

Psicoterapia breve a estudantes universitários*

GRAÇA FIGUEIREDO DIAS **

1. INTRODUÇÃO

A Sociedade de Antropoanálise não possui um modelo definido de intervenção em psicoterapia breve. Apesar de alguns dos seus psicoterapeutas intervirem no contexto da psicoterapia breve ainda não decorreu tempo suficiente de reflexão e troca de experiências que permitissem o amadurecimento de um tal modelo único. E pergunto-me mesmo se a existência de um tal modelo único é possível ou mesmo desejável.

O que se segue relata portanto apenas o trabalho pessoal que tenho vindo a desenvolver com estudantes da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa (FCT/UNL) e explana algumas reflexões e interrogações sobre os fundamentos da psicoterapia breve. Reflexões e interrogações que resultam da conjugação da experiência adquirida, do confronto de opiniões com outros psicoterapeutas da Sociedade, nomeadamente o Dr. João Hipólito, e da consulta de numerosa bibliografia.

O aconselhamento psicológico a estudantes universitários é feito no contexto da actividade do

Gabinete de Apoio Psicológico e Aconselhamento (GAPA), criado na FCT/UNL em 1983 e do qual sou responsável.

A criação do GAPA inseriu-se num movimento geral praticado há já muito nos países da Europa e da América do Norte, onde a existência dos centros de aconselhamento corresponde a uma atitude global relativamente aos estudantes universitários que considera que a universidade se deve preocupar não só com o desenvolvimento intelectual dos alunos mas também com o seu desenvolvimento emocional, social, a promoção de saúde, etc..

Penso que pondo ao dispor dos estudantes serviços de ajuda semelhantes aos oferecidos pelo GAPA se está a contribuir, a curto prazo, para um melhor rendimento escolar e um maior bem estar psicológico e, a médio prazo, para a construção de uma sociedade de adultos mais amadurecidos, mais criativos e mais realizados como pessoas globais, sendo possível, além disso, detectar atempadamente quadros psicológicos problemáticos e actuar profilacticamente em relação a outros.

No sentido de avaliar os resultados do aconselhamento psicológico foi proposto um projecto de investigação (Dias, 1985a), subsidiado pela Secretaria de Estado do Ensino Superior, o que possibilitou a visita a vários centros de aconselhamento em universidades dos Estados Unidos (Dias, 1985b) e, posteriormente, pela Fundação Gulbenkian, para aquisição de bibliografia.

Ao iniciar o trabalho no GAPA pretendia aplicar a psicoterapia antropoanalítica, de que tinha já uma

* Conferência apresentada no Simpósio sobre Psicoterapias Breves, organizado pela Associação Portuguesa de Psicologia, Lisboa, Maio de 1987.

** Psicoterapeuta da Sociedade de Antropoanálise. Investigadora Auxiliar da Universidade Nova de Lisboa. Responsável pelo Gabinete de Apoio Psicológico e Aconselhamento da FCT/UNL.

experiência de alguns anos em intervenções de longa duração, num quadro de tempo limitado.

Contudo ao debruçar-me sobre a literatura existente em psicoterapia breve dinâmica várias questões se me levantaram sobre o modo como o fazer. Estas questões e os condicionalismos institucionais da intervenção junto dos estudantes determinaram finalmente a forma como tem decorrido a ajuda psicológica aos alunos.

Começarei pois por fazer um breve resumo das principais abordagens à psicoterapia breve dinâmica, salientando os pontos mais controversos e de maior divergência.

Passarei em seguida em revista os fundamentos teóricos da psicoterapia antropsicanalítica.

Descreverei depois a intervenção junto dos estudantes salientando os seus condicionalismos, a metodologia da intervenção, a sua avaliação, e as conclusões obtidas. Terminarei com algumas reflexões e levantando algumas questões.

2. PSICOTERAPIAS BREVES DE COMPRENSÃO INTERNA

As psicoterapias ditas de compreensão interna (Gillieron, 1983) eram classicamente tratamentos de longa duração. Pressionadas por diversos factores (desde o crescimento do número de pedidos de ajuda até ao facto do reembolso pelas companhias de seguros se fazer frequentemente só para um tempo limitado de tratamento), estas orientações foram desenvolvendo variantes da sua metodologia que, aplicadas a clientes seleccionados sob certos critérios, permitiam não só o alívio sintomático mas também reestruturações da personalidade.

A psicoterapia breve dinâmica tem as suas raízes na tradição psicanalítica.

Ferenczi, Rank e Alexander foram os precursores das actuais técnicas de psicoterapia breve dinâmica (Marmor, 1979).

Mann, Sifneos, Davanloo, Malan, Strupp são, entre outros, alguns dos psicoterapeutas que mais decisivamente contribuíram para o actual estado da arte neste domínio.

As suas abordagens têm em comum o facto de adoptarem um posicionamento face a face, estabelecerem um limite para o tempo de tratamento, aplicarem-se a pacientes com uma clara e forte

motivação para a mudança, e em quem se pode identificar a existência de um conflito focal. Não me deterei a mencionar os denominadores comuns com as psicoterapias de inspiração psicanalítica que são salientados na literatura (Marmor, 1979).

Para o que aqui interessa vou antes salientar algumas diferenças importantes nas actuais abordagens à psicoterapia breve dinâmica (Hatcher et al., 1986).

A primeira diz respeito à natureza do foco ou conflito nuclear e ao seu grau de profundidade. Sifneos focaliza a terapia nos conflitos edipianos, Mann no conflito de separação-indivuação, enquanto outros terapeutas restringem o foco às dificuldades actuais na vida do cliente. Enquanto para uns, como Malan, o foco é um aspecto circunscrito da psicopatologia do cliente, para outros, como Strupp, é unicamente um guia heurístico para o processo terapêutico. Alguns terapeutas acham mesmo que a natureza do foco não interessa mas que o que importa é o processo de estabelecer um foco.

Uma segunda importante diferença consiste na duração do tratamento: umas abordagens fixam um tempo preciso, outras adoptam atitudes mais flexíveis.

Malan considera que 30 sessões é a duração óptima para uma psicoterapia breve (Hatcher et al., 1986), Mann, 12 sessões (Mann, 1973), enquanto outros autores insistem que não é necessário estabelecer uma data terminal específica.

Quanto à técnica utilizada verifica-se que quanto mais o quadro temporal é claramente determinado, menos activo se torna o terapeuta. Inversamente, quanto mais incerta é a limitação temporal mais o terapeuta se mostra activo.

Podemos exemplificar a variabilidade da duração e da técnica com Peter Sifneos e James Mann.

Peter Sifneos (Hipólito, 1984a) não indica um termo preciso, mas selecciona rigorosamente os pacientes (inteligência média-superior; terem tido pelo menos uma vez na vida uma relação significativa com outra pessoa; serem capazes de estabelecer um bom contacto com o entrevistador, exprimindo de maneira adequada as suas emoções durante a entrevista e manifestando um certo grau de flexibilidade; serem capazes de enunciar uma queixa principal específica; serem motivados para a mudança sem se satisfazerem com o alívio sintomático; estarem prontos para trabalhar duramente durante o tratamento). Sifneos adopta uma atitude de suporte narcísico,

muito activa, não hesitando em felicitar os seus pacientes.

No outro extremo, James Mann (Mann, 1973) fixa rigorosamente o fim do tratamento logo no início, mas tem uma atitude muito pouco intervencionista, apesar de dar uma importância particular às angústias de separação que são mobilizadas pela duração limitada, ao contrário da ausência de limitação, que desperta sobretudo os fantasmas de onnipotência narcísica.

Com base no estudo da literatura existente alguns autores concluem (Hatcher et al., 1986) que a rigidez de duração do tratamento não tem um suporte teórico evidente.

