

DO COACHING À PSICOTERAPIA BREVE: TEMPO DE MULTIDISCIPLINARIDADE

Dra. Berenice Carpigiani



foto meramente ilustrativa

Recentemente recebi, em meu consultório um jovem executivo. Jovem mesmo, vestido como manda o mundo empresarial. Gesticulação comedida, tom de voz bem posicionado, agenda lotada de compromissos e, embora tenha me procurado por vontade própria, apresentava uma dificuldade enorme para encontrar um horário no qual pudesse conversar comigo.

Depois de algumas tentativas, que exigiram de mim e dele acertos e boa vontade, conseguimos, dentro de nossas rotinas, horário para sua terapia. Eu percebia que, embora

ele fizesse muitos movimentos para iniciar o processo, uma força maior o puxava para os compromissos e o afastava do trabalho comigo. Um terapeuta deve compreender que nem tudo é só o que parece ser e que as razões que o traziam para a terapia eram sem dúvidas maiores e, talvez um tanto mais doloridas do que a infinidade de seus compromissos no mundo real.

Este paciente vinha de um processo de *coaching*. E, nesse processo, potenciais e dificuldades, voltadas para o desempenho profissional foram sendo reconhecidas e apontadas

pelo seu *coach* com o objetivo de otimizar seu desempenho e também de ajudá-lo a reconhecer se estava investindo na profissão correta portanto, este jovem havia se defrontado com algumas dificuldades que desconhecia possuir e também com algumas potencialidades que ele apenas imaginava ter. Esses foram os motivos aparentes, que se evidenciaram durante o *coaching* e que o impulsionaram para que buscasse a terapia.

Iniciei com ele um processo terapêutico, denominado "Psicoterapia Breve".

A raiz desta modalidade de atendimento em clínica, foi sutilmente apontada numa conferência proferida por Freud, em Budapeste no ano de 1918 onde, sem me alongar na história, ele insinuou a possibilidade de adaptação da técnica psicanalítica ao atendimento de um número maior de pessoas.

Um dos desdobramentos desta primeira reflexão freudiana, associada às questões sócio-culturais que emergiram ao longo dos tempos e que, atualmente envolvem desde o papel dos convênios médicos, até fatores financeiros e de tempo, foi o desenvolvimento da Psicoterapia Breve ou Terapia focal.

Lembro de meu paciente como um rapaz muito inteligente, voraz, competitivo, saudavelmente ambicioso e já bem posicionado profissionalmente. Seguiu, sem dificuldades, a profissão de um tio, que lhe abriu caminhos difíceis de serem negados.

O que caracteriza a Psicoterapia Breve é que ela prioriza os *insights* (compreensões internas e não apenas intelectuais sobre os sintomas apresentados). Estes *insights* podem acontecer por meio de uma conversa que se desenvolve num contexto muito particular - o consultório - e que parte de uma aliança terapêutica bem firmada entre paciente e terapeuta. Estou chamando de aliança terapêutica a associação entre os aspectos conscientes do paciente que o fazem confiar em seu terapeuta e se compromissar com o trabalho, e por parte do terapeuta os aspectos que ativam suas condições internas para disponibilizar seu conhecimento técnico, sua percepção, o reconhecimento afetivo presentes na relação que ali se desenvolve em prol da investigação, compreensão e colaboração com a

saúde mental daquela pessoa única e particular que o procurou.

Este paciente tinha dificuldade em ouvir, especialmente minhas colocações pois sentia que elas o ameaçavam a precisar repensar não só o caminho profissional, mas a juventude esquecida - ele realmente esquecia sua idade cronológica - e mais: repensar os papéis que eram próprios da idade do tio, mas que vivia como seus, como se ele precisasse ser muitas décadas mais velho, aproximando sua idade com a de seu pai.

Neste tipo de atendimento, além da aliança terapêutica que é o ponto de partida para o desenvolvimento de uma técnica de trabalho, há um período no qual a história é conhecida pelo terapeuta e há o estabelecimento de um foco de trabalho. Este foco associa o motivo consciente pelo qual o paciente vem nos procurar, os conflitos subjacentes a esta queixa, seu momento de vida atual individual e grupal. O tempo de trabalho ou o número de sessões também são determinados, o que diferencia este procedimento de outras formas de trabalho terapêutico onde prazo e foco de trabalho não fazem parte do conjunto de técnicas de atendimento.

Entendemos, no caso deste jovem paciente que o foco do trabalho terapêutico seria conversar sobre sua idade cronológica e sua idade vivenciada, objetivando que o paciente se colocasse no mundo de maneira que não se sentisse tão angustiado, culpado, cansado e com a permanente sensação de que estava "esquecendo de fazer algo" ou que "deveria estar fazendo algo".

A terapia centrada neste foco foi apontando seu medo das cobranças. Por exemplo: numa das pou-

cas vezes em que se atrasou para a sessão, percebeu que a reação com que eu o recebi foi diferente do que ele imaginava ou conhecia, e em função desta situação emocional, percebeu também que seu atraso não destruiu nem a mim, nem a relação que estávamos construindo e, especialmente, percebeu que ele não era destruído dentro de mim, pelo fato de ter faltado ou atrasado.

Esta experiência interna foi pouco a pouco sendo transportada para situações do cotidiano, com seus pais, com a empresa e na relação afetiva. Percebeu que o tempo que vivia não era o tempo real, relacionou esta vivência com as exigências de sua condição de primogênito, primeiro neto e sobrinho. Encontrou algumas evidências de razões de sua angústia atual em situações relacionais muito primitivas e sua dificuldade em nomear o que sentia em função de uma exigência permanente e antiga de que deveria ser exemplo, contido e reservado. Exigência que hoje ele mesmo se impunha, como se uma voz interna muito severa o lembrasse, culpasse e punisse antes mesmo de algum desejo ou sentimento ser expresso.

A experiência vivida comigo pode ajudá-lo a transferir para mim sua agressividade, desafiando, discutindo as teorias do meu trabalho, ameaçando de interromper o processo e, pouco a pouco ir reconhecendo, nomeando e dividindo comigo sentimentos positivos. Esta experiência emocional o ajudou a compreender por que o *coaching* havia confirmado que sua vocação estava bem posicionada, e que não havia porque pensar em mudar de área profissional.

O *coaching* ajudou na compreensão intelectual de que algo pode-

ria ser melhor planejado para que sua profissão fosse menos árdua e a psicoterapia o ajudou a entender onde estavam localizadas as raízes de seus sintomas, por meio da constatação de que alguns erros ou atrasos, de que poder descansar, aproveitar férias, reconhecer seu bom humor não fariam dele uma pessoa menos séria, confiável, amada ou admirada e que as exigências do mundo infantil, de agradar e seduzir pela produtividade, competir indiscriminadamente para tomar o lugar do mais velho estavam desatualizadas e mereciam uma atenção diferenciada agora na sua vida de adulto-jovem.

Ainda havia muito a ser descoberto, mas o foco combinado, no tempo determinado foi atingido e o paciente foi, por decisão compartilhada, desligado do processo terapêutico, certamente melhor equipado para reconhecer angústias e conflitos.

A Psicoterapia Breve, pode ser desenvolvida por psicólogos de diferentes bases teóricas: psicanalítica, junguiana, comportamental, cognitiva, fenomenológico-existencial, desde que os terapeutas tenham larga experiência dentro de suas perspectivas teóricas e análises pessoais. A Psicoterapia Breve é melhor desenvolvida pelo terapeuta que já vivenciou a sua própria experiência clínica como paciente. ■



foto meramente ilustrativa