

ARTIGO**Psicoterapia para psicoterapeutas: luxo, obrigação ou necessidade?****Psychotherapy for psychotherapists: luxury, obligation or necessity?****Leonardo Pereira de Lima**

RESUMO

Este trabalho foi motivado pelos relatos de situações nas quais as atitudes e comportamentos de alguns profissionais da psicologia são motivos para descontentamento, desconforto e espanto, assim como da observação de lacunas na formação dos psicoterapeutas. A revisão de literatura mostrou que, embora sejam encontrados trabalhos que se debruçam sobre os pilares fundamentais da formação do psicoterapeuta, a psicoterapia para psicoterapeutas é a menos problematizada e debatida. Apontou-se para a psicoterapia como uma oportunidade de trabalhar questões pessoais; um espaço para redução do impacto e desgaste que o cotidiano clínico possa causar; busca para o autoconhecimento; e como ferramenta para compreender e executar na prática as bases que dão suporte ao Gestalt terapeuta. O presente estudo objetiva a promoção de estudos e discussões mais profundos do tema, encorajando psicoterapeutas na busca da psicoterapia como ferramenta indispensável à sua formação e ao seu bom desempenho.

Palavra-chave: Psicoterapia; Psicoterapeuta; Gestalt; Formação do Psicólogo.

ABSTRACT

This work was motivated by the testimonies of situations in which the attitudes and behaviors of some psychotherapists caused discontent, discomfort and even astonishment, as well as from the observation of gaps in the training processes of psychotherapists. The performed literature review indicated that whilst some papers address the fundamental pillars of the of the psychotherapist formation, the psychotherapy for psychotherapists remains less discussed. The psychotherapy was pointed as an opportunity to work through personal issues; as a space for reducing the impact of the clinical routine; as a source of continued self-knowledge development and as a tool for practical understanding and implementing of the fundamental prerogatives supporting the work of the gestalt therapist. This study aims to promote more emphatic discussions of the subject, causing the encouragement of psychotherapy for psychotherapists as an indispensable tool to both training and proper professional performance.

Keywords: Psychotherapy; Psychotherapist; Gestalt; Formation of the Psychologist.

1 - INTRODUÇÃO

Este trabalho vem como cumprimento de requisito do Curso de Especialização em Gestalt Terapia, realizado no “Comunidade Gestáltica - Clínica e Escola de Psicoterapia”. O tema escolhido surgiu da escuta de relatos e testemunho de situações nas quais as atitudes e comportamentos de alguns profissionais da psicologia são motivos para descontentamento, desconforto, indignação e até espanto. Surgiu também da observação de lacunas na formação de profissionais dessa área, assim como da preocupação com que os clientes de hoje e amanhã venham a receber um atendimento de qualidade, para que a Psicologia cumpra sua função adequadamente.

Como método de pesquisa, foi realizado um levantamento bibliográfico através de buscas na língua portuguesa em bases de dados na área de Psicologia, sem delimitação de período de publicação, considerando-se apenas a relevância e pertinência ao tema. As palavras-chave utilizadas para a busca foram: terapia, psicoterapia, psicoterapia para psicoterapeutas, terapia para terapeutas. As palavras poderiam estar em qualquer campo do registro, tais como título, resumo ou palavras-chaves. Através dessa pesquisa, constatou-se que é escassa a produção teórica que aborde este tema, tanto no Brasil como em países que adotam a mesma língua. Embora tenham sido encontrados trabalhos que se debruçam sobre os pilares fundamentais na formação do psicoterapeuta (BASTOS, 1988; BITONDI & SETEM, 2007; BORGES, 2006; GASPAR, 2013; JUSTO, 2013; KERBAUY, 2001; PINHEIRO, 2006; PINHEIRO, 2007; SCHILLINGS, 2013; TELLES & WANDERLEY, 2000; WEBER, 1985), a questão da psicoterapia para psicoterapeutas é a menos problematizada e debatida. Nesse sentido, o presente manuscrito busca dar sua contribuição, especialmente no enfoque da Gestalt Terapia.

O tema torna-se ainda mais relevante na medida em que também se percebe o quanto é rara e pouco enfática a discussão da necessidade do psicólogo realizar seu processo psicoterapêutico pessoal. A temática é ausente tanto nas conversas de congressos ou encontros de Psicologia, como nos cursos de graduação ou especialização da área. Consequência de tais fatos ou não, o que se nota é a existência de profissionais atuantes que nunca passaram por tal processo.

O trabalho começa com uma breve descrição do que se entende; como se define e como é regulamentada a psicoterapia atualmente no Brasil. Em um segundo momento, será feita uma apresentação e discussão das referências encontradas sobre o tema, as quais servirão de ponto de partida e permitirão um entendimento de como é abordado o tema em questão até o momento presente, em qualquer que seja a abordagem.

Após esta etapa, serão apresentados autores que, considerando seu entendimento do que é preciso para ser um bom terapeuta, justificam de alguma forma a necessidade de se insistir na prática da psicoterapia pessoal para qualquer psicoterapeuta.

Por fim, considerando a Gestalt Terapia definida como um método clínico fenomenológico, existencial e dialógico, serão apresentados o conceito de redução fenomenológica e a filosofia do encontro, como métodos, técnicas e

fundamentações teóricas que impescindem de sensibilidade, “*awareness*” e autoconhecimento.

A discussão deste tema tem como objetivo trazer maior reflexão e atenção para a importância da psicoterapia para os psicoterapeutas. Entende-se que é possível enriquecer a discussão deste aspecto tão importante da formação e qualificação de psicoterapeutas. Tendo como foco a abordagem Gestáltica, o trabalho também busca contribuir para que a Psicologia possa se consolidar como uma área cada vez mais relevante dentro da saúde e avance com todas as potencialidades que tem para tornar nosso mundo cada vez melhor, repleto de indivíduos autônomos e com funcionamento saudável, propiciando um número maior de encontros genuínos e relações autênticas e transformadoras.

2 - O ESCOPO

Toda a discussão deste trabalho gira em torno de um tema principal: a psicoterapia. Desta maneira, é importante esclarecer a compreensão que existe no Brasil desta atividade, quem pode exercê-la, como pode ser realizada e o que diz a legislação pertinente. Neste tópico, também são apresentados pontos acerca da importância e relevância da psicoterapia para nossa sociedade.

O Conselho Federal de Psicologia (CFP), diante da necessidade de aprimorar os serviços técnicos dos psicoterapeutas, resolveu por meio da Resolução nº 010/00 de 20 de dezembro de 2000, que:

“Art. 1º – A Psicoterapia é prática do psicólogo por se constituir, técnica e conceitualmente, um processo científico de compreensão, análise e intervenção que se realiza através da aplicação sistematizada e controlada de métodos e técnicas psicológicas reconhecidas pela ciência, pela prática e pela ética profissional, promovendo a saúde mental e propiciando condições para o enfrentamento de conflitos e/ou transtornos psíquicos de indivíduos ou grupos” (CFP, 2000, p.1).

Em seu artigo segundo, a resolução determina entre outros pontos que, para efeito da realização da psicoterapia, o psicólogo deverá observar como princípios e procedimentos que qualificam a sua prática a busca de “constante aprimoramento, dando continuidade à sua formação por meio de centros especializados que se pautem pelo respeito ao campo teórico, técnico e ético da psicologia como ciência e profissão” (CFP, 2000, p.1).

Em sua página da internet, em “Dúvidas frequentes sobre o tema: Psicoterapia” (CFP, 2015), o CFP ressalta que apesar do Código de Ética Profissional do Psicólogo (CFP, 2005) citar que o psicólogo não pode utilizar técnicas não regulamentadas ou reconhecidas pela profissão, o Sistema Conselhos de Psicologia não reconhece nenhuma listagem ou relação de técnicas/práticas. Portanto, quando falam em práticas reconhecidas, referem-se ao reconhecimento advindo da ciência, que é desenvolvido na academia e por meio de pesquisas. Assim, é informado ao público que não são adotados procedimentos de reconhecimento de técnicas/práticas psicológicas, mas que os Conselhos assumem como função

verificar se a atuação profissional dos psicólogos está de acordo com a ética profissional.

Conforme a Lei nº 4.119 de 27 de Agosto de 1962, que regulamenta a profissão de Psicólogo,

Constitui função privativa do Psicólogo e utilização de métodos e técnicas psicológicas com os seguintes objetivos:

- a) diagnóstico psicológico;
- b) orientação e seleção profissional;
- c) orientação psicopedagógica;
- d) solução de problemas de ajustamento (BRASIL, 1962, p. 1).

Portanto, de acordo com a legislação brasileira, a psicoterapia não é atividade privativa de psicólogos, podendo ser praticada por outros profissionais, desde que não utilizem o título de psicólogo.