A literatura não é também clara quanto ao papel do paciente no estabelecimento do foco. Malan (1976) e Mann (1973) são de opinião que em uma ou duas sessões o terapeuta deveria ter suficiente conhecimento da dinâmica do paciente de modo a poder estabelecer um foco claro. Mann acha mesmo que a psicoterapia breve é contra-indicada quando o foco não emerge nas primeiras sessões. Este foco é comunicado pelo terapeuta ao paciente em termos adaptativos e/ou genético/evolutivos, de acordo com o material consciente do cliente.

Em contraste, outros autores, como Strupp (1984), advogam o mútuo estabelecimento do foco pelo terapeuta e pelo cliente. Questionam-se também (Hatcher et al., 1986) sobre se é possível em uma, duas ou mesmo 3 sessões estabelecer um foco que possa ser mantido no decurso do tratamento. Mesmo Mann (1973) admite que esta é uma tarefa difícil: «Obviamente é necessária uma grande experiência para ser possível extrair dos dados obtidos um problema a resolver, geral ou específico, que seja central nas circunstâncias actuais do paciente e constante ao longo da sua vida» (pág. 81). Sifneos (1972) contudo insiste em que esse é um objectivo realista e mesmo uma condição necessária para a psicoterapia breve.

Os autores que advogam o estabelecimento do foco nas primeiras sessões advertem que o terapeuta «deve manter-se ao longo da terapia consistente em limitar a sua atenção ao problema central e utilizar unicamente a informação com ele relacionada» (Mann, 1973, pág. 34).

A psicoterapia breve rogeriana propõe uma atitude flexível. O número de sessões não é fixo mas combinado previamente com o cliente. Durante o tratamento o terapeuta mantém a atitude centrada e as respectivas técnicas de reformulação.

Num estudo recente (Hatcher et al., 1986) de 47 casos de psicoterapia breve num centro de aconselhamento universitário, os investigadores avaliaram a evolução do foco desde as queixas iniciais dos pacientes, à formulação do foco pelo terapeuta, no início e no fim da terapia. Concluíram que os 3 divergiam e que quanto mais longo era o tratamento mais provável se tornava uma revisão do foco do tratamento entre o início e o fim da terapia, o que apontava para a necessidade de uma atitude flexível no manejar do foco ao longo do processo terapêutico. Neste trabalho de investigação os terapeutas seguiam diferentes modelos teóricos de psicoterapia breve e para todos os resultados foram idênticos. É compreensível que ao aumentar a duração do tratamento o sistema defensivo do cliente se vá alterando e perdendo a sua rigidez, revelando-se assim novos conflitos. Os autores concluem que a necessidade de flexibilidade é particularmente importante quando a duração da terapia é superior a 12 sessões. Admitem contudo a existência de alguma evidência apontando para o facto de que quanto maior é o nível de profundidade dinâmica em que é possível estabelecer o foco menos provável se torna que ele varie ao longo do tratamento.

Quanto ao processo de mudança em psicoterapia breve também as várias abordagens diferem substancialmente. Assim Mann (1973) acredita que o «significado do tempo... é a alavanca que motiva e move o paciente» (pág. 16). Mann faz o contraste entre a realidade do tempo finito e a fantasia inconsciente, alegadamente universal, de um tempo infinito, gratificação limitada, e imortalidade.

Mann (1973) admite que a origem da psicopatologia está no problema da separação-individação e que por detrás de todos os conflitos neuróticos existe o conflito básico entre o desejo, por um lado, de união e cuidado ilimitados, e o desejo de uma distância em relação à mãe e o reconhecimento dos limites do outro. Assim, «as crises recorrentes de separação-individação são a base substancial sobre a qual assenta o tratamento» (pág. 24), o que é realçado e elaborado através da resposta do paciente ao término da terapia.

Contudo Westen (1986) considera que não está de modo nenhum provado que toda a psicopatologia neurótica esteja enraizada na separação-individação ou que todos os pacientes sintam do mesmo modo o tempo e os seus limites. «Na medida em que a separação-individação e a perda não sejam a

dinâmica central do paciente, a teoria de Mann deita pouca luz na mudança terapêutica. Para além de que a noção de que num tratamento de 12 sessões a mudança ocorre fundamentalmente através da internalização do terapeuta como substituto de objectos anteriores e pouco benignos é bastante improvável» (pág. 502).

Davanloo (1980) tenta em 25 sessões mostrar ao paciente o modo como os seus padrões interrelacionais e defesas estão relacionados com impulsos e sentimentos enraizados no passado. Para isso toma uma posição terapêutica activa confrontando incansavelmente o paciente com as suas defesas, forçando-o assim a experienciar os seus verdadeiros sentimentos, tendo como resultado o levantamento do recalque do núcleo neurótico. Contudo Davanloo limita consideravelmente o tipo de transferência que ocorre durante o tratamento pelo estabelecimento de uma relação de dominação-submissão. E apesar de muito material poder ser explorado nesta forma de terapia, como seja a agressividade recalçada, segundo Westen (1986) provavelmente o mais importante fica por analisar, ou seja, porque é que o paciente se deixa dominar numa relação que reflecte uma relação insatisfatória do passado.

Na psicoterapia breve de Strupp & Binder (1984) a principal técnica é a análise da transferência. Contudo, segundo outros autores (Westen, 1986), num tratamento de curta duração a transferência que ocorre provavelmente não reflectirá mais que um subconjunto das relações de objecto do paciente e o autor não deixa claro de que modo se poderia conceptualizar a mudança através da análise dos acontecimentos actuais na vida do paciente e respectivos percursos infantis que estejam relativamente pouco relacionados com a relação estabelecida entre o terapeuta e o paciente.

E também, em particular, como ocorre o processo de mudança em indivíduos com graves problemas na auto-estima.

Quanto aos resultados das diferentes formas de psicoterapias breves de compreensão interna alguma investigação tem sido também realizada.

Concretamente foi elaborado um estudo comparativo entre os resultados da psicoterapia breve rogeriana (ou centrada no paciente) e os de uma abordagem de inspiração psicanalítica (Meyer, 1981, 1984) que não permitiu concluir sobre a vantagem de uma ou outra, ambas se revelando eficazes.

Quando iniciei a minha actividade no GAPA a

minha posição teórica face à psicoterapia breve estava influenciada pela metodologia de James Mann (muito particularmente por ser um terapeuta pouco intervencionista) e pela psicoterapia breve rogeriana.

Apesar das críticas que lhe são feitas por outros autores, depois de longa experiência em psicoterapia, Mann adquiriu a convicção de que 12 horas de tratamento era um tempo adequado para o terapeuta ajudar um paciente. Em uma ou mais entrevistas iniciais o terapeuta clarifica qual é o pedido do paciente e recolhe informação que lhe permite a formulação de um conflito central causador das dificuldades actuais. Esta hipótese é reformulada ao cliente em termos adaptativos e/ou genético/evolutivos, de acordo com o material consciente do cliente, tornando-se no fulcro do trabalho comum para as 12 horas de tratamento que se seguem. As 12 horas de tratamento podem ser espaçadas por 12 entrevistas, de cerca de 1 hora, de frequência variável (a combinar com o cliente), ou 24 entrevistas de meia hora.

A definição clara de um problema central ou enfoque é experimentada pelo paciente com um grande alívio. O tempo limitado tornar-se-á — e é experimentado como — um compromisso aceitável no sentido de que o paciente é convidado à dependência, mas não por muito tempo! O tempo limitado cria paradoxalmente tanto um sentimento de urgência optimista como de pessimismo e desapontamento. Optimismo porque a atitude do terapeuta comunica e induz no cliente um estado de espírito que lhe vai permitir começar com o terapeuta um processo que ele continuará depois sozinho. Está implícita a convicção de que o terapeuta pode dar alguma ajuda ao cliente e que esta ajuda limitada vai pôr em marcha as potencialidades intelectuais, afectivas, e adaptativas que todo o indivíduo possui, que lhe permitirão continuar no futuro por vias mais satisfatórias. Pessimismo no sentido de que o desejo infantil de uma dádiva ilimitada por parte do terapeuta é frustrada e que as angústias de separação são imediatamente mobilizadas. Por isso mesmo, convenientemente conduzido, o tratamento terminará com o indivíduo esperando menos das suas fantasias de satisfação de desejo e mais das suas capacidades reais.

