



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

PREFÁCIO

Francisco Miranda Rodrigues

INTRODUÇÃO

David Dias Neto e Constança Biscaia

DEFINIÇÃO DE PSICOTERAPIA

A FORMAÇÃO INICIAL PARA O EXERCÍCIO DA PSICOTERAPIA

A componente teórica da formação

A supervisão da prática terapêutica

Ética e desenvolvimento pessoal do
psicoterapeuta

FORMAÇÃO EM PSICOTERAPIA



PREFÁCIO

Uma Ordem tem dois pilares fundamentais: o da construção de um caminho que vise permitir uma cada vez maior e melhor acessibilidade aos serviços prestados pelos seus profissionais e o necessário trabalho para o desenvolvimento profissional dos seus membros, particularmente nas dimensões das boas práticas e da ética e deontologia.

O presente trabalho, tocando estes dois pilares, distingue-se pelo exemplo de partilha, colaboração, cooperação, diálogo, encontro e procura da excelência e pela tentativa de procurar pontes, princípios e práticas comuns na riqueza da diferença dos diferentes modelos de psicoterapia. Ao fazê-lo, este exercício contribui para o reforço da identidade profissional de Psicólogo, para a sua valorização no que concerne aos seus actos, promovendo assim um futuro com cada vez mais garantias de qualidade nos serviços de psicoterapia prestados pelos Psicólogos aos seus clientes.

A especialização em Psicoterapia conferida pela Ordem dos Psicólogos Portugueses é, desde logo, uma garantia pelo reconhecimento de competências e qualificação e um factor de regulação da actividade. Este documento é demonstrativo das enormes vantagens e da robustez crescente, que esta etapa reforça, do nosso modelo de regulação da psicoterapia, com amplos benefícios para os utentes e para a defesa e na promoção da saúde pública.

Encontrar o que nos une e mobilizar os nossos talentos para o bem comum como este trabalho evidencia, disponibilizando-o publicamente, merece o reconhecimento da perícia e esforço na procura dos consensos possíveis em benefício do próximo e, deste modo, de uma profissão mais forte e de profissionais mais qualificados ao serviço do país.



Francisco Miranda Rodrigues
Bastonário da Ordem dos Psicólogos Portugueses



INTRODUÇÃO

A construção das especialidades da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) teve entre os seus objetivos a identificação dos percursos de formação necessários para o exercício profissional em áreas específicas e, simultaneamente, afirmar a especificidade de determinadas áreas dentro da unidade da intervenção psicológica.

Quando se definiu a psicoterapia como uma das especialidades avançadas, não pode deixar de se ter em conta o papel há muito desempenhado pelas Associações e Sociedades de Psicoterapia, na formação dos psicólogos, nesta forma de intervenção. Esse reconhecimento e correlativa responsabilidade, está bem expresso no Regulamento Geral de Especialidades Profissionais da OPP, quando refere que o reconhecimento da habilitação necessária para o exercício da Psicoterapia enquanto prática de intervenção psicológica, é feito pelas Associações e Sociedades que realizam formação nesta área de especialização.

Simultaneamente, houve necessidade de uniformização dos critérios da formação realizada, no sentido desta garantir um mínimo de 400h de formação teórico-clínica, 150h de supervisão de casos de psicoterapia e 100 horas de psicoterapia ou desenvolvimento pessoal. Neste âmbito, houve a necessidade do estabelecimento de protocolos com as Associações e Sociedades que cumprem esses critérios mínimos, sendo, neste momento, 22 aquelas cuja formação permite o acesso à especialidade avançada de Psicoterapia.

Este reconhecimento e este desafio de uniformização de critérios mínimos correspondeu a um esforço de construção partilhada do futuro da psicoterapia em Portugal. Consideramos que as especialidades devem ser um espaço de reflexão e encontro dos respetivos profissionais respeitando as diversas orientações teóricas e filiações. E por isso, iniciámos um Fórum de reflexão e debate com representantes destas Associações e Sociedades. No contexto deste, começámos por pensar a formação dos psicoterapeutas e os desafios que ela coloca.

