

GUIA PARA QUEM COMEÇA A ANÁLISE

O primeiro passo para dentro de si

Um guia para entender como funciona a psicanálise e o que esperar do seu processo.



Patrícia Vaz

PSICÓLOGA · PSICANALISTA



Você deu o primeiro *passo*.

Procurar uma análise é uma decisão que muitas pessoas adiam. Você escolheu **olhar para si com atenção e cuidado** — e essa escolha já faz parte do caminho.

Este guia foi feito para que você chegue às primeiras sessões sabendo o que esperar.



“Digo a todos os meus pacientes que se sentam em minha frente que estes, para dizer o mínimo, são *corajosos*. Corajosos porque a escolha de fazer psicoterapia exige bravura.”



Patrícia Vaz Corrêa

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR

Neste guia

01 O que é a psicanálise

02 Quem vai te escutar

03 Como funciona a sessão

04 O consultório e o enquadre

05 O tempo e a evolução

06 Como aproveitar o processo

01 · O QUE É A PSICANÁLISE

Uma escuta que vai além das palavras

Sigmund Freud mostrou que boa parte do que sentimos e fazemos nasce em um lugar que não conhecemos por inteiro: o **inconsciente**. Uma angústia, um padrão que se repete nas relações, um sintoma — nada disso é por acaso. **Tudo carrega um sentido** que pode ser escutado.

A psicanálise nasceu, justamente, como uma "cura pela fala": é falando, e sendo escutado, que esse sentido aparece.

01 · A LINHA DE TRABALHO

Dois olhares que se completam



Freud

A escuta do inconsciente: compreender o que se repete e o que está por trás do sintoma.



Winnicott

O peso do ambiente e dos primeiros vínculos — e a busca por um modo de viver mais verdadeiro, para além das máscaras que criamos para nos adaptar.

É a partir dessas duas referências que conduzo cada análise.

02 · QUEM VAI TE ESCUTAR

Patrícia Vaz Corrêa

Formação	Psicologia pela PUC-SP
Especialização	Psicanálise Infantil pelo Instituto Sedes Sapientiae
Trajetória	Hospital das Clínicas da FMUSP e Instituto de Reabilitação Lucy Montoro
Clínica	Mais de 15 anos em São Paulo e, desde 2020, em Ribeirão Preto
Registro	CRP 06/108902

03 · COMO FUNCIONA A SESSÃO

Fale o que vier à mente

Na análise, não existe assunto certo ou errado. A proposta é falar **livremente** — o que pensa, sente, lembra ou sonha —, mesmo o que parecer sem importância ou sem sentido. Freud chamou isso de **associação livre**.

Freud comparava esse falar ao de um viajante à janela do trem, que descreve a quem está ao lado as paisagens que vão passando.

Conceito de S. Freud · Sobre o início do tratamento (1913)

03 · O TRABALHO DA PSICANALISTA

Mais do que uma conversa

Meu trabalho não é dar conselhos ou respostas prontas. É **escutar com atenção** ao que se repete, ao que se evita e ao que aparece nas entrelinhas — e, aos poucos, ajudar você a dar sentido ao que vive.

“Não se trata de um bate papo, uma conversa apenas. Se trata de um ambiente seguro, uma troca livre de julgamentos, uma escuta acolhedora.”

Patrícia Vaz Corrêa

A transferência

Com o tempo, sentimentos ligados a pessoas importantes da sua história podem aparecer na relação com a analista. Freud chamou isso de **transferência**.

Longe de ser um problema, ela é uma das ferramentas mais preciosas da análise: é ali que o que se repete pode ser visto, falado e transformado. Por isso, você pode — e deve — falar também sobre o que sente em relação à terapia.

04 · O CONSULTÓRIO

O espaço também faz parte do cuidado

O consultório é um lugar reservado, silencioso e sempre o mesmo. Essa constância não é um detalhe: ela cria a **segurança** necessária para que você possa falar do que é difícil.

