

MANUAL DO ‘GUARDIÃO DO TEMPLO’ – A TÉCNICA POR TRÁS DA AJUDA

(2008)

Aline Vieira de Lima Nunes

Psicóloga formada pela Universidade Federal da Paraíba, Brasil

Contactos:

aline.vieira@gmail.com

RESUMO

A profissão terapeuta a cada dia torna-se mais estimulante aos olhos dos iniciantes na carreira, e suas nuances motivam os estudiosos da área, gerando a preocupação em obter referencial teórico-prático onde possam respaldar sua conduta clínica. O presente estudo teórico tem como objetivo auxiliar estudantes de psicologia e estudiosos do universo terapêutico para os caminhos que as suas relações podem propiciar. Através de paralelos traçados entre perspectivas norteadoras da psicoterapia e suas formatações clínicas, encaminhamentos teórico-metodológicos são esclarecidos. Com efeito de uma tentativa didática, espera-se fixar os conhecimentos gerais da teorização e da prática, promovendo um esclarecimento e promoção inicial da profissão do ‘guardião do templo’, do psicólogo, do psicoterapeuta.

Palavras-chave: Psicoterapia, técnica, prática

O que fazer quando se têm em mãos humanas, vidas humanas? Como seguir adiante do físico, mexer, remexer e ficar tudo bem com aquela não menos preciosa existência? Como ajudar, fazer diferença e não machucar ao mesmo tempo? De quanto tempo é preciso para ser tornar Guardiã? Essas são dúvidas gerais, mas também são as chaves que movem as relações do psicoterapeuta (capaz, consciente e ético) e seu paciente, onde apenas o profissional pode girá-las, apoiando a reprodução confiante dos “inconscientes” envolvidos.

O presente artigo tem como ponto de partida a intenção de auxiliar estudantes de psicologia e estudiosos do universo terapêutico para os vastos caminhos que as relações do ser podem alcançar e se expandir, de maneira a clarificar, fazer entender e facilitar um

encaminhamento teórico-metodológico tanto de estudos, como de pedido de ajuda para quem interessar possa.

Para tanto, foi feito um apanhado histórico, teórico e antropológico, utilizando-se da arte (poesia) e literatura ficcional como forma de demonstrar o humano com quem o terapeuta trabalha; buscou-se a visão ética concretamente fundamentada para o psicoterapeuta, e por fim, a idéia do psicoterapeuta e sua função, desde seus primórdios até a prática tanto da psicoterapia como do aconselhamento psicológico.

A fim de atingir o objetivo maior deste artigo, que é o de fazer-se conhecer o aconselhamento psicológico e seu caminho traçado até o reconhecimento do humano em si mesmo, é de praxe conhecer de que maneira esse ideário de ajuda e acompanhamento surgiu, seus aspectos mais amplos.

1. ASPECTOS HISTÓRICOS, TEÓRICOS E ANTROPOLÓGICOS

A história da Psicologia é tomada por distorções e equívocos que moldam a visão dos estudiosos desde sua ‘criação’, formando de maneira mecânica um conhecimento sólido do que pode não ser a única verdade. A verdade que conhecemos é a do laboratório, do manipulável, do que se pode dar crédito, mas cada país e cada teórico têm a sua forma de fazer acontecer essas verdades, e assim o foi, de forma diferenciada, que nasceu a famigerada Psicologia moderna.

A modernidade nos traz a ciência como a chave para todas as portas do desconhecido, sendo conceituada como um conjunto de verdades certas, logicamente encadeadas entre si, de modo a fornecer um sistema coerente; de forma subjetiva, é tida como um conhecimento certo das coisas por suas causas ou por seus princípios. E ainda assim se mantém a questão de que até a ciência, em seu conceito, é tida de duas maneiras plausíveis, por que não aconteceria o mesmo com a Psicologia, a ciência das incertezas?

