APRESENTAÇÃO

António Branco Vasco

Consta que Hipócrates, o pai da medicina, após o fracasso de todos os médicos da corte, foi um dia chamado para tratar Perdicas II, que se encontrava profundamente melancólico por estar secretamente apaixonado por uma concubina do seu recém-falecido pai. Após conquistar a confiança do rei, continuou a sua intervenção, interpretando-lhe os sonhos, ajudando-o a reconhecer e a aceitar as verdadeiras causas do seu sofrimento e, finalmente, incentivando-o a agir de acordo com os seus sentimentos.

Curiosamente, os quatro momentos da intervenção de Hipócrates estão certamente presentes, com ênfases diferentes, em todas as intervenções psicoterapêuticas responsáveis, independentemente da orientação teórica.

O início e a continuação de qualquer “viagem” psicoterapêutica implica a construção e a manutenção da confiança no terapeuta e no próprio, bem como a instauração ou reconstrução da esperança na possibilidade da mudança (não se parte em viajem com alguém em quem não se confia!). Este processo de mudança passa pela capacidade de descobrir coisas novas sobre nós próprios e por atribuir significado à experiência (não se podem esconjurar os demônios sem primeiro os nomear!) Passa igualmente pela capacidade de reconhecer e aceitar a responsabilidade pelo modo como contribuímos para a construção e manutenção do nosso sofrimento (acender velas ao invés de amaldiçoar a escuridão). E, eventualmente, termina com a capacidade de empreender acções reparadoras egosintônicas (modificar o que pode ser modificado e aceitar aquilo que não o pode ser) (Frank & Frank, 1991).

Contudo, esta aparência de simplicidade é enganadora. Como recentemente Greenberg (2001) reconheceu, num texto fascinante que, muito adequadamente, intitula My change process: From certainty through chaos to complexity, e que relata a sua jornada pessoal de psicoterapeuta, a psicoterapia é um processo altamente complexo. Complexo, dado o multideterminismo dos processos de desenvolvimento e comportamento humanos. Complexo, dada a variabilidade de problemas e características pessoais. Complexo, dada a dificuldade de construir conjuntamente significados adaptativos e viáveis. Complexo, finalmente, dada a dificuldade em nos relacionarmos afectivamente e efectivamente conosco próprios e com os outros. Complexo, mas fascinante!

É possivelmente esta complexidade a responsável por estarem actualmente identificados cerca de 500 sistemas de psicoterapia, integrativos ou não (Vasco, 2000). Contudo, se exceptuarmos a ligeira superioridade, a curto prazo, das terapias comportamental e cognitiva no tratamento de algumas perturbações.

António Branco Vasco, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

ansiosas, nenhuma forma de terapia se mostrou, até ao momento, significativa e consistentemente superior a qualquer outra, particularmente a longo prazo (Frank, 1979; Orlinsky & Howard, 1986).

Como recentemente Hubble e colegas nos lembaram (Hubble, Duncan, & Miller, 1999): cerca de 40% das melhoras em pacientes de psicoterapia são atribuíveis às características pessoais dos pacientes e às características do seu meio ecológico (Lambert, 1986, 1992); outros 30% são atribuíveis a factores comuns a todas as orientações teóricas, particularmente à aliança terapêutica (Lambert, 1992); cerca de 15% das melhoras são ainda atribuíveis a efeitos placebo e à esperança (Lambert, 1992); e, finalmente, só cerca de 15% das melhoras é que podem ser atribuídas às técnicas específicas a cada orientação teórica (Lambert, 1992).

Parece-me, assim, que mais do que investir na criação de novas técnicas ou modelos terapêuticos seria importante articular criativamente as técnicas e modelos já existentes (particularmente aqueles dotados de suporte empírico) (Vasco, 2000), capitalizando primordialmente no contributo dos factores comuns a todas as orientações e complementando-os com factores específicos, em função das características dos pacientes e das perturbações e das especificidades de cada processo terapêutico particular.

É exactamente disto que trata o presente número de Psicologia: um conjunto de textos entendidos como um contributo para o projecto integrativo em psicoterapia.


De novo, I. Gonçalves e H. Welling, num artigo intitulado “Psicoterapeutas, trabalho em equipa e integração em psicoterapia”, reflectem sobre a experiência do Núcleo de Aconselhamento Psicológico do Instituto Superior Técnico, salientando as dificuldades e vantagens do trabalho em equipa, bem como o modo como este tipo de trabalho pode contribuir para o esforço integrativo.


Por último, J. Pinto-Gouveia e D. Rijo, em “Terapia focada nos esquemas: Questões acerca da sua validação empírica”, num contexto de flexibilização da
terapia cognitiva, discutem questões relativas à validação da “terapia focada nos esquemas”, sugerindo uma nova metodologia de avaliação.

É, então, este o conjunto de textos apresentado, que espero possa cimentar ou despertar o interesse dos psicólogos e terapeutas portugueses pela integração em psicoterapia...

Referências