Foi a partir deste trabalho de reflexão partilhada, que surge este texto. Com ele, procurámos avançar para além da definição de exigências quantitativas mínimas comuns a todas as formações para esta especialidade avançada, refletindo sobre as três dimensões que integram essa formação. Assim, o texto começa por abordar a componente teórica desta formação, referindo aspectos transversais aos diferentes modelos que devem ser tidos em conta e estar presentes neste nível de formação, referindo de seguida a componente da supervisão, enquanto componente obrigatória da formação dos psicoterapeutas e um recurso importante na sua formação permanente.



Refletindo sobre a supervisão, enquanto espaço fundamental de confluência da teoria e da prática ao serviço da psicoterapia, apresentam-se três dos principais contributos que esta traz à formação do psicoterapeuta. Por último, o texto remete-nos para a dimensão do desenvolvimento pessoal na formação, a qual, embora assumindo especificidades próprias em função dos diferentes modelos psicoterapêuticos e da forma como cada um deles concebe o lugar da pessoa do psicoterapeuta e da relação de ajuda, nos remete inevitavelmente para a dimensão ética do nosso trabalho.

Procurando contribuir para um pensamento conjunto sobre a formação em psicoterapia e os desafios que esta comporta, este é um texto que está para além das especificidades inerentes aos diferentes modelos de formação e de conceptualização do processo psicoterapêutico.

Sabemos que é apenas um primeiro passo, neste caminho que queremos continuar a trilhar. E sabemos também, da necessidade de dar muitos outros passos, quer em termos do pensar os desafios que a prática da psicoterapia traz ao psicólogo, nomeadamente em termos da sua contínua atualização e a resposta que as Associações e Sociedades dão a este nível, quer em termos das questões que os diferentes contextos colocam ao exercício da psicoterapia, para citar apenas dois dos muitos aspectos com que a Psicoterapia, olhada enquanto especialidade avançada, nos confronta.

Esperemos que este texto possa ser enquadrador da formação em Psicoterapia e um desafio para a partir do confronto de diferentes olhares e experiências continuarmos a construir esta área de especialização avançada, a partir do nosso saber e experiência enquanto profissionais de Psicologia.

David Dias Neto
Constança Biscaia

Conselho de Especialidade - Psicologia Clínica e da Saúde



1. DEFINIÇÃO DE PSICOTERAPIA

A psicoterapia individual ou grupal é um tratamento psicológico, eticamente informado, baseado em princípios científicos enquadrados teoricamente, no contexto da relação com profissionais com o propósito de reduzir o sofrimento psicológico, promovendo o desenvolvimento pessoal e a possibilidade de fazer escolhas livres e conscientes. O processo psicoterapêutico desenvolve-se no contexto de uma relação de confiança na qual, através da expressão verbal e não verbal, os psicoterapeutas e os pacientes/clientes cooperem no sentido da mudança.

2. A FORMAÇÃO INICIAL PARA O EXERCÍCIO DA PSICOTERAPIA

2.2 A Componente Teórica da formação

Pensar a formação em psicoterapia parte do assumir que o pressuposto básico das psicoterapias é o da necessidade de intervenção técnica especializada a nível psicológico sempre que existem expressões limitativas, ou de natureza psicopatológica, que requerem a mobilização dos mecanismos psíquicos necessários aos processos de mudança para promover a saúde, de um modo geral, e a saúde mental em particular. O sofrimento na relação do sujeito consigo mesmo, perante perdas significativas, mudanças abruptas, muitas vezes expressas em desordens afectivo emocionais, comportamentais, cognitivas, somáticas e interpessoais associa-se a um impacto negativo ao nível do casal, da família, no exercício da profissão, no grupo e na vida social e a sua abordagem requer uma formação especializada. A indagação dos aspectos relacionais no fio condutor da história do sujeito, da sua inserção no meio familiar e social e a natureza do investimento da criança pelos adultos de referência, desde a concepção, nascimento e nos períodos mais sensíveis do desenvolvimento, é crucial para compreender as vicissitudes inerentes ao processo de construção da estrutura psíquica e dos eventuais entraves na sua dinâmica que comprometem os processos de transformação e adaptação, nomeadamente em situações críticas e traumáticas.



A intervenção pode ocorrer a nível individual, ou do grupo, a nível do casal ou da família, nomeadamente, a nível da relação cuidadores-criança. E tanto em instituição como na clínica privada, o que desde logo nos remete para a diversidade de contextos da prática psicoterapêutica e para as implicações que isto tem em termos formativos.