Outra observação que pode ser feita é em relação à psicanálise. Os psicanalistas diferenciam sua prática de qualquer outra psicoterapia, denominando-a de análise. A psicanálise é entendida pelo próprio CFP como um método clínico e de investigação do sujeito psíquico e constitui um campo do conhecimento, abrangendo teoria e métodos não privativos da Psicologia, estendendo-se a qualquer profissional que tenha formação em psicanálise. É um ofício, uma prática, e não uma profissão regulamentada, ou seja, não possui Conselho Profissional. Essa difere da psicoterapia de orientação psicanalítica, não realizada por psicanalistas, e sim por psicólogos que se orientam por esta mencionada teoria.

Nas últimas décadas, a área da saúde teve um avanço tecnológico impressionante e um maior destaque no dia a dia da população como aliada na busca por qualidade de vida. Na medicina, foram descobertas curas de diversas doenças, ampliadas as possibilidades de tratamentos, viabilizados transplantes, próteses e cirurgias complexas, dentre outras práticas que eram impensadas no passado. A preocupação com os alimentos que consumimos também ganharam atenção e, dessa forma, está cada vez mais comum a procura por profissionais da área, os nutricionistas. A prática de esportes também está mais presente no cotidiano das pessoas, em todas as faixas etárias, como peça integrante na conquista do bem-estar e saúde.

Comparando-se com 50 anos atrás, de uma maneira geral, existe uma atenção muito maior à qualidade de vida e aos hábitos saudáveis. As pessoas agem mais de maneira preventiva, atentas aos cuidados com sua saúde física. Como resultado, a expectativa de vida da população só tem aumentado.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2014), em relatório emitido em 2014, a nível global, as expectativas de vida masculina e feminina aumentaram em seis anos entre 1990 e 2012. Em 2012, a esperança global de vida ao nascer passou a ser de 68,1 anos para os homens e 72,7 anos para as mulheres. Entre os homens, a expectativa de vida variou de 75,8 anos em países de alta renda para 60,2 anos em países de baixa renda. Para as mulheres, uma diferença de 18,9 anos separa a expectativa de vida em países de alta renda (82,0 anos) e países de baixa renda (63,1 anos).

No final dos anos 90, a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2005) adotou o termo “envelhecimento ativo”, o qual transmite uma ideia mais ampla do que é “envelhecimento saudável”, pois, reconhece, além dos cuidados com a saúde, os direitos humanos e os princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização estabelecidos pela Organização das Nações Unidas, lembrando-se ainda que termo “saúde” refere-se ao bem-estar físico, mental e social. A cartilha intitulada ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA POLÍTICA DE SAÚDE traz programas, políticas e estratégias para promoção desta forma de envelhecer. Mas, apesar de considerar em vários momentos os aspectos psicológicos como importantes, em nenhum momento cita as psicoterapias como algo importante em todo este processo.

Como pensar em um envelhecimento ativo, que inclui saúde física, mental e social, sem pensarmos em psicoterapias? Onde está a Psicologia em tudo isso? De que adianta um corpo são, que vai viver cada vez mais, se a psique não estiver saudável? Não seria apenas o prolongamento de sofrimento?

Tais questionamentos apontam para a psicologia como uma das mais importantes profissões dos próximos anos. Os avanços já conquistados na saúde, como mencionados anteriormente, precisam neste momento expandir para integrar outras esferas, sobretudo a saúde mental. Porém, para que a psicologia avance e ocupe mais espaços, é necessário que mostre resultados e cumpra o seu papel com qualidade.

Sendo a psicoterapia uma das maneiras da psicologia cumprir este papel e, ratificando-se que essa não é uma atividade exclusiva dos psicólogos, enfatiza-se que o presente trabalho tem como foco de discussão a psicoterapia realizada pelos psicólogos, como profissionais detentores de uma formação acadêmica reconhecida, e cobertos por uma legislação que os permite praticar tal atividade. O trabalho visa cooperar para a formação e aperfeiçoamento continuado desses profissionais, de maneira qualificada e comprometida com bons resultados.

3 - A AUSÊNCIA

Histórias percorrem conversas de graduandos, graduados e professores, estão nos corredores dos congressos ou são relatadas por clientes. São protagonizadas por psicólogos das mais variadas áreas, dentro e fora das universidades, dos diversos serviços de psicologia e dos consultórios. Não seria necessário um especialista da área para constatar que em alguns desses casos (ou casos, em certas situações) os personagens vivenciam dificuldades na relação com o outro, manifestando sinais de profundas interrupções e sofrimento e, portanto, efetuando ações consideradas não saudáveis sob a ótica da Gestalt Terapia. Ainda que esteja claro que não se pode pensar em um único modelo de ser humano ou de psicólogo, que cada indivíduo tem seus ajustamentos e que é impossível, ou no mínimo injusto, julgar alguém por um simples fato, muitas dessas histórias são preocupantes e nos fazem questionar o preparo de alguns profissionais para qualquer exercício dentro da psicologia.

Quais as possíveis explicações para estas histórias continuarem se repetindo?

É sabido que um psicoterapeuta deve atender a três pilares para um bom preparo profissional: estudo teórico/técnico, supervisão e psicoterapia pessoal. Apesar da psicanálise se auto diferenciar de qualquer tipo de psicoterapia e, inclusive, rejeitar esta nomenclatura, o fato é que, para tornar-se psicanalista, existe a obrigatoriedade do candidato passar por sessões de análise com outro profissional devidamente autorizado para tais sessões, chamadas de análise didática (FUKS, 2002; SIEBURGER, 1999; ZASLAVSKY, NUNES, & EIZIRIK, 2003). Ressalva inicial à parte, o que se observa é que, com a exceção feita, o terceiro pilar da tríade apresentada não é constantemente discutido ou enfatizado por psicoterapeutas de outras linhas em geral.

Parece existir certa resistência entre os profissionais em levantar este questionamento, talvez uma insegurança em repensar o seu próprio exercer profissional, ou um temor em assumir seus erros e suscitar os dos outros. Ainda, fica a impressão de que trazer à tona esta discussão é algo delicado ou mesmo, num outro extremo, que o fato de ser algo aparentemente tão óbvio, não mereça reflexão.

Mas sendo a Gestalt Terapia uma abordagem que trabalha com o óbvio, preocupando-se com o teor dos relatos referidos e, considerando-se que dentro de poucas linhas teóricas a psicoterapia é algo obrigatório para quem a exerce, este trabalho vem chamar atenção para este último pilar: a psicoterapia pessoal dos psicoterapeutas, sua necessidade e implicações na qualidade do exercer profissional do psicoterapeuta.

Consultando a literatura sobre a produção teórica sobre o tema, um dos poucos trabalhos encontrados que falam sobre a formação dos psicoterapeutas, parte se atenta apenas ao currículo das graduações ou formações (PINHEIRO, 2006; PINHEIRO, 2007), falando de conteúdos teóricos, estruturas e recursos dos cursos, sem mencionar psicoterapias. Focam, portanto no primeiro pilar.

Em Quadros (2012) foi encontrada referência direta a psicoterapia dos psicoterapeutas, porém apenas um parágrafo foi dispensado ao tema, corroborando principalmente com o entendimento de que tal assunto é pouco discutido. A autora tem como foco maior o cuidar de si e parece fazer uma cisão entre este autocuidado e a qualidade do atendimento psicoterapêutico, como se fossem processos distintos e preocupações diferenciadas:

“A ideia que predomina [...] é a de que a psicoterapia te fortalece como profissional, principalmente por trazer uma possibilidade didática, ou seja, ao estar em terapia o estudante ou profissional iniciante estaria também aprendendo o manejo da técnica. Além disso, está de algum modo subentendido que ‘fazer terapia’ confere certa imunidade em relação às questões vindas dos clientes que poderiam, na ausência desse monitoramento imunizador, ser misturadas aos próprios conflitos vivenciados pelo terapeuta. Ao enfatizar esse aspecto, não há intenção de minimizar a importância do processo terapêutico do aspirante a psicólogo. Ao contrário, busco destacar a distorção da noção de cuidado que é pouco discutida em nossas graduações como um processo integralizado. A ideia de cuidado inerente à clínica difunde-se de modo um tanto objetificada, endurecida por uma desejável funcionalidade. O cuidar de si, ainda que

visto como necessário, parece estar separado do cuidar do outro” (QUADROS, 2012, p. 193).

O artigo de Martins & Moreira (2013) fala sobre a postura do Gestalt Terapeuta, sobre a importância de um olhar para o cliente como um todo e de suspender o julgamento sobre os fenômenos. Ratificam a necessidade de o psicoterapeuta acreditar que todas as pessoas têm em si potencialidades e de tomar um posicionamento que permita o estabelecimento de uma relação Eu-Tu. Para os autores, "é agregando valores pessoais e sociais, como a própria ética, o respeito ao próximo e a fé na humanidade, que o sujeito vai tornando-se cada vez mais disponível para viver a Gestalt-terapia" (p. 326). Mas, não mencionam em nenhum momento, caminhos ou maneiras de como agregar tais valores.

