existencial. Os livros abaixo podem servir de introdução ao estudo do humanismo. Entre as principais ideias do humanismo é a ideia de que o paciente não é paciente (por não ser doente) mas sim cliente; a ideia de que temos necessidades fisiológicas, emocionais, mentais e de auto-realização - a famosa pirâmide de Maslow; a ideia de que o homem é mais do que o seu sofrimento e que deve realizar o seu



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

self, o seu potencial total. Veja a lista:

- Tornar-se Pessoa. Autor: Rogers
- Terapia Centrada no Cliente. Autor: Rogers
- Introdução à Psicologia do Ser. Autor: Maslow
- Motivação e Personalidade. Autor: Maslow

### **Conclusão**

Nesta Lição, procurei indicar os principais livros para começar a estudar psicologia. Toda lista de "mais" ou "dos melhores" deixa de fora necessariamente livros excelentes que também poderiam e poderão ser incluídos posteriormente. Por isso, se você gosta do tema da psicologia, cadastre o seu email para receber os novos textos por email! É grátis!

Também ficaram de fora os livros a respeito das especialidades da psicologia. Ou seja, os melhores livros de psicologia clínica, hospitalar, educacional, organizacional, recursos humanos, etc. A lista procurou mostrar os principais livros de início de estudo. De modo que começando por estes, poderemos nos aprofundar depois nas áreas de atuação, já que diversas práticas utilizam os conceitos das três grandes forças da psicologia.

O objetivo, portanto, foi dar uma visão geral da história da psicologia e dos principais livros a respeito da psicanálise, do humanismo e do behaviorismo.



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

### Lição 6 - Perfil Profissional – Psicólogos e Estudantes de Psicologia

Neste Lição, vou procurar responder à dúvida sobre qual é o perfil profissional de estudantes e psicólogos definindo o que é perfil profissional, definindo os tipos psicológicos para Jung, e, também, descrevendo a minha opinião sobre se há ou não um perfil único para a psicologia, de acordo com minha experiência, pensando também nos meus colegas de profissão.

#### **A ideia do perfil profissional**

Muitas pessoas não sabem, mas a psicologia industrial - depois chamada de psicologia organizacional ou Recursos Humanos - teve seu início com a seleção de pessoal para se trabalhar nas fábricas, isto no início do século XX. Foi uma das primeiras áreas de trabalho para os profissionais da psicologia e que, também, ajudou na criação, consolidação e divulgação dos testes psicológicos, com o nosso famoso QI (Questionário de Inteligência).

A ideia por trás do perfil é muito simples e pode ser resumida em uma frase: "Para cada vaga há um tipo de personalidade adequado". Um exemplo simples pode nos ajudar. Imagine que você esteja na fila de um supermercado. Na sua frente, estão 5 pessoas com suas compras. No caixa, uma funcionária lenta e morosa passa um item por vez a cada 30 segundos. Você e todos na fila começam a ficar impacientes e pensam porque a caixa não é mais rápida.



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

De modo que para cumprir aquela função profissional, esperamos um perfil profissional. Para ser caixa de supermercado você tem que ter agilidade. Esta é uma característica simples, porém, fará toda a diferença no fluxo de pessoas que passarão suas compras ao longo do dia. E será um motivo para a satisfação ou insatisfação (caso não seja bem cumprida a função) dos clientes.

Do mesmo modo, a ideia do perfil aparece em todas as outras vagas e todas as profissões possíveis, do funcionário que aperta um botão o dia inteiro em uma fábrica ao gerente de uma grande empresa. Os perfis podem ser mais completos e complexos ou mais simples, não importa. A ideia central é sempre a mesma: "Uma vaga, um perfil, um tipo de personalidade".

### **Perfil profissional e tipos psicológicos de Jung**

Na psicologia, existem várias teorias a respeito da personalidade. Uma das mais utilizadas é a teoria da psicologia analítica de C. G. Jung, que foi elaborada e publicada pela primeira vez em 1920. Explicar em detalhes todas as mais de 800 páginas deste livro, evidentemente, extrapolaria em muito este texto. Portanto, vou resumir:

Para Jung, encontramos tipos psicológicos distintos e que são facilmente reconhecíveis (se pensarmos as pessoas ao nosso redor).

