

PSICOEDUCAÇÃO

A primeira onda da psicologia foi marcada por duas abordagens principais: Psicanálise e Behaviorismo, que surgiram como respostas distintas para compreender o comportamento humano.

- **Psicanálise:** Fundada por Freud, foca no inconsciente, traumas e conflitos internos. Utiliza técnicas como associação livre e interpretação de sonhos para acessar conteúdos reprimidos e promover autoconhecimento. A psicanálise enfatiza o papel das experiências infantis e dos desejos inconscientes na formação da personalidade.
- **Behaviorismo:** Desenvolvido por Watson e Skinner, concentra-se no comportamento observável e mensurável, ignorando processos mentais subjetivos. Baseia-se em teorias de aprendizagem, como o condicionamento clássico (Pavlov) e operante (Skinner), para modificar comportamentos problemáticos por meio de reforços e punições.
- **Humanismo:** Representado por Carl Rogers e Abraham Maslow, enfatiza o crescimento pessoal, autorrealização e a experiência subjetiva no momento presente

Técnicas como dessensibilização sistemática foram amplamente utilizadas para tratar fobias e outros transtornos

A segunda onda da psicologia, desenvolvida entre as décadas de 1960 e 1990, introduziu as terapias cognitivas e cognitivas-comportamentais (TCC). Ela surgiu como uma evolução do behaviorismo, incorporando processos cognitivos, como pensamentos e crenças, ao estudo do comportamento humano.

- **Terapia Cognitiva (Aaron Beck):** Foco na identificação e reestruturação de pensamentos disfuncionais que influenciam emoções e comportamentos.
- **Terapia Racional-Emotiva Comportamental (Albert Ellis):** Desafia crenças irracionais para promover saúde emocional.
- **Teoria da Aprendizagem Social (Albert Bandura):** Integra cognições ao estudo do comportamento observável.

- Gestalt-terapia: Está associada à segunda onda, com influências do humanismo, existencialismo e fenomenologia. Foca na experiência presente, autoconsciência e responsabilidade pessoal.
- Logoterapia: Também vinculada à segunda onda, é uma abordagem existencial criada por Viktor Frankl, que enfatiza a busca de sentido como motivação central do ser humano.
- Terapia Centrada na Pessoa (Carl Rogers): Foco na empatia, aceitação incondicional e autodescoberta.
- Psicodrama (Jacob Moreno): Uso de dramatizações para explorar emoções e relações.
- Daseinsanálise: Influenciada pelo existencialismo, explora o ser-no-mundo.

A terceira onda da psicologia, também chamada de terapias comportamentais contextuais, é uma evolução das terapias cognitivo-comportamentais (TCC). Surgiu nos anos 2000 e foca em aspectos como aceitação, mindfulness, flexibilidade psicológica e análise funcional, priorizando o contexto e a experiência individual do paciente.

- Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT): Trabalha aceitação e alinhamento com valores pessoais.
- Terapia Comportamental Dialética (DBT): Foca na regulação emocional e habilidades interpessoais.
- Terapia do Esquema: Voltada para crenças profundas e padrões emocionais.
- Psicoterapia Analítica Funcional (FAP): Explora a relação terapêutica.
- Terapias baseadas em Mindfulness: Enfatizam atenção plena no presente.