

# **O Futuro da Psicoterapia – Reflexões e Propostas**

**Paula Pantoja Boechat**

Médica, Mestre em Psicologia Clínica pela PUC-RJ, Analista Junguiana, Professora do Curso de Pós-graduação em Psicologia Junguiana do IBMR, Membro fundador da Associação Junguiana do Brasil e do Instituto Junguiano do RJ, Membro da IAAP (International Association for Analytical Psychology).  
E-mail: boechatp@uol.com.br

**O Futuro da Psicoterapia - Reflexões e Propostas**

**Resumo**

O texto tece considerações sobre a psicoterapia no mundo atual, onde a exigência é de uma aceleração maior do tempo. Em consequência disto, estaríamos nós perdendo o respeito pelo tempo único de cada indivíduo?

Estaríamos nos exigindo uma massificação dos comportamentos, e também uma falta de ética?

São discutidas as técnicas de mobilização de símbolos, que podem acelerar o processo terapêutico, e também mostrar ao paciente o seu compromisso com a doença ou a saúde.

É trazido o conceito de **individuação relacionada**, e é resgatada a importância da psicoterapia para manter o espírito de sensibilidade humana no mundo atual.

**Unitermos** : Psicoterapia Junguiana / Terapia Sistêmica / Individuação Relacionada/Paciente Identificado / Ressonância

## **El Futuro de la Psicoterapia – Reflexiones y Sugerencias**

### **Resumen**

El texto es sobre la psicoterapia en la actualidad, que se exige gran aceleración en todo. ¿Como consecuencia, estamos nosotros perdiendo el respecto por el tiempo de cada persona?

¿Estamos exigiéndonos uno estereotipo de los comportamientos, incluso una falta de ética?

Las técnicas de proveimiento de símbolos del inconsciente son discutidas cómo posibilidad de acelerar el proceso psicoterápico y también de enseñar al paciente su compromiso con la enfermedad o con la salud.

El concepto de **individuación relacionada** es discutido y es también retomada la importancia de la psicoterapia para mantener el espíritu de sensibilidad humana en la actualidad.

### **Unitermos**

Psicoterapia Junguiana / Terapia Sistemica / Individuación Relacionada /

Paciente Identificado / Ressonancia.

## **The Future of Psychotherapy - Reflections and Suggestions**

### **Abstract**

The text discusses psychotherapy and the present time, where acceleration is requested in everything.

Are we, as a consequence, losing the respect for each person's individual time?

Are we demanding from ourselves an equalization of behaviours, and also losing our ethics?

The techniques for mobilising symbols are discussed as ways to accelerate the process but also to show the patient his compromise with sickness or with health.

The notion of **related individuation** is brought, and also the importance of psychotherapy is emphasized to maintain the spirit of human sensibility in today's world.

### **Keywords**

Jungian Psychotherapy / Systemic Psychotherapy / Related Individuation / Identified Patient / Ressonance.

Ao me deparar com a proposta de pensar o futuro da psicoterapia, ocorreu-me escrever sobre dois tópicos que considero muito importantes no mundo atual e que portanto influenciam diretamente nosso trabalho como

psicoterapeutas : a aceleração do tempo e a ética .

A aceleração do tempo é um fator inerente ao mundo de hoje. Antontem nos comunicávamos por cartas, ontem por telégrafo, depois radio, telefone, fax, e agora via internet.

Um advogado, por exemplo, que antes trabalhava em seu escritório e recebia uma questão de um cliente para opinar, tinha tempo de elaborar seu parecer e pesquisar seus compêndios, Agora, recebe um E-mail e deve responder imediatamente. Com a pressão da demanda rápida, tende a ser mais superficial, e a levar em conta somente a atualidade do problema, não mais se questionando sobre os desdobramentos futuros da questão .

Se isso é verdade na consulta ao advogado, não é menos real em todas as outras profissões .

Outro dia conversava com minha irmã e lembrava de como na nossa infância a noção de tempo era diferente.

Uma brincadeira que nos tomava toda uma tarde era fazer bolhas de sabão.

