

CONSIDERAÇÕES SOBRE O EMPREGO DA PSICOTERAPIA BREVE PSICODINÂMICA.

Maria Leonor Espinosa Enéas

*Universidade Presbiteriana Mackenzie e
Núcleo de Estudos e Pesquisa em Psicoterapia Breve*

Resumo: O artigo apresenta algumas considerações gerais sobre diferentes aspectos da psicoterapia breve psicodinâmica, incluindo sua origem, desenvolvimento e aplicações, tanto as referentes às condições do indivíduo quanto as implicações sociais. Enfatiza a importância da teoria da técnica, a qual confere à psicoterapia breve seu caráter específico, e também a possibilidade de atender, científica e eticamente, a carência de serviços adequados à demanda da população.

Palavras-chave: Psicoterapia Breve, Indicação Terapêutica, Aplicação Social.

CONSIDERATIONS ABOUT USING BRIEF PSYCHODYNAMIC PSYCHOTHERAPY.

Abstract: The article presents some general considerations about different brief psychodynamic psychotherapy issues, including its origin, development and applications, for the individual conditions as well as social implications. The report emphasizes the importance of the theory of technique, which provides to brief psychotherapy with its specific characteristic, as well as the report refers to the possibility of brief psychotherapy in assisting properly the population, meeting the needs of the required services in a scientific and ethic way.

Keywords: brief psychotherapy, therapeutic indication, social applicability.

Atualmente, é possível constatar um envolvimento genuíno dos profissionais de saúde e, até mesmo da população em geral, com as questões de saúde mental ou, ainda, com a promoção de uma adequada qualidade de vida e prevenção de transtornos de ordem emocional. Dentro deste panorama, a psicologia verificou um grande crescimento de sua atuação. Um instrumento já bastante desenvolvido e difundido nesse tipo de trabalho é a psicoterapia breve. Contudo, ainda é possível observar posições e comentários, mesmo dentre profissionais da área, que demonstram considerar a psicoterapia breve uma alternativa menor no contexto das psicoterapias. Neste sentido, o objetivo deste artigo é oferecer algumas considerações sobre a psicoterapia breve, suas origens e desenvolvimento, aplicações e fundamentação da técnica.

Em 1904, Freud já constatava que “existem muitos meios e modos de praticar a psicoterapia. Todos os que levam à recuperação são válidos. (...) Não desprezo nenhum desses métodos e empregaria todos, em circunstâncias apropriadas.”(Freud, 1904:269). Em seus primeiros trabalhos, Freud, tanto quanto seus pacientes, tinha o objetivo de livrar o indivíduo de seus sintomas e fazê-lo conquistar a alegria de viver. Desta forma, estes tratamentos foram concluídos em um tempo, hoje, considerado curto. Alguns contemporâneos de Freud seguiram seus passos na busca da cura dos males emocionais. Ferenczi e Rank usaram as descobertas da psicanálise, já naquela época, para encontrar uma forma de abreviar o tratamento, atendendo às demandas específicas dos pacientes.

Contudo, aquelas previsões, feitas tão precocemente pelo pai da psicanálise, tiveram seus desdobramentos efetiva e mais amplamente praticados apenas quatro décadas depois, quando as necessidades, geradas pela Segunda Grande Guerra, exigiram um atendimento mais pronto a um maior número de pessoas. Neste momento, as tentativas feitas, até então, por Ferenczi e Rank, para abreviar e intensificar o método clássico, ganharam uma nova perspectiva e novo alento. Em 1946, Alexander e French publicaram o que viria a ser considerado, posteriormente, o “marco inicial” da psicoterapia breve psicodinâmica, fruto de anos de pesquisa no Instituto de Psicanálise de Chicago. Este trabalho proporcionou o surgimento de muitas propostas de técnicas psicoterápicas de tempo mais breve que visavam, neste primeiro momento, objetivos tidos como ambiciosos, pois pretendiam a resolução do que era chamado o “conflito nuclear” (Malan, 1976). Em função destas propostas houve, principalmente nos EUA, o desenvolvimento de programas de pesquisa objetivando, essencialmente, a comprovação da eficácia de diversas formas de tratamento psicoterápico, mormente, as formas mais abreviadas de psicoterapia psicodinâmica e a especificação da população que melhor poderia beneficiar-se desses métodos. Tratava-se do aperfeiçoamento dos critérios de seleção (Bergin, 1971).

Esta necessidade não foi sentida apenas pelos norte americanos, de forma que também em outros países foram realizadas tentativas de empregar um método eficaz e abreviado de tratamento psicoterápico, visando atender, a um tempo, necessidades de ordem econômica e de urgência na obtenção de respostas. Inicialmente, mais restrito à Inglaterra (Malan, 1976), Canadá (Davanloo, 1978) e Suíça (Gilliéron, 1983), o movimento

expandiu-se para a Noruega (Heiberg, 1975) e outros países do mundo, destacando na América Latina a Argentina (Kesselman, 1970; Fiorini, 1973) e o Brasil (Knobel, 1986; Simon, 1983). Desta forma, o movimento das psicoterapias breves vem crescendo desde seu início, tanto pelo aumento de seus adeptos e praticantes, quanto pela ampliação de suas possibilidades de atendimento.

