



## A ESPECIFICIDADE DA RELAÇÃO TERAPEUTICA

Rogério Christiano Buys, 2006

A relação terapêutica é muito diferente de qualquer outra e estas diferenças são justificadas pelas condições que se impõem pela natureza de seus objetivos. Neste trabalho pretendo comentar algumas das especificidades na psicoterapia centrada na pessoa, justificando-as e, assim fazendo, esclarecer algumas características desta psicoterapia.

As especificidades na relação terapêutica na abordagem centrada na pessoa e, me parece, nas demais formas de psicoterapia, têm o caráter de limitações se compararmos com as relações interpessoais que comumente se estabelecem no dia-a-dia da vida social. Entretanto, são limitações funcionais que, se por um lado restringem o contacto entre cliente e terapeuta, por outro, o ampliam significativamente. Em seguida, vou discutir as limitações da relação terapêutica, ou as suas condições segundo: as limitações da expressão do terapeuta, a atitude centrada na pessoa do cliente, as limitações do tempo e as do espaço. Finalmente, comentarei as funções que tais limitações exercem no processo psicoterapêutico.



As restrições que caracterizam a relação terapêutica visam, em última instância, o seu desenrolar efetivo ou o seu aprofundamento; à medida em que perde em “superfície” de contacto (entre psicoterapeuta e cliente) ganha em profundidade. Como uma lente que ao ir cada vez discriminando detalhes menores, diminui a superfície considerada.

A primeira restrição é quanto a expressão do terapeuta, o aprofundamento da relação se dá pela focalização da experiência do cliente através da relação com o terapeuta. O trabalho terapêutico não envolve a experiência do terapeuta na sua própria vida, mas somente no que diz respeito à experiência do cliente.

O tempo da psicoterapia é limitado; um ou mais encontros semanais durante cinquenta minutos cada um. A periodicidade dos encontros deve ser observada com rigor, pois que facilita a criação do processo terapêutico. Inversamente, a irregularidade dos encontros pode criar um clima de desinteresse ou descaso e assim influenciar negativamente na criação do processo terapêutico. O tempo de duração do processo terapêutico é muito variado, pode ir desde uma única sessão, como o “plantão psicológico”<sup>1</sup> como a um tempo imprevisível de muitos anos. O que deve aqui ser posto é que o “tempo” da psicoterapia não deve ser medido pelos critérios objetivos usuais; nem da sessão, na qual cinquenta minutos podem ser vivenciados como uma existência inteira; nem da duração do processo terapêutico que de uma vida inteira pode ser

---

1 TASSINARI, M. “ A clinica da urgência psicológica .Contribuições da Abordagem Centrada na Pessoa e da Teoria do Caos” Universidade Federal do Rio de Janeiro. Instituto de Psicologia.2003.

vivenciado como um momento. Em resumo: o tempo da psicoterapia não é medido nem pelo relógio nem pelo calendário – é um “tempo” próprio criado na relação cliente / terapeuta.

Como o tempo, o espaço na relação terapêutica é restrito. Restrito a uma sala fechada, protegida do mundo externo; protegida por um Código de Ética, pelo Código Penal, pelo contrato terapêutico firmado entre terapeuta e cliente. A psicoterapia deve ser lugar somente dentro deste “espaço”. No momento em que ele é aberto para o mundo a psicoterapia deve ser interrompida; ela deve acontecer somente protegida neste espaço.

O tempo e o espaço da psicoterapia são ambos criados a partir da relação cliente/ terapeuta, são “produtos” desta relação; diferenciam-se, porém, porquanto o tempo é “mais interno” à relação, enquanto que o espaço, além da dimensão interna criada pela relação terapêutica, limita-se com o mundo externo, possui fronteira nítida quando visto por fora, mas internamente à relação, ele se vai constituindo, perdendo seu aspecto métrico e ganhando as dimensões de um “espaço de vida” determinado pela relação terapêutica.

Os limites fundamentais da relação psicoterapêutica com o mundo a ela externo podem ser resumidos como se segue: a atitude do terapeuta centrado na pessoa de seu cliente, o tempo e o espaço ocupado por esta relação. Os limites desta relação que se contrapõem as relações sociais, como já foi visto mas que deve ser realçado, têm função de possibilitar a psicoterapia; eles existem em função dela e são dela partes intrínsecas.



A seguir vou comentar algumas das funções determinadas pelas restrições à relação psicoterapêutica acima enumeradas.

1) Uma importante função das restrições apontadas é manter o foco psicoterapêutico da relação não permitindo que fatores externos desviem a atenção do psicoterapeuta e / ou cliente de seu propósito primeiro que é a compreensão terapêutica do cliente. É preciso acentuar que “externo” aqui significa fora da relação terapêutica: pode ser fora no sentido de algo que esteja externo ao espaço físico da relação como pode referir-se ao que está, ainda que interno a este espaço, fora da relação terapêutica. Deve ser lembrado que o “espaço” terapêutico não é métrico. A proteção física da relação cliente/terapeuta ajuda à criação do “espaço” não físico terapêutico. Aqui deve ser lembrado que cabe ao terapeuta, em primeiro lugar, manter a relação como terapêutica.

2) Como continuação da questão anterior, deve-se tentar para que a relação terapêutica não seja enquadrada nos esquemas das relações sociais, estereotipadas. Ela deve estar livre de qualquer norma (social) que interfira na expressão do cliente, determinando-a. A relação terapêutica não é social (não tem os moldes das relações sociais). Ela deve constituir-se por si mesma – o que já é o processo terapêutico.

3) Com relação ao item anterior, ainda pode ser acrescentado que as pessoas ao se relacionarem podem se vincular de diversas maneiras, umas mais evidentes e outras, nem tanto. Qualquer outra vinculação entre cliente e terapeuta que não a terapêutica, pode dificultar muito e

mesmo impedir a sua finalidade. É preciso que a relação terapêutica se mantenha sempre com este caráter, e isto, repito, cabe primeiramente ao terapeuta.

4) Em uma relação terapêutica eficaz o esforço de terapeuta deve ser a compreensão empática do cliente e esta deve ter como foco a maneira como o cliente se expressa e não o quê expressa (isto está fora da relação terapêutica); e a atenção do terapeuta deve focar a maneira de ser de seu cliente, facilitando seu processo de assumi-la como sua ou rejeitando-a, mas sempre, em uma situação outra, exercendo sua autonomia.

Este processo, descrito de maneira simples, é muito difícil e nada tem de simples. Ele não é natural. Nas relações cotidianas as pessoas estão atentas ao quê lhes é dito e não ao significado profundo que tem para alguém o que ela nos diz. Esta atenção empática facilmente se desvia, principalmente em um processo contínuo. São necessárias as circunstâncias “concentradoras”, as restrições comentadas.

5) O ponto mais central que as restrições da relação terapêutica facilitam, em meu ponto de vista, é a compreensão profunda da experiência vivida por cliente e terapeuta: possibilitando a este o silêncio da experiência de sua própria vida (a atitude “centrada”) e àquele, contactar com os aspectos mais delicados e sensíveis de sua experiência. A vivência desses momentos, de empatia profunda (vivida por ambos), são os momentos mais vigorosamente terapêuticos e transformadores que podemos vivenciar.

6) Uma questão que deve ser realçada é a importância da continuidade das condições restritivas: elas não devem ser vivenciadas apenas em momentos, mas deve ser permanentes. O valor desta afirmação se torna evidente quando constatamos que a psicoterapia é um processo e um processo de aprofundamento na compreensão da forma de o cliente experienciar e com o entendimento que para o terapeuta o caminho da compreensão é o inverso do caminho da expressão do cliente: o processo terapêutico começa superficial e vai aprofundando; com o trabalho terapêutico, ele vai das manifestações mais superficiais as vivências mais profundas; com o cliente é o inverso, ele vai de dentro para fora. A interrupção ou segmentação das condições restritivas que ensejam a psicoterapia, superficializa o processo; deixa de ser uma relação terapêutica e passa a ser uma relação na qual existem momentos “pessoais”, mas que se mantém, em termos psicoterapêuticos, superficial porque não existe o processo que asseguraria a condição de psicoterapia.