

## **O ESTADO DA ARTE PSICOTERAPÊUTICA: EVOLUÇÃO HISTÓRICA E BASES EPISTEMOLÓGICAS DA PSICOTERAPIA**

**Maria Luísa Pereira Soares<sup>1</sup>**

### **RESUMO**

Reflete-se sobre a evolução histórica da investigação em psicoterapia apresentada em três fases. Os objectivos são sintetizar e fazer uma macro reflexão sobre a investigação feita na área. Adaptou-se a proposta de Moreira, Gonçalves e Beutler (2005): até 1954, a Psicologia se tenta afirmar como ciência, entre 1954 a 1969 caracteriza-se pela preocupação em dar resposta aos problemas mentais emergentes do contexto histórico e, de 1969 até hoje, a valorização da relação entre as variáveis do terapeuta e os resultados terapêuticos, bem como pelo conhecimento dos mecanismos responsáveis pela mudança. Aborda-se o processo teórico evolutivo na Psicologia, desde o paradigma positivista e o paradigma construtivista, até ao construcionismo social. Situando a psicoterapia num determinado marco teórico, mais facilmente se apreende a realidade terapêutica como objecto de investigação. Reflete-se sobre a prática psicoterapêutica dever ser sustentada em teoria, a partir de um processo de investigação, historicamente contextualizado. Palavras-chave: Psicoterapia, construcionismo social, evolução histórica, marco teórico

### **THE STATE OF PSYCHOTHERAPEUTIC ART: HISTORICAL EVOLUTION AND EPISTEMOLOGICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOTHERAPY**

### **ABSTRACT**

Reflects on historical evolution of psychotherapy research is presented in three different phases. The goals are to synthesize and macro analyze the investigation performed in the subject. The proposal of Moreira, Gonçalves and Beutler (2005) was adapted. Up to 1954, psychology tries to establish itself as a science, between 1954 and 1969 it is featured by the concern of responding to emergent mental problems of historical context and, from 1969 to present, the appraisal of the relationship between therapist variables and therapeutic results, as well as the knowledge of the mechanisms responsible for the change. The theoretical evolution process in Psychology is approached from the positivist paradigm and the constructivist paradigm to the social constructionism. Taking into account psychotherapy in a given theoretical milestone, it is easier to understand the therapeutic reality as an object of research. The therapeutic practice should be sustainable by a theory, from a research process, within a historical context.

Keywords: Psychotherapy, social constructionism, historical evolution, theoretical milestone.

---

<sup>1</sup> Professora Auxiliar da Universidade da Madeira, Portugal.

## Introdução

Apresenta-se uma revisão das três bases históricas da psicoterapia que contextualizam a ideia que se pretende apresentar acerca do paradigma teórico onde assenta actualmente a psicoterapia.

Procura-se compreender as concepções históricas em diferentes países que orientaram a psicoterapia até hoje. Não se pode entender o paradigma actual sem compreender a história passada da investigação em psicoterapia.

### 1. Os alicerces da investigação em psicoterapia

Adopta-se a proposta de Moreira, Gonçalves e Beutler (2005), que descreve as três fases históricas da investigação em psicoterapia conforme Quadro 1. A 1ª fase (antes de 1954) obedeceu aos critérios de cientificidade que caracterizaram a Psicologia no início da sua história. As perspectivas psicanalíticas, comportamentais e rogerianas dominavam esta fase da psicoterapia e o positivismo surgia como organizador da Psicologia como prática científica.

**Quadro 1 - Fases da Investigação em Psicoterapia (Moreira, Gonçalves & Beutler 2005)**

	1ª Fase (Antes de 1954)	2ª Fase (Entre 1954-1969)	3ª Fase (De 1969 à actualidade)
Marcador Histórico	Desenvolvimento da psicanálise, aplicação do método experimental à psicoterapia	Publicação do artigo <i>The effects of Psychotherapy: an Evaluation</i> , por Eysenck – originou um surto de investigação como resposta	Criação da Society for Psychotherapy Research, organização para investigação da psicoterapia
Tipo de Questão	A psicoterapia é uma actividade científica?	A psicoterapia funciona?	Há diferenças entre as diferentes abordagens terapêuticas?
Contexto Histórico	Afirmção da Psicologia como ciência, aplicação do método experimental à psicoterapia; necessidade de serviços de saúde mental pós-guerra; financiamentos para a investigação em psicoterapia	Necessidade de avaliar os ex-combatentes da Segunda Guerra Mundial e dar resposta aos problemas mentais que apresentavam	Grande proliferação de abordagens terapêuticas
Perspectiva de Análise	Comportamentos do terapeuta	Avaliação dos comportamentos do cliente	Variáveis internas que medeiam o processo terapêutico; mecanismos de mudança
Objecto de Investigação	Avaliação dos resultados (perspectivas rogerianas)	Avaliação dos resultados	Avaliação dos resultados e processo; interações entre clientes e terapeuta
Metodologia	Método científico: rigor e objectividade operacional (princípios de controlo das variáveis, etc.)	Metodologias quantitativas, direccionada para os resultados (randomização; análise de frequências)	Metodologias quantitativas e qualitativas

Na primeira metade do séc. XX, os modelos psicanalíticos de psicoterapia expandiram-se e orientaram a psicoterapia (Bienenfeld, 2002; Garfield & Bergin, 1994). Por outro lado, em Inglaterra, na década de 1960, Beck e Ellis destacaram-se ao adoptar um modelo oposto ao da psicanálise. Baseava-se nas aptidões racionais do cliente e originaram o desenvolvimento das terapias de orientação cognitiva (Semerari, 2003). Estas, bem como as de índole comportamental distinguem-se dos modelos psicanalíticos, uma vez que acentuam a participação activa, quer do terapeuta, quer do cliente, focam-se em problemas pontuais e têm uma duração limitada. Nesta altura, os esforços de investigação procuram credibilizar e validar a psicoterapia como prática clínica.

