

INTEGRAÇÃO DE PSICOTERAPIAS

Maria Zilah da Silva Brandão - Jocelaine Martins da Silveira

Uma fase de transição tem marcado a pesquisa em psicoterapia. As regras que ditavam como se estudar a psicoterapia nos anos 70 e 80 têm sido revisadas e questionadas. Segundo Jacobson (1997), a mudança nessas regras deriva de diversos fatores contextuais que, no momento, têm levado a busca de novas diretrizes para o estudo da psicoterapia.

Entre estes fatores encontram-se as dificuldades próprias da psicoterapia enquanto área de conhecimento. Não há consenso sobre quais aspectos merecem ser investigados empiricamente. Segundo Gavino (1996), alguns pesquisadores atribuem os efeitos da psicoterapia à aplicação apropriada e adequada de técnicas, enquanto que outros partem do pressuposto de que o resultado da terapia decorre de fatores específicos, como as variáveis relacionadas ao terapeuta e ao cliente. Outros, acreditam ainda que o resultado da terapia decorra dos chamados fatores não específicos.

Muitas iniciativas têm sido feitas para se expandir áreas de consenso entre os pesquisadores. A *Society for the Exploration of Psychotherapy Integration* (S.E.P.I.) reúne terapeutas e pesquisadores de diferentes orientações teóricas, destacando-se a Psicoterapia Construtivista, a Terapia Comportamental Cognitiva, psicoterapias de Orientação Psicodinâmica e a Terapia Comportamental alinhada ao Behaviorismo Radical.

Um dos objetivos da S.E.P.I. é proceder investigações que respondam não apenas se, mas como as terapias funcionam. A S.E.P.I admite que a integração dos resultados das pesquisas com os relatos das experiências de terapeutas proficientes em suas abordagens contribuirão tanto para a prática clínica, como para a pesquisa. Idealmente, um mesmo profissional poderia desempenhar os papéis de pesquisador e clínico. Dessa forma, estaria em condições de avaliar em que medida os resultados de pesquisa alteraram a efetividade de sua prática.

No entanto, para a SEPI, as vantagens de se integrar as psicoterapias não se restringem a isso. Elas se estenderiam a, pelo menos, quatro comunidades. Do ponto de vista da comunidade leiga, um modelo integrativo de psicoterapia aumentaria a segurança do cliente e a sua esperança no tratamento. Supõe-se que a diversidade de opiniões, estratégias e atitudes dos clínicos geram uma imagem negativa da psicoterapia para esta população. Para comunidade científica, a integração facilitaria a identificação de características comuns nas diferentes terapias, sugerindo aspectos relevantes para avaliações empíricas. Do ponto de vista dos clínicos, a integração permitiria que as experiências de sucesso fossem expostas e

aproveitadas pelos profissionais, que poderiam encontrar soluções para suas dificuldades em suas orientações de trabalho. Por último, a comunidade de futuros profissionais se beneficiaria, sendo preparado de forma mais eficaz, a partir de objetivos e estratégias específicas.

A S.E.P.I. realizou a XIII Conferência Anual em abril deste ano, na cidade de Toronto, no Canadá. O tema desse encontro foi "Adotando novas abordagens" (Embracing new Approaches).

A empatia, a análise de emoções, o relacionamento terapêutico e o papel das experiências na vida do cliente foram temas recorrentes nos trabalhos apresentados e têm sido pesquisados, indistintamente, a partir de diferentes orientações teóricas. As pesquisas e estudos de caso abrangeram uma população bastante diversificada. Trabalhos com crianças, adolescentes, adultos e idosos foram apresentados e as modalidades de atendimento também variaram, como por exemplo, em terapia individual, de grupo, conjugal e familiar.

Segundo Goldfried (1997), um dos precursores da Terapia Cognitiva, a integração das psicoterapias é possível em pelo menos um, dos três níveis: o nível técnico, o conceitual e o nível das estratégias para mudança terapêutica. Goldfried afirmou que as diferentes abordagens concordam que existem procedimentos comuns na psicoterapia, como a análise da relação terapêutica, a análise de emoções e a facilitação da auto-exposição do cliente. Todos estes aspectos do tratamento, favorecem a melhora ou a compreensão do quadro clínico.

Goldfried (1997) sugeriu uma integração dos conceitos e métodos da Terapia Comportamental Cognitiva com as terapias de orientação psicodinâmicas e existenciais (experiential), com o objetivo de avaliar como tais contribuições podem ser incorporadas ao trabalho clínico dos profissionais.

Michael Mahoney sintetizou os princípios básicos do construtivismo, relatando um histórico de sua emergência na filosofia, psicologia e psicoterapia. Salientou a relevância clínica de cinco temas transteóricos, entre eles a resistência, a mudança, progressos, recaídas clínicas, relacionamento terapêutico e base clínica segura para experienciar novos padrões de comportamento. Estes temas foram exemplificados na discussão de casos difíceis.

Outros psicoterapeutas e pesquisadores, alinhados ao Behaviorismo Radical, apresentaram em seus simpósios, leituras diferentes dos mesmos fenômenos descritos e analisados por Goldfried.

Steven Hayes, por exemplo, observou, em discussão de plenário, que parece haver uma área de convergência entre algumas tradições em psicoterapia. Na opinião dele, tem havido interesse crescente de terapeutas comportamentais por fenômenos complexos

como a "noção do eu", a "consciência de si mesmo", e a "exposição emocional". Hayes apresentou uma abordagem denominada "analítico contextual", fundamentada na pesquisa básica na área da linguagem humana, que provê uma forma de análise e sugere um tratamento para os fenômenos comportamentais citados acima .