A fim de resolver tal dialética, Foucault (1973-1974) dá primazia ao processo de construção da verdade, como “saída que aponta um objeto permanente de conhecimento e que qualifica um sujeito universal de conhecimento”, mas que “a produção de fenômenos através da experimentação está no ponto mais afastado da produção de verdade pela prova (...), a experimentação não passa de um inquérito sobre fatos artificialmente provocados”, ou seja, trancafiar possíveis conhecimentos em laboratório e acreditar produzir verdades incontestáveis não é o caminho, e sim, é a crise do pensamento científico.

A visão de que a ciência experimental não é o único caminho verdadeiro traz abertura confiável à profissão terapeuta, legitimizada também de formas diferentes, segundo Abib (1998), na Alemanha e nos EUA, da mesma forma que são diferentes da visão disseminada nos manuais de psicologia. A partir dessas teorias e legitimações, foi-se propagando e discutindo a técnica da

psicoterapia, e uma de suas questões importantes seria o ‘lugar terapêutico’, onde os problemas realmente seriam tratados; para tanto, através da contaminação do traço moderno ainda antes do séc. XVIII, o lugar terapêutico real era tido como a natureza, a forma mais visível da verdade (ciências naturais, empirismo). Esse exemplo demonstra a necessidade de ligação compatível entre teoria e a técnica como verdades construídas, podendo assim configurar a profissão do psicólogo através do intermédio da ética, investigando o sentido que o homem imprime à sua conduta, ao distinguir o bem do mal.

A partir dessa idéia de terapeuta, com o cunho da ética para se fazer profissão, temos os diversos terapeutas, ‘não profissionalizados’, que fazem da loucura, do sofrimento psíquico o seu objeto de trabalho e apóiam os que de sua ajuda necessitam, no caso, os sacerdotes, pastores, curandeiros, xamãs, etc. A forma como esses terapeutas liberam o ser da loucura é a maneira singular de poder-saber que o conhecimento pode atingir. Para ilustrar o poder de atuação da terapia, Barros (2004) estudou a sociedade Dogon, trazendo a maneira de manter o equilíbrio de seus componentes através dos contos, que tratam do processo saúde-doença como necessário para o crescimento pessoal, e o seu terapeuta age intermediando, trazendo homeostase a esta boa relação. As civilizações antigas e seus mitos de origem costumam guardar muito dos ensinamentos de como trazer a loucura à tona e encará-la como parte do ser, que de maneira latente ou externada, o faz ser quem é.

Tal qual os Dogon e seus contos, Gaarder (1952), um autor norueguês, em um de seus best-sellers intitulado ‘O dia do Curinga’, menciona o Curinga como o ser que se encarrega de não permitir que o mundo se acomode à normalidade, às regras, ao que outros conceituam padrão, se utilizando de um barrete e uma roupa cheia de guizos tilintantes, que sempre se voltará para nós, seja quando adultos, quando crianças, nos perguntando: “Quem somos? De onde viemos?”, gerando a força necessária para a mola no percurso saúde-doença fazer o trânsito, não nos mantendo parados, porque assim não pode ser, assim não acontece. O padrão de normalidade, a teoria certa a seguir e a verdade única caem por terra, demonstrando que mesmo origens tão diferentes como a nórdica e africana, trazem o mundo da loucura para explicar que a nossa realidade é mais fugidia do que pensamos, e que o controle (característica provinda do pensamento moderno) é praticamente impossível.

O cuidar da situação de ‘desequilíbrio’ de outrem é permeado pela linha teórica assimilada, pela técnica admitida e pela ética em fazer o melhor por quem o pede socorro, determinando o atendimento que o requerente obterá, seja com uma reza, seja com uma escuta, seja com um abraço ou simples palavras de consolo; uma história/teoria/mito estará dando o suporte, um método será estipulado e o senso de ser humano de quem ajuda estará aguçado de todas as maneiras. Esse é o caminho que fundamenta a profissão terapeuta e que faz da terapia (seja em que instância for) uma saída concreta para o sofrimento psíquico.