Winnicott via no ambiente da análise uma forma de sustentação — o mesmo tipo de amparo que permite a alguém, enfim, baixar a guarda.

Conceito de D. W. Winnicott · holding

04 · O ENQUADRE

O que se mantém, para que algo mude

1

Mesmo dia e horário

Um encontro fixo, reservado para você.

2

Duração e frequência

Sessões de cerca de 50 minutos, em geral semanais.

3

Sigilo

Tudo o que é dito fica entre nós.

O psicanalista José Bleger chamou essa moldura de **enquadre**: o que permanece constante para que o processo possa acontecer.

05 · O TEMPO DO PROCESSO

Cada análise tem o seu tempo

As mudanças costumam acontecer **primeiro por dentro**, antes de aparecerem na vida. Há fases de descoberta e fases em que parece que nada se move — e as duas fazem parte. Freud chamou de **elaboração** esse trabalho, que pede tempo e não pode ser apressado.

“O caminho a percorrer é longo, a força do sentir é profunda, as descobertas libertadoras, o medo surge, o lado feio também, mas então ganhamos a Consciência.”

Patrícia Vaz Corrêa

05 · O QUE A CIÊNCIA MOSTRA

0,97_{dp}

É o efeito médio da psicoterapia de base psicanalítica sobre os sintomas, em uma revisão publicada pela American Psychological Association. Em pesquisa, um efeito acima de 0,80 já é considerado **grande**.

Shedler, J. (2010). The Efficacy of Psychodynamic Psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2).

05 · UM EFEITO QUE CRESCE

1,51_{dp}

Nove meses ou mais após o fim do tratamento, o efeito medido foi ainda maior. Na análise, **os ganhos tendem a continuar** — porque o que se constrói passa a ser seu.

Shedler, J. (2010). American Psychologist, 65(2).

05 · COMO PERCEBER A EVOLUÇÃO

Sinais de que algo está se movendo

Cada pessoa percebe de um jeito. Alguns sinais que costumam aparecer:

- ✓ **Você reconhece padrões** que antes se repetiam sem perceber.
- ✓ **Reage de outro jeito** a situações que antes paralisavam.
- ✓ **Consegue nomear** o que sente, com mais clareza.
- ✓ **Sente mais liberdade** para fazer escolhas.
- ~ **Nem sempre é linear** — sessões difíceis também são parte do caminho.

06 · COMO APROVEITAR O PROCESSO

Para aproveitar a sua análise

1

Fale com sinceridade

Inclusive sobre o que sente em relação à terapia.

2

Preserve a frequência

A constância sustenta o vínculo e o processo.

3

Traga seus sonhos

Para Freud, eles são a "via régia" para o inconsciente.

4

Não prepare a sessão

Chegue como estiver. O que surgir já é material.



“Mergulhar no oceano que somos é maravilhoso e também desafiador. Assim como o mar, nossa psiquê guarda *mistérios e tesouros.*”

Patrícia Vaz Corrêa



*O que você sente
merece ser escutado.
Vamos juntos.*

Consultório · Ed. New Century

Patrícia Vaz Corrêa

Av. Presidente Vargas, 2001 · Cj. 106 — Ribeirão Preto/SP

CRP 06/108902 · www.patriciavazcorrea.com.br · @patriciavazpsi

PARA SE APROFUNDAR

Referências

- Freud, S. (1900). **A interpretação dos sonhos.**
- Freud, S. (1912). **A dinâmica da transferência.**
- Freud, S. (1913). **Sobre o início do tratamento.**
- Freud, S. (1914). **Recordar, repetir e elaborar.**
- Winnicott, D. W. (1965). **O Ambiente e os Processos de Maturação.** · (1971). **O Brincar e a Realidade.**
- Bleger, J. (1967). **Psicanálise do enquadramento psicanalítico.** In: Simbiose e Ambiguidade.
- Shedler, J. (2010). **The Efficacy of Psychodynamic Psychotherapy.** American Psychologist, 65(2), 98–109.

Material educativo. Não substitui a avaliação individual em consulta.