

O AMOR NA TERAPIA COMPORTAMENTAL COMO ESTRATÉGIA DA RELAÇÃO TERAPÊUTICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lorena Silva de Carvalho¹
Dr. Artur Vandré Pitanga²

Resumo

Este artigo teve como objetivo investigar sobre como os sentimentos da terapeuta, oriundos da relação terapêutica, puderam contribuir para análises funcionais, percepção da interação com a paciente, levantamento de hipótese, formulação de perguntas e o alcance de objetivos na terapia comportamental. Trata-se de uma pesquisa que apresenta um relato de experiência clínico, de cunho qualitativo e exploratório. A pesquisa realizou-se na clínica escola do Centro Universitário UniEVANGÉLICA, através das sessões de psicoterapia da terapeuta com uma paciente, com duração de cinquenta minutos. Os procedimentos realizados incluem a análise funcional das contingências da vida da paciente, utilizando a abordagem comportamental com foco nas terapias contextuais. Foram utilizadas técnicas vivenciais, questionário de valores, fichas de regulação emocional, questionamentos reflexivos, metáforas, escuta atenta, interação reforçadora e descrição dos sentimentos da terapeuta em cada sessão. A terapeuta vivenciou sentimentos de medo, receio, amor, compaixão e empatia pela paciente durante as sessões, compreendendo como a paciente é capaz de estabelecer conexão e vivenciar sentimentos e memórias aversivas. A paciente apresentou melhoras significativas em determinados aspectos, como a conexão emocional com a terapeuta, contato com sentimentos e memórias aversivas, comparecimento às sessões e engajamento no processo terapêutico. Ainda, apresentou novos repertórios comportamentais, apresentando desejo de ser mais ativa na sociedade. Pode-se notar que as atitudes da terapeuta

Palavras-chave: terapia comportamental, terapias contextuais, relação terapêutica

Abstract

This article aimed to investigate how the therapist's feelings, derived from the therapeutic relationship, could contribute to functional analysis, perception of interaction with the patient, hypothesis collection, question formulation and goal achievement in behavioral therapy. It is a research that presents an account of clinical experience, of a qualitative and exploratory nature. The research was carried out in the clinic school of the University Center UniEVANGÉLICA, through the sessions of psychotherapy of the therapist with a patient, lasting fifty minutes. The procedures performed include the functional analysis of the contingencies of the patient's life, using the behavioral approach with focus on the contextual therapies. Experiential techniques, values questionnaire, emotional regulation sheets, reflexive questionings, metaphors, attentive listening, reinforcing interaction and description of the therapist's feelings were used in each session. The therapist experienced feelings of fear, fear, love, compassion and empathy for the patient during the sessions, understanding how the patient is able to connect and experience aversive feelings and memories. The patient presented significant improvements in certain aspects, such as the emotional connection with the therapist, contact with feelings and aversive memories, attendance at sessions and engagement in the therapeutic process. Still, it presented new behavioral repertoires, presenting a desire to be more active in society. It can be observed that through the therapist's interventions and patient engagement, significant improvement results were obtained within the patient's possibilities.

¹ Acadêmica de psicologia na UniEvangélica. Estagiária em terapia comportamental. lorenacarvalhos@hotmail.com ² Doutor em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás; Professor de Psicologia na UniEvangélica. arturvandre@gmail.com

Keywords: behavior therapy, contextual therapies, therapeutic relationship

Introdução

O presente trabalho é parte de um artigo de conclusão de curso em andamento, e aborda a temática dos sentimentos da terapeuta/estagiária como consequência das interações com uma cliente durante atendimentos de terapia comportamental. Trata-se de um relato de experiência clínica inicial. A investigação é sobre como os sentimentos da terapeuta, oriundos da relação terapêutica, podem contribuir para análises funcionais, percepção da interação com o cliente, levantamento de hipótese, formulação de perguntas e o alcance de objetivos na terapia comportamental.

Os atendimentos, as supervisões, as reflexões teóricas e decisões técnicas tem como referencial a análise do comportamento e o behaviorismo radical. A pragmática das atuações clínicas tem como perspectiva principal a terapia comportamental e seu desdobramento nas terapias contextuais, ou terapias de terceira geração. A princípio, dois modelos de terapia, situadas na terceira geração, são apresentadas: FAP (Functional Analytic Psychotherapy - Psicoterapia Analítico Funcional), a ACT (Acceptance e Commitment therapy - Terapia de Aceitação e Compromisso). A integração desses dois estilos de terapia comportamental fortaleceu a relação terapêutica e impulsionou o crescimento pessoal do cliente e da terapeuta.