Não havia detergente líquido ainda, então apanhávamos sabão de coco em pedra, cortávamos em pedacinhos, espetávamos na ponta de um garfo ,e,

numa bacia com pouca água batíamos o sabão até fazer bastante espuma. Com um canudo, soprávamos as bolhas de sabão e observávamos por horas a fio: a coloração das bolhas na luz da tarde, seu tamanho, o formato que adquiriam ao sair do canudo, o tempo que levavam para estourar \_\_ tudo era interessantíssimo.

Hoje já compramos o vidrinho com detergente, na tampa vem embutido um aro de plástico que ao ser balançado no ar solta dezenas de bolhas por segundo.

O interessante hoje não é mais apostar quanto tempo uma determinada bolha vai ficar voando até se romper. O bom é fazer mais bolhas por segundo e criar uma nuvem de sabão no ar.

Saudosismo? Talvez, mas sem dúvida até nas brincadeiras o mundo está muito acelerado, sem falar dos joguinhos de computador...

Voltando então à questão das comunicações, vemos que elas se fazem instantaneamente. Como consequência, o tempo de reflexão fica bastante reduzido e os mal-entendidos tendem a se acumular.

Os casamentos são mais efêmeros, e uma das grandes causas é a superficialização na elaboração dos conflitos interpessoais.

Nós, terapeutas, hoje, nos vemos cobrados na rapidez da

melhora do paciente, que a maioria das vezes vem buscar na terapia uma adaptação ao mundo mais do que um processo de individuação, isto é, uma chance de se descobrir na sua forma mais única como pessoa e capaz de disponibilizar ao máximo a sua verdadeira essência.

Falando um pouco sobre ética: a bioética, por exemplo, é uma questão importante hoje, e discutida regularmente nos Jornais do Conselho Federal de Medicina.

A bioética vem questionar a manipulação genética dos alimentos, a morte cerebral e a doação de órgãos para transplante, o genoma, que pretende nos dizer, desde que nascemos, quais as doenças que podemos desenvolver ao longo da vida, e também as modernas técnicas para se vencer a esterilidade masculina e feminina.

Todos esses avanços da ciência nos surpreendem a tal ponto, que ainda não sabemos como lidar com eles de forma adequada, isto é, de forma que ainda continuemos a nos sentir humanos e sensíveis.

O Projeto Genoma, que mapeou os nossos genes, poderia prever nossas doenças futuras (seria a medicina **preditiva**, e não

preventiva ou curativa). Existem genes que predisõem ao câncer de mama, ao diabetes, etc.

Nos Estados Unidos e mesmo no Brasil, alguns laboratórios

fazem o mapeamento dos genes e o resultado entregue às pessoas tem provocado quadros de depressão e até mesmo suicídio.

É como se o genoma fosse determinante e os pesquisadores e as vítimas pesquisadas se esquecessem da importantíssima função da psique na deflagração da doença ou na preservação da saúde física.

A manipulação dos gametas é outra técnica moderna que está sendo cada vez mais difundida, e onde parece que a ética passa bem longe. Em nome de se conceber um filho, se manipulam os gametas e nem sempre os técnicos explicitam o que realmente ocorre no processo de fertilização. Cada vez mais tomamos conhecimento de casos onde a concepção não foi conseguida com óvulo e espermatozóides do casal com problema de esterilidade. Foi usado óvulo ou espermatozóide de doador sem o conhecimento prévio do casal. Outra questão que muitas vezes surge é: o que foi feito dos embriões que foram considerados de “má qualidade” e não foram implantados no útero da mãe? Foram destruídos? Foram implantados em outra mulher? Foram congelados para pesquisas posteriores? O casal doador dos gametas autorizou ?

Sem dúvida as especialidades médicas que lidam com a esterilidade tanto feminina quanto masculina vieram trazer realizações para muitas pessoas, mas ainda não temos um controle



legal adequado para estas práticas. Existem profissionais sérios, honestos e sensíveis trabalhando nesta área, mas também aqueles que visam o lucro rápido e que não respeitam a ética no lidar com as sementes de vida de cada pessoa, e muito menos ainda no lidar com a sensibilidade e o tempo de cada um. O tempo de tomar a decisão sobre inseminação ou não.