Assim, os princípios do método experimental, a objectividade, o controlo das variáveis, a operacionalização dos comportamentos dos participantes e o estabelecimento de relações de causalidade entre um determinado tratamento e o seu resultado (grau de mudança) e o acesso aos conteúdos do processo terapêutico (devido à gravação das sessões terapêuticas) contribuíram para validar e credibilizar a psicoterapia como prática clínica.

Contudo, segundo Sousa (2004), a Psicologia, ao adoptar o método experimental como meio de conhecimento exclusivo, totalitário, abandonou aspectos cruciais como o significado e a intencionalidade, especificidades essenciais para compreender a *Gestalt* do processo de psicoterapia. A perspectiva de análise da investigação era, nesta altura, o comportamento do terapeuta, uma vez que se defendia que a mudança do cliente era uma variável dependente dos comportamentos do terapeuta. Em 1992, Beutler e Machado caracterizam esta 1ª fase como a da análise exaustiva de casos clínicos, explorando o ponto de vista do terapeuta. Assistiu-se a um desenvolvimento exponencial de instrumentos de avaliação dos comportamentos dos terapeutas.

Desde o final da década de 40 até meados da década de 50 do século XX, depois da II Guerra Mundial, a psicoterapia integra-se nos sistemas de saúde mental norte americanos e britânicos e surgem paralelamente instituições internacionais dedicadas à saúde mental. Veja-se o caso do *World Federation of Mental Health*, cujo texto inaugural resultou no Primeiro Congresso de Saúde Mental realizado em Londres, em 1948 (Garcia, 2007; Dagfal & Vezzetti, 2007; Rose, 1990). De igual modo, em 1952, a 6ª edição da ICD (*International Classification of Diseases*) incorporou, pela primeira vez, um capítulo dedicado aos transtornos mentais e, nesse mesmo ano, surgiu a primeira edição do DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM-I*) da Associação Americana de Psiquiatria (Garcia, 2007).

É neste contexto que a psicoterapia começa a adquirir uma renovada relevância e preocupa-se em integrar critérios populacionais nos seus parâmetros de investigação, em produzir resultados comprovados de eficácia terapêutica, e em fornecer instrumentos de prevenção de doenças psíquicas. De facto, na 2ª fase (entre 1954 e 1969) a questão central da investigação não pretendia aferir se a psicoterapia se encaixava nos parâmetros de ciência, mas saber se era uma forma de intervenção eficaz. Depois da II Guerra Mundial, o governo dos E.U.A. que participava as consultas dos ex-combatentes com Stress Pós-Traumático, começou a interessar-se pelos resultados das terapias. Segundo Moreira, Gonçalves e Beutler (2005), este interesse era activo, concretizado pelo financiamento de programas de investigação da eficácia da psicoterapia. O interesse da investigação pelos comportamentos do terapeuta, no que diz respeito à quantidade e qualidade de linguagem verbal, que dominaram as atenções dos investigadores durante a 1ª fase, deu lugar ao interesse pelos comportamentos dos clientes, antes e depois do tratamento. A 2ª fase foi descrita por Beutler e Machado (1992) como a fase da avaliação descritiva, ou seja, os estudos de caso não controlados experimentalmente foram substituídos por métodos de avaliação descritivos.

Em 1980, Agras e Berkowits propõem um modelo de investigação clínica que configura os requisitos que a investigação em psicoterapia deveria ter (Barlow & Hofmann, 1997; Mustaca, 2004). Esses critérios enfatizam a necessidade de desenvolver estudos factoriais com grupos experimentais e de controlo, cujo objectivo seria o de procurar uma maior validade interna dos diferentes modelos terapêuticos. Paralelamente, procurou-se aumentar a validade externa destes modelos, tornando-os exequíveis em diversas situações clínicas. Estimulava-se a sua difusão junto de profissionais de diferentes formações e em vários locais do mundo. Assiste-se a uma proliferação de teorias explicativas da mudança terapêutica que se traduziu numa crescente preocupação e

exigência do processo de investigação, nomeadamente: avaliação da investigação, refinamento das metodologias de investigação, operacionalização dos modelos, desenvolvimento de manuais, construção de medidas estandardizadas dos resultados, recurso a técnicas estatísticas para avaliar o significado clínico dos efeitos da psicoterapia, randomização, etc. (Moreira, Gonçalves & Beutler, 2005; Garcia, 2007).

Fruto desses esforços de investigação, em 1952, Eysenck publicou um artigo que viria a assumir-se como um marco na história da investigação e da própria psicoterapia (Moreira, Gonçalves & Beutler, 2005). O artigo intitula-se “The effects of Psychotherapy: An Evaluation” (Eysenck, 1952). O autor fez uma revisão baseada em 24 estudos de psicoterapia psicodinâmica e ecléctica questionando os seus efeitos e sugerindo que poderia implicar efeitos negativos e determinados prejuízos para o cliente. Esta revisão, segundo Moreira, Gonçalves e Beutler (2005), foi marcante uma vez que deu origem a vários esforços de avaliação da sua eficácia na tentativa de clarificar a dúvida com que o artigo de Eysenck a tinha afectado. Uma das falhas apontadas dizia respeito à metodologia de investigação, nomeadamente a inexistência de grupos de controlo. Vários autores vêm confirmar e apoiar Eysenck nas suas críticas, nomeadamente, Luborsky (1954), Rosenzweig (1954), Bergin (1971), Bergin e Lambert (1978). A validade da psicoterapia era assim posta em causa nesta segunda fase da investigação.