2. ÉTICA TERAPÊUTICA

A palavra ética, do grego *ethos*, significa *modo de ser*, ou maneira pela qual a pessoa e a sociedade se mostram; essa manifestação dá-se de formas variadas, fundando a habitação quer do lar, quer da *polis* (em grego, cidade, país, lugar).

Fazendo alusão ao lúdico, antes de iniciar qualquer jogo, as regras são pré-estabelecidas e todos os jogadores tornam-se responsáveis por seu espaço. A ética foi, de início, o meio com que o terapeuta podia se armar para dar a ‘racionalidade’ exigida para a ciência positivista, como um conjunto de regras tomadas como invioláveis a fim de tornar credível o trabalho realizado.

No caso da psicoterapia, a Ética se tornou a base imprescindível para formular as ‘regras’ do tratamento; sem ela, não se pode começar a ‘jogar’, e tornando-se parte característica do ‘jogo’. Toda atitude ética inclui a necessidade de escolher entre vários atos possíveis. Esta escolha deve basear-se, por sua vez, em uma preferência. Escolhemos tomar tal atitude porque ela se apresenta como mais digna, mais elevada moralmente, ou mais valiosa.

A moral, termo intimamente ligado à ética, está relacionado a um sistema de normas que expressam valores, códigos formalizados, conjunto internamente coerente de princípios ou de propósitos socialmente validados, discursos que servem de modelo para as relações sociais e aos comportamentos dos agentes, que devem ser levados em consideração especialmente no acompanhamento psicológico (Monteiro, Espírito Santo & Bonacina, 2005).

A ética tem como objetivo ser uma reflexão sobre a ação humana, que deve permear as relações e permitir as sociedades manterem-se. Sociedades, a partir dos princípios trazidos pelo Relatório Belmont, publicado em 1978, citado por o Respeito às pessoas, a Beneficência e a Justiça (Boff, 1993).

Tal qual um outro lado da moeda que tem o mesmo recorte, o Princípio da Não-Maleficência trata da adequação e aprimoramento aos desafios propostos como profissional. No entanto, como em um ‘cara ou coroa’, é necessário escolher o lado da moeda, apesar de deveres serem deveres, sempre haverá os que preferem e promovem o erro, no caso de terapeutas que se apropriam de casos que estão além dos seus conhecimentos e deixam marcas de difícil cicatrização no paciente. Uma forma de evitar que o despreparo ou que imprudência atuem, é a supervisão, sempre tão recomendada e necessária para o profissional de áreas tão complexas quanto à do psiquismo humano.

3. PSICOTERAPIA E ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO

Nesta etapa do artigo, se faz necessária uma divisão de águas a muito existente dentro do trabalho terapêutico até então formalizado. A psicoterapia e o aconselhamento são maneiras diferenciadas de acompanhamento psicológico que precisam ser postas claramente.

A origem da psicoterapia se dá com a psicanálise especialmente, por trabalhar com as psicopatologias e anormalidades do sujeito, modificações na personalidade, além de enfatizar o passado e o lado inconsciente do paciente. Já o aconselhamento nasce a partir da Abordagem traço e fator de Williamson (1939), como aconselhamento diretivo, na área educacional, vocacional e matrimonial, com a forte utilização de testes psicológicos padronizados. Rogers também teve sua iniciação profissional e é um dos nomes mais citados nesse campo, pelo seu trabalho e criação da Abordagem Centrada na Pessoa, uma concepção humanista da relação terapeuta e cliente.