Borges (2006), em sua monografia sobre a formação profissional do psicólogo, afirma que a graduação mostra-se insuficiente, sendo apenas o primeiro passo da caminhada rumo ao aprimoramento profissional:

“Nesta etapa, começam-se a se construir as habilidades gerais necessárias à profissão escolhida e algumas competências passam a ser valorizadas e aprimoradas. Durante a graduação em Psicologia, habilidades pessoais são demandadas e um aprofundamento teórico-técnico é requisitado” (BORGES, 2006, p. 2).

Através de um questionário aplicado a graduandos e graduados, a autora avaliou o quanto os alunos se sentem preparados e confortáveis durante o curso e como os recém-formados se percebem no início do desempenho de sua profissão. Manuela Borges faz uma longa análise da história da construção e evolução das diretrizes curriculares nacionais, usando-a como ponto de partida para as competências, características e habilidades que servirão de base para o questionário aplicado pela autora. Apresenta capítulos específicos sobre formação teórica, supervisão clínica, aliança terapêutica e características pessoais desejáveis e habilidades profissionais necessárias a psicoterapeutas. Porém, apesar de trazer autores e citações que apontam para a importância da psicoterapia pessoal, não há em seu trabalho destaque ou capítulo específico que se debruce sobre a psicoterapia pessoal como um fator importante para o desenvolvimento das características e a habilidades citadas e avaliadas em sua pesquisa.

Assim como Quadros (2012), Fernandes e Maia (2008) também pensam no cuidar de si do psicoterapeuta e escrevem sobre o impacto do exercício de psicoterapia nos psicoterapeutas. A publicação chama atenção a quão benéficos podem ser os efeitos da psicoterapia para quem fala, mas trazem que para quem escuta, ou seja, para psicoterapeutas, esses efeitos podem ser opostos. Consideram que no contexto da relação terapêutica, o ouvido atento do psicoterapeuta exige que suas histórias, que são tocadas e ativadas, fiquem geralmente caladas, sem serem expressas. As autoras afirmam que o impacto da psicoterapia na pessoa dos psicoterapeutas tem sido negligenciado, e que:

“este impacto se faz sentir, a três níveis: 1) o facto de o terapeuta também ser uma pessoa com uma história de vida e memórias que podem ser activadas a qualquer momento; 2) o facto de o exercício de psicoterapia implicar a tarefa de lidar com o sofrimento do cliente, e às vezes a impotência para o atenuar; 3) o facto de na sua atividade ser exposto a

histórias potencialmente traumáticas que lhe são trazidas pelos clientes” (FERNANDES & MAIA, 2008, p. 50).

As autoras encerram o artigo apontando estratégias de proteção dos psicoterapeutas mediante a exposição às histórias de sofrimento e trauma de seus clientes, dividindo-as em duas dimensões: pessoais e organizacionais (FERNANDES & MAIA, 2008). Entre as estratégias de nível pessoal, recomendam atitudes de cuidado próprio por parte do psicoterapeuta, como estabelecer e manter um equilíbrio entre as vidas pessoais e profissionais dos psicoterapeutas; ter um cuidado geral com a própria saúde física e psicológica (boa alimentação, a prática do exercício, a procura do descanso, a programação de fins de semana ou férias intercalares, a participação em atividades de lazer e de prazer); promover o envolvimento e desenvolvimento de uma vida espiritual e/ou social. No nível organizacional, indicam que “o suporte institucional deve ser orientado para a organização de oportunidades para normalizar, partilhar e lidar com as reações emocionais resultantes da exposição a trauma” (NEWMAN & GAMBLE, 1995 apud FERNANDES & MAIA, 2008, p. 56) e recomendam que o número de casos com história de trauma seja limitado e haja disponível suporte necessário para reduzir o impacto de histórias demasiado difíceis, mencionando a possibilidade de obter supervisão ou formação contínua. Mas, também não se encontra neste artigo nenhuma menção ou recomendação para realização da psicoterapia pessoal como forma de lidar com o impacto do exercício de psicoterapia nos psicoterapeutas, seu tema principal.

Dreiblatt et al (1980) abordam uma série de recursos aos quais os estudantes em treinamento podem recorrer. Entre a observação de colegas e clínicos conduzindo atendimentos, participação em reuniões, workshops e congressos e a leitura de livros sobre técnicas de psicoterapia, citam a experiência da psicoterapia pessoal em uma única linha. Trazem essa prática como essencial para o psicoterapeuta obter autoconsciência e como oportunidades de vivenciar o papel do cliente e observar outro psicoterapeuta em ação.

Partindo-se para legislação vigente, temos as Diretrizes Curriculares Nacionais (BRASIL, 2011) para os cursos de graduação em Psicologia, que estabelecem as normas e metas centrais para a formação do psicólogo. Determinam que o ensino deve dotar o profissional dos conhecimentos requeridos para o exercício de diversas “competências e habilidades gerais” (BRASIL, 2011, p. 2), citando entre elas termos como respeito, ética, tomada de decisões, comunicação, liderança, aptidão em tomar iniciativas, relacionamento com o outro. Diz ainda que:

“As competências reportam-se a desempenhos e atuações requeridas do formado em Psicologia, e devem garantir ao profissional o domínio básico de conhecimentos psicológicos e a capacidade de utilizá-los em diferentes contextos que demandam a investigação, análise, avaliação, prevenção e atuação em processos psicológicos e psicossociais e na promoção da qualidade de vida”. (BRASIL, 2011, p. 3).

Determina que o curso deve “incorporar estágio supervisionado estruturado para garantir o desenvolvimento das competências específicas previstas” (BRASIL, 2011, p. 5). Além disso, assegura o envolvimento do aluno em atividades individuais e de equipe que incluam, entre outros:

I - aulas, conferências e palestras; II - exercícios em laboratórios de Psicologia; III - observação e descrição do comportamento em diferentes contextos; IV - projetos de pesquisa desenvolvidos por docentes do curso; V - práticas didáticas na forma de monitorias, demonstrações e exercícios, como parte de disciplinas ou integradas a outras atividades acadêmicas; VI - consultas supervisionadas em bibliotecas para identificação crítica de fontes relevantes; VII - aplicação e avaliação de estratégias, técnicas, recursos e instrumentos psicológicos; VIII - visitas documentadas através de relatórios a instituições e locais onde estejam sendo desenvolvidos trabalhos com a participação de profissionais de Psicologia; IX - projetos de extensão universitária e eventos de divulgação do conhecimento, passíveis de avaliação e aprovados pela instituição; X - práticas integrativas voltadas para o desenvolvimento de habilidades e competências em situações de complexidade variada, representativas do efetivo exercício profissional, sob a forma de estágio supervisionado (BRASIL, 2011, p. 7).

Mais uma vez, nota-se a ausência de qualquer referência à psicoterapia.

O ano de 2009 foi eleito pelo Sistema Conselhos do Conselho Federal de Psicologia como o Ano da Psicoterapia, provocando um grande debate nacional, com o objetivo de discutir o exercício da psicoterapia pelos psicólogos e definir parâmetros mínimos para a atuação da categoria na área. Foram realizadas, ao longo do ano, seminários, palestras, oficinas, plenárias, mesas redondas, fóruns regionais e encontros sobre os eixos temáticos nos diferentes Conselhos Regionais, com o intuito de preparar contribuições para o Seminário Nacional Ano da Psicoterapia, realizado em Brasília no mês de outubro do referido ano. O acompanhamento das discussões foi feito pelo CFP, em parceria com os Conselhos Regionais de Psicologia (CRPs), a Associação Brasileira de Ensino de Psicologia (Abep) e a Associação Brasileira de Psicoterapia (Abrap). Para nortear as discussões, foi publicado pelo CFP, em maio de 2009, um caderno com textos geradores (CFP, 2009a), onde eram apresentados os três eixos temáticos: a constituição das psicoterapias como campo interdisciplinar; parâmetros técnicos e éticos mínimos para a formação na graduação e na formação especializada para o exercício da psicoterapia pelos psicólogos; e relações com os demais grupos profissionais. Os resultados das discussões ocorridas dos CRPs e sintetizados no Seminário Nacional deram origem ao Relatório do Ano da Psicoterapia, também publicado pelo CFP (2009b).