Para Mann este tipo de tratamento não é indicado para pessoas psicóticas ou gravemente deprimidas e certas personalidades limites para as quais não seja possível definir um enfoque nas entrevistas preliminares.

Para J. Hipólito (Hipólito, 1979, 1984a) em toda

a psicoterapia breve existe uma focalização sobre a problemática da separação e da angústia de separação, relacionada com o problema do tempo limitado. Surge assim um duplo enfoque: o do conflito central das dificuldades actuais e o da problemática da separação. A eficácia do tratamento será máxima quando os dois coincidem, isto é, quando o conflito central está relacionado com a separação. Mantém contudo a convicção (Hipólito, 1984b) de que a psicoterapia breve é um método de tratamento eficaz mesmo quando não é possível delimitar um conflito central, na medida em que a problemática da separação estará sempre presente e a sua resolução no decurso do tratamento permite uma reestruturação das defesas e do funcionamento do indivíduo.

Vários estudos (Rockwell, 1984) apontam para o facto de que é a população universitária que apresenta melhor indicação para a psicoterapia breve.

Como é sublinhado também por James Mann (Mann, 1973) trata-se de homens e mulheres jovens no fim da adolescência.

Este grupo apresenta geralmente inteligência acima da média. Com excepção de alguns casos as suas queixas advêm de se encontrarem no meio de uma crise de maturação. As pressões e tensões próprias da vida universitária, com os respectivos problemas relacionados com a carreira, independência, identidade, etc., confrontam o estudante com desafios permanentes ao seu crescimento e desenvolvimento como adultos responsáveis e interactuantes. O facto de os problemas emocionais que surgem estarem intensamente relacionados com o processo de separação-indivuação e o grau de flexibilidade geralmente presente nesta idade juvenil fazem com que a fase terminal do processo de tratamento seja uma autêntica experiência de consolidação do crescimento.

Para o paciente numa crise de maturação é particularmente útil um tratamento que põe em jogo todas as suas tendências para a maturidade. O tempo limitado vai ao encontro do seu desejo de independência e da confiança de que nesse tempo ele é capaz de ultrapassar as suas dificuldades. Antevê também que as repercussões dessas dificuldades no seu aproveitamento escolar sejam eliminadas atempadamente. A escolha de um conflito central é para ele, inequivocamente, a tarefa e o objectivo a atingir. A este se acrescentam todos os desejos e fantasias inconscientes que serão lentamente sacrificados às

exigências da realidade e da idade adulta no contexto da relação estabelecida pelo terapeuta entre ele e o cliente.

3. PSICOTERAPIA ANTROPOANALÍTICA

Os fundamentos teóricos, a teoria da prática e as técnicas da psicoterapia antropanalítica foram já objecto de várias publicações (Dias, 1985c, 1985d).

Resumidamente direi que a psicoterapia antropanalítica se baseia no modelo antropanalítico (Caldeira, 1979) e que os seus *fundamentos teóricos* se podem sintetizar dizendo que ela é uma abordagem existencial, fenomenológica, dinâmica e dialéctica.

É *existencial* porque a ênfase é colocada sobretudo na relação terapêutica, sendo a preocupação fundamental do terapeuta a compreensão do modo de experienciar do cliente, visto como indivíduo específico e único. O terapeuta tem que ver e compreender o mundo em que o cliente vive, também único e diferente do mundo objectivo ou do chamado mundo da realidade.

O ser humano é considerado com capacidade de escolha e responsabilidade por essas escolhas, com capacidade de transcender a situação imediata e de criar valores, estando em permanente situação de devir. É dada ênfase ao desenvolvimento e realização do indivíduo e não unicamente à cura da perturbação.

É uma abordagem *fenomenológica* porque de acordo com a fenomenologia assume que o mundo real apesar de existir não pode ser conhecido ou experienciado directamente; a sua existência é inferida com base nas percepções do mundo.

Estas percepções constituem o campo fenomenológico, ou o mundo fenomenológico, do indivíduo. Os seres humanos só podem conhecer o seu mundo fenomenológico, nunca o mundo real. Portanto, só se podem comportar em termos do modo como percebem as coisas, ou do modo como as coisas se lhes apresentam.

Esta visão implica a adopção pelo terapeuta do ponto de vista interno do cliente, ou seja o mundo subjectivo do cliente, como base para o compreender. Durante o processo terapêutico dá-se uma mudança no modo como o cliente percepção o mundo exterior e o seu mundo intrapsíquico.

É uma abordagem *dinâmica* na medida em que para além do momento do encontro se dá uma

importância relevante a um segundo momento, o da análise do cliente, estabelecendo-se uma *dialéctica* entre estes dois momentos.

Quer dizer, o cliente é uma pessoa que surge como representação e como objecto. No encontro, nas sessões de psicoterapia a pessoa aparece-nos como uma significação, um para si, surge-nos a sua instância imaginária: o seu mundo endopsíquico, o seu sistema de relações imaginárias e o modo como estabeleceu ao longo da sua vida e estabelece hoje o seu sistema de relações sociopessoais. Num momento posterior, o do estudo do caso, o cliente é uma coisa a conhecer, um em si, é a instância do objecto. Usa-se então para a sua compreensão as teorias da psicologia dinâmica, e não só. Portanto o conhecimento que o terapeuta vai tendo daquela pessoa resulta dum vai-vem dialéctico entre estes dois momentos.

Complementarmente, a reflexão teórica e crítica sobre o regime social e económico global permite compreender que temos que entrar em linha de conta com o modo como se estruturam e organizam as relações sociais e económicas, fomentadoras de competitividade e não de solidariedade, da difusão de uma ideologia cujas forças maiores são o poder, o dinheiro, as ilusões que afirmam o progresso sem limites, como o mito da «juventude eterna», com a negação do sofrimento, do envelhecimento e, parece, até, por vezes, da inevitabilidade da morte.

Como *analizador* a psicoterapia antropsicoanalítica utiliza a atitude centrada na pessoa para captar o mundo fenomenológico do cliente. Assim, na prática, o trabalho antropsicoanalítico caracteriza-se pela actuação de uma série de atitudes básicas desenvolvidas por Carl Rogers (Rogers, 1961) na prática da sua abordagem centrada na pessoa: a congruência, a escuta incondicional positiva e a compreensão empática. A ausência de qualquer uma implica a mudança do tipo de intervenção.

A *congruência* consiste no acordo do terapeuta consigo próprio durante a intervenção, numa presença para si, numa totalização da sua experiência, da sua consciência e da sua comunicação, numa abertura que, porém, não precisa de ser falada. Para que a relação seja terapêutica é necessário que a experiência imediata do terapeuta seja correctamente representada ou simbolizada na sua consciência; em particular, é necessário que os sentimentos e atitudes que experimenta para com o cliente sejam plenamente disponíveis à sua consciência.

A *escuta incondicional positiva* é uma consideração, um cuidado, uma atenção, uma aceitação do cliente da sua comunicação, sem juízos valorativos ou predicativos, facilitando a escolha autónoma, auto-direccional e criadora sobre a experiência e a resolução (ou não) dos seus conflitos. Como se pretende uma relação de equivalorização e não de poder, escuta-se com igual sensibilidade e suspensão dos juízos valorativos/éticos, numa atmosfera cálida de acolhimento, toda a «comunicação dolorosa» do cliente. É escutar o outro como ser real e diferente, separado de mim, sem comparações nem interpretações.