Os aspectos que fazem diferenciação base de psicoterapia e aconselhamento, além da forma como se originaram, podem ser colocados em termos de duração do processo, frequência de contatos, extensão na qual experiências passadas são enfatizadas e uso que se faz do relacionamento. A psicoterapia tem foco nos aspectos inconscientes do indivíduo; ênfase na exploração do passado e histórico do caso; foco na relação transferencial; sessões frequentes; processo de duração indefinida. O aconselhamento, diferentemente, traz ênfase nos aspectos conscientes e racionais do cliente, como um método de assistência psicológica a fim de restaurar no indivíduo suas condições de crescimento e atualização (tendência atualizante), permitindo que a percepção do real não tenha distorções, de forma a alcançar plenitude nas suas vivências sociais e pessoais. Para tanto, são realizadas sessões menos frequentes, num processo breve, com menor duração do que a psicoterapia.

A partir do traçado ético que caracteriza a profissão psicoterapeuta ou conselheiro, o contato com o paciente é o próximo passo, é o início efetivo da ajuda. Essa possível relação deve ser tomada com rédeas pré-fixadas em um contrato, tal qual uma aliança, compromissando as partes em fazer o melhor. São citadas como definições imprescindíveis ao contrato terapêutico a estipulação de um local único, com decoração adequada, periodicidade e tempo das consultas, o pagamento, além de esclarecer o sigilo como primazia à confidencialidade e privacidade especialmente requeridas por alguém em sofrimento psíquico.

Freud (1913) recomenda deixar claro ao paciente que ele pode interromper o tratamento quando assim o achar necessário, mas alertá-lo que aquela hora que ele considera propícia pode não o ser, já que deve ser considerada a lentidão das mudanças profundas da mente, fazendo com que o quadro real de sofrimento deste paciente seja modificado, ou seja, talvez (e quase sempre) essa relação precise durar mais tempo.

A questão Tempo é muito discutida também no caso da nomenclatura Psicoterapia Breve, que Hegenberg (2004) traz como um termo inadequado, já que o limite de tempo proposto por esta maneira de trabalhar “inibe satisfações regressivas, altera o benefício secundário dos sintomas, a compulsão à repetição se modifica, a partir da castração”. A eficácia da Psicoterapia Breve é mantida através da forma diferenciada na relação terapeuta-paciente, já que a temporalidade instituída torna-se suporte do processo transferencial.

Nas formas terapêuticas dispostas (Análise psicoterápica, Aconselhamento e Psicoterapia Breve) há uma caracterização específica do paciente, de suas necessidades, já que a maneira de trabalhar o sujeito e sua demanda de sofrimento é diferenciada, as capacidades do sujeito de focalizar e aproveitar o espaço temporal também terão de se adequar às idiosincrasias de um tratamento no enquadre da terapia escolhida. Um poema do Vinicius de Moraes expressa bem a necessidade do encaixe, a medida exata da inexatidão do indivíduo para escolher e se adaptar ao tipo de terapia escolhida.

A medida do Abismo

Não é o grito
A medida do abismo?
Por isso eu grito
Sempre que cismo
Sobre tua vida
Tão louca e errada...
- Que grito inútil!
- Que imenso nada!

(Vinicius de Moraes, 1991, p. 46)

A tentativa do encaixe do sujeito trazida pelo poetizado Vinicius de Moraes (1991) está intrínseco na terapia em certas etapas do contrato, como a questão do pagamento e sigilo, são indiscutíveis e idênticas tanto para análise, quanto para o aconselhamento existencial, apesar de que alguns profissionais nessa área abram à negociação do pagamento, partindo da compreensão da situação existencial do cliente. O terapeuta fenomenológico traz as primeiras sessões como uma escuta profunda, muito atenta às demandas, utilizando-se do método de ‘redução eidética’ (representar as coisas como elas são, se colocar no mundo do outro e buscar o ajustamento do seu), recolhendo os primeiros elementos do perfil, da personalidade do cliente ou grupo que se está trabalhando. A periodicidade no processo terapêutico é tratada através dos momentos vivenciais, onde há o momento do engajamento, quando as engrenagens funcionam em bom

ritmo, e há momentos onde as resistências falam mais alto, ditando um ritmo mais lento, ou seja, o tempo entre sessões e o tempo de cada sessão é trabalhado a partir destes momentos do cliente.