A formação em psicoterapia é específica a cada modelo teórico-clínico no qual se baseiam os psicoterapeutas. Contudo, há aspectos transversais aos diferentes modelos que devem ser tidos em conta e estar presentes neste nível de formação.

Entre estes aparecem como fundamentais:

- A perspectiva histórica de cada modelo e o seu edifício conceptual no que concerne à fundamentação teórica e às técnicas utilizadas tanto na avaliação clínica, como na intervenção terapêutica.
- A conceptualização da saúde e da psicopatologia, bem como dos processos subjacentes à mudança.
- As teorias do desenvolvimento e da personalidade.
- Os aspectos referentes à prática e ao processo terapêutico (aspectos como contrato terapêutico, regularidade, tempo das sessões, pagamentos e, sempre que possível, duração prevista da psicoterapia) e ao contexto relacional em que a psicoterapia ocorre, envolvendo as características pessoais de todos os participantes no processo terapêutico.
- As questões éticas e deontológicas, que inevitavelmente nos remetem para a pessoa do psicoterapeuta e para o seu desenvolvimento pessoal (e profissional).
- A aplicabilidade do modelo terapêutico em áreas de intervenção nas quais o modelo é eficaz.
- A investigação sobre psicoterapia.

A formação deve ser ministrada pelos membros mais graduados dentro de cada Associação que revelem competências didáticas a nível teórico e prático, bem como capacidade relacional, que respeitem e transmitam princípios éticos e deontológicos importantes na construção da identidade dos psicoterapeutas. O que nos leva à necessidade de se pensar não só os conteúdos, mas também as metodologias utilizadas. A consideração dos aspetos transversais aos diferentes modelos não deve colidir com as idiossincrasias de cada um deles, pelo que é conveniente que em cada modelo de intervenção se mencione aquilo que lhe é específico em termos de formação, quer na compreensão do funcionamento mental e da psicopatologia desde a relação primária cuidador-bebé à vida adulta, incluindo o processo de envelhecimento, quer no domínio das teorias e técnicas específicas adequadas a cada tipo de intervenção.



2.3 A supervisão da prática terapêutica

A Supervisão é um espaço de aprendizagem, de reflexão e de avaliação do trabalho clínico dos psicoterapeutas, essencial a uma prática clínica reflexiva. Pode ser desenvolvida individualmente ou em grupo, recorrendo a estratégias diversificadas em função dos modelos teóricos enquadradores das práticas terapêuticas dos psicoterapeutas e dos supervisores. A supervisão é uma componente obrigatória da formação dos psicoterapeutas e um recurso importante na sua formação permanente.

As aprendizagens que decorrem da supervisão são múltiplas e traduzem-se numa melhor forma de responder às necessidades dos clientes/das pessoas em psicoterapia. Iremos salientar três aspetos:

- As aprendizagens para o terapeuta incidem, essencialmente, no desenvolvimento das suas competências para a prática clínica, ampliando a sua capacidade de pensar e analisar a dimensão terapêutica do seu trabalho, conhecer e perceber melhor o sujeito com quem estabelece uma relação terapêutica e o seu próprio comportamento, enquadrado pelos valores éticos.

- A discussão e a reflexão do material clínico trazido à supervisão muitas vezes exige a construção de novos olhares e a busca de novas formas de intervir, traduzindo-se em desafios importantes para a investigação e construção de novos saberes.

- Porque a supervisão acontece também num espaço relacional, dela resulta aprendizagem para supervisor e supervisionado, aumentando a capacidade reflexiva de todos os intervenientes no processo. O foco da supervisão pode variar em função das necessidades dos psicoterapeutas e/ou dos interesses destes e dos supervisores. Pode dirigir-se mais aos aspetos do diagnóstico ou conceptualização, das metodologia(s) e técnica(s) terapêutica(s), das estratégias e dispositivos terapêuticos ou à dimensão da relação terapêutica, da análise e compreensão do sujeito em terapia. Inclui as dimensões do conhecer, mas também do saber ser e saber fazer no espaço terapêutico.

Pelas suas características, a supervisão constitui-se como um espaço fundamental de confluência da teoria e da prática ao serviço da psicoterapia.



