

Psicoterapia ou psicoterapias

DESCUBRA A MELHOR TERAPIA PARA SI

CONHEÇA OS DIFERENTES TIPOS DE TERAPIAS, A SUA EVOLUÇÃO AO LONGO DOS TEMPOS, AS SUAS PARTICULARIDADES, E DESCUBRA QUAL A TERAPIA MAIS INDICADA PARA SI.



PELA
DRA. CLÁUDIA MADEIRA PEREIRA

Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta, especializada em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental Integrativa. Tem Doutorado em Psicologia Clínica e Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. Exerce clínica privada em Lisboa, com crianças, adolescentes e adultos.

EXISTEM MUITAS TERAPIAS PSICOLÓGICAS, diferentes nos seus pressupostos, métodos e técnicas terapêuticas. Algumas estão melhor estudadas cientificamente e têm maior eficácia comprovada do que outras. E, enquanto alguns terapeutas praticam apenas uma terapia, outros usam uma abordagem integrativa, praticando os métodos e técnicas de diferentes terapias, para melhor servir as necessidades dos seus pacientes/clientes. Assim, quando se trata de procurar ajuda psicológica, é importante conhecermos a(s) terapia(s) que o/a profissional pratica. Em seguida, apresentamos-lhe as principais terapias psicológicas existentes.

TERAPIAS PSICOLÓGICAS

▶ TERAPIA PSICANALÍTICA (PSICANÁLISE)

A terapia psicanalítica foi criada por Sigmund Freud, conhecido como o "pai da psicanálise". Ficou famosa por ter sido a primeira "terapia" aplicada às perturbações mentais e predominou até à década de 1950. Apesar de ser bastante conhecida do público em geral e ainda hoje ser praticada por muitos profissionais, a psicanálise é mais uma teoria do que uma terapia, visto que deriva das teorias de Freud, que carecem de provas científicas¹.

A teoria de Freud parte do pressuposto de que os seres humanos manifestam uma série de conflitos inconscientes que se originam na infância. E que os problemas de saúde mental são o resultado desses conflitos e de impulsos instintivos – agressivos e sexuais – que são reprimidos no inconsciente. Freud acreditava que, através do diálogo acerca do que vinha à cabeça dos pacientes por livre associação, era possível desvendar os seus conflitos inconscientes originados na infância e libertá-los das suas perturbações mentais.

De forma semelhante, atualmente a psicanálise centra-se, sobretudo, em analisar as experiências da infância e procurar trazer para o consciente eventuais conflitos inconscientes. O terapeuta psicanalítico tem um papel neutro e não-diretivo, evita dar orientações e intervém muito pouco, limitando a intervenção às suas interpretações.

A psicanálise é indicada, sobretudo, para as pessoas que querem explorar os seus traumas da infância e a possível relação com os seus problemas atuais. Importa ter em conta que a psicanálise implica, geralmente, várias sessões (3 ou 4) por semana e tem uma duração longa (podendo estender-se durante vários anos), o que a torna dispendiosa.

▶ TERAPIA PSICODINÂMICA

A terapia psicodinâmica deriva da psicanálise e, à sua semelhança, dedica-se a analisar experiências da infância e a explorar processos inconscientes. Diferencia-se da visão tradicional da psicanálise por poder dar menos ênfase aos impulsos instintivos na interpretação dos problemas do paciente. O terapeuta pode, eventualmente, assumir uma posição mais ativa e diretiva e orientar ou reforçar aspetos não conflitantes do paciente. A frequência típica de sessões é de 1 ou 2 por semana e é também uma terapia longa, o que a torna dispendiosa.

▶ TERAPIA HUMANISTA OU CENTRADA NA PESSOA

Esta terapia, desenvolvida por Carl Rogers, durante os anos de 1940-50, centra-se na relação terapêutica com a pessoa. Ao contrário de Freud, Rogers preferia designar os pacientes por "clientes" para salientar a relação não-hierárquica entre o terapeuta e a pessoa. Rogers acreditava que, mais do que simplesmente aprofundar traumas inconscientes da infância, a terapia deveria ajudar as pessoas a criar alternativas para os seus estados emocionais e capacitá-las para terem um papel ativo na mudança e na resolução dos seus problemas. Segundo Rogers, a terapia não se tratava de "curar" as pessoas ou torná-las "normais", mas sim de ajudá-las a potenciar o seu bem-estar e qualidade de vida.

Esta terapia baseia-se no estabelecimento de uma relação tera-

Uma terapia com várias gerações

A "primeira geração" da Terapia Cognitivo-Comportamental (anos 50-60) foi marcada pelo surgimento da Terapia Comportamental. A "segunda geração" (anos 70-80) destacou-se pelo desenvolvimento da Terapia Cognitiva de Aaron T. Beck e da Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis. A combinação da Terapia Comportamental com as Terapias Cognitivas deu assim origem a uma nova geração de terapias que ficou conhecida por Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Desde os anos 80-90, esta terapia tem evoluído bastante, sobretudo internacionalmente, integrando novas terapias. São designadas as Terapias Cognitivo-Comportamentais de Terceira Geração. Esta integração de diversas terapias permitiu dotar a TCC de um conjunto vasto de técnicas psicoterapêuticas, que lhe conferem um elevado potencial de eficácia terapêutica em inúmeros problemas.



