

A Pertinência da Formação em Psicoterapia

Odete Nunes *

Rute Brites **

Resumo

No âmbito da relação de ajuda a intervenção psicoterapêutica é considerada uma forma de tratamento, de reconhecido valor científico, em várias patologias do foro psiquiátrico e psicossomático.

Contrariamente ao que acontece no universo português, a Psicoterapia é reconhecida, em alguns países do espaço europeu, como uma profissão com exigências específicas codificadas por legislação adequada. Existem mesmo países, como a Suíça, em que a obtenção do título de especialista em psiquiatria está condicionada pela aquisição de uma formação completa em Psicoterapia.

A exigência de uma formação especializada e credenciada por instituições de cariz científico representa, sobretudo em Portugal por não haver legislação, uma protecção quer para pessoa que a ela recorre quer para o profissional que a pratica.

Palavras-chave: Formação. Psicoterapia. Profissão.

Abstract

On the scope of help relationship psychotherapeutic intervention is considered a way of treatment of acknowledged scientific value, in several psychiatric and psychosomatic pathologies.

As opposed to the current Portuguese reality, psychotherapy is recognized, in some European countries, as an occupation which answers to particular requirements, conveniently framed by appropriate legislation. There are

* Psicoterapeuta, Doutora em Psicologia, Professora Associada da Universidade Autónoma de Lisboa, Presidente da Associação Portuguesa de Psicoterapia Centrada na Pessoa e *Counselling* – APPCPC.

** Psicóloga, *Counsellor* pela APPCPC, docente da Licenciatura em Psicologia da UAL.

even some countries, like Switzerland, in which the attainment of a specialist's degree in Psychiatry requires full psychotherapy training.

Demanding for a specialized and acknowledged training granted by institutions of scientific countenance represents, particularly in Portugal, a protection not only for the client but also for the professional.

Keywords: Training. Psychotherapy. Occupation.

A psicoterapia é uma das especificidades de intervenção no âmbito da ajuda psicológica. Antes de nos centrarmos no que a define e a caracteriza, começamos por partilhar algumas das nossas reflexões que são alicerçadas na constatação da crescente necessidade das pessoas em procurar uma relação de ajuda psicológica. Assim, vamos equacionar algumas das variáveis que estão subjacentes a este facto.

A primeira a considerar, prende-se com o aumento gradual do questionamento do Homem relativamente ao *continuum* do seu processo evolutivo, surgindo interrogações que por vezes desencadeiam sentimentos de inquietação e de angústia face ao futuro ou/e ainda, interpelações sobre a forma como leve ou pode responsabilizar-se, assumindo o papel de autor e de actor, no que concerne à sua maneira de estar e construir o seu mundo. Isto é, na condição de ente existencial, como convive com a sua subjectividade e com as inter subjectividades que constituem esse mundo.

A segunda variável a equacionar está relacionada com o agravamento das problemáticas sociais. As “guerras” macroeconómicas podem ser consideradas como um dos grandes contributos para esta situação, pois que, um dos valores enfatizados é o alcance do lucro utilizando-se este como um factor de poder e de domínio. De certa maneira, as ideologias que se tentam impor privilegiam, de uma forma explícita ou implícita, os valores associados ao hedonismo e à competição em oposição à fomentação da inter-ajuda, alicerçada em sentimentos de solidariedade e de cuidado pelo Outro. Atrevemo-nos a dizer que na sociedade actual existem movimentos político/ideológicos que fomentando valores consumistas e imediatistas levam o humano a alienar-se, esquecendo ou não valorizando uma parte de si que lhe dá a especificidade de ser pessoa, a dimensão psicológica, a qual lhe permite assumir a liberdade

de encontrar um sentido para ser ela mesma. Como diz Guimarães Lopes “A noologia ilumina-o, mostra-lhe o seu caminho próprio. Permite-lhe reconhecer-se vocacionalmente e realizar-se ao escolher-se” (Guimarães Lopes, 2006: 67).