A *compreensão empática* tem dois momentos inseparáveis e consecutivos: o da apreensão do mundo afectivo interior do cliente, como se fosse ele, mas sem perder nunca esta qualidade de como se, portanto sem identificação; e o da apresentação desse conteúdo compreendido, na reformulação.

É ainda mantendo a atitude centrada que é feita a análise dos aspectos transferenciais da relação e da resistência.

Quanto às *técnicas* podemos considerar as não-verbais (particularmente o silêncio atento e a capacidade para criar uma atmosfera calorosa e compreensiva) e as verbais (reformulação e enfoque). Os vários tipos de reformulações e de enfoques foram explicitados e exemplificados noutra trabalho (Dias, 1985c).

4. METODOLOGIA DA INTERVENÇÃO JUNTO DOS ESTUDANTES DA FCT/UNL

4.1. Introdução

Ao iniciar o trabalho junto dos estudantes pretendia aplicar a psicoterapia antropsicoanalítica, de que tinha experiência de alguns anos em intervenções de longa duração, num quadro de tempo limitado. Subsistiam contudo duas dúvidas fundamentais: a primeira, quanto ao modo de definir o fim do tratamento, a segunda, quanto à delimitação ou não de um conflito central. Como se verá adiante optei, no decorrer do trabalho, por uma atitude de grande flexibilidade.

O trabalho realizado enfrentou grandes dificuldades especialmente durante os dois primeiros anos. O GAPA não possuía nem gabinete próprio, nem telefone, nem apoio secretarial sendo o de dac-

tilografia muito limitado. Era a primeira e única iniciativa do género na universidade portuguesa (com excepção de uma iniciativa semelhante da Universidade dos Açores), pelo que deparou com resistências quer ao nível dos alunos, para a sua utilização, quer ao nível de elementos do corpo docente que punham em causa a sua pertinência.

No terceiro ano lectivo essas dificuldades encontravam-se em grande parte minoradas mas ainda não totalmente ultrapassadas. Em particular a localização da sala onde funciona o GAPA, numa zona de passagem muito frequente dos alunos, traz vários inconvenientes: por um lado, o barulho perturba por vezes as entrevistas e sessões de grupo, por outro lado, dificulta a confidencialidade da utilização do GAPA aumentando assim as resistências dos alunos a recorrerem a este serviço. Uma maior consciencialização do corpo docente poderia originar o envio de um maior número de alunos ao GAPA. Para um grande número de professores a função da faculdade é transmitir conhecimentos, os alunos que resolvam os seus problemas noutra sítio, além de que o que deveriam era ser capazes de os resolver sozinhos!

Mesmo quando um serviço de aconselhamento psicológico define os seus objectivos como sendo fundamentalmente a promoção do bem-estar psicológico e da maturidade, para os alunos, o que é facto é que a palavra «psicológico» é conotada com «psiquiátrico» e subsequentemente com «doença mental». Recorrer aos serviços é para muitos considerar-se doente ou ser olhado como doente. Há o receio de que os colegas saibam e trocem, ou que a informação colhida seja divulgada, vindo de algum modo a prejudicar a sua carreira académica.

Estas razões levam a que seja uma percentagem pequena dos alunos que beneficiariam do aconselhamento que realmente recorre a ele.

No projecto original indicavam-se como hipóteses de base da investigação as seguintes (Dias, 1985a):

1. A psicoterapia antropanalítica pode ser aplicada num quadro de psicoterapia breve, mantendo a sua eficácia terapêutica.

2. O quadro proposto por James Mann — limitação do tempo de tratamento a 12 horas e comunicação deste facto no contrato inicialmente feito com o cliente — é adequado, permitindo que o terapeuta dê ao cliente uma ajuda significativa e que se obtenham resultados sensíveis.

3. A população estudantil universitária é particularmente indicada para este tipo de tratamento.

4. O rendimento escolar dos estudantes aumenta, em geral, quando dificuldades psicológicas e emocionais são ultrapassadas.

E formulavam-se as seguintes perguntas:

1. Todos os estudantes que solicitam ajuda psicológica beneficiarão deste tipo de tratamento, ou será ele só adequado para certas estruturas de personalidade?

2. A obtenção de resultados estará dependente da possibilidade de delimitar um conflito central causador das dificuldades actuais?

3. A resolução do conflito de separação, introduzido pelo tempo limitado, será suficiente para permitir uma reestruturação do indivíduo, mesmo quando não se delimitou um conflito central?

4. Quais serão os resultados obtidos se o conflito central se relaciona com uma problemática de separação?

5. Quais as consequências do tratamento a nível do rendimento escolar?

O contacto com os casos concretos trazidos pelos alunos veio a alterar a hipótese 2 — *limitação do tempo* — sendo o número de entrevistas (de cerca de 1 hora) por vezes inferior, outras vezes superior, a 12. Decidiu-se experimentar também o aconselhamento em grupo com sessões semanais de 1.5 hora durante um semestre.

O trabalho que se segue analisa criticamente os resultados obtidos entre o ano lectivo 83/84 a 85/86 através do aconselhamento, quer individual, quer em pequenos grupos, na FCT/UNL e tira conclusões sobre o prosseguimento da investigação.

4.2. Formas de intervenção

4.2.1. Aconselhamento individual

Ao iniciar o trabalho de aconselhamento com os alunos limitei-me ao aconselhamento individual.

Dadas as resistências anteriormente apontadas resolvi adoptar, numa primeira fase, uma atitude flexível, não delimitar o fim do aconselhamento e não fazer qualquer selecção dos alunos que recorriam ao aconselhamento, assegurando tão somente que os casos necessitados de apoio psiquiátrico eram de

facto acompanhados também por um psiquiatra.

A delimitação do conflito central surgia naturalmente ao fim da primeira ou segunda entrevista sendo reformulado numa atitude centrada.

Rapidamente constatei que, para a maioria dos alunos, o ritmo dos semestres, das épocas de exames e das férias introduzia a delimitação natural do fim do tratamento. Assim passou-se a combinar com os alunos o fim da série de entrevistas, no início do aconselhamento, com uma frase «vamos tentar ultrapassar essas dificuldades até às férias do Natal» ou «...até ao fim do semestre», etc.

Contudo não se pôs entraves aos alunos que desejaram prolongar o tratamento para além do tempo previsto.

Quanto à angústia de separação, teoricamente factor promotor de maturidade, não foi óbvio para o terapeuta a sua existência. Creio que o facto de eu permanecer na Faculdade, mesmo depois de terminado o aconselhamento, introduzia o sentimento de que poderiam voltar a recorrer às entrevistas em caso de necessidade, não activando portanto as angústias de separação.

As entrevistas tinham a duração de 50 minutos. A sua periodicidade foi em geral semanal excepto para situações mais graves em que se recorreu a duas vezes por semana.

4.2.2. Aconselhamento em grupo

A constatação das resistências que os alunos tinham na utilização do aconselhamento fez surgir a ideia da organização de aconselhamento em grupo com base na metodologia de intervenção de Carl Rogers (Rogers, 1970). Não podemos neste caso dizer que se trata de um contexto de psicoterapia breve, tal como anteriormente ficou delineado, mas como em conjunto com o aconselhamento individual constituiu um todo em termos do trabalho efectuado de avaliação dos resultados, não posso deixar de o referir aqui também.

No sentido de ir ao encontro das necessidades dos alunos propôs-se que cada grupo constituído tivesse um tema preferencial e duração de um semestre.

Foram assim propostos no 1.º semestre de 1985/86 os seguintes grupos:

- A vida universitária;
- Maturação pessoal,

tendo funcionando só o segundo grupo, com seis elementos.