A 3ª fase da investigação caracterizou-se pelo interesse nos procedimentos metodológicos que foram alvo de críticas, nomeadamente a implementação de modelos experimentais puros em psicoterapia (Beutler & Machado, 1992). Assim, na tentativa de determinar critérios de investigação da sua eficácia, é formada em 1969 uma organização interdisciplinar, a *Society for Psychotherapy Research* (SPR), cujo objectivo era regular a investigação através do estabelecimento de critérios reguladores da prática da investigação. A partir desta progressiva preocupação pelas metodologias utilizadas, acontece algo de particular interesse para a psicoterapia. Delimitam-se três grandes critérios para avaliar a aplicabilidade das diferentes psicoterapias (Echeburúa & De Corral, 2001; Mustaca, 2004). Segundo estes autores, durante a década de 90, estes três parâmetros consolidaram-se como guias orientadores na comunidade científica internacional, no desenho de investigações:

- a) a *eficácia*, entendida como a obtenção do melhor resultado e com maior durabilidade possível, na aplicação de uma terapia a um transtorno específico;
- b) a *efectividade* refere-se à capacidade de uma terapia ser generalizada, ou melhor, ajustar-se a diferentes cenários clínicos reais;
- c) a *eficiência* remete para a relação custo-benefício das terapias, não só a nível económico, de gestão dos sistemas de saúde, mas também a nível dos recursos humanos e dos níveis de qualidade de uma terapia.

O estabelecimento de parâmetros comuns resultou numa panóplia diversa de enfoques e técnicas psicoterapêuticas. Em meados dos anos 80, existiam mais de 400 tipos de terapias diferentes e a grande maioria delas era praticada sem estudos de eficácia que as sustentassem (Corsi, 2005; Garfield & Bergin, 1994).

Se a 2ª fase foi a fase das dúvidas, a terceira foi, como sugere Moreira, Gonçalves e Beutler (2005), a fase do seu esclarecimento, de 1969 até hoje. Em 1977, inicia-se uma nova abordagem à avaliação dos estudos acerca da eficácia da psicoterapia. Smith e Glass, (1977) num artigo intitulado, “Meta-analysis of psychotherapy outcome studies” e no livro intitulado *The benefits of psychotherapy* de Smith, Glass e Miller (1980), os autores analisam os resultados de todos os estudos que comparam a psicoterapia com um grupo de controlo ou com um grupo de terapia diferente, com o objectivo de avaliar quantitativamente a magnitude do seu efeito. Os resultados revelam que o grupo de controlo melhorava 30%, enquanto o grupo alvo do tratamento melhorava 70%. Estes

resultados foram sendo confirmados por outras meta-análises posteriores, confirmando a eficácia da psicoterapia (Moreira, Gonçalves & Beutler 2005). Esta etapa foi também caracterizada por uma constatação curiosa: a fase do “veredicto do pássaro Dodo” (Moreira, Gonçalves & Beutler 2005). Rosenzweig (1936) foi o primeiro a usar o termo (“At last the Dodo said, Everybody has won, and all must have prizes”) e aplicou-o no âmbito da psicoterapia para descrever a hipotética equivalência das várias psicoterapias. O termo “Dodo verdict” surge inicialmente em 1865 com Lewis Carroll, no livro “Alice no País das Maravilhas” (Carroll, 2000) e o veredicto surge no contexto de uma competição entre várias raças de animais (equivalente às distintas abordagens psicoterapêuticas), em que os participantes iniciam uma corrida em diferentes pontos e correm em diferentes direcções durante meia hora.

Segundo Moreira, Gonçalves e Beutler (2005), se não havia dúvidas quanto ao grau em que a psicoterapia produzia benefícios, começavam a surgir vários estudos que apontavam para que, apesar da existência de dezenas de abordagens e modelos terapêuticos, e embora estes apresentassem diferenças significativas entre si no que respeita à sua visão do funcionamento humano, da psicopatologia, dos mecanismos de mudança e das técnicas capazes de produzir essa mudança, parecia não existirem diferenças de resultados entre os vários modelos teóricos – o que ficou conhecido como o “paradoxo da equivalência” ou o “veredicto do pássaro Dodo, todos ganharam, todos merecem prémios”. Esta parece ser uma questão que domina os desenvolvimentos da investigação da psicoterapia nos últimos 20 anos. Muitos investigadores têm defendido o “Dodo bird verdict”, mas outros têm levantado grandes dúvidas sobre a validade dessa constatação. No sentido de promover um modelo integrador na psicoterapia, cria-se em 1983 a Sociedade para a Exploração da Integração em Psicoterapia (*Society for the Exploration of Psychotherapy Integration* – SEPI) e posteriormente surgem revistas científicas dedicadas a explorar o problema do ecletismo teórico-prático das diferentes psicoterapias (Corsi, 2005; Garfield & Bergin, 1994).

Gonçalves (2007) no *Boletim Informativo de Psicologia*, nº 2, da Universidade do Minho, afirma que em Portugal, apesar dos apelos ao modelo “cientista-prático” como organização basilar da formação dos psicólogos, estes dois pólos (Ciência e Prática) foram-se dissociando cada vez mais. Na sua opinião, “um dos efeitos mais nefastos desta dissociação foi a proliferação de escolas profissionais, em muitos casos sem qualquer preocupação com a investigação e formação em ciência básica” (Gonçalves, 2007, p.1). No sentido de salvar a Psicologia da “vulgaridade e da descrença”, o autor defende o regresso radical à ciência básica e aos fundamentos científicos. Esta ideia vem reiterar o cariz cíclico que a História tendencialmente assume, e vemo-nos, assim, confrontados novamente com a necessidade de provar que a Psicologia é uma ciência e que a psicoterapia de facto funciona.