Por último, sublinhamos o impacto da globalização que, sem querer minimizar os aspectos positivos, tem sido objecto do desencadeamento de confrontações transculturais, em parte, devido à dificuldade dos humanos em conviverem aceitando as diferenças inter-pessoais, diferenças essas relacionadas sobretudo com a dimensão noética. Diremos que este movimento contemporâneo e evolutivo de abertura ao mundo provoca um conflito intra-pessoal/ou intra-cultural, ao exigir à pessoa a necessidade de gerir a convivência entre o desejo de conhecer o novo, o diferente, e ao mesmo tempo, não perder a sua identidade.

Considerando a abrangência do termo relação de ajuda podemos dizer que “ela se perde na noite dos tempos” como diz Hipólito (2001), ideia que nos é dada pelos testemunhos arqueológicos encontrados no processo de hominização e, cujo estudo analítico leva a inferir a existência de inter-ajuda entre pares pressupondo, portanto, a partilha de sentimentos de solidariedade e de cumplicidade.

Centrando-nos, agora, no significado mais restrito da expressão relação de ajuda psicológica, diremos que a sua conceptualização surge num período recente e tem campos de aplicação diversos, entre os quais salientamos os da intervenção em psicoterapia e os da intervenção em *counselling*.

Ao fazer uma breve resenha histórica sobre o aparecimento da utilização do termo psicoterapia, vários autores estão em consonância ao afirmar que decorreu no do século XIX. (Moro & Lachal, 2006; Szafran, 2005; From, 2006). O termo é referido como tendo sido empregue nessa época tanto em França, introduzido pela mão dos alienistas, percursores da utilização de técnicas psicoterapêuticas (tratamento moral, Leurent, 1840), como nos Estados Unidos sob a influência do pensamento médico psicológico (Moro & Lachal, 2006).

Apesar de, em 1891, H. Bernheim ter já publicado uma obra intitulada *Hipnotismo, Sugestão, Psicoterapia*, é a psicanálise (1896), cuja paternidade é dada a Freud, que muitos consideram como a primeira forma de psicoterapia

(Moro & Lachal, 2006), não obstante existir entre alguns autores uma posição discordante sobre este assunto (Marc, 2002).

Relativamente à prática do *Counselling*, com estatuto de profissão, o seu aparecimento é ainda mais recente. Assim, em 1995, no *Journal of Counselling Psychology*, Donald Super anunciou a sua profissionalização do seguinte modo: “Em 1951, veio a ser utilizado nos Estados Unidos, de maneira súbita o nome de uma nova profissão psicológica. Em consequência, emergiu naturalmente um novo campo da psicologia (...) Esta profissão era a de psicólogo do *counselling* e o seu campo de aplicação, o da psicologia do *counselling*” (Super, 1995, cit. Doucroux-Biass, 2000).

Embora, no presente trabalho, seja nossa intenção debruçarmo-nos essencialmente sobre a pertinência da formação em psicoterapia, considerá-mos ajustado sublinhar as diferenças essenciais, tanto ao nível da prática como da formação, entre estas duas formas de intervenção pois temos verificado a utilização indiscriminada dos termos, não só na linguagem do senso comum como também na de âmbito profissional.

Segundo a Associação Europeia de *Counselling* a prática do *counselling*

“(...) é um processo de aprendizagem interactivo que, segundo um acordo mútuo, se instaura entre um ou mais conselheiros e um ou mais clientes, quer se tratem de indivíduos, famílias, grupos ou instituições. Permite apreender de forma holística os problemas sociais, culturais, económicos e emocionais (...). O objectivo global do *Counselling* é o de dar aos clientes, enquanto indivíduos e membros da sociedade, no sentido lato do termo, possibilidades de trabalhar sobre as vias que eles mesmos traçaram para viver de forma mais criativa e mais satisfatória” (Doucroux-Biass, 2000: 59).