No 2.º semestre de 1985/86 foram propostos os grupos:

- Estudar com mais eficácia;
- Escolha do primeiro emprego;
- Conheça melhor a si e aos outros,

tendo funcionado o primeiro e o terceiro.

As sessões tinham duração de 1 hora e 30 minutos e a periodicidade semanal.

Todos os alunos do grupo do 1.º semestre se inscreveram no grupo «Conheça melhor a si e aos outros» do 2.º semestre que contou com 9 participantes.

O grupo «Estudar com maior eficácia» funcionou com 4 alunos.

4.3. Recolha de dados

Os dados foram recolhidos através de:

a) Uma primeira entrevista de diagnóstico dinâmico da estrutura de personalidade que permitiu distinguir as estruturas neuróticas, as organizações limites da personalidade e as estruturas psicóticas; nem todos os alunos que participaram nos grupos foram contudo entrevistados individualmente.

b) Resumo escrito do conteúdo de cada entrevista, ou de cada sessão de grupo.

c) Elaboração de um questionário anónimo enviado em Junho de 1986 aos alunos que utilizaram o aconselhamento (individual nos anos lectivos 83/84, 84/85 e 85/86; em grupo no ano lectivo 85/86).

Para elaboração do questionário, constante no Anexo 1, teve-se em conta questionários para avaliações semelhantes de centros de aconselhamento de várias universidades estrangeiras.

Excluí propositadamente do questionário perguntas sobre o curso e ano dos alunos para que, dado o número relativamente pequeno de estudantes aconselhados, não houvesse o receio de que essas respostas pudessem servir para identificação.

4.4. Métodos de análise

Para análise da informação recolhida recorreu-se:
a) À análise dinâmica das entrevistas, apoiada na

análise qualitativa dos conteúdos (Caldeira, 1979);
b) À análise do questionário.

5. RESULTADOS DA ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO

Foram enviados 26 questionários, o que não compreendia a totalidade dos alunos aconselhados por se desconhecer a residência de alguns. O questionário foi exclusivamente enviado a alunos, apesar de terem recorrido ao aconselhamento alguns não discentes. Dos 26 questionários enviados obtiveram-se 15 respostas, o que é normal visto que a percentagem de respostas a questionários semelhantes de avaliação ronda os 50%.

Tendo por referência o questionário apresentado no Anexo 1 analisam-se agora cada uma das questões nele mencionadas.

5.1. Razões de procura do aconselhamento

As respostas a esta questão estão sumarizadas no Quadro 5.1.

A maioria (11) dos alunos indicou como razões de procura do aconselhamento o grupo de dificuldades sociais, emocionais, pessoais: cinco unicamente estas, dois indicavam também os outros 2 grupos de dificuldades, um referia as dificuldades vocacionais ou de carreira e três as dificuldades educacionais ou académicas.

Quadro 5.1

Razões de procura do aconselhamento e sua utilidade

Razões de procura do aconselhamento	N.º alunos	Utilidade média do aconselh.
Dificuldades educacionais ou académicas	9	Moderamente útil
Dificuldades vocacionais ou de carreira	4	Moderamente útil
Dificuldades sociais, emocionais e pessoais	11	Muito útil

Três alunos indicavam somente dificuldades educacionais. Um aluno indicava dificuldades educacionais e vocacionais.

O aconselhamento foi considerado como mais útil nas dificuldades sociais, emocionais, pessoais do que nas restantes. O GAPA está orientado preferencialmente para essas dificuldades. As restantes estão frequentemente delas dependentes e o resultado obtido é explicável atendendo a que o alívio das tensões psicológicas e o sentimento de mudança interior não se traduzem rapidamente nas alterações de comportamento necessárias a ultrapassar os dois primeiros grupos de dificuldades.

5.2. Análise da questão II

Na resposta à pergunta «o que mais gostou ou lhe foi mais útil no aconselhamento» os alunos referiram a possibilidade de serem escutados, de poderem desabafar, o facto de não estarem sós, o apoio e compreensão do conselheiro, a clarificação das dificuldades, o sentimento que as soluções para os problemas se encontravam neles próprios. Relativamente ao aconselhamento em grupo apontaram também o ambiente de abertura, confiança e compreensão que tinha sido criado.

Só cinco alunos responderam ao que «menos gostou ou lhe foi menos útil no aconselhamento» referindo o ruído exterior — note-se que as sessões de grupo decorriam durante o intervalo do almoço —, mal-estar perante os momentos de silêncio e inibição do grupo, a necessidade de mais uma sessão semanal.

5.3. Análise da questão III

Como se indica no Quadro 5.3 a quase totalidade dos alunos, em caso de necessidade, voltaria ao GAPA ou enviaria um amigo ao GAPA.

Quadro 5.3.

Necessidade futura do GAPA

Em caso de necessidade	N.º alunos		
	Não	Talvez	Sim
Voltaria ao GAPA	0	1	14
Enviaria um amigo ao GAPA	0	2	13

5.4. Mudanças gerais

Oito dimensões de mudanças globais foram analisadas:

1. Autoconhecimento.
2. Capacidade para estudar.
3. Relações interpessoais.
4. Confiança na orientação da vida.
5. Notas académicas.
6. Confiança em prosseguir o curso.
7. Capacidade de afirmação.
8. Interesse pela Faculdade.

Os resultados estão no Quadro 5.4 que indica, para cada dimensão, o número de respostas relacionando a melhoria com o aconselhamento.

Verifica-se que a maioria dos alunos (73,3%) aumenta o seu interesse pela Faculdade e a sua confiança em prosseguir o curso (66,6%). Consta-se também que a maioria dos alunos melhora nas dimensões directamente relacionadas com a ultrapassagem das dificuldades sociais, emocionais, pessoais — autoconhecimento (60%), relações interpessoais (53,3%), confiança na orientação da vida (60%), capacidade de afirmação (53,3%). Este resultado está de acordo com as respostas à questão I (v. § 5.1).

Para os alunos inquiridos não se verificou, contudo, uma melhoria directa a curto prazo das notas académicas (13,3%) nem da capacidade de estudar (33%). Esta constatação pode ser compreendida se atendermos ao facto que uma mudança de atitude interior e uma alteração na compreensão interna necessitam de um período de perlaboração para se traduzirem em resultados visíveis externamente.

Quadro 5.4

Número de respostas indicando melhoria para cada dimensão de mudança

Relação da melhoria com o aconselhamento	Autoconhecimento	Capacidade para estudar	Relações interpessoais	Confiança na orientação da vida	Notas académicas	Confiança em prosseguir o curso	Capacidade de afirmação	Interesse pela Faculdade
SIM	5	4	5	7	1	9	8	6
POSSÍVEL	4	1	3	2	1	1	0	5
TOTAL	9	5	8	9	2	10	8	11
%	60%	33%	53,3%	60%	13,3%	66,6%	53,3%	73,3%

A análise das respostas à questão IV permite ainda constatar que a maioria dos alunos melhora em mais de metade das dimensões de mudança.

5.5. Opinião sobre o conselheiro

O número de respostas a esta questão são assim sumarizadas:

Quadro 5.5

Opinião sobre o conselheiro

Frio/distante	4	3	8	caloroso
Passivo	2	3	10	ajudou
Não me compreendeu	1	2	10	compreendeu
Pareceu-me incompetente	1	3	11	Pareceu-me competente

5.6. Análise das questões VI e VII

As respostas à questão VI estão sumarizadas no Quadro 5.6.

Quanto à questão VII, dez alunos consideram que não continuaram o aconselhamento durante o tempo inicialmente previsto. Destes dez alunos cinco consideram o aconselhamento terminado invocando: três deles o facto de já se sentirem bem e dois a falta de tempo. Outros cinco consideram que o aconselhamento ainda não terminou, alegando contudo, quatro a falta de tempo, e um o receio que os colegas soubessem.

Quadro 5.6.

Distribuição dos alunos pelo tipo de aconselhamento

Aconselhamento	N.º alunos		
	Ind.	Grupo	Ind./gr.
Em continuação	4	3	2
Terminado	0	5	1
TOTAL	4	8	3

A análise das respostas às questões VI, VII e a sua comparação com a análise das entrevistas permite concluir que:

— nenhum dos alunos aconselhados individualmente nos anos 83/84, 84/85 e 1.º semestre de 85/86 respondeu ao inquérito, à excepção possível de dois alunos que, no 2.º semestre de 85/86 retomaram o aconselhamento em grupo;

— o elevado número de alunos que não continuaram o aconselhamento o tempo previsto corresponde, por um lado, ao facto de alguns membros terem abandonado os grupos durante o 2.º semestre de 85/86, por outro lado, ao facto de no contrato inicial se ter previsto que a duração dos 2 grupos abrangeria a época de exames, o que se revelou impossível, tendo ambos terminado em Junho.

5.7. Análise da questão VIII

A maioria dos alunos — doze — afirma conhecer colegas que beneficiariam do aconselhamento e não o procuram, variando o seu número desde um a muitos.

As razões na origem deste comportamento apontadas são o medo, a timidez, preconceitos, inibições, vergonha, dificuldade em admitir a existência de problemas, receio de serem troçados pelos colegas. Como modo de ultrapassar este comportamento é sugerido maior divulgação do GAPA, da sua função, e combater o preconceito de que ao GAPA recorrem os alunos «doentes mentais».

5.8. Análise da questão IX

Os alunos consideram que o GAPA poderia ser-lhes mais útil, no seu âmbito de actuação, através duma maior divulgação da sua actividade, promo-

vendo mais inquéritos e colóquios, funcionando como forma de pressão junto de outros órgãos da Faculdade, ou como intermediário para uma maior aproximação entre professores e alunos, e entre alunos com interesses semelhantes (académicos ou extra-curriculares).

5.9. Conclusões

Da análise do questionário sobressaem as seguintes conclusões:

- A maioria dos alunos que procuram o aconselhamento apresenta dificuldades sociais, emocionais, pessoais;
- Para estas dificuldades o aconselhamento é considerado muito útil;
- No processo de aconselhamento os alunos valorizaram sobretudo a sua dimensão catártica, a compreensão do conselheiro, o ambiente de confiança e partilha nos grupos, a possibilidade de clarificação dos problemas e do início da sua resolução;
- Praticamente todos os alunos voltarão ao GAPA em caso de necessidade, ou enviarão um amigo na mesma circunstância;
- As dimensões de mudança mais acentuadas foram o interesse pela Faculdade, a confiança em prosseguir o curso e as dificuldades sociais, emocionais, pessoais — autoconhecimento, relações interpessoais, capacidade de afirmação, confiança na orientação da vida;
- A maioria dos alunos beneficiou com o GAPA em mais de metade das dimensões analisadas;
- A opinião sobre o conselheiro foi, na sua generalidade, muito positiva;
- Constatou-se que só os alunos recentemente aconselhados responderam ao inquérito e destes responderam em maior percentagem os que participaram em grupos. Estes factos são susceptíveis de várias interpretações. Aventuramos aqui as seguintes hipóteses de compreensão:

a) Depois de ultrapassadas as dificuldades que os levaram ao aconselhamento, os alunos preferem esquecer esse período da sua vida e responder ao inquérito seria lembrá-lo;

b) Os alunos que participaram em grupos estão mais receptivos a partilharem com outros a sua experiência, nomeadamente fornecendo respostas a um inquérito;

- O aconselhamento em grupo é mais facilmente procurado que o individual por aqueles alunos que não têm, ou não reconhecem ter, dificuldades sociais, emocionais, pessoais;
- A maioria dos estudantes conhece colegas que beneficiariam do aconselhamento e não o procuram, sendo as causas, as resistências já indicadas no § 5;
- É sugerida a necessidade de uma maior divulgação e desdramatização das funções do GAPA.

As respostas ao questionário estão disponíveis no GAPA para consulta com salvaguarda do anonimato.

6. ANÁLISE DINÂMICA DAS ENTREVISTAS INDIVIDUAIS

O Quadro 6 indica o número de indivíduos aconselhados individualmente distribuídos pelo número de sessões de aconselhamento.

A distribuição do número de sessões em grupo de 1 a 2, 3 a 8, 9 a 16 e superior a 16 é relativamente arbitrária mas corresponde a agrupamentos da distribuição e salienta-se que a maioria dos alunos se sente ajudada ao fim de um máximo de 8 sessões, havendo mesmo alguns para quem uma ou duas conversas é suficiente para ultrapassarem uma crise pontual. Contudo outros têm dificuldades não com uma causa próxima, mas que os acompanham desde que se lembram. Para esses, em geral, o aconselhamento foi superior a 8 sessões tendo chegado a atingir entre as 26 e as 36 sessões para 3 deles. Alguns dos indivíduos têm uma primeira entrevista num semestre e só mais tarde, noutro semestre, se abalancham para um aconselhamento mais continuado.

Excluíram-se do quadro as entrevistas individuais que a maioria dos alunos que participaram nos grupos tiveram.

Quadro 6

Distribuição do número de indivíduos pelo número de sessões em aconselhamento individual

N.º Sessões	1-2	3-8	9-16	>16	TOTAL
N.º indivíduos	7	9	2	3	21

Não se notou predominância de sexo, de nenhuma licenciatura nem de nenhum ano na proveniência dos alunos, à excepção de que não se atendeu nunca um aluno do último ano.

Dos alunos atendidos, 4 tinham acompanhamentos médico psiquiátrico.

Os diagnósticos segundo os eixos I e II da DSMIII foram os seguintes:

Códigos V	15
Distúrbios da ansiedade	4
Distúrbio esquizofrénico	1
Psicose reactiva breve	1

A análise dinâmica das entrevistas permitiu identificar como fundamentais as seguintes dificuldades:

- Insegurança e desvalorização pessoal acompanhada geralmente por uma excessiva importância dada à opinião dos outros;
- Dificuldades relacionadas com uma mudança de meio social e cultural que acompanhou a entrada para a Faculdade;
- Stress psicológico geralmente associado a uma preparação académica de base deficiente;
- Agressividade recalcada;
- Relações insatisfatórias com um dos progenitores, ou com ambos, geralmente por ausência destes ou demasiada possessividade;
- Insatisfação relativamente à vida amorosa, geralmente associada à insegurança pessoal;
- Dificuldades gerais nas relações inter-pessoais muitas vezes acompanhadas do sentimento de se ser rejeitado;
- Problemas de identidade;
- Dúvidas sobre o curso e as opções de especialização dentro da licenciatura.

No fim do aconselhamento pôde notar-se alteração nas seguintes áreas:

- Aumento do autoconhecimento e do conhecimento de si na relação com os outros;
- Melhoria das relações interpessoais;
- Aumento da auto-confiança;
- Clarificação geral de objectivos e valores com início de acções positivas e formulação de projectos futuros;
- Capacidade de estabelecer ligações entre o comportamento actual, sentimentos, relações inter-pessoais e a história passada.

Estas alterações foram particularmente nítidas para os alunos com mais de 9 entrevistas.

Quanto aos indivíduos que vieram 1 a 2 sessões o aconselhamento incidiu fundamentalmente na ajuda a ultrapassar uma crise pontual.

Note-se que a intervenção junto dos alunos é frequentemente uma intervenção em crise, crise geralmente precipitada pela transição do liceu para a universidade.

Outras vezes trata-se de ajudar indivíduos em conflito, apesar de podrem estar ou não em crise. Como se sabe não se pode estabelecer uma linha divisória nítida entre intervenção em crise e psicoterapia breve (Marmor, 1979). Em todo o caso o nosso objectivo foi sempre o de melhorar a capacidade de os alunos lidarem com os problemas. A intervenção junto de indivíduos nesta faixa etária, frequentemente atravessando as crises associadas às fases de desenvolvimento de identidade versus confusão de papel e de intimidade versus isolamento, definidas por Erikson (1968), permite utilizar o processo de resolver uma crise como meio de promover o crescimento da personalidade (Caplan, 1964). Particularmente quando a «família se mostra ineficaz como meio de ajuda em virtude de padrões de autoridade, redes de comunicação ou distribuição de papéis sofrivelmente definidos» (p. 61).

Da comparação das análises dinâmicas dos aconselhamentos individuais e em grupo conclui-se ainda que os alunos em aconselhamento individual são mais assíduos que em grupo e aprofundam mais rapidamente as causas que os levaram ao aconselhamento.

7. ANÁLISE DINÂMICA DAS SESSÕES EM GRUPO

A análise que se segue incide sobre a evolução dos grupos que funcionaram no ano lectivo 85/86. No final do ano 84/85 houve a primeira tentativa de organizar o aconselhamento em grupo tendo funcionado o primeiro grupo. Este grupo reuniu-se nos meses de Maio e Junho de 1985, mas a sua periodicidade foi irregular assim como a assiduidade dos seus participantes.

O grupo «Estudar com maior eficácia» permitiu aos participantes confrontarem as suas dificuldades no estudo, analisarem as suas causas, discutirem

Quadro 7

Aconselhamento em grupo

Grupos organizados	N.º de participantes	N.º de sessões de 1,5 h
Maturação pessoal 1.º semestre 85/86	6	11
Conheça melhor a si e aos outros 2.º semestre 85/86	9	13
Estudar com mais eficácia 2.º semestre 85/86	4	8

modos de as ultrapassar e as formas de organização do tempo.

Foram ainda tema frequente das sessões as relações entre colegas, as condições de funcionamento dos cursos, as opções de especialização e a dificuldade da escolha entre elas. Opções no âmbito da vida pessoal não directamente relacionadas com o curso foram também afloradas (e. g. o casamento). Duma maneira geral o grupo evoluiu no sentido dum maior esclarecimento dos seus elementos e da aquisição de maior confiança para a acção. Funcionou até ao princípio de Junho, altura em que os seus membros indicaram falta de disponibilidade pela sobrecarga de testes.

Nos grupos «Maturação pessoal» e «Conheça melhor a si e aos outros» os temas das sessões foram semelhantes. Os principais foram as relações interpessoais com as suas dificuldades e conflitos, a incomunicabilidade, a solidão, a insegurança pessoal. Alguns alunos relacionaram os seus problemas actuais com acontecimentos da sua vida passada. Temas relacionados com a vida na Faculdade foram também debatidos, tais como os estudos e a capacidade de concentração, mudanças possíveis de curso, opções dentro das licenciaturas. O grupo permitiu o confronto de várias maneiras de ser, modos de lidar com os problemas, e a interajuda entre os participantes. Os membros do grupo evoluíram no sentido de um maior conhecimento de si e dos outros e da aquisição de uma calma maior para enfrentar os problemas, mesmo quando havia o sentimento destes se manterem. O segundo dos grupos teve uma as-

siduidade mais irregular que o primeiro, em particular no período dos exames de recurso e para o final do semestre. As sessões prolongaram-se apesar disso até ao fim de Junho.

Nos grupos a minha intervenção centrou-se sempre no aqui e agora.

8. CONCLUSÕES E REFLEXÕES

Constatámos diferenças apreciáveis entre as diversas abordagens em psicoterapia breve dinâmica quanto: à natureza e profundidade do foco, ao papel do terapeuta e do paciente no seu estabelecimento, à duração do tratamento, à selecção dos pacientes, à teoria compreensiva do processo de mudança, às técnicas utilizadas pelo terapeuta. Verifica-se pois a necessidade de muita investigação empírica. Mann (1973) salienta que um dos subprodutos ricos da psicoterapia breve são as potencialidades que ela abre à investigação em psicoterapia. Na medida em que a sua duração é menor que a das psicoterapias de longa duração, é mais fácil definir melhor as variáveis em jogo e sujeitá-las a um maior controlo experimental. Apesar disso um longo caminho de investigação há a percorrer.

O trabalho que realizei até agora com os estudantes pouco traz, infelizmente, a esse empreendimento. Os condicionalismos institucionais, dando origem muito em particular às resistências dos alunos, e à flexibilidade da intervenção, e o número reduzido de alunos aconselhados individualmente, não permitem essa veicidade. Note-se que mesmo que tal tivesse sido possível os resultados não poderiam ser generalizados, uma vez que se trata de uma população compreendendo uma única faixa etária 18-25 anos e com inteligência em geral média/superior.

Não é possível a partir deste estudo reforçar certas hipóteses clássicas tais como:

- O facto de a psicoterapia breve ser contra-indicada para certas estruturas de personalidade, como a personalidade «border-line» ou personalidade com fraco controlo dos impulsos uma vez que não apareceram estas estruturas na amostra estudada;
- O emergir das angústias de separação (provavelmente devido à minha permanência na instituição).

Contudo este estudo, no que diz respeito às intervenções individuais, reforça algumas opiniões, nomeadamente:

- Para os indivíduos com estrutura de personalidade neurótica, com pelo menos 3 entrevistas foi sempre possível estabelecer um conflito central, que não variou apreciavelmente ao longo do tratamento;
- Observaram-se mudanças positivas apreciáveis nos indivíduos com 9 ou mais entrevistas com aumento de maturidade, melhoria sintomática, capacidade de compreensão das dificuldades actuais, mudança de atitude, manejo mais fácil dos seus problemas.

Da experiência adquirida em tratamentos de curta duração e sua comparação com a experiência de psicoterapias de longa duração parece-me contudo que:

- Não têm indicação para uma psicoterapia breve os distúrbios narcísicos e «border-line» da personalidade;
- Que os clientes com indicação para psicoterapia breve são afinal aqueles que em psicoterapia de longo curso apresentam melhor prognóstico, sendo a questão essencial não tanto de diagnóstico como o facto de possuírem certos atributos de personalidade (inteligência, capacidade de assumir responsabilidades), capacidade de pensarem em termos psicológicos, capacidade de experienciar sentimentos, capacidade de estabelecerem com o terapeuta uma aliança de trabalho, e uma alta motivação;
- O balizamento inicial da terapia, sem que haja, no entanto, um limite explicitado parece contribuir, através das expectativas dos clientes, para a sua maior celeridade;
- Não observei diferenças fundamentais no processo de mudança entre psicoterapia breve e longa. A atitude e técnicas utilizadas foram as mesmas e nos clientes pareceu desencadear-se um processo de evolução idêntico.

A duração do tratamento estaria portanto associada às características atrás mencionadas de bom prognóstico em geral para a psicoterapia e às próprias expectativas do cliente e também, provavelmente, às do terapeuta.

Por outro lado, a investigação tem demonstrado que conseguindo um melhor funcionamento de um

indivíduo numa certa área da sua vida, se contribui substancialmente para a capacidade de o indivíduo lidar com sintomas determinados por conflitos centrais que não foram abordados no tratamento (Horwitz, 1974).

Marmor (1979) tenta a explicação deste facto considerando a mudança em psicoterapia num modelo em sistema aberto por contraste com um modelo em sistema fechado. Este último postula que «a menos que todos os aspectos das fixações libidinais e conflitos inconscientes fossem elaborados, mais tarde ou mais cedo ocorreria um retorno da sintomatologia» (p. 154). Pelo contrário, um sistema aberto implica que «permitindo que o paciente funcione mais efectivamente numa área particular da sua vida conduz não só a um aumento da auto-estima mas também a uma retroacção, positiva, do ambiente» (pp. 154-155). Assim um melhor funcionamento de algumas funções psicológicas repercutir-se-ia noutras áreas de funcionamento do indivíduo.