O caderno de textos geradores é composto por uma apresentação e nove textos complementares. Lima e Viana (2009), que trazem como foco a formação dos futuros psicoterapeutas, destacam a grande diversidade teórico-metodológica das inúmeras formas de psicoterapias, colocando que sem acesso à diversidade não há escolha. Dão atenção para a construção de cursos, apostando no desafio de construir projetos político-pedagógicos na parceria universidade-serviço-comunidade, para desenvolvimento da habilidade em psicoterapias. A mesma importância da diversidade é apontada por Dutra (2009) que, assim como Rodrigues (2009) e Silva (2009), evidenciam recorrente na publicação: a importância da formação ética do psicoterapeuta. Rodrigues (2009) faz a ressalva de que, em determinadas abordagens, para se tornar um psicoterapeuta, basta ser graduado em algum curso superior, refutando assim a lógica de se lutar pela exclusividade da atividade (postura também adotada pelo CFP, como já citado anteriormente neste

texto). O autor chama atenção para a importância de valorizar a formação psicoterápica do psicólogo, o que possibilitaria um maior reconhecimento da sociedade sobre a qualidade dos serviços prestados por psicólogos. Sugere que

“sejam criadas formas de avaliação, fiscalização e orientação ético-profissional para que ‘se possa demarcar de forma consistente o que seja uma prática psicoterápica que cuide e não prometa a cura no decorrer do processo de tratamento do indivíduo’” (RODRIGUES, 2009, p. 51).

A ideia de fiscalização e regulamentação das práticas psicológicas clínicas também é corroborada por Sá (2009) e Silva (2009). Este último, ainda alerta: “Há que se considerar, ainda, que a tradição de acolhimento e de aceitação, tão próprias de nossa profissão, não se torne armadilha para nossa capacidade crítica de separar o joio do trigo” (SILVA, 2009, p. 104).

A Sistematização do Seminário Nacional do Ano da Psicoterapia (CFP, 2009b) é um relatório mais sintético e apresentado em tópicos. Traz as propostas advindas de todos os trabalhos realizados em 2009. Em resumo, destacam-se a necessidade de uma maior discussão sobre a exclusividade ou não de psicólogos na prática da psicoterapia e o zelo pela qualidade do serviço de psicoterapia; o cuidado com a clarificação e construção adequada da representação social da Psicologia e da psicoterapia para a sociedade e, assim como nos textos geradores, uma constante preocupação com a ética do profissional.

Nestes dois documentos sobre o Ano da Psicoterapia, a psicoterapia para psicoterapeutas foi mencionada apenas por Dutra (2009), “a título de sugestão” (p. 64), como um dos critérios a se pensar para a formação do psicoterapeuta, mas ao mesmo tempo, ratifica as dificuldades para esta prática:

“O psicoterapeuta em formação deve se submeter à psicoterapia; não somente em função das suas demandas, mas pelo que isso representa em termos de responsabilidade e cuidado, principalmente, com o outro. Entretanto, isso dependerá de mudança de mentalidade dos profissionais, ainda muito resistentes a esse pensamento” (DUTRA, 2009, p. 64).

Portanto, observa-se na produção teórica brasileira atual, na legislação vigente e nas principais discussões da área a ausência de uma indicação ou discussão mais diretiva da importância e necessidade de psicoterapia para psicoterapeutas. Questiona-se se seria possível atingir todas as habilidades e competências apontadas pelas diretrizes e outros trabalhos citados, assim como uma postura ética, apenas através do ensino teórico e da experiência de estágios.

4 - A NECESSIDADE

Apesar de não se encontrarem trabalhos que tratem exclusiva ou diretamente da necessidade da psicoterapia pelos psicoterapeutas, muitos autores apontam para esta direção. Foi realizada a compilação destas obras, que serão apresentadas neste capítulo, com a intenção de se justificar a necessidade das psicoterapias para os psicoterapeutas. São estudos que mostram o psicólogo como um profissional

que, não à toa, fez da escuta dos sofrimentos e problemas de outras pessoas sua ocupação e ofício.

Elliott e Guy (1993), assim como Fussel e Bonney (1990), fizeram levantamentos sobre as histórias de vida dos psicoterapeutas. Os primeiros verificaram que, quando comparados com outros profissionais, os psicoterapeutas relataram níveis mais elevados de alcoolismo e hospitalizações psiquiátricas dos pais, morte de familiares, disfunções familiares e de abuso sexual e físico. Também constataram nos relatos dos psicoterapeutas percentagens elevadas de acontecimentos de perda grave - 82%, comportamentos parentais inadequados - 61%, indisponibilidade emocional - 25%, criticismo e comportamentos intrusivos - 44%, respostas não empáticas - 29%, rejeição pela mãe - 23%, doença grave quando crianças - 53%, doença grave da mãe - 47%, ausência do pai - 36%, mudanças traumáticas em casa - 36%, outras perdas precoces ou acontecimentos traumáticos - 38%. Fussel e Bonney (1990) compararam as experiências precoces de médicos e psicoterapeutas e verificaram que os psicoterapeutas relatam significativamente mais histórias de ausência parental devido à morte, doença prolongada, separação ou divórcio, do que os médicos. Ainda, segundo estes autores, psicoterapeutas avaliam de forma significativamente mais negativa os conceitos de família, pai e mãe, além de experienciar também uma maior inversão de papéis, comunicação ambígua com a família e menos felicidade na infância que os médicos.

Ainda sobre abuso físico e sexual, Sandersen (1997) verificou que 33% dos profissionais de psicologia relatam abuso sexual. Pope e Feldman-Summers (1992), através de um questionário enviado para psicólogos clínicos (250 mulheres e 250 homens), dos quais obtiveram um retorno de 58% de respostas, verificaram que, das respostas obtidas, 33,1% relatavam alguma experiência de abuso físico ou sexual na infância ou adolescência. Destes, 69,93% eram mulheres e 32,85% eram homens, sendo abuso sexual por familiares próximos, o mais relatado (13,8%). Burton e Topham (1997), na busca da compreensão dessa tão elevada taxa de histórias adversas entre os psicoterapeutas, sugerem que pessoas que sofreram de grandes perdas na infância ou experiências traumáticas têm uma predisposição a seguirem profissões de cuidado e ajuda.

Tal correlação também é feita por Miller (1997), que justifica essa predisposição devido ao fato desses profissionais, quando crianças, terem sido usados para satisfação das necessidades de seus cuidadores ou responsáveis, que não compreendiam, toleravam ou respeitaram seus sentimentos, nem as enxergavam como realmente eram. Esse “uso” explicaria o desenvolvimento de uma sensibilidade para perceber o outro e o entendimento vivencial do que significa ser traído.

“Dessa forma, creio que foi exatamente nosso destino que nos habilitou a exercer a profissão de psicoterapeutas, mas com a condição de, em nossa própria terapia, termos a possibilidade de viver com a verdade de nosso passado e abdicarmos de nossas ilusões. O que significa suportar saber que fomos compelidos a gratificar as necessidades inconscientes de nossos pais à custa de nossa própria auto realização, a fim de não perdermos o pouco que tínhamos” (MILLER, 1997, p. 31).

Fernandes & Maia (2008), como visto anteriormente, destacam os impactos negativos que ouvir as histórias de trauma podem exercer, confrontando o psicoterapeuta com os abusos de poder e de confiança, falta de segurança e impotência das vítimas. Afirmam que situações em que o psicoterapeuta esbarra com os limites do cliente ou passa a questionar sua própria competência em diminuir o sofrimento que testemunha podem dar origem a sensações de impotência. São situações que, em extremos, envolvem riscos de morte e de suicídio do cliente. As autoras trazem vários estudos quantitativos que apontam para os efeitos negativos e estressantes do exercer do psicoterapeuta.

“O envolvimento prolongado com experiências pessoais exigentes, a contínua exposição ao sofrimento e aos limites na sua actuação enquanto profissional pode causar no psicoterapeuta exaustão emocional, física e mental. Esta experiência, conhecida como burnout do psicoterapeuta, pode tornar-se progressivamente pior, assumindo por vezes níveis que se tornam difíceis de suportar e que interferem com a eficácia do seu trabalho”.
(FERNANDES & MAIA, 2008, p. 52).

Em um estudo realizado em Portugal, Gomes & Cruz (1999) constataram que 27% dos psicólogos que participaram da pesquisa exibiam sintomas de exaustão emocional.

O trabalho de Cardella (2002) traz como questões fundamentais, se é possível ensinarmos alguém a ser terapeuta e como isso pode ser realizado. Em seu livro são apresentados aspectos julgados relevantes para a formação de psicoterapeutas competentes, além da crença que o aprendizado apenas acontece com o abandono temporário das certezas:

“Para ser capaz de colocar a própria experiência a serviço do outro, contribuir para que o cliente possa retomar seu processo de crescimento, é preciso que o psicoterapeuta iniciante saiba qual é essa experiência, saiba de si. Não apenas o que e como pensa; mas o que e como percebe, sente, imagina, espera, recorda e faz relação com o outro. É necessário que aprenda a identificar o que é seu e o que é da outra pessoa; quais as sensações, emoções e impressões advindas dessa relação. Para tanto, precisa ser perturbado, contrariado, viver a experiência da estranheza, da exposição”. (CARDELLA, 2002, p. 96).