O desenvolvimento destas propostas levou a uma diminuição da ênfase sobre os critérios de indicação e a uma preocupação maior com a participação do terapeuta no processo e com a capacidade do paciente em estabelecer um bom relacionamento terapêutico (Messer e Warren, 1995). Esta tendência ampliou as possibilidades de atendimento das técnicas breves. Modificando a pretensão inicial de resolver os conflitos nucleares de pacientes neuróticos, esta nova perspectiva permitiu o atendimento de qualquer indivíduo que pudesse estabelecer uma boa aliança de trabalho com o terapeuta, procurando solucionar mesmo aspectos limitados de sua problemática.

O mencionado desenvolvimento das psicoterapias breves levou a propostas diversas quanto à duração, estruturas, táticas, objetivos e mesmo focos diferentes e múltiplos. Contudo, seus aspectos específicos e definidores permanecem sendo “um conjunto de fatores técnicos que incluem a limitação de objetivos, a manutenção do foco e o uso terapêutico do tempo” (Koss, Butcher & Strupp, 1986:60). A implicação, daí decorrente, é que uma terapia que tenha curta duração não será necessariamente breve, a menos que circunscreva o problema a ser trabalhado, visando à obtenção de um objetivo específico e que empregue os recursos técnicos e a duração temporal de forma articulada, a

fim de dar um sentido coerente ao processo terapêutico.

Com relação ao envolvimento do paciente no trabalho terapêutico, é sabido da importância de uma participação financeira. Portanto, o custo de um tratamento abreviado mostra-se mais acessível a um número maior de pessoas. Mesmo para tratamentos financiados por agências governamentais ou convênios de saúde, a brevidade pode ser mais exequível e, conseqüentemente, levar a uma ampliação da população atendida, significando uma economia de dinheiro público e um ganho social. É preciso considerar ainda as expectativas dos indivíduos quanto a um objetivo específico do tratamento psicoterápico, em função tanto do ritmo mais acelerado da vida atual quanto de suas condições pessoais para realizar um trabalho que demanda auto-observação. Muitos têm problemas de ordem emocional, mas nem todos apresentam as condições que costumam ser exigidas para um tratamento psicoterápico: habilidade para lidar com conceitos abstratos, capacidade de introspecção, desejo de fazer mudanças significativas em sua maneira de viver, entre outras (Simon, 1981). O que se observa em situações como esta é um descompasso entre a expectativa do paciente quanto ao problema que espera ser mudado e o treinamento do terapeuta para “promover o desenvolvimento total” do indivíduo. Em tais casos parece mais condizente oferecer um tratamento sério que contemple as necessidades do indivíduo de forma satisfatória para ambos (Enéas, 1993).

Estes foram alguns dos motivos que impulsionaram o crescimento das psicoterapias breves em diversas partes do mundo, inclusive no Brasil. Considera-se que este movimento está entrando agora em sua quarta geração de autores proponentes de técnicas e de métodos psicoterápicos (Coelho Filho e Enéas,

1996). Tudo isto decorre também do significativo empenho das pesquisas durante este período (Yoshida, 1997), que proporcionaram o desenvolvimento de uma teoria da técnica psicoterápica de tempo limitado, permitindo articular recursos terapêuticos de forma a conduzir eficazmente o tratamento, visando desde alívio de sintomas até melhoras mais duradouras de padrões relacionais, anteriormente, desadaptados, ampliando as indicações das psicoterapias de tempo limitado. Em conseqüência disto, tornou-se viável atender diversos tipos de problemas, desde situações críticas circunstanciais, previsíveis ou não, desencadeadas por fatores externos, até problemas emocionais menos atuais, para os quais, anteriormente, apenas eram recomendados tratamentos de longa duração. Assim, é possível contar, atualmente, com um instrumento dos mais importantes na assistência à saúde mental, instrumento este que, partindo de uma avaliação inicial do funcionamento da personalidade do indivíduo e das circunstâncias de seu meio, possibilita um planejamento de intervenções que possam trabalhar um aspecto específico do problema diagnosticado, visando um objetivo limitado, quando comparado a um tratamento sem prazo determinado. Conhecer os conflitos do indivíduo e suas relações com o contexto de sua existência, viabiliza o diagnóstico do que seria a “situação problema” (Simon, 1983) que está vivenciando. Além disso, permite ao terapeuta hierarquizar as intervenções necessárias, de forma a favorecer o estabelecimento de objetivos limitados. O que muda, basicamente, em relação ao método psicoterápico mais tradicional é a maior participação do terapeuta, tanto ao investigar o problema, quanto na intervenção e na manutenção do foco da atenção de ambos os participantes sobre o aspecto a ser trabalhado.