Por isso mesmo reiteremos a opinião de Sousa (2004) e de Gonçalves, (2007) de que é proeminente estabelecer laços cada vez mais fortes com as neurociências, com a biologia, com a genética; ou seja, a Psicologia entra no século XXI com o objectivo de sedimentar a racionalidade científica, adaptado às áreas de vanguarda (Sousa, 2004). O final desta 3ª fase tem também sido caracterizado por uma outra questão importante: a valorização da relação entre as variáveis subjectivas (bem-estar emocional e ajustamento) do terapeuta e os resultados terapêuticos, bem como a tentativa de compreender as experiências internas dos participantes da psicoterapia e conhecer os mecanismos responsáveis pela mudança.

Segundo Machado (1994), o campo da investigação em psicoterapia tem sido habitualmente dividido em processo e resultados e, a investigação centrada no processo terapêutico tem-se interessado mais em descobrir quais são os ingredientes do processo

responsáveis por determinados resultados. Por outro lado, a investigação destinada à avaliação dos resultados terapêuticos parece ser uma prática ainda pouco comum no actual contexto português onde se exerce a psicoterapia, ao contrário da conjuntura internacional, em que a ligação entre a investigação de resultados e a prática clínica está cada vez mais próxima (embora longe daquilo que seria desejável) e os técnicos de saúde mental parecem estar mais habituados à rotina dos procedimentos de avaliação dos seus resultados terapêuticos. Em Portugal, porém, várias equipas de investigadores começam a dar os primeiros passos na avaliação da psicoterapia, (Ribeiro, 2009; Alves, Sales, Galinha, Lucas, Moita, et al, 2011). Os estudos centrados nestes resultados dão especial ênfase às técnicas terapêuticas e ao enfoque teórico, embora ainda descuidem a análise de outras variáveis potencialmente importantes, como sejam as variáveis do terapeuta e as variáveis do cliente (Machado, 1994). Sousa (2006) refere mesmo que não existe uma tradição de investigação em psicoterapia a nível nacional, são poucos os exemplos de investigadores ou centros universitários que estão a desenvolver ou até mesmo a estimular este tipo de trabalho. A investigação em psicoterapia deve ser entendida como uma oportunidade para lançar para um espaço discursivo científico a melhoria dos serviços prestados aos nossos clientes.

Greenberg (1991) refere que o campo da investigação em psicoterapia começou por adoptar uma posição defensiva ao tentar provar que a psicoterapia funcionava, em vez de descobrir como funcionava, ao contrário do que sucedeu noutras ciências. Garfield (1990, 1997) refere que o conhecimento sobre as variáveis que contribuem para uma mudança positiva é ainda bastante limitado. Menciona que é necessária uma investigação de alta qualidade para aumentar a compreensão do processo terapêutico. Beutler e Castonguay, (2006), Soares, (2007), Soares, Botella e Corbella (2010) sugerem inclusivamente a implementação do paradigma PBER (*Practice Based on Evidence Results*) como forma de melhorar a qualidade técnica e táctica da intervenção psicológica. De acordo com Corbella (2004), o compromisso ético dos psicoterapeutas com a optimização dos seus serviços e a melhoria da saúde mental dos seus pacientes faz com que seja necessário dispor de evidências científicas sobre os efeitos terapêuticos dos tratamentos psicológicos.

Tendo presente que o objectivo do investigador e do terapeuta é compreender o funcionamento do processo terapêutico, trabalhando em campos diferentes, mas complementares do saber (um mais teórico, outro mais prático) far-se-á, de seguida, uma caracterização sumária da evolução do processo teórico na Psicologia, desde o paradigma positivista, passando pelo paradigma construtivista e terminando no paradigma do construcionismo social. Situando a psicoterapia a nível destes marcos teóricos, enquadra-se a realidade terapêutica como objecto de estudo e mais facilmente se avaliam o processo e os resultados psicoterapêuticos.

## **2. Do paradigma empirista ao paradigma construtivista e construcionismo social**

A visão tradicional, positivista, acompanhou a psicoterapia e a investigação ao longo do século XX. Até a década de 70, a Psicologia foi influenciada pelos paradigmas empiristas, que contribuíram para a formulação dos modelos de aprendizagem, defendendo que a mente humana era originalmente vazia, como um receptor passivo de estímulos ambientais (Rebelo, 2002). Na Argentina, durante a ditadura militar, nas décadas de 70 e 80, a psicanálise foi proibida bem como qualquer outra forma de psicoterapia, porque eram identificadas com políticas de esquerda, com a ideia de que se ensinava a pensar e a não submeter-se passivamente, como a ditadura assim o desejava, (Ceberio, 2003).

No final da década de 70, alguns investigadores aperceberam-se da existência de uma convergência de opiniões à qual correspondia uma nova forma de olhar para o desenvolvimento humano (Neimeyer, 1997). Depois da euforia da geração *flower power*, do *boom* económico do pós-guerra e dos modelos humanistas, os investigadores começaram a perceber o declínio das perspectivas orientadas para o *insight* (psicanálise e humanismo) e das suas adversárias, orientadas para o comportamento observável. Este desânimo com os paradigmas empiristas impulsionou a Psicologia a apropriar-se da hermenêutica que enuncia que, para compreendermos a mente humana é necessário enquadrá-la na cultura, visto que o conhecimento do sujeito acerca de si próprio e do mundo é fenomenologicamente interpretado e pode organizar-se através de um conjunto múltiplo de significados, retirados da linguagem que está disponível na matriz cultural em que está inserido (Rebello, 2002).

Renascia a importância dos modelos ecológicos e chamou-se a este movimento, que postula uma nova forma de estar e conhecer o mundo, movimento construtivista. Considera que a capacidade humana de organizar a realidade nos torna especialmente activos na construção idiossincrática do mundo – um processo culturalmente dependente. Para os construtivistas, toda a comunicação é uma construção interpretativa por parte do sujeito que a experimenta (Gasersfeld, 1984).

Este movimento no qual a Psicologia se tem vindo a inspirar abarca diversos modelos teóricos (Botella, 1998; Canavaro, 1998; Guidano 1998; Gonçalves, 1997; Neimeyer, 1993; Parker, 1999) e todos eles defendem a construção como o movimento principal da personalidade, tendo em conta que cada indivíduo é capaz de criar a sua representação do *self* e do seu meio envolvente. As pessoas são capazes de ultrapassar as construções problemáticas e construir algo de novo. Esta perspectiva marca uma maneira diferente de estar e conhecer o mundo. Aplicado na psicoterapia, o objectivo é ajudar o cliente a lidar com as transições e atingir uma adequada re-ordenação das suas experiências (Arciero & Guidano, 2000). Segundo estes autores, a grande dicotomia entre construtivismo e racionalismo está no facto de o primeiro defender que as leis racionais não organizam os sistemas de conhecimento. Assim, tudo aquilo que experienciamos faz parte de uma comunidade de práticas históricas, para a qual todos contribuimos através do nosso envolvimento no mundo.

O movimento construcionista social deriva do construtivismo, mas defende que o conhecimento e a realidade, para além de serem uma construção, são socialmente co-construídos a partir da relação que estabelecemos com o mundo. Neimeyer (2000) refere que a identidade e a perturbação são socialmente construídas e existem tantas construções problemáticas como culturas. Esta é uma perspectiva mais cultural, linguística e hermenêutica do construtivismo. Enquanto o construtivismo valoriza a construção de um *self* individual, o construcionismo social dissolve qualquer conceito de individualidade e aplica a sua ênfase na sua construção social. Ambos se opõem à ideia modernista de que existe um mundo real, objectivo que se pode conhecer (Hoffman, 1996).

O construtivismo apresenta-nos uma imagem do sistema nervoso como uma máquina fechada, em que as percepções tomam forma à medida que o organismo luta com o ambiente. Os teóricos do construcionismo social, por outro lado, acreditam que as ideias e as memórias surgem do intercâmbio social e são mediados pela linguagem. Este é um olhar mais complexo do que aquele que era assumido pela ciência positivista. A realidade não parece ser objectiva, mas sim um produto de uma construção social guiada por coordenadas temporais e espaciais a partir das quais as interpretamos. Cada realidade, socialmente construída, é formada por um aglomerado de vivências que nos predispõem a um estado constante de construção e reconstrução (Botella & Figueras, 2000).

### 3. A psicoterapia à luz do construcionismo relacional

Pacheco e Botella (2000) sugerem uma psicoterapia à luz do construcionismo relacional e referem que poderá ser uma forma de desenvolver o diálogo entre as teorias construtivistas contemporâneas e as abordagens construcionistas sociais. Defendem que, na psicoterapia, o diálogo toma vida própria e o terapeuta e o cliente co-participam nela. Esta seria a psicoterapia da pós-modernidade, da curiosidade e de abertura, sem hierarquias.

Nesse sentido, projectar investigações que tenham como objecto de estudo o processo e o resultado em psicoterapia, processo construído tanto pelo cliente como pelo terapeuta através do diálogo, parece ser o guia orientador da investigação, enquadrada no paradigma do construcionismo social. Estas investigações procuram conhecer a aliança entre a díade terapeuta-cliente no processo psicoterapêutico. Tem subjacente uma base filosófica da linguagem e enquadra-se justamente numa abordagem pós-moderna, em que o conhecimento é visto como uma construção social. A aliança terapêutica construída tem sido um conceito muito trabalhado pelos investigadores em psicoterapia e tem sido associado aos resultados e compreensão da psicoterapia (Ribeiro, 2009).

O paradigma do construcionismo social enfatiza uma dinâmica do discurso e dos pontos de vista nas histórias (Neimeyer, 2000). A linguagem é o instrumento defendido pelo construcionismo social e é, por sua vez, aquilo que mais define a era pós moderna da Psicologia. As pessoas usam a linguagem para criarem significados sobre as suas experiências. Este significado é construído socialmente e os discursos são considerados grelhas de leitura que dão sentido ao mundo que nos rodeia e estruturam as relações sociais. Portanto, o mundo é co-dependente das nossas experiências e a sucessão de acontecimentos toma forma a partir da interacção social (Drewery & Winslade, 1997). A re-ordenação da experiência através da linguagem permite um nível de auto-reflexão e coordenação mútua e a psicoterapia é o re-contar de histórias co-construídas entre terapeuta e cliente. A possibilidade de construir e partilhar o significado das suas experiências usando a linguagem estimula a adaptação e a evolução do homem. Mesmo nas sociedades primitivas, a coordenação linguística das actividades permitia aos seres humanos explorar melhor os recursos ambientais, avaliar oportunidades e perigos e comunicar as suas experiências a partir de histórias. Isto permitia sobreviver e transmitir o conhecimento ao longo de várias gerações (Arciero & Guidano, 2000).

Albert Jacquard (cientista/geneticista francês) referia, em 1989, que as ideias, as emoções, as interrogações são o contrário do dinheiro: quanto mais as partilhamos, mais enriquecemos. A psicoterapia é uma oportunidade para partilhar e re-contar histórias co-construídas entre as personagens da psicoterapia.

### 4. A Psicologia nos dias de hoje

White (1988) advoga que a capacidade de humor e o uso de metáforas são instrumentos de luta contra a rigidez com que, por vezes, nos vemos a nós próprios, aos outros e ao mundo. Guidano (1998) caracteriza a Psicologia nos dias de hoje, utilizando uma expressão curiosa, tal como menciona White. Ele refere que a terminologia utilizada em Psicologia não é suficiente, não abarca tudo, e a própria Psicologia vive uma etapa pré-científica. É este o pensamento que parece guiar a comunidade científica.

Do modelo positivista baseado na experiência sensorial, em que tudo o que era objectivo e passível de ser conhecido através dos sentidos é que era considerado conhecimento, evoluiu-se até aos dias de hoje, em que se postula que o conhecimento resulta da construção da experiência interna e externa e que o observador é parte

integrante daquilo que observa (Ruiz, 1992). Esta nova visão na relação entre observador e observado produz mudanças em todas as ciências: na física, na química, na biologia, nas ciências sociais.

Segundo Ruiz (1992) a nova perspectiva é a de ver o observador como parte integrante daquilo que observa e todo o conhecimento, em consequência, reflecte as estruturas do organismo que está conhecendo, muito mais que a realidade em si mesma. O conhecimento é cognitivo, motorico, sensorial e afectivo, e, assim, conhecer é viver, é existir. Tal como defende Ruiz (1992), não se pode diferenciar as duas coisas. Conhecer uma realidade é construí-la e nessa construção colocamos sempre aquilo que é nosso.

Assim, vive-se actualmente uma era pós moderna em que tudo parece estar em aberto e aquilo em que acreditamos hoje é passível de ser desconstruído e reconstruído amanhã, até chegarmos a uma “verdadeira etapa científica”. Porventura, este processo de construção e reconstrução é a própria etapa científica e esta não será um fim em si mesma, mas sim um processo repleto de continuidades e descontinuidades epistemológicas, um caminho que serve para ir mais além.

Carrilho (1989) citando Habermas (1985) refere que a modernidade é um projecto inacabado que precisa ser continuado, procurando, por um lado, detectar as vias erradas que se tomaram e, por outro, repensar as condições da sociedade de hoje. Maturana (1990) propõe até um nome diferente e curioso para designar a realidade, que até agora tem sido denominada de “Universo”, caracterizada por ser única, externa, tipicamente empirista, em que as coisas vão somente numa direcção. Em contraponto, ele propõe que designemos a realidade como “Multi-verso”, que seria uma manifestação da realidade nos seus múltiplos aspectos. É parte deste “Multi-verso” da psicoterapia que procuramos descobrir e entender. A observação deste Multi-verso psicoterapêutico parece ser mais congruente quando se enquadra o objecto de estudo num paradigma teórico, promovendo a ligação entre a teoria e a prática psicoterapêutica.

## Conclusões

A era de mudança parece ocorrer também na psicoterapia. A eficácia das psicoterapias tem vindo a ser explorada em ligação com as neurociências, ou seja coloca-se a hipótese de, no futuro próximo, se empregarem critérios neurocientíficos que predigam a eficácia dos resultados das psicoterapias, com evidências a nível do sistema nervoso central (Córdova, 2003). Vários investigadores têm mostrado preocupação na procura desta ligação entre o campo biológico e a psicoterapia (Kandel, 1999), nomeadamente entre a psicanálise e a biologia e, mais recentemente, em Portugal, por Gonçalves (2007), no campo das neurociências cognitivas.

Por outro lado, e segundo Córdova (2003) cada vez mais se promove a substituição, defendida pela *American Psychology Association* (APA), dos conceitos de validade externa ou eficácia da psicoterapia pelos termos de utilidade clínica. Até porque se defende cada vez mais uma posição face à psicoterapia, semelhante à de Ceberio (2003), que advoga que os termos “paciente”, “tratamento”, “cura” e “doença” fazem parte de um velho paradigma e são úteis na medida em que permitem uma maior facilidade de comunicação entre os profissionais.

A psicoterapia é, assim, um modelo de trabalho psicológico composto por uma série de procedimentos, técnicas e estratégias clínicas que se aplicam de acordo com as especificidades da situação terapêutica. Esta definição não inclui os termos “tratamento” nem “cura”, termos que segundo o autor podem ser substituídos por “trabalho terapêutico” e “resolução”. Sugere então que se substitua o termo “tratamento” por trabalho terapêutico, visto que a palavra tratamento está directamente relacionada com os conceitos médicos de

cura e doença. Assim, falar de trabalho terapêutico sugere a formação de uma equipa de trabalho (o terapeuta e o cliente) que, perante uma planificação estipulada, tem por objectivo a mudança.

A relação entre terapeuta e cliente deve conceber-se como um diálogo terapêutico simétrico e horizontal. Reitera-se a opinião de Ceberio (2003), que chamar a pessoa de cliente é mais coerente com uma filosofia que concebe a psicoterapia como um espaço para resolver problemas, ao contrário daquela filosofia que defende a nomenclatura de “paciente”, que tem subjacente a ideia de realizar um tratamento para “curá-lo”. O trabalho terapêutico que se aplica a um determinado cliente tem de ser sempre o melhor possível para ele. Este deve ser o critério base da psicoterapia e a investigação deve ser caracterizada pela valorização da relação entre as variáveis do terapeuta e os resultados terapêuticos, bem como pela compreensão das experiências internas dos participantes da psicoterapia e pelo conhecimento dos mecanismos responsáveis pela modificação terapêutica. A mudança no processo de investigação abrange a exploração de diversas linhas de investigação que podem contribuir para compreender o que se passa dentro do processo terapêutico, incidindo sobre as capacidades interpessoais mais relevantes para a relação terapêutica e sobre a forma como os clientes interagem e influenciam a díade, sendo eles próprios informadores privilegiados do processo (Sousa, 2006).

Beutler e Machado (1992) assinalam o final do século XX como a transição para o surgimento de uma 4ª fase na história da investigação em psicoterapia, caracterizada pelo desenvolvimento de metodologias destinadas a explorar as complexas interações do fenómeno terapêutico. Conhecer as díades de trabalho terapêutico afigura-se como uma linha de investigação relevante para compreender a arte psicoterapêutica, a nível nacional e internacional.

## Referências

- Alves, P., Sales, C.M.D., Galinha, I., Lucas, C., Moita, G., Neves, T., Nunes, O., Oliveira, F. & Soares, L. (2011). Mental health in the university context: Psychological well-being amid Portuguese students - Project Presentation. Poster session presented at the I International Summer School for Psychotherapy and Counseling. In C. M. D. Sales, G. Moita & J. Frommer (Eds.) *Proc. of the I International Summer School for Psychotherapy and Counseling Research* (pp. 61-63). Lisboa: Universidade Autónoma de Lisboa. Retrieved from [http://eventos.ual.pt/Proceedings\\_ISS2010.pdf](http://eventos.ual.pt/Proceedings_ISS2010.pdf)
- Arciero, G. & Guidano, V. F. (2000). Experience, explanation, and the quest for coherence. In R. A. Neimeyer, & J. D. Raskin, (Eds.). *Constructions of Disorders: Meaning-Making frameworks for psychotherapy*. American Psychological Association: Washington DC.
- Barlow, D. H. & Hofmann, S. G. (1997) Efficacy and dissemination of psychological treatments. In D. Clark, & C. Fairburn (Eds.) *Science and Practice of Cognitive Behavior Therapy* (pp. 95-117). Oxford: Oxford University Press.
- Bienenfeld, D. (2002) History of Psychotherapy. En M. Hersen, W. Sledge (Eds.): *Encyclopedia of Psychotherapy* (pp. 925-935). New York: Academic Press.
- Bergin, A. E. (1971). The evaluation of therapeutic outcomes. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behaviour change* (pp. 217-270). New York: Wiley.

- Bergin, A. E., & Lambert, M. J. (1978). The Evaluation of Therapeutic Outcomes. In S. L. Garfield & A. E. Bergin (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behaviour Change: An Empirical Analysis* (2nd ed., pp. 139-189). New York: Wiley.
- Beutler, L. E. & Castonguay, L. (2006). The task force on empirically based principles of therapeutic change. In L. Castonguay & L. E. Beutler (Eds). *Principles of therapeutic change that work*. New York: Oxford University Press.
- Beutler, L. E., & Machado, P. P. (1992). Research in psychotherapy. In M. R. Rosenzweig (Eds.), *Research in psychology: An international survey*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Botella, L. (1998). Clinical psychology, psychotherapy, and mental health: Contemporary issues and future dilemmas. *International Journal of Psychotherapy*, 3 (3), 255-263.
- Botella, L. & Figueras, S. (2000). *Posmodernidad y psicoterapia*. Facultat de Psicologia i Ciències de la Educació Blanquerna. Univeristat Ramon Llull. Barcelona.
- Canavarro, J. M. (1998). *Construtivismo e construccionismo social: similitudes e diferenças, compatibilidade ou incompatibilidade?* In Vários, *Ensaio em Homenagem a Joaquim Ferreira Gomes* [pp. 193-203]. Coimbra: Núcleo de Análise e Intervenção Educacional da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Carrilho, M. M. (1989). *Elogio da modernidade*. Lisboa. Editorial Presença.
- Carroll, L. (2000). *Aventuras de Alice no País das Maravilhas*. Lisboa: Relógio D'água.
- Ceberio, M. R. (2003). Que es la psicoterapia? *Interpsiquis*, Retrieved 10, Outubro 2003 from [www.psiquiatria.com](http://www.psiquiatria.com)
- Corbella, S. (2004). *Investigación en psicoterapia: proceso, resultado y factores comunes*. Madrid: Editorial Vision Net
- Córdova, H. M. (2003). Las neurociencias y las psicoterapias. *Psiquiatria.com*, 7 (1).
- Corsi, J. (2005) *Psicoterapia integrativa multidimensional*. Buenos Aires: Paidós.
- Dagfal, A. & Vezzetti, H. (2007) *Módulo III: Psicología, psiquiatría y salud mental*.
- Drewery, W. & Winslade J. (1997). The theoretical story of narrative therapy. In G. Monk , J. Winslade, K. Crocket & D. Epston (Eds.), *Narrative therapy in practice*. The archaeology of hope. San Francisco. Jossey-Bass Publishers.
- Echeburúa, E. & De Corral, P. (2001). Eficacia de las terapias psicológicas: de la investigación a la práctica clínica. *Revista Internacional de Psicología clínica y de la salud*, 1, 181-204.