Em consonância com as directivas acima explicitadas, vários autores (Doucroux-Biass, 2000; Hipólito, 1999; Nunes, 1999; Robinson, 1950; Scheffer, 1976; Tolberg, 1959) consideram que, na sociedade actual, esta especificidade de intervenção de ajuda tem um *setting* de aplicação bastante abrangente destinando-se sobretudo, à resolução de problemas específicos, à tomada de

decisão, à gestão de situações crises, ao melhoramento de relações interpessoais e ao desenvolvimento pessoal. Para Nunes, a prática do *counselling* situa-se “numa vertente de problemáticas que podem ser de ordem existencial, de nível informacional ou mesmo de esclarecimento/clarificação e cujos campos de aplicação, embora mais vastos, não apresentem patologia” (Nunes, 1999: 64).

Como é evidente, o exercício desta prática pressupõe uma formação específica cujas exigências, em coerência com os modelos teóricos que lhe estão subjacentes, são ditadas pelas instituições nacionais/internacionais que os representam e lhe dão credibilidade. Como exemplo, apresentamos alguns dos itens curriculares, considerados como fundamentais, exigidos pela Associação Portuguesa de Psicoterapia Centrada na Pessoa e *Counselling*, nomeadamente, abordagem teórica do modelo e reflexão sobre a ética e deontologia, prática de escuta e supervisão e desenvolvimento pessoal. Não só estes aspectos como também a organização da carga horária dos módulos curriculares estão de acordo com as normas da Associação Europeia de *Counselling* e integradas pela Rede de Associações Europeias de Psicoterapia e *Counselling*. Pensamos ser claro que esta prática de intervenção não se compadece com amadorismos intuitivos de quem se nomeia profissional de relação de ajuda, isto é, não basta ter o desejo de ajudar, ainda que seja fundamental, é necessário desenvolver um conjunto de competências relacionais que lhe permitam ter uma atitude terapêutica.

Retomando a especificidade do termo psicoterapia e considerando a sua etiologia – terapia (do gr. *therapeia*) – dá-nos a indicação de tratamento, subentendendo-se um processo de cura, e – psico (gr. *psyché*) – focaliza-o na dimensão psicológica. Hipólito (1994), ao referir-se ao processo psico terapêutico, “definiu-o como sendo uma relação de ajuda psicológica que é em si uma forma de tratamento assentando no diálogo e que se inscreve num quadro relacional específico pressupondo uma forma de tratamento nos casos que apresentam uma sintomatologia do foro psico-patológico” (Hipólito, 1994, cit. Nunes, 1999).

Wolberg apresenta também uma definição de psicoterapia que, do seu ponto de vista, tenta englobar a diversidade dos modelos psico-terapêuticos e que passamos a transcrever: “A psicoterapia é o tratamento, por meios psicológicos, de problemas de natureza emocional, no decorrer do qual a pessoa

experimenta uma relação profissional com um paciente com o objectivo de fazer desaparecer, mudar ou retardar certos sintomas existentes; de modificar os comportamentos perturbados; de favorecer o crescimento positivo e o desenvolvimento da personalidade” (Wolberg, 1972, cit. Szafran, Willy, & Form, 2006).

Na Declaração de Estrasburgo sobre a Prática da Psicoterapia (1990) é afirmado, também, que sendo um tratamento, assente em métodos científicos específicos, abrange distúrbios psicossociais, psicossomáticos, comportamentais ou estados de sofrimento. É realizado através da interacção entre uma ou mais pessoas, a(s) que pede(m) ajuda e o(s) psicoterapeuta (s), com o objectivo de aliviar e de promover o desenvolvimento e a saúde da pessoa tratada. Para que tal aconteça é requerida uma formação própria que inclui a aquisição de conhecimentos teóricos e o desenvolvimento de competências específicas.

Progressivamente, fruto da diversidade e complexidade criativa do pensamento humano e do desejo de eficácia na prestação de ajuda ao Outro, foram surgindo muitos modelos teóricos e, segundo Moro contabilizam-se hoje entre trezentas a quatrocentas formas de psicoterapia (Hemink, 1980; Kinn, 1982, cit. por Moro & Lachal, 2006). Contudo, podemos, genericamente, agrupá-los em cinco correntes: psicanalítica, cognitiva-comportamental, humanista-existencial, sistémica e integrativa. (Ginger, Meignant, 2005).