Malan (1980) já havia criticado a posição passiva assumida por Freud diante dos obstáculos apresentados pelos pacientes pois, segundo ele, isto levou ao prolongamento da análise, além de diminuir a evidência da efetividade terapêutica. Malan, como outros autores, está convencido de que é importante fundamentar a compreensão do ser humano nos ensinamentos de Freud, contudo, enfatiza a necessidade de desenvolver métodos terapêuticos que sejam aplicáveis à grandes proporções da população. Ele considera ainda que o desenvolvimento de tais métodos terapêuticos traria vantagens de ordem prática, de melhor verificação científica e, a mais importante, humanitária, pois, segundo suas contundentes palavras, “a miséria crônica causada pela doença psiconeurótica é talvez menos dramática e óbvia do que a causada por muitas doenças físicas crônicas, mas não é menos real. O valor de possuir um método de terapia que substituirá segura e permanentemente tal miséria por felicidade, criatividade e realização não necessita sublinhar-se.” (Malan, 1980:23).

Desta forma, as psicoterapias breves psicodinâmicas têm se consolidado como uma alternativa válida e eficaz no tratamento psicológico em diversos contextos. Como bem lembrado por Yoshida (1993), “a psicoterapia breve não deve ser entendida como uma alternativa de ‘segunda linha’, nem uma panacéia aplicável à todas as situações” (Yoshida, 1993:32), e, sendo bem aplicada, pode representar uma oportunidade de atendimento eficaz para casos atualmente desatendidos ou que aguardam desnecessariamente uma terapia de longa duração. Além disso, este tipo de ajuda, cientificamente fundamentado, responde mais prontamente à expectativa do paciente, constituindo-se na solução oferecida pela psicologia às inúmeras buscas da população, que conta com

“recursos” como livros, ligações telefônicas e tantas outras formas de Auto-ajuda correspondendo ao chamado ético de minimizar o sofrimento psíquico do ser humano.

Referências Bibliográficas:

- ALEXANDER, F.; FRENCH, T.M. (1946). Terapeutica psicoanalitica: principio y aplicacion. Trad. Luis Fabricant. Buenos Aires: Paidós, 1956.
- BERGIN, A.E. (1971). The evaluation of therapeutic outcomes. In: BERGIN, A.E.; GARFIELD, S.L., eds. Handbook of psychotherapy and behavior change: an empirical analysis. New York, Advisory Board, Ca: 7:217-270.
- COELHO FILHO, J.G.; ENÉAS, M.L.E. (1996). Psicoterapia breve psicodinâmica: um percurso de 50 anos. Psiconews, 5, ano II:4.
- DAVANLOO, H. (1978). Basic principles and techniques in short-term dynamic psychotherapy. Northvale: Jason Aronson, 1994.
- ENÉAS, M.L.E. (1993). O critério motivacional na indicação de psicoterapias breves de adultos. Dissertação (Mestrado) - Pontifícia Universidade Católica de Campinas. 105p.
- FIORINI, H.J. (1973). Teoria e técnica de psicoterapias. Trad. Carlos Sussekind. 5.ed. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1982.
- FREUD, S. (1904). Sobre a psicoterapia. In: Edição Standard Brasileira das Obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Direção da Trad. Jayme Salomão. v.7. 1 ed. Rio de Janeiro: Imago, 1972:265-278.
- GILLIÉRON, E. (1983). As psicoterapias breves. Trad. Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Zahar, 1986.

- HEIBERG, A. (1975). Indications for psychotherapy in a psychiatry clinic population: a survey. Psychotherapy & Psychosomatics 26 (3):156-166.
- KESSELMAN, H. [1970]. Psicoterapia breve. Madrid: Fundamentos, 1985.
- KNOBEL, M. (1986). Psicoterapia breve. São Paulo: EPU.
- KOSS, M.; BUTCHER, J.N.; STRUPP, H.H. (1986). Brief psychotherapy methods in clinical research. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54 (1):60-67.
- MALAN, D.H. (1976). As fronteiras da psicoterapia breve. Trad. Lais Knijnik e Maria Elisa Z. Schestatsky. Porto Alegre: Artes Medicas, 1981.
- MALAN, D.H. (1980). The most important development in psychotherapy since the discovery of the unconscious. In DAVANLOO, H. ed. Short-term dynamic psychotherapy, cap 2. Northvale: Jason Aronson, 1986:13-23.
- MESSER, S.B. & WARREN, C.S. (1995). Models of brief psychodynamic therapy: a comparative approach. New York: Guilford Press.
- SIMON, R. (1981). Formação do psicoterapeuta para a realidade brasileira. Boletim de Psicologia 33(81):67-73.
- SIMON, R. (1983). Psicologia clínica preventiva: novos fundamentos. São Paulo: Vetor.
- YOSHIDA, E.M.P. (1993). A psicoterapia breve na realidade brasileira. In: Mudanças: psicoterapia e estudos psicossociais, 1(1):23-35.
- YOSHIDA, E.M.P. (1997). Pesquisa em psicoterapia breve. In: SEGRE, C.D. org. Psicoterapia breve. São Paulo: Lemos:63-283.

Maria Leonor Espinosa Enéas