Finalmente, considerando a terapia como um processo que é posto em movimento, esta pode desenvolver-se através de tratamentos curtos ou pontuais ao longo da vida do indivíduo (Schechtamn, 1986). Deste ponto de vista o tratamento pode parar sem terminar e a possibilidade de recorrer novamente ao terapeuta pode ser fundamental para que este processo continue sem um encontro efectivo com o terapeuta. Nesta hipótese, o facto de os estudantes permanecerem vários anos na Faculdade e poderem em qualquer altura recorrer novamente ao aconselhamento é uma variável que favorecerá o processo de mudança.

REFERÊNCIAS

- CALDEIRA, C. (1979) — *Análise Sociopsiquiátrica de uma Comunidade Terapêutica*. Tese de Doutoramento, Faculdade de Medicina de Lisboa.
- CAPLAN, G. (1964) — *Princípios de Psiquiatria Preventiva*. Rio de Janeiro, Zahar (1980).
- DAVANLOO, H. (Ed.) (1980) — *Short-Term Dynamic Psychotherapy*. New York, Jason Aronson.
- DIAS, G. F. (1985a) — *Psicoterapia breve no meio universitário — proposta de projecto de investigação*. Relatório interno UNL/GAPA-1/85.
- DIAS, G. F. (1985b) — *Relatório da visita a centros de Aconselhamento em universidades da Califórnia*. Relatório interno UNL/GAPA-2/85.
- DIAS, G. F. (1985c) — «Anthropoanalytical psychotherapy — notes on the theory of practice», *Acta Psiquiátrica Portuguesa*, 31 (3): 117-130.
- DIAS, G. F. (1985d) — *Psicoterapia Antropoanalítica*. *Psicologia V*, 3: 381-390.
- DIAS, G. F. (1986a) — *Serviço de Aconselhamento Pessoal na Universidade*. Comunicação ao 2.º Congresso Nacional de Psiquiatria Social. Lisboa, Fevereiro, 1986. Relatório interno UNL/GAPA-1/86.
- ERIKSON, E. (1968) — *Identity: Youth and Crisis*. New York, Norton.
- GILLIERON, E. (1983) — «Classification des Psychotherapies et Psychotherapies brèves», *Psychotherapies*, 3: 145-151.
- HATCHER, S. L. et al. (1986) — «Following the Trail of the Focus in Time-Limited Psychotherapy». *Psychotherapy*, 23: 513-520.
- HIPÓLITO, J. (1979) «Psicoterapias breves», conferência na Sociedade de Antropoanálise.
- HIPÓLITO, J. (1984a) — *Psicoterapias breves*, conferência no I Curso de Mestrado em Psiquiatria da FML.
- HIPÓLITO, J. (1984b) — Comunicação pessoal.
- HORWITZ, L. (1974) — *Clinical Prediction in Psychotherapy*. New York, Jason Aronson.
- MALAN, D. H. (1976) — *The Frontier of Brief Psychotherapy: An Example of the Convergence of Research and Clinical Practice*. New York, Plenum.
- MANN, J. (1973) — *Time-Limited Psychotherapy*. London, Harvard University Press.
- MARMOR, J. (1979) — «Short-Term Dynamic Psychotherapy». *American Journal of Psychiatry*, 136: 149-155.
- MEYER, A. E. (1981) — «The Hamburg Short Psychotherapy Comparison Experiment». *Psychotherapy and Psychosomatics*, 35 (2-3): 81-207.
- MEYER, A. E. (1984) — «Problèmes liés à un maximum de 30 séances, préalablement communiquée au patient, dans deux formes de psychotherapies breves». *Psychotherapies*, 1-2: 81-93.

- ROCKWELL, K. (1984) — «Brief Psychotherapy with University students». *Psychiatric Annals*, 14(9).
- ROGERS, C. (1961) — «Tornar-se Pessoa». Lisboa, Moraes, 1972.
- ROGERS, C. (1970) — «Grupos de Encontro». Lisboa, Moraes, 1974.
- SHECTAMN, F. (1986) — «Time and the Practice of Psychotherapy». *Psychotherapy*, 23: 521-525.
- SIFNEOS, P. (1972) — *Short-Term Psychotherapy and Emotional Crisis*. Cambridge, Mass., Harvard University Press.
- STRUPP, H. & BINDER, J. (1984) — *Psychotherapy in a New Key*. New York, Basic Books.
- WESTEN, D. (1986) — «What Changes in Short-term Psychodynamic Psychotherapy?». *Psychotherapy*, 23: 501-512.

RESUMO

É feito um breve resumo das principais abordagens à psicoterapia breve dinâmica, salientando-se os pontos mais controversos e de maior divergência.

Os fundamentos teóricos da psicoterapia antro-poanalítica são sumariamente indicados. A psicoterapia breve realizada a estudantes universitários, no âmbito do Gabinete de Apoio Psicológico e Aconselhamento da FCT/UNL, é descrita sendo indicados: a metodologia de intervenção, a sua avaliação e os resultados obtidos.

Termina-se com algumas conclusões gerais e reflexões sobre a psicoterapia breve.

ABSTRACT

Short-term dynamic psychotherapies are briefly summarized, the most controversial and diverging points being stressed.

The theoretical foundations of anthropoanalytical psychotherapy are summarily dealt with.

Short-term psychotherapies carried out on university students within the aegis of the «Gabinete de Apoio Psicológico e Aconselhamento of FCT/UNL» (a counselling service) is described emphasizing: the methodology of intervention, its evaluation, and results obtained.

Finally, general conclusions and reflections on short-term psychotherapy are put forth.

GABINETE DE APOIO PSICOLÓGICO E ACONSELHAMENTO

QUESTIONÁRIO

I — OBJECTIVOS DO ACONSELHAMENTO

Segue-se uma lista de várias razões pelas quais os estudantes procuram o GAPA. Leia cada uma e escreva SIM ou NÃO para indicar se essa razão se verificou no seu caso.

Por cada razão que se verificou, faça um X na posição nessa linha que melhor indica o grau de utilidade do aconselhamento no ultrapassar das suas dificuldades.

Razões de procura do aconselhamento
(Indique todas as que se verificaram)

Para as razões que marcou, indique se o aconselhamento foi:

<input type="checkbox"/> dificuldades educacionais ou académicas <input type="checkbox"/> dificuldades vocacionais ou de carreira <input type="checkbox"/> dificuldades sociais, emocionais, pessoais	total/ inútil	mínima/ útil	moderada/ útil	muito útil	extrema/ útil
---	------------------	-----------------	-------------------	---------------	------------------

Se o aconselhamento foi totalmente inútil ou minimamente útil, por favor explicita porque _____

II — Que mais gostou ou lhe foi mais útil no aconselhamento _____

Que menos gostou ou lhe foi menos útil no aconselhamento _____

III — Caso visse necessidade:

TALVEZ SIM

a — Voltaria ao GAPA _____

b — Enviaria um amigo ao GAPA _____

IV — MUDANÇAS GERAIS

Para além de objectivos específicos que possa ter alcançado com o aconselhamento, que mudanças globais experimentou desde que começou o aconselhamento?

1. O meu autoconhecimento é:	Muito pior	Mais ou menos na mesma	Muito melhor	Acha que isto está relacionado com o aconselhamento?
2. A minha capacidade para estudar é:				SIM TALVEZ NÃO
3. As minhas relações interpersonais são:				
4. A confiança na orientação da minha vida é:				