Genericamente, em toda a literatura que analisámos evidencia-se a existência de pontos comuns entre a maior parte dos vários modelos de psicoterapia: é um processo dinâmico que pressupõe mudança; é um processo de natureza relacional entre duas ou mais pessoas (psicoterapeuta/cliente); está presente o sofrimento psicológico e por vezes somático, bem como, a manifestação de sintomas; a pessoa que está vulnerável deve ter desejo de ser ajudada; o psicoterapeuta é um profissional com conhecimento científico e competência prática; o psicoterapeuta tem integrado valores éticos. Neste sentido, para que o processo se desenvolva e seja verdadeiramente eficaz existe a necessidade de criar um quadro terapêutico que, entre outras variáveis, contemple o desenvolvimento de um clima de confiança que propicie à pessoa vulnerável um caminho de encontro consigo próprio, a vivência de um sentimento libertador que a ajude a encontrar a melhor harmonia possível e a diminuição ou remissão do sofrimento que desencadeou o pedido de ajuda.

Tal como já o referimos, quando abordámos o *counselling*, também aqui existe uma extrema exigência e rigor no processo de formação do psicoterapeuta.

As indicações da Organização Mundial da Saúde, o acordo da não discriminação defendido pela União Europeia e o princípio da liberdade defendido na Declaração dos Direitos do Homem, enunciam como pontos fundamentais os seguintes:

1. A psicoterapia é uma disciplina científica independente e a prática da profissão é independente e livre;
2. A formação em psicoterapia contempla uma parte teórica de nível avançado, qualificado e científico e a realização de uma psicoterapia pessoal (do técnico), assim como, a prática sob supervisão;
3. A multiplicidade de métodos psico-terapêuticos é assegurada e garantida;
4. O proponente à formação deve ter qualificações de base no âmbito das Ciências Humanas e Sociais;
5. A formação deve proporcionar o desenvolvimento de uma ética assente na interiorização de valores que privilegiem a responsabilidade, a competência, a confidencialidade, o respeito e a liberdade;
6. Como forma de manter o rigor profissional é essencial manter uma prática activa de investigação e avaliação relativa ao trabalho realizado, assim como uma formação contínua qualificada.

A título de exemplo, porque dela fazemos parte, apresentamos a Associação Portuguesa de Psicoterapia Centrada na Pessoa e Counselling. Fundada em 1997, desde logo, aderiu à World Association for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counselling, à European Association for Counselling e à Rede de Associações Europeias de Psicoterapia Centrada na Pessoa / Experiencial e Counselling. Esta Rede é uma das 18 EWAO – European Wide Accrediting Organizations (associações europeias de acreditação de modelos específicos) e que credencia a formação dentro do Modelo da Terapia Centrada no Cliente, no âmbito da Associação Europeia de Psicoterapia.

Os objectivos gerais da Associação Portuguesa consistem na divulgação e desenvolvimento do modelo teórico designado Terapia Centrada no Cliente, criado por Carl Rogers, e cujas bases de intervenção têm uma inspiração humanista e fenomenológico/existencial. Desenvolve actividades de investigação, de publicação – *A Pessoa Como Centro* Revista de Estudos Rogerianos – e de formação, nomeadamente em *counselling* e em psicoterapia.

A actividade de formação nestas duas áreas foi organizada de acordo com as directivas da Rede de Associações Europeias acima referida. O *curriculum* para a obtenção do título de psicoterapeuta integra módulos de: formação teórica (2050 horas); psicoterapia pessoal (300 horas); supervisão (250 horas); tutelação da prática (900 horas); apresentação, perante um júri, de dois casos de psicoterapia terminados com êxito. O processo formativo deve desenrolar-se num período aproximado de cinco anos, tempo considerado como essencial para a integração dos valores e atitudes que estão subjacentes ao modelo psicoterapêutico.

Após terminar este processo é reconhecido o título de psicoterapeuta, sob o compromisso de manter a formação contínua, nomeadamente teórica (20 horas/ano) e a supervisão (15 horas/ano). Finalmente existe ainda um requisito que consiste na adesão ao código deontológico da Associação Portuguesa de Psicoterapia e *Counselling*.

