

POR DETRÁS DO LAMENTO DE UM ADULTO HÁ (QUASE SEMPRE) O CHORO DE UMA CRIANÇA: A IMPORTÂNCIA DA REGULAÇÃO DA SATISFAÇÃO DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS PARA O BEM-ESTAR E PARA A SAÚDE MENTAL.

Prof. Doutor António Branco Vasco

Professor Catedrático da Faculdade de Psicologia | Universidade de Lisboa

Supervisor da Associação Portuguesa de Terapias Comportamental e Cognitiva (APTCC)

Resumo:

A teoria da adaptação/perturbação do modelo de psicoterapia integrativo de Complementaridade Paradigmática postula que a regulação da satisfação da sete pares dialéticos de necessidades psicológicas é um importante contributo para o bem-estar e a para a saúde mental, bem como que estas parecem ser mediadores importantes da eficácia da psicoterapia. Estas relações têm sido patentes em vários estudos empíricos. São apresentados estes sete pares de necessidades, bem como uma reflexão sobre o modo como o processo de socialização pode facilitar ou dificultar a referida regulação das necessidades psicológicas.