A mesma autora afirma que tornar-se terapeuta é uma contínua integração de crescimento pessoal e profissional, que está sempre em processo, sendo que a formação profissional e o exercício da psicoterapia envolvem uma qualidade de presença do psicoterapeuta, a qual “exige um árduo e intenso trabalho sobre sua própria pessoa, do qual decorrem inúmeras e contínuas transformações de grande complexidade e abrangência” (CARDELLA, 2002, p. 21).

Retomando a ética, tão presente nas citadas publicações do CFP (2005; 2009b), se faz pertinente a interpretação deste conceito dada por Frazão (2008/2009), onde a ética vai além do que um mero código ou conjunto de regras que regem o exercício de um ofício, mas implica em uma postura de legitimação do direito de cada um à sua singularidade e do direito de cada um em estar no mundo de forma digna. Esta forma de entendimento dá suporte à importância do processo psicoterápico pessoal de cada psicoterapeuta para que, essencialmente através do contato, compreensão e resignificação de seus próprios sofrimentos, o psicoterapeuta possa acessar sua

própria humanidade, instrumento essencial para contatar a humanidade do outro (FRAZÃO, 2014). Figueiredo & Coelho Junior (2000) corroboram com este entendimento quando assinalam que a ética na clínica precisa ser entendida como “*posição e como lugar (morada), como postura fundamental, como modo de escutar e falar ao e do outro na sua alteridade*” (p. 7).

Portanto, o presente tópico deste trabalho destacou a importância da psicoterapia para o psicoterapeuta em três diferentes perspectivas. Primeiramente, como espaço privilegiado para este profissional, que não à toa escolheu este ofício, trabalhar suas vivências de sofrimento, gestalten abertas e interrupções pessoais. Segundo, como combustível renovador para o constante desgaste e impacto que a escuta cotidiana dos clientes pode causar no psicoterapeuta. E, finalmente, como ferramenta para um aprimoramento pessoal que permita tanto a possibilidade de estar aberto ao outro e promover o encontro no “*setting*” terapêutico, como manter uma postura efetivamente ética. Na sequência, a psicoterapia ainda será apresentada como imprescindível para o psicoterapeuta no desempenhar da Gestalt Terapia, fundamentando-se essa justificativa nas bases teóricas dessa abordagem.

5 - A REDUÇÃO FENOMENOLÓGICA E A RELAÇÃO EU-TU COMO INSTRUMENTOS FUNDAMENTAIS PARA O GESTALT TERAPEUTA

Das três bases filosóficas que fundamentam a Gestalt Terapia, definida como um método clínico fenomenológico, existencial e dialógico, o presente trabalho vai atentar aos prismas fenomenológico e dialógico, por entendê-los como diretamente pertinentes ao tema escolhido.

A Gestalt Terapia é um método fenomenológico por trabalhar com a descrição do fenômeno, com aquilo que se mostra e que aparece como disponível e se apresenta no aqui e agora. O termo fenomenologia foi empregado por pensadores ao longo da história da filosofia, e pode ser definido por “*descrição daquilo que aparece ou ciência que tem como objetivo ou projeto essa descrição*” (ABBAGNANO, 2000, p. 437). Husserl é considerado o iniciador da Fenomenologia Moderna e suas ideias serão aqui apresentadas de maneira sucinta e resumidas, para entendimento de algo fundamental para a fenomenologia e, conseqüentemente, para a Gestalt Terapia: a redução fenomenológica.

Em uma obra extensa e densa, Husserl busca sobretudo problematizar o próprio conhecimento e traz a fenomenologia como o único método científico absolutamente rigoroso. Apenas através desse método radical, o filósofo afirma ser possível estabelecer a base primordial de todo saber humano (FORGHIERI, 1984).

Segundo Husserl, não é possível o acesso à realidade pura, fiel, objetiva de nenhum objeto. Tudo a que temos acesso, tudo que chega até nossa percepção depende de nossa consciência e desta forma já sofre influência desta.

É como se usássemos um óculos que muda as cores do mundo, sem ter consciência de que estamos usando essas lentes. Toda análise que fizéssemos das cores seria deturpada, enganosa. Sem contar ainda as interferências de nosso globo

ocular, retina, sistema nervoso, etc. Isso é o que Husserl chama da atitude natural que mantemos em nosso cotidiano: nosso comportamento usual e comum de doar sentido para tudo o que se apresenta no mundo, ignorantes da existência da consciência na integração com os objetos.

Também, conforme a própria definição husserliana de consciência, não existe consciência se não houver um objeto, ou alguma coisa: *“toda consciência é consciência de algo”* (FRAGATA, 1959, p. 130). Portando, só temos acesso àquilo que integra o objeto e nossa consciência. Essa integração entre consciência e objeto, unidos no próprio ato da significação, é nomeada de fenômeno, o qual pode ser definido como aquilo que aparece ou se manifesta (ABBAGNANO, 2000). O ato de atribuir um sentido é chamado de intencionalidade, que unifica consciência e objeto, sujeito e mundo, e desta forma é vinculada à própria definição de consciência dada por Husserl, que entende a intencionalidade como:

“um fenômeno da ordem da ‘representação’. Intencionar é tender, por meio de não importa que conteúdos dados à consciência, a outros conteúdos não dados, é reenviar esses outros conteúdos de maneira compreensiva. [...] Existe ‘intencionalidade’ sempre que, através de um dado, nós ‘visamos’ algo não dado, sempre que uma certa presença ‘exprimir’ uma determinada ausência” (MOURA, 2012, p. 11).

Mas como analisar, estudar ou ter compreensão sobre algo que sofre tamanha interferência?

Como ponto de partida, Husserl propõe a “volta às coisas mesmas”: a coisa mesma é entendida como o fenômeno, aquilo ao qual temos acesso. O filósofo alemão pretende investigar essa aparição buscando captar a sua essência (aquilo que o objeto é em si mesmo), isto é, *“ir ao encontro das coisas em si mesmas”* (HUSSERL, 2008, p. 17). Para chegar ao fenômeno como tal, ou melhor, à sua essência, Husserl propõe uma mudança da atitude natural para uma atitude fenomenológica:

“A atitude natural, não refletida, ignora a existência da consciência, como a “doadora” de sentido de tudo o que a nós se apresenta no mundo. Por isso, é necessário refletir sobre nossa vida cotidiana, para que se revele a existência de nossa consciência. Desse modo, suspendemos, ou colocamos fora de ação nossa fé na existência do mundo em si e todos os preconceitos e teorias das ciências da natureza dela decorrentes. Deixamos fora de ação, também, a consciência, considerada independentemente do mundo, e as teorias das ciências do homem, como a Psicologia, elaboradas a partir desse preconceito.” (FORGHIERE, 1993, p. 15).

O método de abandono da atitude natural proposto por Husserl é a redução fenomenológica, que resumidamente rejeita tudo aquilo que não é evidentemente verificado e se atem ao imediato dar-se das coisas a partir de si mesmas, ou seja, considera a imediatez da vivência, do contato.

Apesar de tomar emprestado da filosofia antiga o termo grego *“epoché”* para o que chamamos de redução fenomenológica, Husserl o adota sob outra perspectiva: os antigos cétricos traduziam *“epoché”* por “suspensão” do juízo a respeito das coisas, enquanto que para o filósofo, sua *epoché* consiste em pôr “entre parênteses” o mundo quando da apreensão do fenômeno (SILVA, 2010). Isso significa deixar

provisoriamente de lado todos os preconceitos, teorias, definições, etc. que utilizamos para dar sentido às coisas, com o objetivo de captá-las como elas são em si mesmas:

"a fenomenologia procura focar o fenômeno, entendido como o que se manifesta em seus modos de aparecer, olhando-o em sua totalidade, de maneira direta, sem a intervenção de conceitos prévios que o definam e sem basear-se em um quadro teórico prévio que enquadre as explicações sobre o visto" (MARTINS, 2006, p. 16).

A redução fenomenológica busca investigar rigorosamente o fenômeno em sua "pureza", isto é, em sua "originalidade".

"Pode-se estabelecer aqui uma relação de semelhança entre a *epoché* husserliana e a *dúvida metódica* de Descartes. Enquanto a *dúvida* hiperbólica conduziu Descartes ao porto seguro do *cogito*, isto é, à subjetividade, a *epoché* serviu de esteira para Husserl adentrar no âmago das aparições das coisas à consciência. A suposta semelhança aqui estabelecida entre os dois filósofos não autoriza se dizer que a *epoché*, ao pôr o mundo de lado, ponha em dúvida a existência das coisas". (SILVA, 2010, p. 31).

A diferença é que com a "*epoché*" "*não se pretende propriamente duvidar da existência do mundo, nem, muito menos, suprimi-lo*" (MARTINS, 2006, p. 92). O que se busca é o mundo apenas sob o aspecto que se apresenta na consciência - reduzido à consciência.

