

O TERAPEUTA COMO PESSOA¹

INTRODUÇÃO

Os terapeutas conseguem adquirir conhecimentos sobre teorias da personalidade e psicoterapia, habilitar-se para o diagnóstico, a entrevista e uma grande variedade de técnicas. Em última análise, creio que o que trazem para seu trabalho terapêutico é a si mesmos, como pessoas. Trazem sua experiência de vida para a relação com o cliente. Acredito que as pessoas podem entender muito de teorias e técnicas de terapia, mas ainda assim ser inadequadas como terapeutas, a menos que sejam pessoas terapêuticas. Se conseguem funcionar terapeuticamente com os outros, isto ocorre primeiramente com eles mesmos. Ser uma pessoa terapêutica implica o desejo de se explorar abertamente facetas da própria vida, de trabalhar no sentido de vir a ser a pessoa que se é capaz de ser e de se fazer, por si, aquilo que se estimula os clientes a realizarem por eles. Isto não significa que só se tenha a si mesmo para oferecer, pois os conhecimentos de dinâmica do comportamento e habilidades terapêuticas são essenciais. Conhecimento e habilidades não bastam, porém. As pessoas interessadas na compreensão de suas necessidades e motivações e comprometidas com seu crescimento pessoal sempre poderão adquirir as habilidades técnicas necessárias.

Baseia-se este capítulo na minha tendência e na minha proposta quanto a ver, na personalidade do terapeuta, ao mesmo tempo o maior recurso e o maior obstáculo com relação ao seu esforço no sentido de introduzir a mudança nos clientes. O terapeuta deve estar ciente das dimensões do seu próprio ser, como expressas em relação à capacidade do cliente para mudar. Esta minha tendência é o resultado de meus nove anos de trabalho com professores primários e secundários, bem como com candidatos ao magistério, ensinou-me que a chave de qualquer mudança significativa na educação está no professor, e não simplesmente em seus métodos, no currículo e no sistema escolar. Em meu primeiro livro, *Teachers Can Make a Difference*, examino os fundamentos da educação humanista, enquanto relacionados à disposição do professor para investir sua identidade no ensino e na relação com os alunos. Mais tarde, meu trabalho com orientadores em formação levou-me a uma conclusão análoga: a faceta mais importante de um orientador constitui-se no fato de trazer para o aconselhamento, sua capacidade de ser autêntico. No meu livro *Struggle toward Realness* descrevo áreas que, em meu julgamento, são críticas para orientadores e terapeutas, quando se trata de explorar suas próprias vidas.

Este capítulo, portanto, coloca certas suposições relativas à identidade pessoal do terapeuta, decorrentes de minhas

observações e experiências no contexto de formação profissional de orientadores. Uma parte importante abrange a discussão de questões pessoais com que se defronta o terapeuta principiante. Provavelmente não há melhor ocasião para o terapeuta perceber, com tanta clareza, o fato do seu crescimento pessoal estar tão profundamente relacionado à eficiência de sua ajuda, do que quando ele começa a encontrar e trabalhar com "clientes de verdade".

A IDENTIDADE E O COMPORTAMENTO DO TERAPEUTA

A Autenticidade do Terapeuta

A terapia, sendo um tipo extremamente íntimo de aprendizagem, exige um praticante que se disponha a assumir o risco de deixar de lado papéis estereotipados e de ser uma pessoa real, numa relação. É precisamente dentro do contexto da relação pessoa-a-pessoa que o cliente vivencia o crescimento. Se o terapeuta adota um papel, desempenha o papel esperado, faz o que o terapeuta "deve" fazer e implementa a técnica mecanicamente, pode-se não só esperar algo menos do que um crescimento irrelevante do cliente, como também que este crescimento possa ser impedido. A fonte da aprendizagem pessoal do cliente acha-se numa relação autêntica com um terapeuta que é uma pessoa, que tem sentimentos e crenças e que deseja partilhar com ele suas reações, na medida em que sejam apropriadas, dentro da relação. Se o terapeuta é apenas um espelho de sentimentos, um simples observador indiferente, que faz interpretações e avaliações objetivas, ou uma pessoa mecânica escondida por trás da segurança do papel prescrito, como pode ele, então, esperar do cliente uma mobilização no sentido de uma autenticidade maior? Coloca-se uma obrigação - embora eu prefira considerá-la como uma responsabilidade provocante e estimulante - para o futuro terapeuta: se sua expectativa é tentar ajudar os outros, tendo em vista entrarem em maior contato com seu ser verdadeiro, cabe-lhe, então, entrar em contato igualmente com seu próprio ser verdadeiro. Precisa desejar ser uma pessoa real nas transações entre seu eu e o do cliente. A meu ver, os terapeutas servem de modelo. Se o terapeuta é um modelo de comportamento incongruente, que se arrisca muito pouco e decepciona por permanecer escondido e indefinido, pode esperar, então, que também o cliente continue fechado e desconfiado. Se é um modelo de autenticidade, sendo o que realmente é no momento e propondo-se a expor suas coisas de modo adequado e facilitador, então pode predizer que o cliente integrará, em proporção maior, as mesmas características. Sem dúvida, a terapia pode servir para melhorar ou para piorar. Existem as probabilidades dos clientes chegarem a ser mais realizados, ou menos saudáveis. Segundo meu parecer, o grau de auto-realização do terapeuta é a variável crucial na determinação dos resultados.

Esta discussão levanta muitas questões, com referência ao terapeuta enquanto modelo, à autenticidade como modelo e ao papel da revelação de si, por parte do terapeuta. Recomendo que o leitor proponha estas questões para ele mesmo:

1. Deve o terapeuta sugerir que é um modelo a ser seguido pelo cliente?
2. É conveniente dizer antecipadamente aos futuros clientes que se espera venham a imitar o terapeuta? Que comportamentos deveriam ser imitados? E quais não deveriam sê-lo?
3. Qual a responsabilidade do terapeuta que se proponha a funcionar como modelo? Que precisa fazer para se tornar um modelo viável? O conceito de modelo implica a perfeição do terapeuta ou a sua disposição para mostrar-se como pessoa lutadora e ainda incompleta?
4. Até que ponto deveria o terapeuta ser ele mesmo, junto aos clientes? Qual o significado de "ser verdadeiro"? Trata-se de um meio ou de um fim? Deveria o terapeuta ser "como realmente é", na relação com o cliente, da mesma maneira que com outras pessoas em sua vida pessoal?
5. O objetivo será ter uma abertura real e completa para o cliente, comunicando-lhe qualquer estado de humor e sentimento momentâneo?
6. Qual a diferença entre a revelação apropriada, relevante e facilitadora, e a revelação usada como "macete" ou dispositivo para manipulação, ou a revelação que, embora verdadeira, pode ser uma manifestação das necessidades do terapeuta? Busque algumas indicações que sejam úteis para determinar quando e em que grau a revelação é facilitadora.
7. O grau de verdade, humanidade e revelação franca, por parte do terapeuta, conduz ao reforçamento do mesmo tipo de comportamento, por parte do cliente?
8. Quais são alguns dos jogos exercidos pelo terapeuta, que o fixam de modo inautêntico e estático em um papel? Que maneiras de ser o terapeuta talvez esteja escondendo atrás de uma fachada profissional, como recurso para manter-se seguro e não envolvido com o cliente? Pode o papel desempenhado pelo terapeuta bloquear sua identidade pessoal?
9. Sendo possível aos terapeutas aceitarem que têm funções a desempenhar, não poderão também desenvolver a capacidade de ser gente, em vez de se restringirem a papéis fixos? O que acontece quando um terapeuta se recusa a desempenhar um papel não coerente com seu estilo de ser? Mostram-se os clientes desconfiados, às vezes, quando os terapeutas procuram ser o que realmente são?