Para terminar gostaríamos de sublinhar que em alguns países europeus a obtenção do título de especialista em psiquiatria ou pedopsiquiatria está condicionado à realização de uma formação em psicoterapia, num modelo cientificamente reconhecido, cujo curriculum coincide em grande parte com as directivas da Associação Europeia de Psicoterapia.

Infelizmente, em Portugal, não existe ainda legislação que regule a prática da psicoterapia o que faz com que os menos escrupulosos e os menos conscientes do seu não saber (psicólogos, psiquiatras ou outros profissionais) se permitam exercer uma profissão para a qual não estão habilitados e, escudando-se abusivamente na sua intuição, desenvolvem uma prática de “aprendiz de feiticeiro”. Esta maneira de funcionar tem um duplo prejuízo: não responde às necessidades da pessoa que a eles recorre e desvaloriza e denigra a profissão de psicoterapeuta.

Tal como dissemos atrás a psicoterapia é uma forma de tratamento psicológico mediado pelo estabelecimento de uma relação. Os fundamentos conceptuais que sustentam a prática da intervenção têm encontrado a sua consistência no trabalho de investigação, surgindo assim modelos terapêuticos, cuja credibilidade e reconhecimento dependem da coerência teórica e do rigor científico. Contudo, consideramos que os modelos com maior abrangência são os que não se centram exclusivamente na redução dos sintomas mas objectivam uma abordagem global do ser humano, tendo em consideração as dimensões existenciais, nomeadamente, psíquica, emocional, intelectual, social e espiritual.

Em vários países da Europa a profissão de psicoterapia assenta em normas de formação muito exigentes e o seu exercício é regulado por uma legislação própria. Para além disso, é feita uma triagem de reconhecimento aos modelos terapêuticos em função da eficácia obtida.

Assim, relativamente a Portugal, consideramos ser urgente adoptar medidas normativas idênticas pois permitirão assumir a dignidade da profissão de psicoterapia que em si é uma ciência e uma arte.

Referências bibliográficas

- DOUCROUX-BIASS, F. (2000). O Counselling. *A Pessoa Como Centro*. Revista de Estudos Rogerianos, 5: 51-70.
- GINGER, S. & MEIGNANT, M. (2005). La Psychothérapie, Née de Parents Connus... et Enfin Légitimée! In : NGUYEN, T. (coord). *Pourquoi la psychothérapie? Fondements, méthodes, applications*. Paris: Dunod.
- GUIMARÃES LOPES, R. (2006). *Psicologia e Elucidação Psicopatológica*. Porto: Higiomed.
- LEURET, F. (1840). *Du Traitement Moral de la Folie*. Paris: J.-B. Baillière
- MORO, R., M., & LACHAL, C. (2006). *Les Psychothérapies*. Paris: Armand Colin.
- NOGUEIRA, S. (2003). *Aconselhamento Psicológico como Experiência em Direção à Maturidade: uma proposta de classificação do desafio de Carl Rogers*. Dissertação de Pós-Graduação em Relação de Ajuda. ISPA.
- NUNES, O. (1999). Uma Abordagem sobre a Relação de Ajuda. *A Pessoa Como Centro*. Revista de Estudos Rogerianos, 3: 59-64.
- MARC, E. (2006). Une Vieille histoire. In : MARC, E., GINGER, S., & TARPINIAN, A. (coords). *Être Psychothérapeute*. Paris: Dunod.
- ROBINSON, F. P. (1950). *Principles and Procedures in Student Counselling*. New York: Harpers.
- SCHEEFFER, R. (1976). *Aconselhamento Psicológico* (6.ª ed.). São Paulo: Atlas.
- SZAFRAN, W. (2005). Évolution des Concepts de Psychiatrie Psychodynamique et de Psychothérapie dans la Pratique Psychiatrique.
- WILLY, A., SZAFRAN, W., FROM, L. (2006). Réalités et Illusions de la Psychothérapie. In : MARC, E., GINGER, S., & TARPINIAN, A. (coords). *Être Psychothérapeute*. Paris: Dunod.
- TOLBERG, E., L. (1959). *Introduction to Counselling*. New York: McGraw-Hill