Além disso, o "*cogito*" traz consigo uma subjetividade infestada de juízos a respeito do mundo. Em sua "*epoché*", Husserl pretende superar a subjetividade do "*cogito*" e captar o fenômeno na sua originalidade, no âmbito da própria consciência.

Husserl traz ainda outros dois importantes conceitos: o transcendente e o transcendental. O transcendente é a percepção cotidiana e habitual que temos das coisas do mundo: este lápis, este computador, etc., é o mundo exterior. "*O transcendental é a percepção que a consciência tem de si mesma*" (ABBAGNANO, 2000, p. 973), ou seja, o mundo interior da consciência.

"Para Husserl, o filósofo deve deter-se no campo do transcendental. É no nível da consciência que o mundo se nos apresenta. Pode-se dizer aqui que o método fenomenológico husserliano é uma proposta para encararmos o mundo como se fosse pela primeira vez. A sedimentação conceitual que nós acumulamos ao longo da vida viria a "obscurecer" nossa maneira de apreender as coisas." (SILVA, 2010, p. 32).

Segundo Silva (2010), Husserl apresenta ainda a redução fenomenológica sob dois níveis. No primeiro, chamado de *redução psicológica*, os juízos relativos ao mundo que nos circunda são postos "fora de circuito", com uma suspensão momentânea do juízo em relação às mesmas. Radicalizando a redução psicológica para um segundo nível, o filósofo propõe a sua "redução transcendental", que seria a "*epoché*" da própria redução psicológica, levando o investigador a um estágio de "consciência pura". Para o filósofo alemão, "*na consciência pura ou transcendental, as vivências perdem inteiramente o seu caráter psicológico e existencial para conservarem*

apenas a relação pura do sujeito plenamente purificado ao objecto enquanto consciente..." (FRAGATA, 1962, p. 30).

"Nesse nível de redução chega-se ao que Husserl chama de "atitude fenomenológica". É a partir dessa atitude que o investigador deve partir para fundamentar sua pesquisa em bases originais e seguras. Essa "depuração" do fenômeno proposta pelo pensador alemão nos faz lembrar, de uma certa maneira, a "originalidade" com a qual os pré-socráticos apreenderam a existência. A epoché, numa certa medida, proporciona o desocultamento das coisas mesmas, revelando-as em sua nudez imediata e original. Aqui parece residir o grande mérito da fenomenologia husserliana." (SILVA 2010, p32).

Husserl considera que os objetos do mundo se apresentam sob diversas perspectivas e podem ser apreendidos sob diversas formas ou variações de perfil. Na redução fenomenológica, o objeto deve ser submetido às diversas variações possíveis de perfil no intuito de se apreender a essência desse mesmo objeto, isto é, aquilo que permanece inalterado no mesmo. Como uma maneira de se depurar o fenômeno a fim de se alcançar o objeto com total evidência:

"O processo pelo qual podemos chegar a essa consciência consiste em imaginar, a propósito de um objeto tomado por modelo, todas as variações que ele é suscetível de sofrer [...] este 'invariante' identificado através das diferenças define precisamente a essência dos objetos dessa espécie." (DARTIGUES, 2005, p. 25).

Esse procedimento foi chamado por Husserl de variação eidética, uma vez que a redução fenomenológica tem como objetivo apreender a "essência" (eidos) do fenômeno. Na variação eidética é estabelecida uma distinção entre o objeto percebido e o noema, sendo o noema dessa percepção o complexo dos predicados e dos modos de serem dados pela experiência (ABBAGNANO, 2000, p. 724). Assim, aquilo que se apresenta à minha consciência não tem a sua existência negada, mas a atual percepção que temos de um objeto só se sustenta ante a possibilidade dos diversos perfis sob os quais esse objeto pode ser apreendido:

"a fenomenologia, ao invés de igualar o objeto físico a um suposto fundamento ou substrato, iguala o objeto físico a todas as suas aparências, as atuais e possíveis. As aparências que estão sendo apresentadas não indicam uma coisa-em-si fundamental, mas sim possíveis aparências que não estão sendo apresentadas atualmente, mas que poderiam vir a ser... Husserl chama essas possíveis aparências de "horizontes". (COX, 2005, p. 29).

Evidencia-se, portanto a importância da redução fenomenológica dentro da fenomenologia, como método básico de investigação. Sendo importante para a fenomenologia, é então imprescindível para a Gestalt Terapia. Tal importância é explicitada também por Cardella (2002), que em sua obra sobre a construção do psicoterapeuta, destaca a importância da atitude fenomenológica no momento da relação entre cliente e terapeuta como fundamental para a compreensão da experiência pelo psicoterapeuta, segundo as referências da teoria que o norteia.

"A fenomenologia clareia, então, significados atribuídos que constituem um fenômeno, ou seja, um fragmento da experiência de um sujeito-no-mundo,

pela descrição da experiência, da observação de 'como' ela acontece. [...] Assim, ao realizar a descrição fenomenológica, o gestalt-terapeuta privilegia o 'o quê' e o 'como', em vez do 'porque'." (CARDELLA, 2002, p. 39)

A Gestalt Terapia também é vista como dialógica por valorizar a relação entre pessoa e pessoa (HYCNER, 1995), sendo a relação que se estabelece entre cliente e terapeuta um dos aspectos mais importantes do processo psicoterapêutico. A filosofia de Martin Buber (1979) dá a base para o processo da relação terapeuta-cliente na Gestalt Terapia. Buber (1979), considerado o filósofo do encontro, entende que não há existência sem comunicação e diálogo e que objetos não existem sem a interação. Apresenta as palavras princípio Eu-Tu e Eu-Isso, que representam as duas formas possíveis de se estabelecer uma relação com alguém ou com algo. Ambas estão presentes numa vivência saudável, a qual implica numa alternância constante entre as relações Eu-Tu e Eu-Isso. Na relação Eu-Tu, o eu está disponível para o outro, plenamente presente. É uma relação que incluiu o outro, que realmente o enxerga, ouve, sente, considera. É a relação que permite a troca, a transformação, o encontro. É um acontecimento raro, um breve momento mágico. Já a relação Eu-Isso tem um objetivo e dirige-se para um propósito, através da "coisificação" do outro. É impossível - e não saudável - viver apenas no Eu-Tu. Deve-se entender a necessidade e a importância dos momentos Eu-Isso, que compõem a maior parte de nossa vivência. É quando ocorre a separação, necessária para organização de nossa existência no tempo e no espaço. Vive-se sempre entre a conexão e a separação com o outro, ou seja, buscando o nosso equilíbrio saudável entre o Eu-Tu e o Eu-Isso.

Na prática clínica, este movimento também é importante. Os encontros são momentos transformadores, de acesso a emoções e ampliadores de "awareness", mas uma relação Eu-Tu nunca é unilateral e depende dos dois interlocutores. Porém, é responsabilidade do psicoterapeuta manter uma atitude que crie campo fértil para momentos Eu-Tu, como essencial para o bom andamento de qualquer processo terapêutico, a fim de encontrar-se dialogicamente com o cliente. Para tal, alguns aspectos devem nortear a postura do Gestalt Terapeuta (HYCNER & JACOBS, 1997): presença, inclusão, confirmação e comunicação genuína. Presença é estar no aqui e agora, disponível para o cliente, inteiro e livre de julgamentos. Exige a atitude de redução fenomenológica. É voltar-se para o outro, olhá-lo como a pessoa que ele é, em sua alteridade única e livre das nossas próprias necessidades. Inclusão é a atitude, a predisposição e a intenção de saborear, sentir, vivenciar naquele momento aquilo que o outro teve como experiência. É o movimento de ir e vir, ou seja, mergulhar na experiência do outro, mas também se manter na própria existência. Confirmar é dar suporte, sustentação, ratificação, aprovação ao outro naquilo que ele acredita, sente e afirma como seu. É afirmar sua existência única, sua alteridade e sua singularidade. Comunicação genuína é a expressão da honestidade e sinceridade em seus maiores graus no diálogo com o outro.

Portanto, neste tópico, o que foi apresentado, de forma sucinta, é o que se encontra discutido nos livros de filosofia: como técnica ou teoricamente funciona o método chamado redução fenomenológica e a filosofia do encontro.

A suspensão do juízo na atitude fenomenológica apresenta-se como fundamental para a compreensão e a abertura de sentido diante do fenômeno, mas, na prática,

como suspender o juízo a respeito das coisas? O que é preciso para se conseguir colocar o mundo entre parênteses? Como estar preparado para receber o imediato dar-se das coisas a partir de si mesmas e estar aberto para a imediatez do contato? De que modo sair da atitude natural de doar sentido a tudo? Como deixar de lado o juízo? Como estar livre de preconceitos, teorias e definições?

Ainda, como estar disponível para o encontro? Como estar presente e desenvolver sua comunicação genuína com o outro que se apresenta?

Uma “*awareness*” bem desenvolvida daquilo que se passa consigo no contato com o outro talvez seja uma boa resposta para todos estes questionamentos. Isso significa poder perceber-se sendo tocado pelo outro, notar suas angústias e medos aflorando e tê-los como familiares, dar-se conta de suas Gestalten abertas e das interrupções que estas lhe causam. Sem a percepção, não há como colocar julgamentos e preconceitos entre parênteses.

Sendo a busca fundamental da Gestalt Terapia a ampliação da “*awareness*” do cliente, a psicoterapia pessoal passa a ser o caminho para o psicoterapeuta desenvolver a sua própria “*awareness*”, e dessa forma se capacitar para o exercício da redução fenomenológica de uma maneira mais próxima daquilo que Husserl propõe. Também será ferramenta importante para uma presença autêntica que possibilite o encontro, ou seja, relações Eu-Tu. Assim, a psicoterapia para o psicoterapeuta mostra-se como uma prática imprescindível para que este profissional ofereça um trabalho de qualidade e, desta maneira, possa se consolidar no mercado promissor que se apresenta, conforme será abordado no próximo tópico.

6 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho veio dar luz ao tema psicoterapia para psicoterapeutas devido à (pouca) importância que tem sido dada ao assunto, tanto na formação do psicólogo, como em seu constante aperfeiçoamento e preparo profissional. Mostrou-se que dentre os pilares considerados fundamentais para a construção de um bom psicoterapeuta, a saber: estudo teórico/técnico, supervisão e psicoterapia pessoal, este terceiro ainda é o recurso de menor destaque na literatura e pouco abordado ou exigido na jornada do tornar-se psicoterapeuta.

Apontou-se para psicoterapia como fundamental no preparo do psicoterapeuta por diferentes razões: como oportunidade de trabalhar suas questões pessoais (provavelmente determinantes para sua escolha profissional); como espaço para redução do impacto e desgaste que o cotidiano clínico possa causar no psicoterapeuta; como busca para um autoconhecimento cada vez maior; e como ferramenta para compreender e executar na prática as prerrogativas das bases filosóficas que dão suporte ao trabalho do psicoterapeuta.

Entende-se ainda a psicoterapia para psicoterapeutas como fundamental para que este profissional possa assumir, no momento de sua prática clínica em si, uma

escuta verdadeiramente ética de seu cliente, posicionamento tão cobrado pelos diversos órgãos reguladores.

Entendendo-se que o principal instrumento de trabalho do psicólogo é ele próprio, sua psicoterapia pessoal é a melhor maneira de mantê-lo afinado.

Portanto, numa abordagem na qual o psicoterapeuta se propõe a ter uma relação verdadeira e autêntica com seu cliente, como prima a Gestalt Terapia, a psicoterapia pessoal deste psicoterapeuta torna-se algo imprescindível e de extrema necessidade, apesar de não obrigatória pelas normas regulamentadoras vigentes. Não pode ser considerada apenas um luxo ou uma opção.

Por fim, busca-se que este assunto seja estudado e discutido de maneira mais enfática e profunda e, com isso, cada vez mais, os profissionais da área sejam encorajados (ou até mesmo exigidos) a buscar a psicoterapia como ferramenta indispensável a sua formação e ao bom desempenho de suas atividades, para que se torne cada vez mais raro encontrar psicoterapeutas que nunca tenham passado por um processo psicoterapêutico relevante.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABBAGNANO, N. **Dicionário de Filosofia**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

BASTOS, A. V. B. **ÁREA DE ATUAÇÃO: EM QUESTÃO O NOSSO MODELO PROFISSIONAL**. In: **Conselho Federal de Psicologia. Quem é o Psicólogo Brasileiro**. São Paulo: Edicon, 1988, cap. 10, p. 163-193.

BITONDI, F. R.; SETEM, J. **A importância das habilidades terapêuticas e da supervisão clínica: uma revisão de conceitos**. Revista Uniara, n. 20, 2007, p. 202-211. Disponível em: <http://www.uniara.com.br/legado/revistauniara/pdf/20/RevUniara20_16.pdf>. Acesso em: 12 fev. 2016

BORGES, M. C. **A construção de um psicoterapeuta: formação e habilidades**. Rio de Janeiro, 2006. Originalmente apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso, Pontifícia Universidade Católica. Disponível em: <<http://docplayer.com.br/1180438-A-construcao-de-um-psicoterapeuta-formacao-e-habilidades.html>>. Acesso em: 31 jan. 2016.

BRASIL. Resolução nº 5, de 15 de março de 2011. Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Psicologia, estabelecendo normas para o projeto pedagógico complementar para a Formação de Professores de Psicologia. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 16 mar. 2011. Seção 1, p. 19.

BRASIL. Lei nº 4.119, de 27 de agosto de 1962. Dispõe sobre os cursos de formação em psicologia e regulamenta a profissão de psicólogo. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 05 set. 1962. Disponível em: <http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2008/08/lei_1962_4119.pdf>. Acesso em: 16 fev. 2016.

BUBER, M. **Eu e Tu**. São Paulo: Cortez, 1979.

CARDELLA, B. H. P. **A Construção do Psicoterapeuta. Uma Abordagem Gestáltica**. São Paulo: Summus, 2002.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP nº 10/00, de 20 de dezembro de 2000. **Especifica e qualifica a Psicoterapia como prática do Psicólogo**. Brasília, DF, 2000. Disponível em: <http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2000/12/resolucao2000_10.pdf>. Acesso em: 16 fev. 2016.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP nº 010/05, de 27 de agosto de 2005. **Aprova o Código de Ética Profissional dos Psicólogos**. Brasília, DF, 2005. Disponível em: <http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2005/07/resolucao2005_10.pdf>. Acesso em: 16 fev. 2016.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Dúvidas frequentes sobre o tema: Psicoterapia**. Brasília, DF, 2015. Disponível em: <<http://site.cfp.org.br/contato/psicoterapia/>>. Acesso em: 16 fev. 2016.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Ano da psicoterapia: Textos Geradores**. Brasília, DF, 2009a. Disponível em: <<http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2009/05/Ano-da-Psicoterapia-Textos-geradores.pdf>>. Acesso em: 16 fev. 2016.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Sistematização do Seminário Nacional do Ano da Psicoterapia**. Brasília, DF, 2009b. Disponível em: <<http://site.cfp.org.br/publicacao/seminario-nacional-do-ano-da-psicoterapia-sistematizacao/>>. Acesso em: 16 fev. 2016.

COX, G. **Compreender Sartre**. Petrópolis: Vozes, 2005.

DARTIGUES A. **O que é a Fenomenologia?** São Paulo: Centauro, 2005.

DREIBLATT, I. S.; BARACH, R.; NADELMAN, D. J.; ZARO, J. S. **Introdução à prática psicoterapêutica**. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária LTDA., 1980.

DUTRA, E. PARÂMETROS TÉCNICOS E ÉTICOS PARA A FORMAÇÃO DO PSICOTERAPEUTA: ALGUNS APONTAMENTOS. In: **Conselho Federal De Psicologia. Ano da psicoterapia: Textos Geradores**. Brasília, DF, 2009. Disponível em: <<http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2009/05/Ano-da-Psicoterapia-Textos-geradores.pdf>>. Acesso em: 16 fev. 2016.

ELLIOTT, D. M.; GUY, J. D. **Mental health professionals versus non-mental health professionals: Childhood trauma and adult functioning**. *Professional Psychology: Research and Practice*, 1993, v. 24, p. 83-90.

FERNANDES, E.; MAIA, A. C. **Impacto do exercício de psicoterapia nos psicoterapeutas. Análise Psicológica**, Portugal, 2008, v. 26, n. 1, p. 47-58.

LIMA, Leonardo Pereira de - *Psicoterapia para psicoterapeutas: luxo, obrigação ou necessidade?*

Disponível em: <<http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/476>>. Acesso em: 31 jan. 2016.

FIGUEIREDO, L.C.; COELHO JUNIOR, N. **Ética e Técnica em Psicanálise**. São Paulo: Escuta, 2000.

FORGHIERI, Y.C. **Psicologia Fenomenológica: Fundamentos, Métodos e Pesquisas**. São Paulo: Pioneira, 1993.

FRAGATA, J. **Problemas da Fenomenologia de Husserl**. Braga: Livraria Cruz, 1962.

FRAGATA, J. **A Fenomenologia de Husserl como Fundamento da Filosofia**. Braga: Livraria Cruz, 1959.

FRAZÃO, L.M. **Ser Ético para um Fazer Ético**. Revista Sampa GT: Revista de Psicologia do Instituto Gestalt de São Paulo. São Paulo, n. 5, 2008/2009, p. 32-37.