Auto-Revelação

No meu trabalho de aconselhamento psicológico, defrontei-me com a questão da auto-revelação e perguntei a mim mesmo como poderia definir a sua adequação e valor, enquanto elemento catalisador do crescimento dos clientes, atendidos individualmente ou em grupo. Descobri a utilidade das seguintes características em termos indicadores do quando a auto-revelação é facilitadora. Primeiro, pode ser útil revelar meus sentimentos persistentes, diretamente relacionados com a transação do momento. Se estou nitidamente aborrecido e irritado durante uma sessão, passa a ser essencial, então, revelar sentimentos. Por outro lado, acho inconveniente comunicar qualquer fantasia ou sentimento passageiro, experimentado por mim. O *timing* é importante. Lembro-me de ter revelado meus sentimentos quanto a estar sendo

"excluído", na sessão inicial de um grupo voltado para o crescimento pessoal. Admitir isto representou uma carga para o grupo, em termos de dúvida sobre seu desejo de colocar, em mim, um stress ainda maior. Se eu continuasse a me sentir distante e não-envolvido, teria sido apropriado fazer tal revelação, mas fazê-la como uma declaração de abertura dos trabalhos trouxe o efeito de criar defesas do grupo. Em segundo lugar, acho produtivo distinguir entre a revelação enquanto relato de uma história e a revelação enquanto expressão não-ensaiada de experiências do momento. Para mim, contar coisas do meu passado, automaticamente, talvez seja uma pseudo-revelação. Quer seja fácil contar, ou me pareça difícil e como se ensaiado, fica-me a impressão de estar fazendo um esforço demasiado para ser autêntico. Entretanto, se minha revelação é como uma manifestação de algo que sinto no momento e se, comunicando o sentimento, há vivacidade na expressão do mesmo, posso estar mais seguro do caráter facilitador da minha auto-revelação. Em terceiro lugar, muitas vezes me pergunto por que estou revelando a mim mesmo e em que medida isto é adequado. Usar o meu grupo para explorar meus próprios sentimentos, creio, é impor-lhe uma carga muito pesada. Talvez se tenha a necessidade de uma terapia extra, mas não acho correto usar-se sistematicamente o grupo, do qual se é condutor, para elaborar seus próprios problemas. Com freqüência pergunto a mim mesmo: "Estarei tentando provar que sou humano?"; "Estarei revelando isto ou aquilo para ser visto como um terapeuta aberto?"; "Estarei recorrendo a um "macete"?" Em quarto lugar, considero o efeito da minha revelação sobre o cliente, ou sobre os membros do grupo. É preciso reconhecer que a auto-revelação não significa deixar de ser uma pessoa dotada de privacidade; o terapeuta tem direito à privacidade. Neste ponto, mostra-se crítica a questão de decidir o que participar e em que momento comunicar. Em outras palavras, a auto-revelação, em si, não é o fim; porém, quando apropriada e autêntica, parece-me representar uma medida significativa.

Os Terapeutas Enquanto Pessoas Terapêuticas

Estão ligadas à questão da identidade e do comportamento do terapeuta as seguintes questões centrais: Como os orientadores conseguem ser pessoas terapêuticas? Como lhes é possível ser instrumentos, catalisadores e agentes da conscientização e do crescimento de seus clientes? Tenho examinado - às vezes com certo sofrimento - a questão da identidade terapêutica, a fim de determinar para mim mesmo as minhas possibilidades de ser um terapeuta ou com ação iatrogênica, ou com ação terapêutica, isto é, em que medida posso ter um efeito para melhorar ou para piorar os meus clientes. Quando penso nos orientadores que são pessoas terapêuticas, vejo-me frente a uma longa lista de qualidades e características pessoais. Antes de apresentá-la,

permitam-me assinalar o fato de não esperar que todo terapeuta preencha totalmente esses requisitos e que não proponho um modelo de perfeição. prefiro sugerir tais dimensões da condição de ser terapeuta em termos de representarem aquelas que lutamos por atingir. Para mim, a vontade, não de ser um produto acabado, mas de permanecer aberto à luta no sentido de vir a ser uma pessoa ainda mais terapêutica, é exatamente a qualidade mais crucial para a experiência de aconselhamento. Minha lista é incompleta e ainda em desenvolvimento; é por mim proposta, não como uma itemização dogmática de modo "certo" de ser terapeuta, mas como um estímulo ao leitor para examinar seu próprio conceito quanto ao que significa ser um orientador terapêutico. Minha visão sobre as pessoas terapêuticas abrange as seguintes características:

1. Descobriram seu próprio caminho. Encontram-se no processo de desenvolvimento de estilos exclusivamente seus, sendo seu estilo de aconselhamento uma expressão de sua filosofia de vida e modo pessoal de viver. Embora possam, livremente, fazer empréstimo de idéias e técnicas adotadas por muitos outros terapeutas, nem por isso copiam mecanicamente os estilos alheios.

2. Mostram ter respeito e apreço por si mesmas. Conseguem dar-se a partir de seu sentido próprio de auto-estima e força, mais do que a partir de uma necessidade de ganhar falsos sentimentos de força. Também são capazes de pedir, de serem exigidas, de receber coisas dos outros e não se isolam a fim de demonstrar uma pseudoforça.

3. São capazes de assumir seu poder; reconhecem e aceitam seu poder. São capazes de se sentir bem com as outras pessoas e não impedem, nos outros, o sentido de poder frente a elas. Não diminuem os outros, nem estimulam, nestes, a manutenção de uma posição carente, para poderem ter a sensação do poder com base na dependência e desamparo do outro. Fazem uso do seu poder e modelam seus clientes pelo emprego saudável do mesmo, porém procuram evitar o abuso do poder.

4. Mostram-se abertas à mudança, geralmente estão em contato consigo mesmas e dispostas a arriscar-se por algo mais. Em vez de se acomodarem a um mínimo, visam a uma ampliação para virem a ser ainda mais. Estão conscientes de que alcançar mais implica correr riscos, manifestando a coragem e a vontade de abandonar a segurança do conhecido para mergulhar no desconhecido, de onde talvez façam emergir muitas das suas potencialidades intocadas.

5. Estão empenhadas no processo de expansão da consciência de si mesmas e dos outros. Dão-se conta de que, de uma consciência limitada, procede apenas uma liberdade limitada, e de que a conscientização aumenta as possibilidades de escolher uma vida mais rica, na medida em que permeia vários níveis: sentimentos, valores, crenças, motivações, atitudes básicas de vida, reações

corporais, capacidades sensoriais etc. Ao invés de investir energia em comportamentos defensivos, voltados para o bloqueio de experiências, dirigem-na no sentido de se permitirem um máximo de experiências e para a expansão da consciência.

6. Têm a capacidade e a disposição para tolerar a ambigüidade. A maioria das pessoas possui um baixo limiar de tolerância ou enfrentamento à ausência de definição. Como o crescimento depende de abandonar-se o território do familiar e ingressar no desconhecido, as pessoas terapêuticas perseguem um certo grau de ambigüidade na vida. Em vez de considerá-la uma ameaça à sua existência, são atraídas por ela. Desenvolvem mais confiança em si e em seus processos intuitivos, mais vontade de experimentar novos comportamentos, maior confiança tanto em seus sentimentos quanto em seus julgamentos, e chegam a perceber-se como dignas de confiança. Embora seu comportamento possa não ser predizível em todas as ocasiões, geralmente são confiáveis.

7. Possuem uma identidade. Sabem quem são, o que são capazes de vir a ser, o que desejam da vida e o que é essencial. Questionam a vida e dispõem-se a reexaminar seus valores. Não são meros reflexos daquilo que os outros esperam ou desejam que sejam, mas lutam por entrar em contato com seu núcleo interior e por viver em função de seu próprio centro de referência. Seus padrões são essencialmente internalizados e têm a coragem de agir da maneira na qual acreditam, muito embora possa não ser recompensadas pelos outros por seus atos e crenças.

8. São capazes de uma empatia não-possessiva. Capazes de experimentar e conhecer o mundo do outro. Estão conscientes de suas próprias lutas e sofrimentos e possuem sistemas de referência para a identificação com os outros, sem perder, ao mesmo tempo, sua identidade pela superidentificação com eles.

9. Estão vivas! Suas escolhas voltam-se para a vida. Sentem intensamente, podem participar da vida e gostam de viver. Conseguem sentir seus sentimentos e obter recompensas por via direta, mais do que através de ganhos secundários. Têm o compromisso de viver a vida, de preferência a simplesmente existir.

10. São autênticas, reais, congruentes e honestas. Não vivem de aparências, mas procuram ser o que pensam e sentem. Dispõem-se a revelar-se, de modo adequado, a certas pessoas escolhidas e, fazendo-se conhecidas dos outros, chegam a se reconhecer mais plenamente. Não se escondem atrás de máscaras, defesas, papéis estéreis e fachadas; pelo contrário, preferem ser genuínas.

11. São capazes de dar e receber amor. Capazes de dar algo a partir de sua plenitude e de suas almas, e não a partir de suas privações e vazio interior. São vulneráveis àqueles que amam e capazes de preocupar-se com os outros.

12. Vivem no presente. Não se mortificam com o que poderiam ou deveriam ter feito no passado, nem se fixam no futuro. São

capazes de experimentar o agora e estão presentes junto aos outros agora.

13. Cometem erros e estão dispostos a admiti-los. Embora não se sobrecarreguem de culpa quanto ao que deveriam, poderiam ou precisariam ter sido, aprendem com os próprios erros. Não os perdoam levianamente, apesar de sua opção não ser a insistência no sofrimento.

14. São capazes de um envolvimento profundo com seu trabalho e seus projetos criativos; deles extraem ricos significados de vida. Conseguem aceitar as recompensas que fluem do trabalho e podem reconhecer honestamente suas necessidades que, através do mesmo, são gratificadas. Entretanto, não são escravas do trabalho e não dependem exclusivamente dele para preencherem suas vidas. Possuem outras dimensões de vida, que lhes proporcionam o sentido de finalidade e realizações.

15. São capazes de reinventar a si mesmas e revitalizar e recriar relacionamentos significativos em suas vidas. Tomam decisões sobre como gostariam de mudar e trabalham no sentido de se tornarem as pessoas que gostariam de ser. Não ficam presas a seus antigos hábitos de vida; são capazes de mudança.

Este quadro das características das pessoas terapêuticas pode parecer monumental e irreal. Quem poderia jamais ser tudo isso? De novo, ressalto que, embora nenhum de nós seja completamente realizado, o importante é a luta por vir a ser cada vez mais nosso eu potencial. Apresentei o quadro na esperança de que o leitor o examinasse e elaborasse seu próprio conceito quanto aos traços de personalidade sobre os quais considera essencial trabalhar, caso queira ser capaz de facilitar o crescimento pessoal. Alguns pesquisadores identificaram muitos outros traços do terapeuta eficiente, entre eles: um profundo interesse pelas pessoas, sensibilidade às atitudes e reações dos outros, estabilidade emocional e objetividade, capacidade de inspirar confiança nos outros, senso de humor, mentalidade aberta e tolerância em relação a crenças e estilos de vida divergentes, inteligência e perspicácia, respeito pelas pessoas, conhecimento do comportamento humano em continuar a aprender - para mencionar alguns. Hoje em dia, há uma tendência a considerar os aspectos psicológicos do terapeuta, enquanto ser humano. Grande parte da literatura sobre a formação do orientador enfatiza a aptidão do terapeuta para encarar, compreender e aceitar o seu eu, tanto quanto o dos outros.

Aconselhamento/Psicoterapia para os Terapeutas

A discussão sobre o terapeuta enquanto pessoa levanta outra controvérsia relativa à formação do orientador, a saber: se os terapeutas devem ter a experiência de seu próprio aconselhamento, antes de começarem sua prática. A meu ver, os terapeutas precisam ter, em algum momento, a experiência de ser

cliente. Isto pode acontecer antes ou durante o seu treinamento, mas eu endosso firmemente alguma forma de experiência de crescimento pessoal, seja individual, seja de grupo, como um pré-requisito para o aconselhamento de outras pessoas.

Não estou supondo que os candidatos a terapeuta sejam "doentes" e precisem ser "curados"; creio, porém, que todos nós temos nossos pontos cegos, todos temos alguma forma de tarefa interrompida capaz de interferir em nossa eficácia como terapeutas, e todos podemos melhorar. Sinto realmente que a terapia deveria ser considerada, não como um fim em si mesma, mas como um meio de ajudar o futuro terapeuta a se desenvolver mais como pessoa terapêutica, com maiores possibilidades de influir significativa e positivamente nos clientes.

Quero enfatizar o valor de recebermos aconselhamento individual ou em grupo, em paralelo ao início da nossa prática como orientadores. Em minha própria experiência, percebi que, quando comecei a orientar os outros, antigas feridas se abriram e emergiram sentimentos não explorados em profundidade. Senti-me incapaz de ir ao encontro da depressão de um cliente, porque não conseguiria chegar a uma conclusão quanto à forma pela qual fugia da minha própria depressão. Ser terapeuta obriga-nos ao confronto com nossos bloqueios inexplorados, referentes a solidão, poder, morte, sexualidade, nossos pais, etc. E também, quando iniciamos o trabalho como orientadores, muitas vezes nos sentimos impotentes profissionalmente e, com freqüência, temos a sensação de estarmos desistindo. Incentivo os orientadores em formação a vivenciarem seu desamparo e desesperança, mas decidindo-se a não desistir tão cedo, pelo menos não sem dar-se a si mesmos a chance de testar suas potencialidades. É aí que vejo o aconselhamento pessoal como suplementação natural para o trabalho do terapeuta iniciante. Como terapeuta, não pode esperar usar o tempo do cliente, ou do grupo, para a solução de seus problemas pessoais, porém, deixando emergir sua consciência, tem condições de dedicar-se a trabalhar as áreas de sua própria vida que precisam ser analisadas em maior profundidade. Aprender a tornar-se um orientador pode, portanto, ser algo mais do que adquirir apenas habilidades para a intervenção terapêutica na vida dos outros; pode ser uma força no sentido de promover o crescimento pessoal do terapeuta, igualmente.

Em termos ideais, apreciaria uma combinação do aconselhamento individual e de experiências de crescimento em situação de grupo. Prefiro os grupos voltados para o desenvolvimento pessoal, pois nele o candidato a orientador tem condições de beneficiar-se com o *feedback* de muitos. O foco da experiência de grupo deverá estar na ajuda à pessoa com vistas a tornar-se mais consciente do porque deseja ser orientador. Seguem-se algumas

questões a serem exploradas; Por que desejo seguir carreira numa profissão assistencial? Quais são as minhas necessidades e motivações? Que espécies de gratificação encontro, sendo orientador? Como posso fazer a diferença entre a satisfação das necessidades do cliente e das minhas necessidades? Algumas outras perguntas, possivelmente produtivas no contexto de certos tipos de experiência de crescimento, são as seguintes: Quais são alguns dos meus problemas, e o que estou fazendo para resolvê-los? Como poderiam meus próprios problemas atrapalhar o trabalho eficiente como orientador? Quais são os meus valores, de onde se originam e como afetarão meu estilo de aconselhamento? Em que medida estou em contato com meus sentimentos? Em que medida sou corajoso e capaz de assumir riscos? Estou disposto a experimentar e realizar o que gostaria de incentivar meus clientes a fazerem? Quais são algumas das formas pelas quais evito usar minhas próprias forças? E como posso utilizar mais plenamente meu poder em potencial? O que me impede de ser tão aberto, honesto e verdadeiro quanto poderia ser? Quais as pessoas por quem me sinto particularmente atraído e aquelas com quem antipatizo? Como os outros me sentem? Que impacto exerço sobre os outros? Em que medida sou sensível às reações dos outros e ao modo como respondem a si mesmos e a mim?

Tais questões refletem apenas algumas das possíveis áreas de focalização, numa experiência de crescimento pessoal. A finalidade desta experiência é propiciar uma situação em que os orientadores possam alcançar uma compreensão maior de si mesmos. Nunca deixo de me surpreender com a extensão da resistência que encontro, por parte dos profissionais, quanto a esta questão. Ouço o argumento seguinte: "Exigir que um terapeuta seja cliente, submetendo-se a um aconselhamento pessoal, funda-se num modelo médico de doença. É como dizer que um cirurgião não pode realizar uma operação a que não se tenha, também, submetido". Eu simplesmente não posso aceitar a analogia. Fica em mim a forte convicção de que um terapeuta não tem condições de abrir, para os clientes, as portas que não abriu para si. Se tenho medo de conhecer meus próprios demônios e pavores, como poderei ajudar os outros a aceitarem os seus? Se tenho uma visão limitada, como poderei ajudar os clientes a expandirem a sua, em relação ao que poderiam ser? No entanto, embora julgue navegaria a experiência terapêutica própria para os futuros orientadores, não acredito que seja suficiente e completa em si e por si. Creio que é apenas um dos caminhos a seguir, de modo a ser possível, ao terapeuta, fazer realmente alguma coisa para tornar-se mais terapêutico em sua relação com as pessoas.

QUESTÕES ENFRENTADAS PELOS TERAPEUTAS PRINCIPIANTES

Este item baseia-se na minha observação e experiência com orientadores em treinamento, assim como nas minhas próprias

dificuldades, quando iniciei a prática do aconselhamento psicológico. Procuo identificar alguns dos maiores problemas com que caracteristicamente muitos de nós nos deparamos, em especial durante os estágios iniciais do processo de aprender a ser terapeuta. Cheguei a tomar consciência de um padrão recorrente de perguntas, conflitos e questões que constituem a substância dos seminários e experiências práticas de aconselhamento. Considero tais questões vitalmente relacionadas à pessoa do orientador. Quando os estagiários completam o trabalho formal do curso e começam a se defrontar com os clientes, estão sendo submetidos à prova da sua capacidade para integrar e aplicar o que aprenderam. Em breve percebem que é consigo mesmos que realmente têm de trabalhar - com suas próprias experiências de vida, seus valores e sua condição humana. Surgem, então, algumas preocupações reais quanto à sua adequação como orientadores e como pessoas e ao que podem trazer de si mesmos para a relação de aconselhamento. A seguir, procuro partilhar meus pontos de vista, baseados no meu trabalho de treinamento e supervisão de orientadores, e formular algumas diretrizes que sejam úteis para o orientador principiante.

Nossa Ansiedade Não é Necessariamente Neurótica

Independentemente de seu grau de embasamento acadêmico e prático, muitos terapeutas estreantes, em geral antevêm seu encontro inicial com os clientes vivendo sentimentos ambivalentes. Sendo principiantes, e tendo um certo bom-senso, provavelmente nos sentiremos dominados pela ansiedade e nos perguntaremos coisas assim: O que vou dizer? Como vou dizer essas coisas? Serei capaz de ajudar alguém? O que acontecerá se eu errar? Será que meu cliente volta? E se voltar, o que vou fazer em seguida? A meu ver, um certo nível de ansiedade mostra que estamos cientes das incertezas do nosso futuro com o cliente e de nossa habilidade para estar realmente com ele e permanecer junto a ele. Como a terapia é um trabalho de muita seriedade e o que fizermos pode causar um impacto no outro, é possível aceitar nossas ansiedades como normais. Temos todo direito de nos sentirmos ansiosos, embora uma ansiedade demasiada talvez acabe com toda confiança que possamos ter e chegue a nos paralisar. Tenha em mente, por um momento, o terapeuta principiante. Por que razão se sentiria confiante? Já leu os livros sobre teoria e técnica de aconselhamento, já terminou o trabalho acadêmico e de campo, mas ainda não foi realmente testado. Parece até natural que experimente uma série de dúvidas em relação a si mesmo. Quais são algumas das suas ansiedades típicas? Talvez se expressem em suas perguntas, tais como: Serei eficiente? Quem sabe descobrirei que, de fato, não tenho jeito para ser terapeuta? O supervisor vai gostar do meu modo de trabalhar? Meu cliente vai achar que eu sei o que estou fazendo? Já tendo

terminado a parte teórica, conseguirei aplicar meus conhecimentos junto a clientes de verdade? E se eu cometer erros terríveis? Posso prejudicar o cliente com minhas confusões? Como me sentirei, se a maioria dos feedbacks que receber me indicarem que meus clientes não melhoram? Serei capaz de ser eu mesmo, ou me perderei num papel que, de acordo com meu sentimento, esperam de mim? Saberei o que fazer? Em que momento será adequado agir segundo a minha intuição? Serei capaz de sentir empatia, sem no entanto ficar envolvido, a ponto de não poder dormir por estar preocupado demais com os clientes? Conseguirei confrontar bastante os clientes? E se eu exagerar na confrontação?

Não Precisamos Ser Perfeitos

Uma das coisas que procuro ensinar aos estagiários é que não precisam sobrecarregar-se com a necessidade de serem perfeitos. Vamos cometer erros, com certeza, quer sejamos principiantes ou terapeutas tarimbados. Não acredito que os clientes sejam frágeis a ponto de fracassarem na vida por causa de nossos erros. Se nossas energias estiverem dirigidas para a exibição de uma imagem de perfeição, onde encontraremos então, a energia para prestar atenção aos clientes - ou às nossas reações frente a eles?

Acho que muitos orientadores em treinamento temem revelar seus erros aos supervisores. Embora não querendo desconsiderar esse medo, preciso insistir com os alunos para terem a coragem de dar a conhecer seus enganos, ou o que percebem como erros. Somente quando nos dispomos a revelar nossas incertezas aos colegas e supervisores, podemos esperar extrair algum benefício de nossos erros. Além disso, precisamos consultar outras pessoas, porque estamos próximos demais à situação para ter uma visão em perspectiva; nossa miopia impede uma percepção clara. Se conseguirmos discutir com os outros nosso sentimento de frustração, ou de não conduzir um caso como gostaríamos, possivelmente isto nos ajudará a superar um impasse.

Quanto a este ponto, gostaria de expor uma experiência pessoal. Há algum tempo, cheguei a um impasse no caso de uma pessoa orientada por mim durante uns dois anos. O cliente começou a examinar seriamente a possibilidade de suicidar-se, dizendo preferir o suicídio à vida. Tal situação levou-me a analisar exaustivamente o que eu vinha fazendo em nossa relação. Senti-me, então, ao mesmo tempo sem esperança e sem ajuda, e absolutamente sem segurança quanto a como proceder. Decidi levar o caso para ser estudado no seminário de um colega. No seminário estavam dez estudantes (muitos deles alunos meus) e dois colegas da faculdade. Depois de descrever os antecedentes do caso e de falar de meus sentimentos de medo e incerteza a respeito do como proceder com meu cliente, passamos a uma dramatização. Recebi feedback da maioria dos presentes. Tomei consciência da maneira

mecânica com que me apresentava ao meu cliente e de como me sentia concretamente sem esperança. Meu cliente sem dúvida captava meu desespero, e parte da motivação para o suicídio era um teste no sentido de ver se eu me preocupava mesmo com ele. Tornei-me consciente não só da minha inautenticidade, como também da necessidade de ser mais exigente. Como resultado desta experiência, passei a exigir mais, tanto de mim quanto dos clientes a quem atendia então. Desse dia em diante, não tive mais medo algum de que meus alunos perdessem a confiança ou o respeito por mim em razão de revelar meus erros no caso de um cliente meu.

O Silêncio: Uma Experiência Ameaçadora

Os momentos de silêncio, durante uma sessão de terapia, talvez pareçam horas para o terapeuta principiante. Não é incomum ficarmos ameaçados pelo silêncio, a ponto de freqüentemente fazermos algo contraproducente com o fim de quebrá-lo e de nos livrarmos, assim, da ansiedade. Lembro-me de quando era estagiário e estava gravando uma sessão individual com uma aluna do segundo grau que falava muito. Perto do fim da sessão, ela ficou em silêncio algum tempo e meu nível de ansiedade subiu até o ponto de me sentir obrigado a intervir de imediato, dando várias interpretações ao que ela vinha dizendo antes. Quando meu supervisor ouviu a gravação, exclamou:..."Puxa! Sua conversa realmente invadiu o espaço dela... Você não ouviu o que ela estava dizendo! Aposto como não vai voltar à sessão na próxima semana." Pois bem, ela voltou, mas então eu estava decidido a não intervir e a livrar-me da minha ansiedade. Assim, em vez de tomar a iniciativa de começar a sessão, esperei que ela o fizesse. Esperamos mais ou menos meia hora. Estávamos brincando de "primeiro você". Nós dois sentamos e ficamos olhando um para o outro. Finalmente, começamos a analisar a significação daquele silêncio para cada um de nós.

O silêncio pode ter muitos significados; acho essencial que se aprenda como compreender efetivamente o seu sentido. Seguem-se alguns dos possíveis significados do silêncio, seja em sessões individuais ou de grupo: o cliente poderá estar tranqüilamente pensando em algumas das coisas discutidas antes, ou avaliando um certo insight recém-adquirido; talvez esteja esperando que o terapeuta tome a iniciativa e decida o que falar em seguida, ou o terapeuta poderá estar esperando o mesmo do cliente; um dos dois, terapeuta ou cliente, estaria aborrecido, distraído, preocupado, ou simplesmente não teria coisa alguma a dizer, no momento; o cliente talvez esteja sentindo hostilidade em relação ao terapeuta, entrando então num jogo, como se dissesse: "Vou ficar sentado aqui, igual a uma pedra, para ver o que ele consegue tirar de mim"; poderá estar havendo uma comunicação sem palavras, entre o cliente e terapeuta, o silêncio talvez seja

reconfortante, ou talvez diga mais do que as palavras; é possível que a relação tenha entrado em um nível superficial, e ambas sintam haver ainda algum medo ou hesitação quanto a chegar em um nível mais profundo.

Sugiro ao leitor que explore os sentidos alternativos do silêncio e, quando este acontecer, analise com o cliente o que significa tal silêncio em particular. Reconheceria, primeiro, o próprio silêncio e seus sentimentos a respeito e depois, em vez de fazer de conta que o silêncio não existe, falando qualquer coisa apenas para se tranquilizarem um ao outro, insistiria na busca de seu significado.

Como Lidar com Clientes Exigentes

A forma de lidar com o cliente superexigente constitui um problema importante, capaz de confundir muitos terapeutas principiantes. Sendo característica dos terapeutas a sensação de que devem dedicar-se ao máximo sendo útil aos outros, muitas vezes sobrecarregam-se seguindo o padrão não-realista de dar coisas desinteressadamente, sem levar em conta a extensão das exigências que lhes são feitas. As exigências podem manifestar-se de várias maneiras, citando-se aqui um pequeno número destas manifestações: o cliente telefona freqüentemente para a sua casa e espera que você converse muito tempo com ele; pede-lhe para vê-lo com mais freqüência e para lhe dar mais tempo, além do que você pode oferecer; deseja encontrar com você em reuniões sociais; quer que você o adote ou que cuide dele de alguma outra forma, assumindo as suas responsabilidades; espera que você manipule outra pessoa (cônjuge, filho, pais) de modo a levar esta pessoa a aceitar seus pontos de vista; pede-lhe que não o abandone e que demonstre constantemente seu interesse por ele; ou solicita que você lhe diga o que fazer e como resolver um problema.

A revisão de alguns encontros com os clientes provavelmente será útil ao leitor, no sentido de avaliar se sente ter sido vítima das exigências excessivas de alguns deles. Quais as exigências feitas por você? Como você conseguiu lidar com tais situações? Você consegue dizer "não" aos clientes, quando o deseja? É capaz de valorizar-se o bastante para poder exigir coisas para si mesmo? Você confronta um cliente exigente, ou lhe permite manipulá-lo, da mesma maneira que manipula os outros? Você está fazendo um favor ao cliente, quando se deixa manipular por ele?. Em minha opinião, um problema a ser elaborado pelos terapeutas inexperientes é a sua necessidade de serem necessários aos outros. O cliente exigente pode alimentar o ego faminto do terapeuta, da mesma forma em que se dão as retribuições na relação entre uma criança mimada e a mãe superprotetora. Pelo menos a mãe se sente necessária! Nós possivelmente nos iludimos com uma sensação exagerada de importância, pensando que

precisamos estar sempre disponíveis, ou acreditando que somos essenciais à própria vida dos clientes. O que fariam eles sem nossa ajuda? Julgo haver dois imperativos, quando se lida com um cliente exigente: primeiro, devemos estar atentos à natureza das exigências e a nossas reações às mesmas; segundo, precisamos ter a coragem de confrontar o cliente com sua percepção sobre seu comportamento e sobre nossas próprias exigências.

Como Lidar com Clientes Não-Comprometidos com o Atendimento

O problema do cliente exigente relaciona-se com o do cliente que investiu realmente muito pouco em seu aconselhamento. A falta de motivação deste poderá evidenciar-se em seu freqüente "esquecimento" ou cancelamento das sessões, sua indiferença declarada, ou falta de disposição para assumir qualquer uma de suas responsabilidades, dentro do processo de aconselhamento. Tenho visto muitos terapeutas principiantes cometerem o erro de entrar no jogo com os clientes. Assim, o terapeuta descobre-se esperando e imaginando onde está o cliente, lembrando-lhe as horas marcadas, ou tentando com toda a força ser compreensivo e receptivo. Acredito ser da maior importância que nos valorizemos o suficiente para discriminar nossos compromissos. Se nos preocupamos conosco, também esperamos um certo grau de compromisso da parte dos clientes. Não agir pelo menos assim seria cair nas armadilhas da manipulação preparadas por nós, talvez por um cliente cujo investimento se volta para o fracasso e para a confirmação de que ninguém pode ajudá-lo.

Relacionamento Social com os Clientes

O terapeuta principiante precisa enfrentar com freqüência o problema de se misturarem a relação social e a relação terapêutica. Na tentativa de ser democrático e colocar-se em igualdade de condições, assim como de ser querido, o terapeuta talvez se sinta atraído por uma ligação mais social ou por uma amizade crescente com um cliente. Acho que as amizades podem ser terapêuticas, mas considero extremamente difícil estar interessado primariamente na relação terapêutica e, ao mesmo tempo, manter uma amizade intensa ou uma ligação social, fora da sessão, com a pessoa. Com referência a esta questão, são relevantes os seguintes itens: A relação terapêutica não será assimétrica por sua própria natureza? A minha atuação em termos de confrontação será a mesma, havendo ou não havendo amizade? Minha necessidade de preservar a amizade interferirá em minha atividade terapêutica, anulando o propósito da terapia? Uma das razões pelas quais a maioria dos terapeutas não consegue orientar pessoas da própria família é o fato de estarem muito próximos às mesmas e de suas necessidades se mesclarem aos problemas vividos por elas. A mesma dinâmica opera na amizade, a meu ver. Logo, talvez seja melhor decidir qual é o tipo de relação que se prefere - a social ou a terapêutica. Isto não

implica, naturalmente, a necessidade de excluir o desenvolvimento de uma amizade mais completa, depois do término da relação terapêutica.

A Expectativa de Resultados Imediatos

Não espere resultados imediatos. Você não vai "curar" os clientes em poucas sessões. Tantos terapeutas, no início de sua prática vivem a ansiedade de não verem os frutos do seu trabalho... E se perguntam: "Estou realmente fazendo algum bem ao meu cliente?; Será que o cliente está piorando? ; Estará ocorrendo de fato alguma coisa como consequência das sessões, ou estou só me enganando para acreditar que estamos progredindo?" Espero que o leitor aprenda a tolerar a ambigüidade de não saber com certeza se o cliente está melhorando, pelo menos nas primeiras sessões. Entenda que os clientes poderão aparentemente "piorar", antes de apresentarem qualquer ganho terapêutico. Depois da pessoa decidir-se a trabalhar no sentido de ser honesta consigo mesma e deixar cair as defesas e fachadas, é possível esperar que experimente um aumento de sofrimento e desorganização, o que talvez resulte em depressão e numa reação de pânico. Não só um cliente, e sim muitos devem ter exclamado: "Meu Deus! Eu estava bem melhor antes de começar a terapia. Agora me sinto mais vulnerável do que antes! Talvez fosse melhor para mim continuar ignorante!" Tenha em mente, também, que os efeitos benéficos em conjunto do terapeuta e do cliente talvez não se manifestem durante meses (ou mesmo anos) após a conclusão da terapia.

O ano em que comecei a realizar aconselhamento individual e de grupo em tempo integral, no centro de aconselhamento de uma faculdade, foi para mim, em termos profissionais, o período mais desgastante. Até então, eu ensinava uma série de disciplina de psicologia e conseguia sentir resultados relativamente imediatos, ou a falta deles. Achava o ensino gratificante, reforçador, e muitas vezes estimulante; em contraste, o aconselhamento pareceu-me uma tarefa cansativa e sem reconhecimento. Os alunos que procuravam o centro não apresentavam qualquer cura miraculosa e alguns conseguiam voltar toda semana com as mesmas queixas. Percebiam pouco progresso, procuravam respostas, queriam uma fórmula para se sentirem melhores, ou uma carga de motivação. Eu me atormentava, sentindo-me cético e duvidando de mim mesmo. Minha necessidade de reforço era tão grande que chegava a ser anti-terapêutico para alguns. Precisava que eles precisassem de mim, que me falassem da minha eficiência, que me assegurassem estar percebendo mudanças positivas etc. Tomei consciência de estar tendendo a encaminhar os alunos homens, com características depressivas, para outros orientadores, enquanto me esforçava para estimular uma jovem, atraente e inteligente, no sentido de continuar no

aconselhamento. A aprendizagem da dinâmica de minha motivação não se deu facilmente e apreciei a confrontação que vários colegas meus me proporcionaram, no sentido de me ajudar a ser mais honesto vendo que necessidades estavam sendo realmente atendidas. Eventualmente eu descobria que o crescimento e a mudança ocorriam para um certo número de meus clientes, como uma resultante de nossos esforços combinados. Estavam dispostos a assumir a responsabilidade por se arriscarem e eu passei a ter um desejo maior de ficar com eles, muito embora não estivesse absolutamente certo dos resultados.

Minhas experiências iniciais ensinaram-me a necessidade de ser capaz de tolerar o não saber se um cliente está progredindo, ou se estou sendo um instrumento para o crescimento ou a mudança de determinada pessoa. Aprendi que a única maneira de adquirir autoconfiança como terapeuta era permitir-me sentir o meu desamparo, dúvidas, sentimentos de impotência, incerteza quanto à minha eficácia e ambivalência em relação a saber se queria continuar trabalhando em aconselhamento psicológico. Na medida em que me tornei menos ansioso no referente ao meu desempenho, fui capaz de prestar uma atenção cada vez maior, seja ao outro, seja a mim mesmo, na relação terapêutica. Gradualmente, descobri que os clientes realizavam mudanças no sentido desejado por eles e influenciavam outras pessoas com quem conviviam, tendo em vista chegarem a se engajar em um aconselhamento pessoal.

Durante os últimos nove anos da minha prática terapêutica, cresci a ponto de confiar mais plenamente em mim, em termos de minhas habilidades terapêuticas; o feedback recebido de antigos clientes veio confirmar minha autoconfiança. Mas, quando cada um de nós começa, não conta com o benefício do feedback, e podemos esperar certa confusão por algum tempo, enquanto ficamos imaginando se vamos chegar a ver algum resultado.

Não Teremos Sucesso com Todas as Pessoas

Sendo realistas, não nos é possível esperar sucesso com todos os clientes. Mesmo os terapeutas de grande experiência às vezes ficam abatidos e começam a duvidar de seu valor, quando são forçados a admitir que há clientes a quem não são capazes de sensibilizar e muito menos de atingir de modo significativo. Seja suficientemente honesto consigo mesmo e com o seu cliente, admitindo sua incapacidade de trabalhar produtivamente com todo mundo. Você poderá precisar fazer o encaminhamento para outros terapeutas e muitas vezes necessite dizer aos clientes que não pode trabalhar com eles. Acredito estarmos prejudicando um cliente em perspectiva, se o aceitamos quando sentimos intensamente que não é nosso desejo trabalhar com ele. É necessário derrubar a imagem do terapeuta altruísta, desinteressado e não-discriminativo. Os clientes não-desejados eventualmente sentirão que em verdade não queremos (ou não

podemos) orientá-los e possivelmente desenvolverão um ressentimento generalizado contra a terapia e os terapeutas, com base em seus encontros com a nossa falta de honestidade em função de não termos sido francos com eles. Entretanto, não estou sugerindo que mandemos embora todos os clientes em relação aos quais tenhamos sentimentos negativos ou confusos, pois, em certos casos, será proveitoso encarar alguns aspectos da dinâmica interior que nos leva a acreditar na impossibilidade de trabalharmos com o cliente em particular.

Ser como se é

Quando começamos a realizar o aconselhamento, devido a uma situação típica de ansiedade e autocrítica, tendemos a uma preocupação excessiva com o que os livros dizem e com a mecânica de como devemos proceder. Em meu trabalho de supervisor, observei o fato dos terapeutas inexperientes muito freqüentemente não conseguirem apreciar o valor inerente à possibilidade de serem apenas eles mesmos. Tenho sugerido a muitos dos meus alunos que procurem colocar as teorias e a aprendizagem acadêmica em plano de fundo e sigam suas intuições, embora não confiando inteiramente em suas conjecturas. Espera-se que o trabalho acadêmico, as leituras, o trabalho de campo e outras experiências de treinamento tenham sido integrados à pessoa do terapeuta, sendo-lhe possível invocar o conhecimento e as habilidades adquiridas quando estes forem apropriados. Incentivo freqüentemente os orientadores em treinamento no sentido de seguir suas próprias suposições e depois confirmar esta orientação intuitiva com um colega, com o cliente, o supervisor ou baseando-se em suas próprias reações íntimas. É comum a tendência do terapeuta a tornar-se passivo. Escuta, reflete, tem insights e faz suposições, mas fica ruminando tudo isso durante tanto tempo que, mesmo quando decide agir em função de uma hipótese, já se passou o momento adequado para a ação. Assim, fica sentado, passivamente, considerando se são válidas as reações internas. Em conseqüência, tenho tendência a estimular uma posição ativa por parte do orientador em fase de formação, porque acredito ser em geral melhor correr o risco de ser inadequado (risco que existe no caso do orientador ativo), do que se sentir quase seguro de resultados fáceis, adotando posições passivas, não-diretivas.

Permitam-me aprofundar a questão quanto ao ser como se é. Não acredito que deveríamos ser qualquer um dos seguintes casos extremos: de um lado, o terapeuta afastado de si mesmo no papel prescrito de terapeuta e escondido por trás de uma fachada profissional; do outro lado, o terapeuta que luta demais para provar sua condição de ser, ele também, humano. Se estivermos em qualquer um destes pólos, não seremos nós mesmos. Considere o primeiro extremo. Neste caso, as funções do papel de terapeuta

ocultam a sua condição humana; fica-se tão ligado à manutenção das expectativas de um papel estereotipado, que muito pouco do indivíduo enquanto pessoa transparece. Embora tenhamos de fato funções relativas a um papel, ainda assim nos é possível desempenhar de modo responsável nossas funções sem apagar nossa identidade pessoal e acabar perdidos em nosso papel. Em minha opinião, quanto mais inseguros, amedrontados e indecisos estivermos em nosso trabalho profissional, mais nos inclinaremos para a defesa proporcionada pelo papel. Também acho que a expectativa não-realista de precisarmos ser super-homens, em sendo terapeutas, acarreta a possibilidade de ficarmos petrificados nos papéis estabelecidos. Analise algumas das expectativas não-realistas com as quais muitas vezes um orientador inexperiente se aprisiona: devo sempre interessar-me pelas pessoas; preciso demonstrar carinho, sempre (esteja ou não sentindo); devo gostar de todos os clientes e ter prazer na companhia de todos; é necessário compreender tudo e ter uma empatia total; deveria saber o que está acontecendo em qualquer situação; só posso ser um bom orientador se for totalmente coerente comigo mesmo, e qualquer indicação de problema pessoal depõe contra a minha eficiência; espera-se que eu tenha respostas para dar aos clientes, respostas que eles dizem não encontrar em si mesmos, etc. Se aceitarmos essas noções fora da realidade, possivelmente acabaremos vítimas da exibição de um papel aos clientes, em vez de fazermos presentes a nós mesmos. Aceitando esses padrões extraordinários, nos iludimos, sendo o que realmente não somos, pois nos endoutrinamos com a idéia da obrigação de ser de determinada maneira. Os papéis desempenhados por nós nem sempre são congruentes com o nosso modo profundo de sentir. Assim, ao nos sentirmos aborrecidos, negamos o aborrecimento e nos forçamos a prestar atenção; ou descobrindo sentimentos negativos em relação aos clientes, negamos tais sentimentos por meio da ênfase nas qualidades positivas que vemos nos clientes; ou tomando consciência de estarmos desinteressados em determinado momento, driblamos a nós mesmos, parecendo interessados, em vez de deixar ficar o sentimento. No outro extremo, o terapeuta trabalha diligentemente para demonstrar que é humano. Em lugar de perder-se num papel profissional, distante e impermeável, os terapeutas desse tipo reagem demais às suas diferenças enquanto terapeutas, na relação com o cliente. Apagam toda distinção entre o que ajuda e o que é ajudado. Prefeririam ser vistos como companheiros que apresentam um jeito semelhante de ser, do que como terapeutas. Sua abordagem constitui-se em partilhar seus próprios problemas passados e presentes e em usar a relação para trabalhar as suas próprias necessidades. Uma pseudo-autenticidade forma-se a partir de sua necessidade de serem vistos como gente e acabam

fracassando na tentativa desesperada de ser eles mesmos. Estes terapeutas não aprenderam a fazer um uso adequado da auto-revelação, pois a revelação feita pelo terapeuta, com caráter facilitador, diz respeito a suas reações derivadas da relação com o cliente, e não a qualquer experiência sua não-associada e extraída do passado. A revelação facilitadora certamente favorece o processo terapêutico, pois dá acesso ao cliente para o mundo particular do terapeuta quando isso é relevante e oportuno, dentro do contexto da relação terapêutica. A revelação de si feita de modo apropriado não é um recurso ensaiado, constituindo uma forma de ser o que se é e revelar-se ao outro, sem o esforço de provar a própria humanidade até o limite da impostura.

A Honestidade com os Clientes

Quase todos temos medo de encarar nossas limitações como terapeutas. Tememos perder o respeito do cliente, se dissermos: "Sinto, de verdade, que não posso ajudá-lo neste ponto", ou "Eu simplesmente não tenho o tipo de informação ou de habilidade necessário para ajudá-lo neste problema". De acordo com o feedback dos clientes, as evidências são esmagadoramente a favor da honestidade absoluta, em oposição à tentativa de simular competência. Não só o terapeuta não chegue talvez a perder o respeito do cliente, como também pode ganhar o respeito do mesmo, por admitir francamente as suas limitações. Um exemplo me vem à mente. Uma orientadora em fase de treinamento estava encarregada das entrevistas iniciais, no centro de aconselhamento de uma faculdade. Seu primeiro cliente entrou querendo discutir as possibilidades de um aborto para a namorada. Diversas perguntas tomaram-na de assalto: "Devo confessar para ele a minha falta de conhecimento para tratar deste problema, ou devo de algum modo arranjar um jeito de enganá-lo, evitando parecer uma principiante? Deveria saber como ajudá-lo? Ele ficará com uma impressão negativa do centro de aconselhamento, se lhe contar que não estou qualificada para este caso? O que acontecerá com a moça nesta situação? Será mesmo suficiente trabalhar apenas com ele? Será simplesmente uma informação tudo que ele de fato necessita agora? A informação resolverá a questão?" Felizmente, a estagiária deu conhecimento direto ao cliente de que o assunto era complicado demais para ser atacado por ela e trouxe outro orientador em serviço para ajudá-lo. Um ponto a destacar neste exemplo é o fato de nos sobrecarregarmos, algumas vezes, com a expectativa de sermos obrigados a saber tudo e a estar qualificados mesmo sem experiência. A disposição da estagiária no sentido de ser realista ajudou-a a evitar a cilada de tentar parecer boa para o cliente, apresentando uma falsa imagem.

Auto-Engano na terapia

Nenhuma discussão de diretrizes para os terapeutas principiantes estaria completa sem a menção ao fenômeno do auto-engano, na forma em que ocorre dentro do processo de aconselhamento - por parte de ambos, terapeuta e cliente. O auto-engano não é, necessariamente, uma mentira consciente, podendo ser sutil e inconsciente. Tanto para o terapeuta quanto para o cliente, a motivação para enganar-se possivelmente está baseada na necessidade de valorizar a relação e torná-la produtiva; ambos têm investimentos na percepção de resultados positivos. Suas necessidades de testemunhar mudanças pessoais podem contaminar a realidade e levá-los a serem menos céticos do que é necessário ser. Vamos examinar primeiro o auto-engano do cliente.

Geralmente, os clientes investem em seu crescimento pessoal. Querem ficar curados e querem ser persuadidos de que valeu a pena sofrer e lutar. Acabei desenvolvendo uma suspeita sábia em relação a certas ocorrências, por exemplo, em situações de grupo. Houve ocasiões em que os co-terapeutas e eu suspeitamos do fato de os participantes não quererem ser considerados elementos improdutivos e não-integrados no grupo. No decurso de um trabalho que durou uma semana, conseguiram empreender uma busca desesperada para descobrir algum evento traumático que se prestasse a uma catarse dramática e recebesse a aprovação do grupo. Se a maioria dos membros de um grupo apresentar uma confrontação intensiva, em termos psicológicos, com seus pais, alguns participantes enganar-se-ão de uma maneira sutil com pseudo-sentimentos de ressentimento, sofrimento, ou outro qualquer. Em tais casos, acredito que a dinâmica subjacente está em sua necessidade de serem aprovados pelo grupo e por si mesmos, podendo assim dizer: "Eu realmente aproveitei muito do trabalho com o grupo. Estou trabalhando, e mudando, e fazendo muito por mim mesmo." Esta forma de auto-engano é especialmente perigosa para uma pessoa que se tenha apenas superficialmente envolvido com o grupo e, ao perceber que o tempo é curto, talvez intensifique seus esforços tendo em vista desencavar algum problema que sinta ser valorizado - por ela ou pelos outros.

Outra manifestação de auto-engano consiste no entusiasmo do cliente em aceitar cegamente a interpretação, o diagnóstico ou a avaliação de um terapeuta, coordenador de grupo ou outro membro do grupo. Em vez de avaliar criticamente o feedback, o cliente pode contribuir para o seu julgamento duvidoso de si mesmo, incorporando qualquer coisa dita pelo outro. Mais uma vez a necessidade de aprovação pelos outros é tão forte que coloca o julgamento do outro acima do seu. E se estivesse com a razão no referente a si mesmo, e a outra pessoa estivesse errada?

Do mesmo modo, o auto-engano do terapeuta precisa ser analisado. Assim como o cliente tem um investimento na constatação de retribuições por seu esforço, também o terapeuta investe-se na

percepção de que os clientes estão melhorando. O que aconteceria se a maioria dos clientes se queixasse de não estar melhorando, ou se a maior parte dos grupos fossem um fracasso? Muitas vezes formulei esta questão para mim mesmo. Nossas necessidades de nos sentirmos úteis, ajudando o outro a aproveitar a vida mais intensamente, e de experimentarmos a sensação de representar algo de diferente para o outro levam às vezes ao auto-engano. Buscamos evidências de progresso e racionalizamos os indícios de fracasso. Ou concedendo o mérito pelo crescimento dos clientes, quando este pode ser devido em grande parte a outra variável, talvez alguma coisa não associada à relação terapêutica. O ponto principal para mim, é que a conscientização de uma tendência ao auto-engano no contexto de uma relação de aconselhamento pode conduzir à exploração do fenômeno e, assim, diminuir as probabilidades de sua ocorrência.

O Perigo de Não nos Diferenciarmos dos Clientes

A preocupação excessiva com os clientes é um erro comum entre os principiantes. Há o perigo de incorporarmos as neuroses dos mesmos à nossa personalidade. Perdemos o sono imaginando as decisões que estão tomando. Às vezes, identificamo-nos tanto com eles que perdemos nosso próprio sentido de identidade, assumindo as suas identidades. A empatia torna-se distorcida e volta-se contra a intervenção terapêutica. Precisamos aprender a "soltar" os clientes e a não carregar seus problemas até vê-los outra vez. O procedimento mais terapêutico consiste em estar totalmente presente, na medida de nossa capacidade (sentindo junto e vivenciando suas lutas com eles), mas aprender a deixar o outro assumir a responsabilidade por sua vida e por suas escolhas, fora da sessão. Se chegamos a nos perder nas dificuldades e na confusão dos clientes, deixamos de ser agentes eficientes no processo de ajudá-los a encontrar seu caminho para sair da escuridão. Se tomamos para nós a responsabilidade que nossos clientes precisam aprender para dirigir suas vidas, então estaremos bloqueando o crescimento dos outros, em vez de promovê-lo.

O Desenvolvimento do Senso de Humor

Embora a terapia seja um assunto de responsabilidade, não necessita ser excessivamente séria. Tanto clientes quanto terapeutas podem enriquecer uma relação com o riso. Descobri que o humor e a tragédia estão intimamente ligados e que, depois de nos permitirmos sentir certas experiências dolorosamente trágicas, temos condições também de rir de verdade da maneira tão séria com que encaramos as situações. Secretamente nos iludimos, acreditando sermos os únicos que ficam sozinhos no sofrimento e que só nós temos a experiência da tragédia. Como é bem-vindo o alívio de poder admitir que o sofrimento não é exclusividade nossa... O importante é o reconhecimento, por

parte dos terapeutas, de que o riso ou o humor não implicam o não-cumprimento do trabalho. Há ocasiões, evidentemente, em que o riso é usado como cobertura para a ansiedade, ou como fuga da experiência de encarar um material ameaçador. O terapeuta necessita distinguir entre o humor que dispersa e o humor que dá relevo a uma situação.

O Estabelecimento de Objetivos Realistas

Os objetivos realistas são essenciais a uma possível relação com um cliente. Suponhamos que seu cliente esteja de fato necessitando de uma revisão completa. Apresenta-se intensamente insatisfeito com a vida, que raramente termina o que começa e se sente inadequado e desamparado. Agora, quanto à realidade da situação: procurou uma clínica comunitária para aconselhamento em situação de crise, clínica onde você trabalha; a instituição adota o sistema de limitar o atendimento a seis sessões de aconselhamento; há filas enormes, listas de espera, muitas pessoas precisando de aconselhamento em crise. Este homem vem até você devido a uma incapacidade de ajustamento; sua esposa acaba de abandoná-lo. Embora você e ele possam estar de acordo quanto à necessidade, no seu caso, de algo mais além de uma pequena regulagem, a limitação dos serviços impede uma análise em profundidade dos problemas. Ambos, orientador e cliente, precisam decidir em termos de objetivos realistas. Isto não significa que os dois devam resolver por um trabalho do tipo "Band-Aid", ou um simples remendo na situação. Uma possibilidade seria explorar a dinâmica subjacente do problema apresentado, atentando-se para as alternativas possíveis além das seis sessões. Se nossas metas forem realistas, talvez fiquemos tristes por não podermos alcançar mais, porém pelo menos a frustração não tomará conta de nós, em função de não termos conseguido milagres.