A demora na decisão vai ser interpretada como uma dificuldade em ser pai ou ser mãe. E não, como percebo muitas vezes, muito mais uma dificuldade em lidar com uma técnica artificial de procriação, num mundo onde poucas coisas ainda ocorrem de forma natural, espontânea. Onde até o desejo pode ser alterado e chegar a ter “efeitos especiais” como sugere o nome comercial do medicamento para dificuldades de ereção, o Sildenafil, escolhido pelo laboratório Pfizer : " Viagra" . O nome é a junção das palavras Vigor com Niagara (nome das cataratas mais famosas dos Estados Unidos).

Mas claro que nas terapias também e principalmente, o controle legal adequado é muito difícil de ser efetivo, e a ética muitas vezes

passa bem longe .

Desde os envolvimento sexuais de terapeutas e pacientes, podemos ver a falta de ética também nas promessas de curas rápidas

e milagrosas. Há técnicas psicoterápicas que propalam verdadeiras "curas xamanísticas", e, o pior, querem o mérito do sucesso só para si. A guerra entre terapeutas para provar que o seu método é o melhor, tem se revelado bastante sombria.

Cada vez fica mais claro que muito mais as semelhanças do que as diferenças entre as linhas de terapia são responsáveis pelas mudanças que ocorrem nos pacientes.

Quando examinamos a fundo as correntes de psicoterapia, encontramos cada vez mais pontos de vista e abordagens comuns.

O modelo terapêutico empregado, a meu ver, tem muito mais importância para o terapeuta. É ele que vai se identificar com aquela linha e ter mais facilidade com a técnica. É também o terapeuta quem, acreditando na sua forma de trabalhar, vai mobilizar uma expectativa positiva e a esperança do paciente.

Quando o terapeuta consegue estabelecer um vínculo positivo, empático e confiante com seu paciente, aí surge o fator realmente mais importante de todos para o sucesso de uma terapia. Este fator é

**o paciente.**

A importância da contribuição do cliente é extraordinária, quando comparada com outros fatores. Sem essa contribuição nenhuma mudança se faz em nenhuma psicoterapia, seja ela de que

linha for.

Hoje também é comum recebermos em nossos consultórios pessoas que, querendo ter sucesso, aprendem a dominar a consciência dos outros, e muitas vezes vêm para a terapia para se aprofundar na arte de manipular. Transformam os outros em objetos e a si próprios também. São incapazes de entender a subjetividade, são dominados por uma ética manipuladora e narcisista. Querem que a terapia os ensine a usar a psicologia para ter mais poder, e não para entender a própria subjetividade, sensibilidade e seus limites.

Não podemos compactuar com isso, mas sabemos muito bem que no mundo atual as pessoas que tem esse traço de caráter (ou de falta de caráter) são em geral bem sucedidas financeiramente, e podem ser clientes bons pagantes. Aí entra mais uma vez em questionamento a ética do terapeuta .

Quanto mais as pessoas se vêem no convívio com outras cuja intenção maior é priorizar seus próprios interesses sem se importar

com as conseqüências , mais elas se sentem isoladas num mundo hostil no qual precisam acreditar que devam desenvolver mecanismos defensivos elaborados para sobreviver .

No entanto, como sabemos, a riqueza da nossa criatividade, do nosso prazer e saúde psíquica aparece e é estimulada no encontro profundo e sensível com os outros seres .

Jung desenvolveu o conceito de individuação, que é o processo de cada pessoa se descobrir única, lidando de forma o mais saudável possível com seus conflitos conscientes e inconscientes. Este processo é conseguido num diálogo interno, mas também no encontro com as outras pessoas e o mundo.

No Instituto de Terapia Familiar de Heidelberg (Simon,1984), criou-se o conceito de " Individuação Relacionada". Este conceito se refere `a habilidade de diferenciar o mundo interno de cada pessoa em comunicações claras sobre necessidades, expectativas, percepções e sentimentos. A realidade interna de cada elemento que compõe o sistema familiar deve existir de uma forma altamente diferenciada, distinta das idéias, expectativas e exigências dos outros. O grau de individuação relacionada mostra o grau de saúde de uma relação de casamento ou familiar.

No meu trabalho com casais e famílias, e também no atendimento individual, utilizo a visão junguiana e também a visão sistêmica.

Dentro da visão junguiana, o sintoma tem uma função

homeostática para a psique do indivíduo. O Self (ou Si – Mesmo) promove uma compensação na psique, a partir de enviar símbolos para a consciência que indicam o caminho de individuação, o caminho da cura. Para Jung, o sintoma, ele mesmo, é um símbolo que também indica o caminho de cura para a psique do indivíduo.