« A Psicoterapia é uma viagem de descobertas, aprendizagens, crescimento e desenvolvimento pessoal; é um gesto de amor-próprio, porque decidimos cuidar de nós inteiramente »

pêutica de confiança com a pessoa, de forma a proporcionar-lhe um ambiente onde possa expressar-se e desenvolver-se positivamente.

Apesar de os estudos¹ demonstrarem resultados inconsistentes em termos da eficácia desta terapia, reconhece-se o importante contributo desta abordagem humanista – que veio revolucionar a prática psicoterapêutica – ao ter chamado a atenção dos terapeutas para a importância de cultivar atitudes de empatia, genuinidade/autenticidade, aceitação incondicional, respeito e não-julgamento pela pessoa. Atualmente, embora possam ser poucos os profissionais que praticam apenas esta terapia, os princípios desta abordagem humanista devem reger a prática clínica de qualquer terapeuta.

► TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) foi desenvolvida com o contributo de diversos investigadores na área da Psicologia para responder às limitações das terapias anteriores, no sentido de trazer maior rigor científico e eficácia à psicoterapia.

Por vezes, encontra-se a designação “Psicoterapia Cognitivo-Comportamental Integrativa”, quando integra adicionalmente métodos eficazes (por exemplo, experienciais, relacionais, motiva-

TERAPIAS Cognitivo-Comportamentais DE TERCEIRA GERAÇÃO

Esta nova geração integra as seguintes terapias:

1. TERAPIA COMPORTAMENTAL
2. TERAPIA COGNITIVA
3. TERAPIA RACIONAL EMOTIVA
4. TERAPIA COGNITIVA BASEADA EM MINDFULNESS
5. TERAPIA DA ACEITAÇÃO E COMPROMISSO
6. TERAPIA FOCADA NA COMPAIXÃO
7. TERAPIA COMPORTAMENTAL DIALÉTICA

A eficácia destas terapias está comprovada cientificamente¹, sendo indicadas para a intervenção em inúmeros problemas, entre os quais: stress, ansiedade, depressão, traumas, pânico, fobias, obsessões/compulsões, gestão da irritabilidade/raiva, comportamentos autolesivos, tentativas de suicídio, consumo de álcool ou drogas, problemas do comportamento alimentar, problemas nos relacionamentos, problemas do sono, entre muitos outros. Estas terapias têm sido também usadas para auxiliar o tratamento de doenças físicas e casos de dor crónica.

cionais, desenvolvimentistas, etc.) de outras terapias.

A TCC revela-nos que aquilo que pensamos (por exemplo, “isto é muito difícil, eu não sou capaz...”) influencia a forma como nos sentimos (por exemplo, ansiedade, tristeza) e nos comportamos (por exemplo, evitamento/fuga da situação), mais do que os acontecimentos/situações por si só. Por sua vez, os nossos comportamentos e as nossas emoções influenciam também os nossos pensamentos (por exemplo, “eu sou um incapaz”), podendo desencadear-nos mal-estar e criar-nos dificuldades/problemas.

Na TCC, o passado (infância e adolescência) é explorado apenas para compreender o desenvolvimento dos problemas. Esta terapia foca-se no momento presente e nas dificuldades atuais, sendo o seu objetivo ajudar a pessoa a desenvolver estratégias/competências para ultrapassar as suas dificuldades/problemas.

Segundo os estudos científicos, esta terapia apresenta uma elevada eficácia, caracterizando-se por resultados terapêuticos rápidos e duradouros, e uma boa relação custo-eficácia. Implica, geralmente, uma sessão semanal ou quinzenal e, por ser uma terapia de curta duração, torna-se menos dispendiosa.

Esta terapia é indicada para qualquer pessoa, tendo o potencial de capacitar-nos para lidar melhor com as dificuldades da vida diária (por exemplo, stress) e prevenir e/ou tratar problemas mais graves (por exemplo, depressão, ansiedade, etc.). É também a terapia ideal para as pessoas que se interessam pelo seu desenvolvimento pessoal e/ou pelo desenvolvimento de competências (por exemplo, comunicação, gestão de conflitos, etc.).

► TERAPIA SISTÊMICA

A Terapia Sistémica surgiu nos anos 50, após a Segunda Guerra Mundial, devido ao interesse em intervir com grupos e comunidades. Designa-se “sistémica” porque considera os contextos (ou sistemas) em que a pessoa está inserida, podendo um “sistema” constituir uma relação, família, comunidade, etc.

Esta terapia foca-se nas interações das pessoas e nas suas relações dentro de um sistema, nos seus estilos relacionais e padrões de comunicação. É a abordagem que está subjacente, sobretudo, à terapia familiar e à terapia de casal. Como tal, é a terapia mais indicada para famílias e casais com dificuldades/problemas na relação e/ou comunicação.

(1) Depreuw, B., Eldar, S., Conroy, K., & Hofmann, S.G., (2017). *Psychotherapy Approaches. International Perspectives on Psychotherapy*. Springer International Publishing.