

“No fim das contas, na realidade, tudo é uma questão de narração, de como contamos a nossa própria história. Aprender a viver passa pela palavra,” (do livro “A ridícula ideia de nunca mais te ver)

Essa frase destaca um dos princípios centrais da Psicoterapia a importância da narrativa pessoal na compreensão e mudança subjetiva em nossas posições de vermos e vivermos a vida. Na psicologia, acreditamos que a forma como contamos nossa própria história - os significados que atribuímos às nossas experiências, memórias, comportamento e emoções - tem relevante influência sobre nosso bem-estar mental e emocional.

Através do processo terapêutico, encorajamos os pacientes a explorar e recontar suas histórias. Essa re-narração pode revelar padrões inconscientes, conflitos internos e desejos reprimidos que influenciam suas vidas de maneiras que muitas vezes não percebem. Ao trazer essas narrativas à consciência, os pacientes podem perceber detalhes, questões e dores, possibilitando reinterpretar e reconfigurar suas histórias, permitindo-lhes viver de maneira mais autêntica e satisfatória.

Portanto, "aprender a viver" envolve um percurso através da palavra - uma viagem de autodescoberta e transformação guiada pela exploração e reformulação de nossa própria narrativa.