A FAP é uma terapia que estabelece uma exigente relação entre terapeuta e cliente. Compreende-se a FAP como uma terapia bidirecional, onde o terapeuta também passa por transformações profundas no decorrer do processo terapêutico. Esta forma de terapia comportamental diferencia-se das terapias comportamentais tradicionais, no sentido de oferecer pontos norteadores (regras) para que o terapeuta possa observar, evocar e reforçar naturalmente repertórios comportamentais assertivos dos clientes, para que assim, esses comportamentos sejam generalizados no contexto de vida do cliente fora da terapia.

A base de procedimento da FAP está na utilização de regras que estruturam a relação terapêutica. Estar atento aos comportamentos do cliente, evocar, reforçar, realizar interpretações funcionais e ser um bom behaviorista, utilizando-se de empatia e compreensão, caracteriza a FAP como uma terapia comportamental emocionalmente exigente, cuidadosa e voltada para mudanças significativas de vida e percepção da realidade.

¹ Acadêmica de psicologia na UniEvangélica. Estagiária em terapia comportamental. lorenacarvalhos@hotmail.com ² Doutor em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás; Professor de Psicologia na UniEvangélica. arturvandre@gmail.com

É essencial que o terapeuta perceba e responda efetivamente aos comportamentos problema (comportamentos clinicamente relevantes - CCRs1) e também os comportamentos de melhora do cliente (CCRs2) durante as sessões (TSAI, KOHLENBERG e CALLAGHAN, 2013). Isso significa que o terapeuta deve responder e modelar repertórios comportamentais utilizando como princípio a integração dinâmica entre reforço positivo (amor), a assertividade (coragem) e a consciência (behaviorismo radical).

Pretende-se, em primeiro momento, que acadêmicos e profissionais de psicologia reconheçam que os sentimentos do psicólogo clínico em um contexto de relação terapeuta-cliente podem servir como estratégias terapêuticas, ou seja, como estímulos discriminativos para intervenção e análise funcional no desenvolvimento de um processo de terapia comportamental profundo e envolvente.

A pesquisa foi realizada na clínica escola de psicologia do Centro Universitário UniEvangélica da cidade de Anápolis. A clínica escola possui sala de espera, uma sala para evolução de prontuários e arquivos, quatro consultórios, sendo um infantil. Os consultórios adultos possuem uma mesa, duas cadeiras, duas poltronas, tapete, ar condicionado, controle para o ar condicionado, relógio de parede e caixas de lenços. Os sujeitos da pesquisa se compõem da própria terapeuta em processo de estágio supervisionado, e uma paciente adulta, sexo feminino de 43 anos, baixa escolaridade, evangélica, casada.

A coleta de dados realizou-se em doze sessões (cinquenta minutos cada sessão), que aconteciam uma vez por semana. Entre as técnicas que foram utilizadas incluem a análise funcional das contingências da vida da cliente, questionários de valores, fichas de regulação emocional, questionamentos reflexivos, metáforas, técnicas vivenciais, escuta atenta, interação reforçadora e descrição dos sentimentos da terapeuta em cada sessão. As supervisões são realizadas uma vez por semana como o objetivo de levantar reflexões e pontuações sobre os sentimentos vivenciados pela terapeuta durante os atendimentos clínicos e o progresso da cliente.

Resultados

A partir da coleta de dados pode-se notar que a paciente viveu em um contexto histórico/ familiar invalidante, morte trágica de pessoas significativas, desejo constante em ficar em casa, queixa de problemas constantes de saúde, problemas de convivência com o marido e inflexibilidade psicológica acentuada. Compreende-se, a partir de análise

¹ Acadêmica de psicologia na UniEvangélica. Estagiária em terapia comportamental. lorenacarvalhos@hotmail.com ² Doutor em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás; Professor de Psicologia na UniEvangélica. arturvandre@gmail.com

funcional, que a paciente apresenta comportamentos relacionados a depressão. Constatou-se, durante as sessões, que a paciente se esquivava de temáticas de sua história de vida e de sentimentos e pensamentos aversivos. A terapeuta utilizou técnicas das terapias contextuais, prezando a relação terapêutica e agindo com coragem e amor, pois “ganhar” a confiança da paciente e criar um contexto de relação confortável e validante foi um primeiro objetivo da terapia.

A ACT tem como fundamento teórico e técnico a aceitação, a ideia de valores a serem definidos e aprendizagem sobre atenção plena (mindfulness) (FINGER, 2015). A flexibilidade psicológica é o objetivo principal da ACT, isso significa levar o cliente a sair de um padrão psicopatológico de regras e esquivas vivenciais para um contexto de aceitação e leveza de pensamentos e sentimentos. Em uma perspectiva ACT o fato da pessoa se esquivar de experiências desagradáveis caracteriza a rigidez ou inflexibilidade psicológica, motivo principal para o sofrimento e estreitamento de repertório.

Terapeutas ACT valorizam a relação que a pessoa tem com os fenômenos psicológicos, e não os fenômenos em si (HAYES, 2008). Nessa perspectiva é importante saber como o cliente lida com seus sentimentos e pensamentos, suas memórias e regras. Sobretudo, o que ele faz para evitar sentimentos e pensamentos desagradáveis originados de relações cotidianas e história de vida. Aceitar experiências subjetivas desagradáveis e se importar verdadeiramente com valores fazem parte da filosofia ACT de terapia. Trata-se de um estilo de terapia que tem apresentado resultados favoráveis, ligado diretamente às alterações do comportamento do indivíduo (BARBOSA e MURTA, 2014).

Através das técnicas utilizadas, objetivou-se que a paciente fosse inserida em um contexto de reflexão sobre seus comportamentos, a se aproximar de seus valores, e reconhecer suas emoções em determinadas situações. A terapeuta vivenciou sentimentos de medo, receio, amor, compaixão e empatia pela paciente durante as sessões, compreendendo como a paciente é capaz de estabelecer conexão e vivenciar sentimentos e memórias aversivas. Holman, Kanter, Tsai e Kohlenberg (2017), contam que foi desenvolvida uma estrutura (Amor, Coragem e Consciência), e que há um padrão de repetição que ocorrem nas relações íntimas, que é quando o indivíduo conta histórias, pensamentos, sentimentos, e tudo que se relaciona com particularidades que são dele, para outra pessoa. Trata-se de autorrevelação vulnerável, que se pode utilizar o termo “coragem” para defini-lo, e quando o outro que recebe a informação, responde com compreensão, empatia, zelo e apoio, pode-se definir com o termo “amor”.

¹ Acadêmica de psicologia na UniEvangélica. Estagiária em terapia comportamental. lorenacarvalhos@hotmail.com ² Doutor em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás; Professor de Psicologia na UniEvangélica. arturvandre@gmail.com

Até o presente momento, a paciente indica melhoras significativas em alguns pontos, como conexão emocional com a terapeuta, contato com sentimentos aversivos e memórias traumáticas, comparecimento às sessões e engajamento no processo. Ainda, apresenta novos repertórios comportamentais, como passar mais tempo fora de casa e buscar formas de ter sua própria renda, demonstrando desejo de realizar alguma atividade e não ficar tempo ocioso em casa, sendo mais ativa na sociedade.

Conclusão

Diante dos dados coletados e observações realizadas, notou-se que a paciente apresentou melhoras no quadro depressivo, que pode ser observado no decorrer das sessões. Houve uma diferença notável entre as primeiras e últimas sessões, tendo em vista que a paciente chegou ao consultório com queixas de desânimo e vontade de ficar somente em casa, enquanto ao final da terapia, apresentou novos repertórios comportamentais, como procurar novas formas de ganhar dinheiro extra, saindo de sua residência. A paciente também passou a entrar em contato com lembranças e sentimentos aversivos, que ao início da terapia, eram temáticas que causavam desconforto e eram motivos de esquivas.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, L. M.; MURTA, S. G., Terapia de aceitação e compromisso: história, fundamentos, modelo e evidências. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, 16(3), 34-49. Brasília-DF, 2014.
- FINGER, I. R. Terapia de aceitação e compromisso. **X Congresso Brasileiro de Terapias Cognitivas**. Porto de Galinhas, Pernambuco, Brasil, C749, 2015.
- HAYES, S. C. Climbing our hills: A beginning conversation on the comparison of Acceptance and Commitment Therapy and traditional Cognitive Behavioral Therapy. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 15, 286–295, 2008.
- HOLMAN, G. et al. Functional analytic psychotherapy. A Practical Guide to Therapeutic Relationships, Oakland, CA: **Made Simple**, 2017.
- TSAI, M.; KOHLENBERG, R. J.; CALLAGHAN, G. M. The Use of Awareness, Courage, Therapeutic Love, and Behavioral Interpretation in Functional Analytic Psychotherapy. **American Psychological Association**, 50(3), 366-370. DOI: 10.1037/a0031942, 2013.

¹ Acadêmica de psicologia na UniEvangélica. Estagiária em terapia comportamental. lorenacarvalhos@hotmail.com ² Doutor em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás; Professor de Psicologia na UniEvangélica. arturvandre@gmail.com