Dar Conselhos

Uma noção errada das pessoas com um conhecimento não-sofisticado acerca da natureza da terapia faz equivar o processo terapêutico à situação de dar e receber conselhos. Com bastante freqüência, os clientes que estão passando por um sofrimento chegam à sessão de terapia buscando e até exigindo um conselho. Querem mais do que uma orientação; querem um conselheiro inteligente para tomar uma decisão ou resolver um problema por eles. A terapia não deve ser confundida com a ação de dar informação ou conselho. Em minha visão, as tarefas do terapeuta consistem em ajudar o cliente a descobrir suas próprias soluções e ajudá-lo a reconhecer sua própria liberdade de ação, e não em privá-lo da oportunidade de arriscar-se no exercício da liberdade. Parece-me ser uma fuga comum a muitos clientes o fato de não confiarem em si mesmos para a busca de soluções, ou para usar sua liberdade, ou descobrir seus caminhos. Mesmo se nós,

como orientadores ou terapeutas, fôssemos capazes de resolver suas dificuldades por eles, estaríamos incrementando sua dependência em relação a nós. Precisaríamos constantemente pedir nosso conselho, a cada nova crise de suas dificuldades. Nossa função é ajudá-los a escolher de forma independente e a ter a coragem de aceitar as conseqüências de suas escolhas. Dar conselhos (quando constitui um estilo) não funciona em consonância com esta finalidade.

Não estou, no entanto, eliminando o uso ocasional da técnica de dar conselhos. Há situações adequadas para o conselho direto, particularmente quando o cliente se encontra claramente em perigo de prejudicar-se, ou aos outros, ou quando se vê por certo tempo incapacitado para fazer opções. A informação também pode ser legitimamente usada na terapia, como uma base para auxiliar o cliente em seu próprio processo de escolha. Dispor de informação pertinente é essencial ao processo de tomada de decisões.

Minha advertência refere-se a evitar a tendência para um emprego abusivo da técnica de dar conselhos e informação, e à possibilidade de se considerar este procedimento como sendo a terapia. Um número muito grande de terapeutas inexperientes costuma cair na armadilha de acreditar que só está sendo cumprida sua missão quando se fazem recomendações e se atende à demanda manifesta dos clientes em termos de conselhos. Sugiro que, em vez de funcionar simplesmente dando conselhos, façamos aos nossos clientes perguntas com essas: "Que alternativas tem você?"; "Que possibilidades você vê?"; "Se eu fosse capaz de resolver este problema específico, como isto o ajudaria diante de futuros problemas?"; "Você está me pedindo para assumir a responsabilidade por você?"; "De que maneira você tem evitado aceitar a responsabilidade pela direção de sua própria vida, em situações do passado?"; e "Será que parte do seu problema atual não decorre de ter escutado, antes, o conselho dos outros?"

A Sugestão e a Persuasão na Terapia

O papel da sugestão e da persuasão, na terapia, relaciona-se de perto à questão dos conselhos. Em primeiro lugar, permitam-me começar admitindo que a maioria de nós de fato sugere e persuade, no trabalho de aconselhamento. Não consigo ver com nos seria possível evitar fazê-lo, a não ser assumindo posições extremamente passivas, no sentido de excluir-nos da relação com os clientes, posições de onde funcionamos sobretudo como espelhos, refletindo para os outros nossas observações. Embora a sugestão esteja relacionada ao conselho, não associo as duas indissolúvelmente, pois é possível fazer sugestões e estimular os clientes a perceberem outros caminhos. Darei alguns exemplos de situações onde utilizo a sugestão e a persuasão.

Um rapaz está indeciso quanto a candidatar-se para ingresso em uma faculdade, porque sente que nunca o conseguirá. Poderia insistir com ele no sentido de dar os primeiros passos, a fim de testar sua suspeita de fracasso, talvez simplesmente matriculando-se em um curso noturno. (Mas analisaria seu sentimento de estar condenado ao fracasso, o realismo de sua visão e sua maneira de perpetuar uma visão fatalista)

Uma pessoa está ambivalente em relação a participar ou não de um grupo do tipo maratona, num fim de semana. Expõe seu medo de ficar arrasada, de ser frágil demais, de não estar ainda pronta para uma experiência tão "pesada", e assim por diante. Se eu sentisse nela as condições para uma experiência assim, poderia persuadi-la firmemente a participar do grupo. Muitos componentes de trabalho de grupo disseram-me que minha promoção entusiástica dos benefícios do atendimento em grupo era o fator determinante que fazia pender a balança a favor de se arriscarem a participar de uma experiência desse tipo. (Mas primeiro analisaria o medo apresentado pela cliente, e não contaria apenas com o meu modo convincente de persuadi-la a fazer algo contra a sua vontade)

A sugestão pode ser um recurso de reforço, se utilizada de modo apropriado e sem exageros. Reduzindo ao essencial, estamos comunicando o seguinte: "Tenho confiança em você, mesmo que você não sinta ainda esta mesma confiança em si. Confie na minha fé em você e talvez venha a descobri-la dentro de si." Lembro-me de uma carta que recebi de um cliente para quem era uma certeza não poder ser aceito nem mesmo no ciclo básico de um curso superior. Deixara que seu histórico escolar deficiente no segundo grau influísse em sua decisão a respeito de entrar na faculdade. Em conseqüência de minha persuasão, inscrevera-se no ciclo básico, assumindo um programa mínimo. Um ano depois, em sua carta, observava que seu nome constava na lista do diretor e estava cumprindo um programa integral.

Embora a persuasão e a sugestão possam produzir resultados, gostaria de alertar contra os abusos destas técnicas na terapia. Talvez os clientes se esforcem para seguir nossas sugestões em função de sua necessidade de receber aprovação. Se perceberem certas expectativas nossas a respeito, possivelmente incorporarão tais expectativas às suas próprias. Ao invés de trabalhar tendo em vista a auto-aprovação, passam a perpetuar sua necessidade de serem queridos, bem considerados e respeitados pelo terapeuta. Agradar o orientador é um fator contraproducente para o crescimento terapêutico, quando se transforma num objetivo mais importante do que agradar a si mesmo.

Algumas Precauções Realistas

Venho desenvolvendo a tática de estimular os terapeutas iniciantes para proceder com cuidado ao assumirem riscos. Acho

que é mais seguro para ambos, terapeuta e cliente, adotar uma atitude um pouco mais conservadora nos estágios iniciais. Uma abordagem cautelosa tem uma aplicação específica no sentido de reduzir a tendência do terapeuta principiante para provocar expressões de irritação no cliente. Um orientador ou condutor de grupo, estando desprevenido, chegará por vezes a implicar com o cliente a ponto de tornar-se até fisicamente agressivo, tendo em vista levar este cliente a descarregar sua hostilidade. Embora uma pessoa explosiva necessite de uma descarga em condições de segurança para explorar sua raiva reprimida, há ocasiões em que o terapeuta tentará prematuramente abrir as comportas dessa represa, estando então despreparado para as conseqüências. Para o terapeuta, é relativamente fácil incentivar um cliente ao desafio e ao massacre, e fazer uma catarse intensa, mas em geral o meu questionamento é o seguinte: "E quando a catarse acaba, o que se faz?" Não desejo encorajar o desenvolvimento de um terapeuta impotente, que teme correr riscos a ponto de não conseguir ser atuante, mas quero sublinhar o valor de se desenvolver um respeito sadio pelos perigos possíveis.

O Desenvolvimento de Estilos de Aconselhamento Próprios

Os orientadores em fase de treinamento devem ser alertados em relação à tendência de imitar o estilo dos supervisores, de seus terapeutas, ou de algum outro modelo. É muito importante aceitar a inexistência de uma modalidade "correta" de terapia e a possível eficiência de variações amplas em termos de abordagem. Creio que inibimos nossa eficácia potencial no sentido do encontro com o outro, quando tentamos imitar o estilo de certo terapeuta, ou quando encaixamos a maior parte de nossas condutas durante a sessão no molde de Procrustes configurado pela teoria de algum especialista. Apesar de estar plenamente ciente da influência dos professores, terapeutas e supervisores sobre o estilo do indivíduo, enquanto terapeuta, faço uma advertência contra obscurecer-se a singularidade do potencial individual, tentando imitar essas pessoas. Na melhor das hipóteses, o indivíduo torna-se uma cópia fiel, uma pobre imitação do outro. Não possuo qualquer fórmula relativa à maneira de desenvolver um estilo terapêutico único, mas em verdade penso que a consciência de nossa tendência a copiar nossos mestres é algo crítico, em termos de libertar-nos e descobrirmos uma direção compatível com nossas personalidades. Defendo o empréstimo de recursos usados pelos outros, mas buscando-se ao mesmo tempo um caminho que nos seja peculiar.

1 Texto original extraído de:

COREY, G. Técnicas de Aconselhamento e Psicoterapia, R.J., Ed. Campus, 1983.