

Semelhanças entre psicoterapias: uma visão geral dos tratamentos psicológicos¹

Keli Cristina Cambi Souza²
Universidade São Judas Tadeu

Os desafios para os tratamentos psicológicos, suas semelhanças, divergências e as relações entre as diversas linhas psicoterápicas são o tema do livro aqui resenhado.

Ao longo dos seus cinco capítulos, os Autores discorrem sobre a psicoterapia, seus enfoques teóricos e técnicos, suas origens históricas, seu deenvolvimento e seu futuro, esclarecendo ao leitor o percurso da evolução desta área de atuação do psicólogo.

No primeiro capítulo, Feixas e Miró abordam a definição de *psicoterapia* e de seus principais componentes, a saber: o cliente, o psicoterapeuta, a relação existente entre ambos, e o processo terapêutico de modo geral. Inicialmente são enfocadas as diversas definições de psicoterapia, formuladas a partir da base teórica de cada linha, de modo que é facilmente percebido pelo leitor que, mesmo na atualidade, não existe uma definição única e geral, pois tal conceito varia de acordo com os conceitos teóricos utilizados. Deste modo, os Autores acabam por circunscrever apenas os pontos comuns e imprescindíveis para tais definições.

No caso das psicoterapias, segundo Feixas e Miró, todas as definições englobam, basicamente, um profissional autorizado, que utiliza métodos psicológicos, para auxiliar na resolução de problemas humanos dentro de um contexto profissional. Com a mesma linha de explanação, são abordadas, ainda, as diversas definições de cliente, de forma que os pontos de conexão existentes entre os diversos enfoques permitem conceber o cliente como um indivíduo que, por diferentes dificuldades importantes para si mesmo e sem conseguir resolvê-las de modo próprio, busca auxílio de uma pessoa preparada na prática psicoterápica. No desenrolar desta temática são esclarecidos os diversos pontos de vista, as diferentes situações e sentimentos que o cliente pode enfrentar até chegar o momento de iniciar a terapia. O capítulo prossegue com a definição do que é o terapeuta. Esta definição, como as demais, torna-se difícil devido ao fato de depender, igualmente, de pressupostos teóricos e filosóficos de cada escola teórica. Observa-se neste tópico estudos sobre motivações funcionais e motivações disfuncionais que levam o indivíduo a escolher tal profissão. O capítulo finda frisando a importância da formação teórica e prática deste, a fim de promover um bom trabalho posterior.

O segundo capítulo versa sobre as aproximações históricas da psicoterapia, analisando suas raízes, seu surgimento, desenvol-

1. Resenha do livro de Feixas, Guillem & Miró, Maria Teresa (1993) *Aproximaciones a la psicoterapia: Una introducción a los tratamientos psicológicos*. Barcelona: Paidós.

2. Aluna de Graduação em Psicologia da Universidade São Judas Tadeu.

Endereço para correspondência: Rua Uruguaiana, 1280 apto 502, CEP 13026-002, Campinas, SP, telefone (019) 251-9358

vimento e estágio atual. Os Autores arrolam os diferentes tipos de saber que dão origem às primeiras "formas de terapia" relatando seu desenvolvimento desde as sociedades tribais, até seu surgimento oficial, com a criação da psicanálise. São ainda relatados os diversos teóricos e psicoterapeutas que contribuíram para o seu desenvolvimento. Na sequência são comentados os diferentes tipos de enfoques terapêuticos que surgiram desde a psicanálise, seus principais fundadores e colaboradores, existindo um maior aprofundamento nas abordagens experimentalista, comportamentista, humanista, rogeriana e sistêmica entre outras. O capítulo se encerra enfocando o estágio atual das práticas psicoterápicas e sua complexidade, que parece ser fruto do grande número de enfoques psicológicos existentes na literatura (cerca de 400 diferentes), e com o relato de alguns estudos sobre a diversidade de escolas psicológicas existentes na atualidade.

No terceiro capítulo são feitas explicações sobre as aproximações teóricas entre as diversas formas de psicoterapia, abordando os modelos psicodinâmico, humanístico-existencial, comportamental, cognitivo e sistêmico. Feixas e Miró seguem um esquema único, permitindo a fácil análise e comparação das diferentes abordagens, afim de transmitir uma visão global e integrada das principais escolas psicoterápicas. Este esquema se inicia com o desenvolvimento histórico da abordagem, enfocando sua gênese e evolução, além dos seus aspectos contextuais mais relevantes. A seguir são explicitados os conceitos básicos de cada um destes enfoques, através da descrição das principais noções teóricas e de seu núcleo conceitual. O próximo ponto a ser tratado é o método psicoterápico, através do relato das prin-

cipais estratégias, procedimentos e técnicas terapêuticas.

São consideradas, ainda, as perspectivas atuais, que tratam das principais derivações e divergências entre as abordagens psicoterápicas e suas recentes evoluções. Na sequência, a formação do terapeuta ganha destaque, com os critérios, argumentos e formas que cada modelo adota para esta. O ponto seguinte aborda a investigação terapêutica, fazendo um breve relato sobre os estudos mais recentes e relevantes de cada área, principalmente em termos de sua contribuição para o desenvolvimento de cada abordagem. Por fim se formulam avaliações críticas, tentando situar o modelo em seu contexto e avaliar criticamente suas proposições.

O capítulo quatro inicia-se com o relato das dificuldades existentes na utilização da metodologia científica na investigação psicoterápica, principalmente no controle de variáveis em pesquisas experimentais. Estes obstáculos são devidos ao grande número de fatores que podem interferir nestes estudos, tais como a interação terapeuta-cliente, suas personalidades ou mesmos contingências ambientais, que favorecem a utilização de uma determinada técnica em um momento e a dificultam em outro. Na sequência são delineadas duas estratégias metodológicas distintas para a investigação clínica, que tentam auxiliar no controle de tais variáveis. O primeiro método a ser explanado é o que trata da investigação de resultados das psicoterapias. Este método presta-se a auxiliar nas questões de efetividade terapêutica e nos estudos comparativos entre as diferentes psicoterapias. São descritas as principais dificuldades deste tipo de pesquisa, principalmente as de padronização da amostra, a carência de instrumentos de avaliação e a influência da orientação teórica do pesquisador sobre os

resultados de sua pesquisa. Assim, este método é caracterizado em termos de seus delineamentos de pesquisa, como, por exemplo, o estudo de caso com um único sujeito e o delineamento de comparação entre dois grupos semelhantes. Arrolam também os resultados de alguns estudos sobre a eficácia das psicoterapias em contraste com o não-tratamento e com a utilização de efeitos placebos.

A seguir, é apresentada a segunda estratégia metodológica que é a investigação dos processos psicoterápicos, no que tange ao seu estudo científico. Os Autores formulam uma série de considerações com o intuito de responder o que poderia ser efetivamente considerado "terapêutico", a partir da análise dos micro-processos existentes em uma sessão terapêutica. As principais tendências deste tipo de investigação, como a análise de conteúdo das sessões, as condições facilitadoras da mudança em psicoterapia e a aliança terapêutica entre cliente e terapeuta, são abordadas. São expostas ainda as diferenças e semelhanças de ambos os métodos de investigação (processo e resultado). O capítulo é encerrado discorrendo os Autores sobre as investigações existentes sobre as psicoterapias e suas relações com a prática clínica.

A leitura deste livro é bastante atraente e enriquecedora, e os autores usam uma linguagem clara e objetiva. Não existe uma elevada e desnecessária utilização de termos técnicos ou específicos, que torna este livro compreensível e de fácil assimilação por todos os possíveis leitores.

As informações contidas no livro são atualizadas e de grande valia para uma maior compreensão da história da Psicologia e da psicoterapia, desde suas origens, até suas perspectivas atuais e futuras.

O livro destina-se a estudantes de Psicologia em geral e a profissionais, especialmente os estudiosos e interessados no desenvolvimento da Psicologia clínica, como ciência e profissão.