A base do trabalho de Hayes é uma proposta alternativa à explicação mediacional do comportamento, adotada pelas terapias cognitivas e outras abordagens. Para Hayes, o contexto verbal em que os comportamentos encobertos e ações abertas estão inseridos faz parecer que existe relação causal entre esses eventos. Uma questão crucial traduziria a preocupação de Hayes: "qual seria o contexto no qual a emoção e esquiva estão associadas?" Ou, formulada em outras palavras, a questão seria: "Em que contexto o medo pode ser causa da fuga?"

Esse assunto demandaria uma longa discussão, mas aqui, somente destacamos que Hayes propõe a abordagem contextual, fornecendo aos psicoterapeutas de várias abordagens uma base conceitual para tratar a esquiva emocional de seus clientes. A estratégia proposta por Hayes para a psicoterapia é denominada Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) .

Kohlenberg, Parker e Bolling também apresentaram, em seus trabalhos, uma proposta integrativa para a psicoterapia, com base no behaviorismo radical.

Kohlenberg desenvolveu uma estratégia de tratamento clínico designada Psicoterapia Analítico-Funcional (F.A.P.). A FAP enfatiza a análise da relação terapêutica como estratégia para promover a mudança comportamental do cliente. Esta estratégia está fundamentada na idéia de que os comportamentos clinicamente relevantes ocorrem na sessão e podem ser tratados via modelagem direta, o que evitaria o controle por regras na psicoterapia. Os autores destacaram as pesquisas desenvolvidas pela terapia cognitiva da área de depressão, as quais revelam, ao lado dos sucessos terapêuticos, índices indesejáveis de recaída. Parker, Bolling e Kohlenberg consideram que o behaviorismo radical seja uma abordagem integrativa, capaz de abarcar e aperfeiçoar os tratamentos existentes da depressão. A proposta mantém o que parece ser efetivo na terapia cognitiva e acrescenta outros componentes. Os principais deles são as intervenções baseadas na análise do "aqui e agora" da relação terapêutica, que possibilitariam o bloqueio da esquiva emocional, o que é desejável em muitas psicoterapias.

As propostas dos behavioristas radicais citados acima são relativamente recentes, mas já estão fomentando trabalhos na área de psicoterapia. Brandão e Torres (1997) apresentaram no S.E.P.I., um tratamento de psicoterapia de grupo fundamentado no Behaviorismo Radical. As abordagens Analítico-Funcional (Kohlenberg, 1987) e a Contextual (Hayes, 1987) foram integradas

num tratamento de psicoterapia de grupo. Destacou-se no tratamento, o uso da relação terapêutica como um instrumento para evocar e mudar comportamentos-problema do cliente. Alguns comportamentos relevantes do cliente na sessão foram considerados como pertencentes a mesma classe de comportamentos-problema observados em outras sessões e fora delas. Os resultados clínicos foram animadores.

Muitas outras propostas precisariam ser relatadas para retratar a XIII S.E.P.I. Conference. Permanece a busca de consenso sobre os aspectos da psicoterapia que merecem ser estudados. Um ponto a destacar é que permanece a necessidade de especificar comportamentos relevantes na prática clínica e obter consenso sobre qual deles merecem ser estudados pelos psicoterapeutas-pesquisadores.

Partindo de uma tradição analítico-comportamental, acredita-se que o repertório comportamental dos terapeutas tem sido, em parte, modelado pelos clientes, ao longo da história. Algumas práticas, portanto, são mantidas por ser efetivas. Skinner (1953) afirmou que o comportamento do terapeuta é mantido, entre outros fatores, pelo sucesso na manipulação do comportamento humano. E também foi Skinner (1974) quem preconizou que nos comportamos, na maior parte das vezes, "inconscientemente". Tornamo-nos conscientes de nossos comportamentos quando a comunidade verbal provê contingências que nos permitam descrevê-los. Desse modo, sem que haja contingências para essa discriminação, os clínicos poderão atuar efetivamente sendo, no entanto, incapazes de descrever, com precisão, quais comportamentos estariam relacionados com o êxito no tratamento. Portanto, de acordo com o referencial da análise do comportamento, a SEPI, parece ser uma comunidade verbal que tem um papel muito importante: o de gerar contingências necessárias para aumentar a consciência que os psicoterapeutas possam ter de seus próprios comportamentos.

REFERÊNCIAS

- GAVINO, A (1996). As variáveis do processo terapêutico. Em: V.E. Caballo, (Org), Manual de Técnicas de Terapia e Modificação do Comportamento. São Paulo: Santos Livraria e Editora.
- Skinner, B.F. (1974) About Behaviorism.
- Skinner, B.F. (1953) Science and Human Behavior. The Macmillam Company.
- Hayes, S. (1997) Acceptance and Commitment Therapy. XIII Sepi. Toronto.
- Kohlenberg, R. (1997) A Radical Behaviorally Informed Analysis of Effective Cognitive Therapy. XIII Sepi. Toronto.
- Jacobson, N. (1997) Psychotherapy research in transition: implications for Psychotherapy Integration. XIII Sepi. Toronto.
- Goldfried, M. R. (1997) Cognitive Behavioral Theory and Technique for Psychodynamic/ Non-behavioral therapists. XIII Sepi. Toronto.