- Eysenck, H. J. (1952). The effects of psychotherapy: an evaluation. *Journal of Consulting Psychology, 16*, 319-324.
- Garcia, L. (2007). Breve historia de la investigación en psicoterapia. *Revista psiencia*. Número Presentación (Retrieved, 12th November 2007 from <http://www.psiencia.com.ar>)
- Gasersfeld, E. V. (1984). An introduction to radical constructivism. In P. Watzlawick, (Ed.) *The invented reality. How do we know what we believe we know? Contributions to constructivism*. New York. W.W. Norton & Company.
- Garfield, S. L. (1990). Issues and methods in psychotherapy process research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 58*, 273-280.
- Garfield, S. L. & Bergin, A. E. (1994) Introduction and historical overview. In S. L. Garfield y A.E. Bergin (Eds.) *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (pp 3-17). New York: J. Wiley & Sons.
- Garfield, S. L. (1997). The therapist as a neglected variable in psychotherapy research. *Clinical Psychology: Science and Practice, 4*, 40-43.
- Gonçalves, O. F. (1997). Hermenêutica, construtivismo e terapias comportamental-cognitivas: Do objecto ao projecto. In R. Neimeyer e M. Mahoney (Eds.). *Construtivismo em psicoterapia*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Gonçalves, O. F. (Março de 2007). *O regresso à ciência básica*. Editorial do Boletim Informativo de Psicologia, 3(2), Retrieved 15th April, 2007 from <http://www.dicas.sas.uminho.pt/uploads/BIPsi%20-%20Fevereiro%20de%202007.pdf>
- Greenberg, L. S. (1991). Research on the process of change. *Psychotherapy Research, 1*(1), 3-16.
- Guidano, V. F. (1998). *Los procesos del self: Continuidad vs discontinuidad*. VI Congreso internacional de construtivismo en psicoterapia. Italia: Siena.
- Habermas, J. (1985). Excurso sobre o Nivelamento da Diferença Genérica entre Filosofia e Literatura, in *O Discurso Filosófico da Modernidade*. Lisboa: Dom Quixote.
- Hoffman, L. (1996). Una postura reflexiva para la terapia familiar. In S. McNamee e K. J. Gergen. *La terapia como construcción social*. Barcelona. Piados.
- Jacquard, A. (1989). *Elogio da diferença: a genética e os homens*. Mem Martins: Europa-América, D.L.
- Kandel, E. R. (1999). Biology and the future of psychoanalysis: A new intellectual framework for psychiatry revisited. *American Journal Psychiatry, 156* (4), 505-524.
- Luborsky, L. (1954). A note on Eysenck's article, "The effects of psychotherapy: An evaluation". *British Journal of Psychology, 45*, 129.

- Machado, P. P. P. (1994). Retos actuales a la investigación en psicoterapia. *Psicología conductual*, 2 (1), 113-120.
- Maturana, H. (1990). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Hachette/CED.
- Moreira, P., Gonçalves, O. & Beutler, L. E. (2005). *Métodos de Seleção de Tratamento*. Porto: Porto Editora.
- Mustaca, A. (2004) El ocaso de las escuelas de psicoterapia. *Revista Mejicana de psicología*, 21, 105-118.
- Neimeyer, R. A. (1993). An appraisal of constructivist psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (2), 221-234.
- Neimeyer, R. A. (1997). Psicoterapias construtivistas: Características, fundamentos e futuras direções. In R. A. Neimeyer e M. J. Mahoney (Eds.). *Construtivismo em psicoterapia*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Neimeyer, R. A (2000). Narrative disruptions in the construction of the self. In R. A Neimeyer, & J. D. Raskin, (Eds.). *Constructions of disorders: Meaning-making frameworks for psychotherapy*. American Psychology Association: Washington, D.C.
- Pacheco, M. & Botella, L. (2000). El construtivismo relacional en la psicoterapia con niños y adolescentes: una propuesta para la liberación de nuevos espacios dialógicos. *Revista de Psicoterapia*, 44 (XI), 5-27.
- Parker, I. (1999). Deconstruction and psychotherapy. In I. Parker (Ed.). *Deconstruction psychotherapy*. London: SAGE Publications.
- Rebelo, H. (2002). *Discursos de pais e filhos em torno da transição para o ensino superior*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica do Desenvolvimento, apresentada na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Documento não Publicado.
- Ribeiro, E. (2009). *Aliança terapêutica: da teoria à prática clínica*. Braga: Psiquilibrios Edições.
- Rose, N. (1990). *Governing the soul. The shaping of the private self*. Londres & New York: Routledge.
- Rosenzweig, F.M. (1954). *Understanding the sick and the healthy: A view of world, man, and God*. (N. Glatzer, Ed.; T. Luckman, Trad.). New York: Noonday. (Trabalho original publicado em 1921).
- Rosenzweig, S. (1936). Some implicit common factors in diverse methods of psychotherapy. *American Journal of Orthopsychiatry*, 6, 412-415.
- Ruiz, A. (1992). La terapia cognitiva procesual sistémica de Vittorio Guidano. Aspectos teóricos y clínicos. *Integración en Psicoterapia*. Ed: R. Opazo, Santiago de Chile.

- Semerari, A (2003). Origen y desarrollo del cognitivismo clínico. *Historia, teorías y técnicas de la terapia cognitiva* (pp. 19-36). Barcelona: Paidós.
- Smith, M. L. & Glass, G.V. (1977). Meta-analysis of psychotherapy outcome studies. *American Psychologist*, 32, 752-60.
- Smith, M. L, Glass, G.V. & Miller, T.I. (1980). *The Benefits of Psychotherapy*. Baltimore & London: John Hopkins University Press.
- Soares, L., (2007). *Contribuições da investigação de díades de terapeutas e clientes portugueses*. Tese de Doutoramento. Universidade Ramon Llull: Barcelona. ISBN: B.53734-2007. <http://www.tdx.cat/TDX-1115107-160154>
- Soares, L., Botella, L. & Corbella, S. (2010). The co-constructed therapy alliance and the technical and tactical quality of therapist interventions in psychotherapy. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 12 (2), 173-187.
- Sousa, D. (2004). O mundo do texto e a psicoterapia fenomenológica-existencial. *Análise Psicológica*, 4(xxii), 691-704.
- Sousa, D. (2006). Investigação em psicoterapia: Contexto, questões e controvérsias. Possíveis contributos da perspectiva fenomenológica existencial. *Análise Psicológica*, 3 (xxiv), 373-382.
- White, S. K. (1988). *The recent work of Jürgen Habermas. Reason, justice & modernity*. New York. Cambridge University Press.

**Endereço para correspondência:**

Maria Luísa Pereira Soares  
Universidade da Madeira, CCAH  
Campus Universitário da Penteada,  
9020-105 Funchal, Portugal  
Email: [lsoares@uma.pt](mailto:lsoares@uma.pt)

Recebido em: 02/10/2011.

Aceito para publicação em: 14/11/2011.