No começo da escrita do livro, Jung via dois tipos básicos:

- O tipo extrovertido, que ele inicialmente, ligou à função sentimento.
- O tipo introvertido, que ele no começo, ligou à função pensamento.



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

Depois de reconsiderar a ligação entre as atitudes (introvertida e extrovertida), ele separou e inseriu mais duas funções psíquicas: a intuição e a sensação.

Então vamos explicar.

Para ele, existem duas atitudes - a atitude introvertida e a atitude extrovertida. E, além destas duas atitudes, existem quatro funções (digamos, atividades da psique) que são fundamentais: o pensamento, o sentimento, a intuição e a sensação. Como as atitudes não estão necessariamente ligadas às funções, temos 8 tipos:

- 1) Tipo introvertido - função pensamento
- 2) Tipo introvertido - função sentimento
- 3) Tipo introvertido - função intuição
- 4) Tipo extrovertido - função sensação
- 5) Tipo extrovertido - função pensamento
- 6) Tipo extrovertido - função sentimento
- 7) Tipo extrovertido - função intuição
- 8) Tipo extrovertido - função sensação

A atitude introvertida ou extrovertida pode ser entendida do seguinte modo. Pensando na relação sujeito - objeto, vamos ver que existem pessoas que se voltam mais para si mesmas (introvertidas) e pessoas que se voltam mais para o objeto (extrovertidas).

Com relação às funções, podemos pensar do seguinte modo:



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

Função pensamento: é a função lógica, racional, abstrata que organiza o mundo a partir da avaliação do pensamento.

Função sentimento: ao contrário do que pode parecer, em princípio, não quer dizer ser uma pessoa emotiva. A função sentimento para Jung (a palavra ficou um pouco ruim na tradução do alemão para o português) quer dizer a avaliação que temos a partir de julgamentos de valor. Dizer se algo é bom ou ruim, belo ou feio, interessante ou desinteressante, importante ou não importante, moral ou imoral, ético ou anti-ético, são avaliação do sentimento.

Função sensação: é a capacidade de organizar os estímulos dos 5 sentidos e a capacidade de observar e memorizar os detalhes.

Função intuição: é a função que se dá a partir da capacidade de percepção via inconsciente. Tem certa relação com o que dizemos ser o 6º sentido, embora seja um pouco diferente. Ao contrário da função sensação, a função intuição organiza os estímulos advindos do inconsciente através de uma ordem global e geral e não pelos detalhes.

Em resumo, no diz Jung: "A sensação (isto é, a percepção sensorial) nos diz que alguma coisa existe; o pensamento mostra-nos o que é esta coisa; o sentimento revela se ela é agradável ou não; e a intuição nos dirá onde vem e para onde vai".

### **Perfil profissional de Psicólogos e Estudantes de Psicologia**

Bem, agora que entendemos a ideia de perfil profissional e vimos uma das principais teorias a respeito dos tipos de personalidade que influenciou a criação de testes



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

como o MBTI e o Quati que são utilizados em empresas, podemos passar à dúvida que me fez escrever: Qual é o perfil dos psicólogos e estudantes de psicologia?

Se entramos em uma sala da faculdade de psicologia, em qualquer Universidade, veremos que a predominância de estudantes será do sexo feminino. Em minha sala, de 35 alunos, haviam 30 mulheres e 5 homens. Estes dados conferem com pesquisas sobre os profissionais já formados. De acordo com recente pesquisa, de cada dez profissionais da psicologia, nove são mulheres.

A média de idade dos estudantes de psicologia é entre 18 a 40 anos.

E além dos dados de gênero e idade, o que podemos dizer a respeito do perfil? Muitas pessoas me perguntaram, querendo saber se elas teriam o perfil adequado para seres psicólogas e psicólogos.

Eu fico muito tentando a dizer que não existe um perfil profissional específico em nossa área. Afinal, podemos trabalhar em muitos locais (totalmente diferentes uns dos outros), de modo que - teoricamente - existem locais e espaços de atuação para todo o tipo de perfil.

Vamos pensar com relação à atitude introvertida e extrovertida.

Um profissional da psicologia pode ser extrovertido e trabalhar com Recursos Humanos, em hospitais e escolas e lidar cotidianamente com centenas de pessoas. Mas também existe espaço para as pessoas mais introvertidas, em clínicas e consultórios. Além disso, os introvertidos, claro, podem trabalhar com grandes públicos, embora isto seja mais cansativo do que para os extrovertidos.



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

O que eu quero dizer é que as áreas dentro da psicologia são tantas que estas mesmas áreas comportam todos os tipos de perfis profissionais.

Na minha faculdade psicologia, por exemplo, era possível encontrar um sujeito musculoso, ao lado de uma patricinha, ao lado de um marxista, ao lado de um socialista, ao lado de um religioso, ao lado de um filósofo, etc, etc. Todas estas diferentes personalidades (um pouco caricaturas neste exemplo mas reais) foram meus colegas de curso. De modo que o público é realmente muito diferente de outros cursos como, por exemplo, o curso de contabilidade ou o curso de teatro.

Com relação às funções descritas por Jung, eu diria que a predominância é do tipo sentimento. O sentimento, como disse, avalia o mundo, as situações e as circunstâncias não pela lógica, não pelo detalhe ou pela intuição mas pelo julgamento de valor. Perguntas e explicações sobre se isto é bom ou ruim, melhor ou pior, adequado ou inadequado são formas de julgar e descrever a realidade típicas de pessoas sentimento.

Por exemplo, se um psicólogo vai trabalhar com Recursos Humanos, terá que dizer qual candidato é mais adequado para a vaga (no fundo, qual é o melhor). Para responder, ele terá que fazer uso da função sentimento. Na clínica, constantemente temos que avaliar qual procedimento, método ou análise é melhor e, também, ajudar o próprio paciente a fazer esta avaliação sobre o que deve ou não fazer, sobre o que pode ou não pode ser feito, sobre o que é mais conveniente ou inconveniente, etc.

Para Jung, as funções todas são usadas. O que caracteriza o tipo psicológico é a predominância da função (sentimento, pensamento, intuição ou sensação) e da



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

atitude (introvertida ou extrovertida).

Olhando os meus colegas de faculdade e, eu mesmo, vejo que a função sentimento é predominante para os psicólogos e estudantes de psicologia. Com relação à introversão e extroversão, diria que é metade-metade.

### **Conclusão**

A faculdade de psicologia é uma faculdade extremamente ampla, que tem disciplinas afins que vão da estatística à anatomia, passando pela filosofia, sociologia, antropologia, pedagogia. Os conhecimentos aprendidos no curso poderão ser utilizados na prática em áreas diversificadas: consultórios, hospitais, instituições de saúde, autoescolas, comunidades e grupos, empresas, faculdades e escolas.

Com esta amplitude de conhecimentos e de práticas profissionais é extremamente complicado definir um perfil profissional dos estudantes de psicologia e dos profissionais. O fato de 90% das pessoas serem do sexo feminino não impede evidentemente que os homens façam o curso e trabalhem. Se pensarmos na atitude introvertida ou extrovertida, veremos também que há campo para todos.

Com relação às funções, disse que a função predominante é a função sentimento. Porém, ainda que em menor quantidade, encontramos diversos profissionais e alunos que tem como função predominante o pensamento (a lógica, a abstração, a capacidade de definir conceitos teóricos com precisão). Em geral, estes irão ser professores acadêmicos e pesquisadores dentro da psicologia.

O que eu posso concluir a respeito do perfil profissional dos psicólogos, portanto, é



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

que não há um único perfil adequado ou melhor para esta carreira. A psicologia é uma ciência e uma profissão extremamente ampla e rica, que permite que perfis diferentes exerçam sua atividade. Isto não invalida a ideia de perfil profissional, já que outras faculdades (mais específicas e fechadas) terão perfis mais definidos e específicos.

Se você está pensando de fazer a faculdade de psicologia, eu sugiro que você esqueça esta ideia de adequação a um perfil profissional. O mais importante é saber se você tem disposição para estudar as matérias da faculdade (você pode pesquisar pela grade curricular) e também se você se vê trabalhando em uma das dezenas de áreas nas quais os psicólogos podem trabalhar.

### Lição 7 - 9 Razões para fazer terapia

Uma pergunta muito comum que ouço com frequência no consultório é a respeito do fim da terapia, ou, no caso da Psicologia Online, sobre o fim das consultas online. A resposta simples é dizer que depende de muitos fatores. A avaliação de quanto tempo vai durar a terapia ou o que a terapia vai proporcionar em termos de mudança e autoconhecimento é tão variável quanto são os indivíduos.

Quando nós acumulamos uma vasta experiência clínica, como a que tive nestes mais de sete anos atendendo pessoas de todas as idades e lugares do Brasil e do mundo, não podemos de deixar de nos espantar como as pessoas são extremamente diferentes. Frequentemente nos esquecemos disso e achamos que "todo homem é



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

igual", que "toda mulher faz ou pensa assim" ou então pensamos que existem tipos ou grupos de pessoas parecidas.

A verdade é que a individualidade é um fato. Mesmo alguém perdido, que mais imita os outros do que tem sua própria perspectiva, ainda assim tem a sua imitação própria.

Voltando à nossa questão sobre as razões para se fazer uma terapia e - igualmente - de que modo termina ou para que fim vai, pesquisei em livros de diversos autores. Como sou um estudioso da obra de C. G. Jung, não podia deixar de escolher um trecho de seu livro "A Psicologia e a Alquimia" (no qual ele analisa mais de 800 sonhos de um paciente de sua clínica). Neste trecho, ele diz o seguinte:

"No processo analítico, isto é, no confronto dialético do consciente e do inconsciente constata-se um desenvolvimento, um progresso em direção a uma certa meta ou fim cuja natureza enigmática me ocupou durante anos a fio. Os tratamentos psíquicos podem chegar a um fim em todos os estágios possíveis do desenvolvimento, sem que por isso se tenha o sentimento de ter alcançado uma meta. Certas soluções típicas e temporárias ocorrem:

- 1) depois que o indivíduo recebeu um bom conselho;
- 2) depois de uma confissão mais ou menos completa;
- 3) depois de haver reconhecido um conteúdo essencial, até então inconsciente, cuja conscientização imprime um novo impulso à sua vida e às suas atividades;
- 4) depois de libertar-se da psique infantil após um longo trabalho efetuado;



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

5) depois de conseguir uma nova adaptação racional a condições de vida talvez difíceis ou incomuns;

6) depois do desaparecimento de sintomas dolorosos;

7) depois de uma mudança positiva do destino, tais como exames, noivado, casamento, divórcio, mudança de profissão, etc;

8) depois da redescoberta de pertencer a uma crença religiosa ou de uma conversão;

9) depois de começar a erigir uma filosofia de vida ("filosofia", no antigo sentido da palavra). Se bem que a esta enumeração possam ser introduzidas diversas modificações, ela define de um modo geral as principais situações em que o processo analítico ou psicoterapêutico chega a um fim provisório, ou às vezes definitivo (JUNG, p. 18).

Podemos notar então 9 razões e 9 fins para a terapia. Como ele mesmo menciona, poderíamos fazer modificações a respeito de cada um destes pontos. Neste texto, pretendo comentar cada uma destas 9 razões com as minhas palavras e com a minha experiência clínica.

### **Razão 1: Um conselho**

No dia-a-dia é muito comum ouvirmos que o psicólogo pode dar um conselho que vai ajudar a resolver uma situação. A verdade é que os psicólogos não gostam muito de falar que dão conselhos, seja porque "se conselho fosse bom, não se dava..." ou porque a ideia de aconselhar é antiga e indica uma prática não científica. Poderíamos



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

colocar uma outra palavra no lugar como uma dica, uma indicação, uma sugestão.

Um exemplo pessoal pode ajudar a deixar claro. Pouco antes de fazer psicologia, eu sentia dúvidas de qual faculdade fazer, pois todas pareciam muito interessantes. Em uma única consulta de Orientação Profissional, a psicóloga me deu o seguinte "conselho": pense em cada uma das faculdades que você quer fazer e imagine se você gostaria de acordar pela manhã e ir trabalhar como sendo aquele profissional, digamos, psicólogo, jornalista, historiador, professor de literatura...

Este conselho bastou para que eu visse que, embora gostasse de todas aquelas disciplinas das ciências humanas, o lado profissional era fundamental para a minha decisão.

### **Razão 2: Uma confissão**

Jung traz o termo confissão que era muito utilizado no contexto religioso (ainda é no meio católico). Para não misturarmos a religião aqui, podemos dizer que o que ele quer expressar é o que chamamos de desabafo: quando passamos por uma situação difícil emocionalmente e precisamos desabafar, ou seja, contar para alguém o que está se passando. Como em muitos casos é complicado contar para parentes ou amigos, o psicólogo pode cumprir este papel de ouvinte de um desabafo mais ou menos completo.

Após relatar tudo o que está passando em seu relacionamento, uma de minhas pacientes sentiu um alívio imenso e pode entender uma série de questões que a fizeram mudar o seu comportamento. De modo que ter colocado para fora (é sempre



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

melhor para fora do que para dentro) foi fundamental para que ela melhorasse a sua qualidade de vida naquele momento.

### **Razão 3: Conscientização**

O inconsciente é o desconhecido, ou seja, é o que nós não sabemos de nós mesmos, mas que, ainda assim, nos afeta diariamente e à noite nos sonhos. Em certas ocasiões da vida, como na adolescência, na passagem para a vida adulta e na metade da vida, notamos uma atividade do inconsciente que é maior do que outros períodos mais calmos. Isto não quer dizer que o inconsciente fique inativo por longos anos, mas apenas que os conflitos entre o consciente e o inconsciente são maiores ou menores.

Nestes períodos, reconhecer o que está faltando no ponto de vista da consciência é fundamental para a cura. Um de meus pacientes, depois do início da terapia, começou a conseguir conscientizar aspectos de sua personalidade que demonstravam uma grande tendência homossexual. Reconhecer este fato - que era visto de forma desagradável - foi o que lhe possibilitou aumentar o seu autoconhecimento e tomar a decisão que mudaria a sua vida.

Outra paciente, sempre fingindo ser a "boazinha", a pessoa perfeita, mantinha dentro de si a sua própria sombra (sua raiva, seus desejos sexuais reprimidos, sua angústia). A tensão entre a perspectiva consciente e inconsciente estava tão grande que a estava incapacitando. Com isto, só a terapia pode fazer com que ela reconhecesse aspectos de si mesma que só via nas outras pessoas, pejorativamente.



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

### **Razão 4: Libertar-se da infância**

Atualmente, vemos em nossa sociedade ocidental diversas pessoas que são adultas apenas na idade. Psicicamente são tão crianças (no melhor dos casos adolescentes) que não assumem responsabilidades nem querer definir que rumo vão seguir. É neste sentido que Jung diz "libertar-se da psique infantil após um longo trabalho efetuado", ou seja, conseguir seguir o desenvolvimento psíquico normal, que exige mais cedo ou mais tarde que rompamos a ligação simbiótica com os pais - e, mais frequentemente, com a mãe.

É muito comum vermos a diferença na maneira de lidar com o complexo familiar em uma família com 3, 4 irmãos. Alguns saem de casa rápido, casam-se logo e desligam-se da família de forma saudável e tranquila, enquanto outros nunca vão conseguir sair. A questão aqui não é que a pessoa tem que sair, mas a capacidade ou incapacidade de fazê-lo. Por exemplo, uma pessoa que quer ir fazer uma faculdade em outro estado (tem todas as condições) mas não faz por medo.

### **Razão 5: Sair de uma condição difícil**

Muita gente procura o consultório ou a psicologia online porque está em um momento complicado. Podemos citar aqui muitas situações que causam sofrimento como o término de um relacionamento, o falecimento de alguém querido, mudança de cidade ou país, ou qualquer sofrimento psíquico que seja tão grande que paralise.

Uma de minhas pacientes perdeu um filho de apenas 8 anos. O garoto sofria de uma doença grave e o seu adoecimento foi rápido e imprevisível. Neste período, sem saber



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

o que fazer (já que até o conforto de sua religião era indiferente), ela buscou a terapia para superar o processo de luto.

### **Razão 6: Livrar-se de sintomas incômodos**

Ao ler livros de psicologia clínica, com relatos clínicos, podemos ver centenas de exemplos de sintomas estranhos, esquisitos, bizarros e até pouco comuns. Mas no dia-a-dia do consultório os sintomas psíquicos são frequentes e parecidos. Porém, para quem está com um sintoma, o sinto-mal (como diz Lacan) é muito ruim e atrapalha em muitas áreas, como na área profissional, de relacionamentos, área espiritual, etc.

Um sintoma comum que vemos no consultório nos dias de hoje são os pensamentos obsessivos, pensamentos repetidos e repetitivos, com os quais a pessoa não consegue lidar nem se safar. Quando, ao fazer a terapia, a pessoa finalmente consegue se livrar destes sintomas terríveis, a terapia chega ao seu fim.

### **Razão 7: Mudança no destino**

Destino aqui não quer dizer nada místico. Podemos mudar tranquilamente para uma mudança nas condições de vida. Por exemplo, um paciente procura a terapia porque não sabe o que quer fazer em sua profissão. Não quer continuar na carreira, está desempregado e não sabe como se reencontrar. Quando (por uma mudança do "destino") surge uma novíssima oportunidade - dentro da mesma carreira - mas com outras formas de atuação, a terapia está concluída. Neste caso, não quer dizer que



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

são situações externas que vão fazer com que o processo terapêutico acabe, mas, ao ter a sua situação mudada, a nova possibilidade de vivência exterior acaba com a tensão interna anterior.

### **Razão 8: Encontrar ou reencontrar sua religião**

Jung, ao contrário de muitos pesquisadores mais céticos, acreditava que todo ser humano tinha uma tendência a se encontrar espiritualmente. Falei sobre esta questão em outro texto. Você pode ler aqui - [Psicologia e Deus](#)

Um grande problema que aparece na clínica é a respeito do sentido da vida, do sentido da existência, sobre o que acontece depois da morte e outras perguntas do gênero. Como é a religião o âmbito que oferece respostas a tais perguntas, quando, por si mesmo, o paciente encontra ou reencontra sua própria orientação religiosa, ele encontra o sentido para a sua vida. É muito comum, nestes momentos, vermos sintomas antigos ou que estão difíceis de serem reparados, desaparecerem por completo.

### **Razão 8: Encontrar a própria filosofia**

Esta última razão é muito próxima da anterior. A diferença reside que encontrar a própria filosofia faz com que a dependência de uma instituição externa (como uma religião, um credo ou uma seita) não seja mais necessária. Pode ser que uma filosofia individual, um modo de encarar a vida e a relação com os demais se encaixe perfeitamente em uma orientação já existente em práticas ou ensinamentos



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

## 7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza

religiosos. Nem sempre é o caso e é por isso que Jung o cita.

Por exemplo, um paciente, perdido em todos os sentidos, pode encontrar sua filosofia de vida na arte. Sendo um artista ou vivenciando a arte de outras pessoas, ele pode encontrar um jeito, uma ética ligada à estética, que será adequada para si mesmo.

De modo que estas são as principais causas e os principais fins que vivenciamos no nosso dia-a-dia como psicólogos clínicos e psicólogos online.

### **Conclusão**

Amigos,

É com grande felicidade que chegamos ao final de nosso Ebook, parte do nosso Curso de Psicologia Online Grátis!

Será um prazer sempre estar em contato!

Site – [www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

Facebook – [www.facebook.com/tudosobrepsicologia](https://www.facebook.com/tudosobrepsicologia)

Youtube – [www.youtube.com/user/felipedesouzapsi](https://www.youtube.com/user/felipedesouzapsi)



Psicologia MSN.com  
[www.psicologiamsn.com](http://www.psicologiamsn.com)

7 Lições de Introdução à Psicologia, por Felipe de Souza