O local para as sessões é único e a energização da sala deve promover o ambiente favorável à escuta; a possibilidade da mobilidade do “templo” existe, já que o “sagrado” está no terapeuta e não no local em si, abrindo espaço para atender o cliente em casa, em situações de comprometimento físico ou psicológico do cliente, deturpando a idéia do privado local de análise ou escuta. Por fim, o profissional terapeuta pode perceber o processo transferencial limitado por ‘fronteiras de contato’, que é o espaço considerado para que o terapeuta saia da posição (teórica) de autoridade, flexibilizando as atitudes a partir deste limite, onde o cliente queixoso sai da sua posição de desespero, e se encontra existindo, importando para o mundo, já que fronteiras são sempre abertas, apesar de indicarem início ou fim de algo, é um limite permeável, passível de locomoção, sugando o sujeito para o movimento reflexivo do existir.

Como forma de interligar os modelos terapêuticos e teorias abordadas, além de certas divergências sobre como iniciar um tratamento, tem-se que as queixas, os sintomas e o conteúdo inconsciente trazidos pelo sujeito no processo transferencial permearão a maneira como seu sofrimento deve ser trabalhado, em que enquadre teórico e metodológico o profissional deve prosseguir e/ou indicar. Esse estudo é de extrema importância para que a funcionalidade da terapia seja reconhecida e que o cessar do sofrer psíquico seja o objetivo primeiro, de qualquer que seja a ênfase terapêutica.

CONCLUSÃO

A pretensão objetiva colocada no início de fazer deste artigo um manual foi realizada de maneira a facilitar a compreensão dos que reconhecem a profissão terapeuta como um caminho a mais no mar de perspectivas em que a Psicologia e prática se encontram colocadas. Ao fazer compreender, não procurou-se reduzir, mas encontrar aqui um estudo teórico dos fundamentos gerais da prática, que devem ser lembrados diariamente para uma atuação efetiva e eficaz para as partes envolvidas no processo de ajuda.

Fica aqui uma tentativa didática de passar uma visão inicial sobre a capacidade evolutiva da psicologia, aprimorando a técnica em prol de um bem maior, revigorante e ansioso por melhorias: o ser humano e a ajuda que pode ser oferecida a ele.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abib, J. A. D. (1998). Virada Social na Historiografia da psicologia e independência Institucional da psicologia. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 1(14), pp. 77-84.

Barros, D. D. (2004). *Itinerários da Loucura em Territórios Dogon*. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, pp. 260

Boff, A. A., Brunstein, B. e Seixas, P.H.G. (1993). Ética e psicoterapia. Em Cordioli, A. V. (org). *Psicoterapias e abordagens atuais*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Foucault, M. (1973-1974). *Le Pouvoir Psychiatrique. Cours au Collège de France*. Paris: Gallimard/Seuil, 2003.

Freud, S. (1913). *Sobre O Início do Tratamento*. Em: *Obras Completas, vol. XII*. Rio de Janeiro: Imago, 1969.

Gaarder, J. (1952). *O dia do Curinga*. Tradução João Azenha Jr. – São Paulo: Companhia das Letras, 1996

Hegenberg, M. (2004). *Psicoterapia Breve*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Monteiro, J. K., Espírito Santo, F. C. & Bonacina, F. (2005). Valores, Ética e Julgamento Moral: Um Estudo Exploratório em Empresas Familiares. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18(2), pp.237-246: São Leopoldo

Moraes, V. De. (1991). *Para viver um grande amor: crônicas e poemas*. São Paulo: Companhia das Letras, 16ª reimpressão.

Williamson, E. G. (1939). *How to counsel students: A manual of techniques for clinical counselors*. New York: McGraw-Hill.