FRAZÃO, L.M. O SOFRIMENTO DO TERAPEUTA. In: **Encontro Goiano da Abordagem Gestáltica, 20 E Encontro De Fenomenologia Do Centro Oeste, 9, 2014**, Goiânia: ITGT – Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt Terapia de Goiânia, 2014. Mesa-Redonda.

FUKS, L. B. **Formação e supervisão**. Psicanálise e Universidade, 2002, n. 16, p. 79-91.

FUSSEL, F. W.; BONNEY, W. C. **A comparative study of childhood experiences of psychotherapists and physicists: Implications for clinical practice**. Psychotherapy, 1990, v. 27, p. 505-512.

GASPAR, F. M. P. **A supervisão como experiência transformadora: um alicerce para alunos em formação na abordagem Gestáltica**. *Aware Revista Eletrônica*, v. 3, n. 1, p. 8-11, 2013. Disponível em: <http://comunidadegestaltica.com.br/sites/default/files/revistas/Revista_Aware_2013_8.pdf>. Acesso em: 12 fev. 2016.

HUSSERL, E. **A Crise da Humanidade Europeia e a Filosofia**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2008.

HYCNER, R. **De pessoa a pessoa: uma psicoterapia dialógica**. São Paulo: Summus, 1995.

HYCNER, R.; JACOBS, L. **Relação e Cura em Gestalt-Terapia**. São Paulo: Summus, 1997.

JUSTO, A. M. **Terapeuta supervisor: acompanhando descobertas**. *Aware Revista Eletrônica*, v. 3, n. 1, p. 15-23, 2013. Disponível em: <http://comunidadegestaltica.com.br/sites/default/files/revistas/Revista_Aware_2013_8.pdf>. Acesso em: 12 fev. 2016.

KERBAUY, R. R. O REPERTÓRIO DO TERAPEUTA SOB A ÓTICA DO SUPERVISOR E DA PRÁTICA CLÍNICA. In: Guilhard, H. J.; Madi, M. B. B. P.; Queiroz, P. P.; Scoz, M. C. (orgs.) **Sobre comportamento e cognição – expondo a variabilidade**. Santo André, SP: ESETec Editores associados, 2001, v. 7.

LIMA, M.; VIANA, E. FORMAÇÃO EM PSICOLOGIA E PSICOTERAPIAS: ALGUMAS CONSIDERAÇÕES PARA O DEBATE. In: **Conselho Federal De Psicologia. Ano da psicoterapia: Textos Geradores**. Brasília, DF, 2009. Disponível em: <<http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2009/05/Ano-da-Psicoterapia-Textos-geradores.pdf>>. Acesso em: 16 fev. 2016.

MARTINS, J. **Estudos sobre Existencialismo, Fenomenologia e Educação**. São Paulo: Centauro, 2006.

MARTINS, M. A. G.; MOREIRA, L. **A postura do Gestalt-Terapeuta**. Revista IGT na Rede, v. 10, n. 19, 2013, p. 321-327. Disponível em: <<http://www.igt.psc.br/ojs/viewissue.php?id=6#Artigos>>. Acesso em: 31 jan. 2016.

MILLER, A. **O drama da criança bem dotada: como os pais podem formar (e deformar) a vida emocional dos filhos**. Tradução de Claudia Abeling. São Paulo: Summus, 1997.

MOURA, C. A. R. HUSSERL: INTENCIONALIDADE E FENOMENOLOGIA. In: **Mente Cérebro**. São Paulo: Ediuoro, v. 5, 2012, p. 6-15.

NEWMAN, D. A.; GAMBLE, S. J. **Issues in the professional development of psychotherapists: countertransference and VT in the new trauma therapist**. Psychotherapy, 1995, v. 32, p. 341-247.

PINHEIRO, M. **A formação do Gestalt-Terapeuta e a importância de seu reconhecimento**. Revista IGT na Rede, v. 3, n. 5, 2006, p. 1-3. Disponível em: <<http://www.igt.psc.br/ojs/viewissue.php?id=6#Artigos>>. Acesso em: 31 jan. 2016.

PINHEIRO, M. **A utilização do atendimento em equipe no treinamento de gestalt-terapeutas**. Revista IGT na Rede, v. 4, n. 6, 2007, p. 6-12. Disponível em: <<http://www.igt.psc.br/ojs/viewissue.php?id=5#Artigos>>. Acesso em: 31 jan. 2016.

POPE, K. S.; FELDMAN-SUMMERS, S. (1992). **National survey of psychologists' sexual and physical abuse history and their evaluation of training and competence in these areas**. Professional Psychology: Research and Practice, 1992, v. 23, p. 353-361.

QUADROS, L. **Desafios da prática clínica na formação de psicólogos: revendo fronteiras e criando possibilidades**. Revista IGT na Rede, v. 9, n. 17, 2012, p. 187-199. Disponível em: <<http://www.igt.psc.br/ojs>>. Acesso em: 31 jan. 2016.

RODRIGUES, H. J. L. F. POR UMA POLÍTICA DE PARCERIAS ESTRATÉGICAS INTERPROFISSIONAIS PARA O CAMPO DAS PSICOTERAPIAS NO BRASIL. In: **Conselho Federal De Psicologia. Ano da psicoterapia: Textos Geradores**. Brasília, DF, 2009. Disponível em: <<http://site.cfp.org.br/wp->

content/uploads/2009/05/Ano-da-Psicoterapia-Textos-geradores.pdf>. Acesso em: 16 fev. 2016.

SANDERSON, C. **Counselling adult survivors of child sexual abuse**. London: Jessica Kingsley Publishers, 1997.

SCHILLINGS, A. **Supervisão de alunos de graduação em Psicologia Clínica**. Entrevista com Prof. Dr. Georges Daniel Janja Bloc Boris. *Aware Revista Eletrônica*, v. 3, n. 1, p. 12-14, 2013. Disponível em: <http://comunidadegestaltica.com.br/sites/default/files/revistas/Revista_Aware_2013_8.pdf>. Acesso em: 12 fev. 2016.

SÁ, R. N. PSICOTERAPIA, CIENTIFICIDADE E INTERDISCIPLINARIDADE: A PROPÓSITO DE UMA DISCUSSÃO SOBRE A SUPOSTA NECESSIDADE DE REGULAMENTAÇÃO DAS PRÁTICAS PSICOLÓGICAS CLÍNICAS. In: **Conselho Federal De Psicologia. Ano da psicoterapia: Textos Geradores**. Brasília, DF, 2009. Disponível em: <<http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2009/05/Ano-da-Psicoterapia-Textos-geradores.pdf>>. Acesso em: 16 fev. 2016.

SIEBURGER, C. T. **Supervisão: uma visita bibliográfica**. *Expressão Psi*, v. 3, n. 1, 1999, p. 67-81.

SILVA, N. P. CONSIDERAÇÕES SOBRE A ÉTICA DO GANCHO. In: **Conselho Federal De Psicologia. Ano da psicoterapia: Textos Geradores**. Brasília, DF, 2009. Disponível em: <<http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2009/05/Ano-da-Psicoterapia-Textos-geradores.pdf>>. Acesso em: 16 fev. 2016.

SILVA, P. C. G. da. **O conceito de liberdade em o ser e o nada de Jean-Paul Sartre**. Natal, 2010. Originalmente apresentada como dissertação de mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Disponível em: <http://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/16480/1/PauloCGS_DISSERT.pdf>. Acesso em: 31 jan. 2016.

TELLES, S. R. A.; WANDERLEY, K. S. **A importância da supervisão na formação do psicólogo: uma contribuição da teoria winnicotiana**. *Psikhê*, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 19-23, 2000.

WEBER, S. **Currículo Mínimo e o Espaço da Pesquisa na Formação do Psicólogo**. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 1985, v. 5, n. 2, p. 11-13. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931985000200004>. Acesso em: 12 fev. 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World Health Statistics 2014**. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112738/1/9789240692671_eng.pdf>. Acesso em: 12 fev. 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em:

LIMA, Leonardo Pereira de - *Psicoterapia para psicoterapeutas: luxo, obrigação ou necessidade?*

<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf>. Acesso em: 12 fev. 2016.

ZASLAVSKY, J.; NUNES, M. L. T.; & EIZIRIK, C. L. **A supervisão psicanalítica: revisão e uma proposta de sistematização**. Revista de Psiquiatria do RS, v. 25, n. 2, 2003, p. 297-309.

NOTAS

Leonardo Pereira de Lima: Bacharelado e Licenciatura em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina. Especialista em Psicologia Clínica e Gestalt-Terapia pela Comunidade Gestáltica.

Endereço para correspondência

Leonardo Pereira de Lima

E-mail: leonardolimaemail@gmail.com

Recebido em: 13/06/2016

Aprovado em: 28/09/2016