2.4 Ética e desenvolvimento pessoal do psicoterapeuta

A formação como psicoterapeuta tem o valor de uma passagem maturativa, e implica um processo que acontece em dois planos: por um lado, através de aquisição de conhecimentos e técnicas e, por outro, com base numa experiência subjetiva de desenvolvimento pessoal. Neste processo, há como que o retomar do “ritual iniciático” onde a pretensão ao estatuto desse outro lugar se inscreve hierarquicamente, na medida em que será autorizado e reconhecido pela geração precedente nesse grupo e cultura. Neste processo colocam-se em evidência: o grau de amadurecimento; a capacidade de fazer face ao desconhecido; a percepção dos recursos próprios e seus limites face às exigências do caminho.

O processo de desenvolvimento pessoal na formação do psicoterapeuta é uma das dimensões fundamentais da formação, assumindo especificidades próprias em função dos diferentes modelos psicoterapêuticos e da forma como cada um deles concebe o lugar da pessoa do psicoterapeuta e da relação de ajuda. Assim, consoante o contexto formativo, tanto podemos estar a falar da exigência de um processo psicoterapêutico, como da frequência de outros processos mais ou menos estruturados de desenvolvimento pessoal. Admitindo diferentes níveis de complexidade e de especificidade, estes terão em comum a ideia de processo e de oportunidade potencializadora para a exploração pessoal e interpessoal, visando promover o autoconhecimento, o aumento do leque das competências e da qualidade relacional e, ainda, a experiência do lugar do outro, ou seja, a forma como o candidato a psicoterapeuta se experimenta e reconhece no contexto da relação terapêutica enquanto aprendiz. Para que estes se tornem momentos fundamentais de desenvolvimento, é necessário que se abram à possibilidade de reflexão, levando à desconstrução dos diferentes elementos da experiência e à sua progressiva integração, englobando agora novos sentidos e significados.

Nos processos de formação que colocam a exigência de um trabalho psicoterapêutico sobre o próprio candidato, este aparece como imprescindível já que, ao colocar-se no lugar do que sofre e do que precisa, o futuro psicoterapeuta identifica as fontes do seu próprio sofrimento psíquico e as suas vulnerabilidades. A possibilidade de identificação e de empatia com o “outro” é assim ampliada mas, num segundo tempo, afirma-se também a capacidade de observação e de diferenciação com o distanciamento indispensável à criação de um pensamento sobre a experiência. É a partir do conhecimento dos dois lugares do processo terapêutico que se cria espaço para um terceiro lugar, onde a dimensão simbólica do conhecimento e da reflexão sobre a técnica, aliados ao respeito pela alteridade, podem ser integrados.



O autoconhecimento, assim concebido, é a conquista pelo psicoterapeuta de uma humanidade para si que não é negada ao outro, já que no mesmo lugar se reconhece, o que nos remete para o fundamento ético da psicoterapia. Nesta medida, a assimetria baseada na diferença não é uma questão de poder, mas sim de assunção de responsabilidade.

Estando a ética relacionada com a finalidade da acção, sobre si convergem tanto o lugar da escolha como também o da incerteza. O que pressupõe o desenvolvimento de qualidades, tais como: a tolerância à dúvida e a contenção face ao não saber ainda; a observação do interesse do “outro” acima das necessidades próprias; a reserva quanto à apreciação meramente empírica e ao julgamento moral; a renúncia ao agir precipitadamente; a capacidade de continuamente se questionar, a si próprio e ao conhecimento previamente adquirido, quer através de conteúdos conceptuais, quer através do juízo culturalmente assimilado. Falar de ética na formação torna-se, assim, inseparável do desenvolvimento pessoal, estando muito para além do mero cumprimento de um código deontológico. Se neste se inscreve, o que legitima a competência do psicoterapeuta em cada sociedade, a exigência de uma renúncia à fantasia e às crenças onipotentes de tudo conseguir e de tudo fazer afirma-se como pressuposto anterior a todas as regras reguladoras da prática clínica. Confrontar-se consigo próprio, podendo pensar-se na relação com o “outro”, permite a elaboração dos limites face ao ideal, por um lado, e ao niilismo do “tudo se equivale”, por outro.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS