



PSICOTERAPIA: COMEÇO, MEIO E FIM

Rogério Christiano Buys, 2003.

A psicoterapia é uma forma de relacionamento interpessoal dotada de peculiaridades e propriedades que a distinguem claramente das formas usuais das relações interpessoais e ela deve ser compreendida a partir dessas características pelos que nela se iniciam. Destes deve ser afastada qualquer compreensão de senso comum, “facilitadora”, de psicoterapia, pois, se por um lado, se pode oferecer uma descrição “coerente” e “razoável” do que seja e do que pretende uma psicoterapia, por outro lado, se perde, talvez, seus aspectos mais importantes. A psicoterapia pode, então, se tornar um processo de “ajuda” segundo padrões pré-determinados, com objetivos delimitados e “adaptativos”. Em outras palavras, a psicoterapia pode se tornar um processo de socialização, no sentido menor deste termo.

Uma das formas que me parece adequada de rever a psicoterapia, buscando entendê-la em seu sentido mais próprio, é questionando os limites que se lhe vão sendo postos pelo dia-a-dia e que a vão assoreando e, portanto, superficializando. É preciso frisar: estes limites são artificiais e, quando aceitos acriticamente, restringem a compreensão do cliente e do processo por ele vivido. É importante entender a psicoterapia como fenômeno humano antes de compreendê-la como fenômeno interpessoal e antes ainda de compreendê-la como pura “técnica”.

Nós vivemos em um meio interpessoal e o fato de se estar vivendo uma determinada relação interpessoal em um momento dado, não exclui as demais nem a exclui das demais. Não devemos isolar nossos clientes em nossos consultórios e na relação conosco para os compreender, assim como os psiquiatras isolavam seus “loucos” nos asilos para os “tratar”. Só é possível compreender nosso cliente em sua relação com o mundo.



Proponho-me neste trabalho discutir a psicoterapia através de dois grupos de questões. O primeiro diz respeito ao tempo da psicoterapia, e o segundo, ao quem (o cliente) da psicoterapia. As questões são as seguintes:

Grupo I: 1. Quando começa a psicoterapia? 2. Quando se está em psicoterapia? 3. Quando acaba a psicoterapia?

Grupo II: 1. Quem começa a psicoterapia? 2. Quem está em psicoterapia? 3. Quem acaba a psicoterapia?

Aqui não pretendo esgotar os encaminhamentos possíveis às questões propostas, mas tão-somente comentar alguns.

Cada uma dessas questões tem respostas imediatas e óbvias, mas, à medida em que refletimos, estas se mostram insatisfatórias levando-nos a outras possibilidades. À primeira

questão – “Quando começa a psicoterapia?” – a resposta mais óbvia é: “na primeira sessão”. Entretanto, cabe a indagação: o querer fazer psicoterapia já não é um começo? A primeira sessão não seria já a continuidade desse querer? Uma pessoa que vai a vários psicoterapeutas antes de escolher aquele com o qual a psicoterapia vai efetivamente se realizar - não poderíamos pensar que em nenhuma daquelas primeiras sessões a psicoterapia teve início? É razoável pensar que a psicoterapia, já iniciada, buscava uma relação mais favorável à sua continuidade? Outro argumento que vai ao encontro do exposto é que, quando não existe um querer fazer psicoterapia, não adianta a pessoa visitar psicoterapeutas, pois que a psicoterapia não “começa”. Esta constatação leva ainda a outra questão: a psicoterapia começaria com a consciência clara do querer ou mesmo antes: a psicoterapia poderia começar, desde que fosse encontrada uma relação própria, mesmo sem clareza do querer; um querer vago, confuso, incipiente?

Pode-se dizer, legitimamente, que a psicoterapia começa com as primeiras experiências trazidas à sessão? Assim, se são experiências da infância, então, nelas começa a psicoterapia; se são da adolescência, aí é seu começo, ou, se são da vida adulta, então, nesta começa a psicoterapia? Resumindo, a psicoterapia começa com o conteúdo do relato do cliente?

Entretanto, a experiência terapêutica pode levar a outro critério, não desprezível, através do qual poderíamos situar o início da psicoterapia, a saber: a psicoterapia não começa efetivamente na primeira experiência terapêutica realmente vivenciada? Aquela experiência na qual o cliente se sente “diferente”; na qual sente concretamente o efeito da psicoterapia? Não é nesse momento que a psicoterapia ganha sua feição realmente terapêutica, e, portanto, efetivamente começa?

A segunda questão proposta, “quando se está em psicoterapia?” também levanta importantes questões. A primeira e óbvia resposta é: quando se tem um horário marcado com um psicoterapeuta. Esta resposta denuncia sua obviedade quando se constata que uma pessoa pode ter um horário marcado com um psicoterapeuta e não frequentá-lo, ou não frequentá-lo com a constância necessária a uma psicoterapia que mereça este nome; ou seja, frequentá-lo de modo tão irregular que não permita a presença de um processo terapêutico eficaz.

Pode-se afirmar que estar em psicoterapia é ter uma parte de seu tempo efetivamente dedicado à psicoterapia. Então, poder-se-ia dizer que a psicoterapia tem um “lugar” na vida de uma pessoa. A vida desta pessoa é organizada tendo a psicoterapia um lugar próprio e importante. Neste caso, a pessoa diria: “Não posso marcar tal compromisso porque tenho psicoterapia neste horário”. Todavia, ter uma localização própria na vida de uma pessoa não significa necessariamente “estar” realmente em psicoterapia, posto que não diz da efetividade dela. Seria diferente se indagássemos se a psicoterapia tem um “lugar” na experiência do cliente? Se a vida experiencial do cliente estaria sendo transformada a partir de sua psicoterapia? Mas que ainda não é suficiente, pois cabe indagar: qual o sentido dessa transformação? Uma transformação pode ser para pior; neste caso, ela não é terapêutica? De uma pessoa que “cresce” durante sua psicoterapia, pode-se afirmar que tal crescimento foi determinado pela psicoterapia? Estar em psicoterapia é uma vivência ou uma realidade objetiva? Uma pode existir sem a outra?

O fim da psicoterapia é a terceira questão e como as anteriores suscita resposta imediata: a psicoterapia acaba quando o cliente deixa de frequentar as sessões. E como as respostas mais imediatas das anteriores questões, pode ser facilmente questionada: um cliente pode frequentar

as sessões sem que haja realmente psicoterapia e, então, esta psicoterapia já teria terminado (ou sequer começado) antes que o cliente tenha deixado de frequentá-la? Se frequentar as sessões não implica necessariamente que haja psicoterapia, não frequentá-la não significa acabá-la? Resumindo: a frequência às sessões é condição necessária mas não suficiente da psicoterapia? E não se poderia questionar: uma psicoterapia acaba quando deixa de ser efetiva? A resposta a esta questão não é fácil. Uma psicoterapia pode ser efetiva muito tempo depois de terem terminado as sessões. Uma psicoterapia, que existiu durante uma parte de vida de uma pessoa, pode ser efetiva por toda a vida desta pessoa – e isto não é raro. Neste caso, a psicoterapia não termina?

Uma questão possível é quanto à necessidade da psicoterapia, o que nos daria um critério para a começar e a acabar. Uma psicoterapia começaria quando fosse necessária e terminaria quando deixasse de ser. A questão seria: expor com clareza o que poderia significar “necessidade” de terapia, pois a questão envolve a psicoterapia em seu trabalho terapêutico. A necessidade que leva uma pessoa à psicoterapia é terapeutizável; quero dizer, não é um critério que se ponha fora da psicoterapia e assim serviria para avaliá-la. A necessidade de psicoterapia muda com as mudanças criadas pela própria psicoterapia. Então, sobrevém a pergunta: A psicoterapia se torna desnecessária quando quais necessidades forem atendidas? Quais necessidades se tornaram desnecessárias? E, ainda, quais necessidades – as necessidades da psicoterapia? As necessidades da vida? As necessidades da sociedade?

Pode-se ainda pensar outro critério: o “processo terapêutico”, como resposta a esta questão: este processo, tal como foi descrito por Rogers¹, prevê o desenvolvimento da terapia através de fases típicas, desde seu início até o seu fim. Poder-se-ia pensar que, com este instrumento, temos condição de precisar o fim da psicoterapia? As considerações seguintes desencorajam, me parece, a resposta afirmativa a esta questão. O “processo terapêutico” é descrito teoricamente, através de conceitos; refere-se, portanto, a um processo ideal, sem correspondência necessária com experiências psicoterapêuticas realmente vividas.

O segundo grupo de questões complementa o primeiro. As seguintes considerações dizem respeito à questão inicial: “quem começa a psicoterapia?”. Resposta óbvia: o cliente. Porém, no caso de uma criança levada à psicoterapia, é ela quem começa? No caso de um adulto que procura a psicoterapia por si mesmo, esta não se inicia pelo terapeuta por intermédio de procedimentos terapêuticos? Ou poderíamos entender que não é suficiente que o psicoterapeuta proceda terapêuticamente, é preciso que o cliente “perceba em grau mínimo” este procedimento e o aceite e o queira? Em outras palavras, quem começa a psicoterapia é a relação cliente/terapeuta?² Mas, poderíamos ampliar a questão: a relação cliente/terapeuta não seria a continuidade da relação cliente/mundo na qual o psicoterapeuta tomaria um lugar por ela previamente determinado?

¹ROGERS, Carl R. A psicoterapia considerada como um processo. In: _____. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 1976. cap. V, p.142-183.

² Não sei por que quando nos referimos ao trabalho psicoterapêutico usamos a forma “terapeuta/cliente”. Por que “terapeuta” tem precedência e não usamos a forma “cliente/terapeuta” já que a iniciativa da psicoterapia é sempre do cliente?

Todavia, a questão, talvez, mais espinhosa seja: “quem está na psicoterapia?” A primeira e óbvia resposta é: “o cliente”. Mas, o psicoterapeuta também não está? Sim, pode-se responder, porém em posição diferente – portanto: estar em psicoterapia é estar em uma relação cliente/psicoterapeuta na “posição” de cliente; supondo-se que seja possível caracterizar claramente o que seja isso, vem a questão: o cliente está na psicoterapia, mas sozinho? É só ele que está na psicoterapia? O cliente traz frequentemente muitas pessoas à psicoterapia, pessoas de suas relações e que são importantes em sua vida. Sob este ponto de vista, ele não está só na psicoterapia. Porém, ainda mais importante: as pessoas que fazem parte da vida do cliente são diretamente influenciadas pela psicoterapia do cliente. Estas pessoas não “estão” na psicoterapia do cliente? A criança em psicoterapia, ao mudar como consequência do trabalho terapêutico, influencia toda a sua família; esta não “está” na psicoterapia? E, caso a família não mude e pressione a criança para que assuma os papéis que lhe designam, também não está, impedindo a mudança, na psicoterapia?

Quando um casal está em psicoterapia, quem nela está realmente? O trabalho terapêutico realizado dirige-se à relação do casal; à relação pode-se perguntar “quem”?

Por fim, a última questão se coloca: “quem termina a psicoterapia?”. Resposta imediata: o cliente. Mas, questiona-se: não é o psicoterapeuta? Se este não concorda com o término da psicoterapia? Ela termina? Então, poder-se-ia perguntar: a psicoterapia termina para quem? Poderia esta questão ser respondida: é a relação cliente/psicoterapeuta que encerra a psicoterapia? Neste caso, como no anterior, pode-se pensar a relação (cliente/ terapeuta) como “quem”? Ou a pergunta seria: o “que” termina a psicoterapia? E a relação cliente/terapeuta não é parte da relação cliente/mundo e esta sim, por sua maior abrangência, teria a real condição de avaliar da continuidade ou não da psicoterapia?

É interessante pensar que quem (se é que é lícito referir-se a “quem”) termina a psicoterapia não é quem (cabe a mesma observação anterior) a começou – entendendo-se que a psicoterapia tenha tido resultados profundos e importantes.



Reflexão

As respostas anteriormente dadas às questões propostas, ou melhor, as considerações feitas a partir das questões propostas, levam à pergunta: o que é psicoterapia?

A relação terapêutica não é uma relação como as demais que têm lugar no tempo e no espaço da vida do que as vivem. Estas relações têm um quem está em relação e um quando começam e acabam, nítidos. A relação terapêutica não se enquadra nesses critérios: a relação terapêutica é uma função.

A relação terapêutica na ACP tem uma função muito nítida, a da compreensão; a compreensão da experiência do cliente para ele (cliente). Esta função não é criada pelo terapeuta; ela faz parte da vida do cliente, de sua relação com o mundo e com ele mesmo. O psicoterapeuta procura encarnar esta função, porém sem tomar o lugar do próprio cliente, mas como “colaborador”. O psicoterapeuta facilita o processo de compreensão do cliente por ele mesmo e

ao assumir esta função – estar centrado na pessoa do cliente – ele (o terapeuta) não toma posição de uma pessoa que se relaciona com o cliente a partir de si mesmo, com seus pontos de vista, suas ideias, seus desejos etc. O terapeuta tem o “lugar” de uma função. O psicoterapeuta não é mais uma pessoa a se relacionar com o cliente. Por outro lado, o cliente não fala para o terapeuta como, em um diálogo comum, uma pessoa fala para a outra: o cliente fala para sua psicoterapia.

Como função, a psicoterapia centrada na pessoa não tem um começo nítido nem um fim marcado. Por outro lado, a função de compreensão é de cada um dos grupos donde, destes (o grupo familiar, por exemplo) se torna pouco nítido quem está em psicoterapia.

Rogers já disse que a psicoterapia é também do psicoterapeuta. Agora, podemos ampliar esta constatação pensando que a psicoterapia é também de todos que convivem com o cliente: a função de compreensão da experiência vivida, facilitada na psicoterapia, pode abranger todo o grupo com o qual se relaciona o cliente e não fica congelada no tempo: a compreensão gera compreensão pela compreensão do processo de compreender.