Os terapeutas sistêmicos afirmam que a doença de um elemento do grupo familiar é uma tentativa de trazer homeostase para todo o sistema , mas também explicam que tal **paciente identificado** encarna a possibilidade de redenção de todo o grupo.

Portanto, tanto o sintoma neurótico ou psicótico em um indivíduo, como o paciente identificado em uma família carregam o mesmo significado teleológico, isto é, neles está a salvação.

Atualmente, quando trabalho com pacientes individuais, penso que pode ser muito rico em determinadas situações, para o meu paciente, convidar um ou outro elemento de sua família para algumas sessões. A relação familiar pode ser melhor compreendida e esclarecida e o processo do paciente agilizado de forma bastante proveitosa.

Este conceito de individuação relacionada me mostra a necessidade que o ser humano tem de não se sentir isolado e de participar mais no mundo.

A terapia , desta forma , estaria favorecendo a comunicação dos elementos que compõem o social mais imediato do paciente (que é a sua família), e lhe proporcionando uma abertura maior para a solidariedade e a negociação interpessoal no social mais ampliado.

Cada elemento da família determina as condições para a individuação dos outros membros. Assim como o social mais ampliado dos nossos colegas de trabalho, vizinhos, amigos, conterrâneos e etc. vai determinar as dificuldades ou facilidades para a nossa individuação, a nossa realização como seres únicos que somos .

Para mim é fundamental entender o indivíduo, e também o sistema. Uma vez que eu tenha uma percepção sistêmica do indivíduo, eu posso compreender mais claramente quando uma transformação no paciente tem uma resposta homeostática boa ou ruim da família.

Gostaria de sugerir alguns pontos importantes para serem pensados, pontos que eu considero de grande auxílio para o terapeuta de hoje:

Jung nos legou técnicas de mobilização de conteúdos

inconscientes que podem agilizar o processo terapêutico.

Acredito, que tanto a técnica de Imaginação Ativa, quanto o uso do desenho ou da caixa de areia, muito mais do que garantir

uma aceleração do processo mostram ao paciente a concretude do seu processo analítico. Quando um paciente expressa na caixa de areia seu conflito , usando as miniaturas e compondo uma cena, de acordo com a técnica de Dora Kalff (1980) , costumo fotografar. Ao lhe mostrar uma sucessão de fotos de cenas em caixa de areia, ele pode acompanhar as mudanças no seu processo de forma mais visível.

Os pacientes atualmente cobram muito uma relação custo - benefício, e esta seria uma forma não só de lhe exibir mudanças palpáveis no seu processo terapêutico, como também de demonstrar o quanto o processo está em seu poder.

Na teoria sistêmica construtivista, os teóricos dizem que qualquer observação sobre a realidade é primariamente uma afirmação sobre o observador. A separação sujeito – objeto não é mais tão importante. Em vez disso, o construtivismo percebe o conhecimento como um aspecto da interação.

Na terapia individual, o terapeuta deve estar consciente

do sistema terapeuta-paciente, já que ele não é somente um mero observador, mas um co-participante na construção da realidade.

O observador se torna parte do observado.

Para Jung também, a relação terapêutica é comparável a duas substâncias que se misturam na retorta do alquimista para chegar a uma transformação.

Hoje o terapeuta se vê forçado a sair mais da neutralidade, e a trabalhar muito mais a contratransferência (ou melhor dizendo, a transferência do analista para o paciente).

Quando sonhamos com um paciente, por exemplo, ele representa um aspecto nosso, mas também pertence `a psique do paciente. Jung nos diz:

" O paciente, quando traz um conteúdo inconsciente ativado para o terapeuta, constela o correspondente material inconsciente nele.... conteúdos são muitas vezes ativados no terapeuta, que poderiam normalmente permanecer latentes." (Jung ,1954,par364).

Existe um conceito proposto por Mony Elkaïm (1990), que é o da ressonância. Ressonância ocorre quando existe uma situação onde a mesma regra se aplica `a família do paciente , `a família de origem ou atual do terapeuta, ou ao grupo de supervisão.

Portanto, a ressonância se compõe de elementos semelhantes que são comuns a diferentes sistemas inter-relacionados.

Podemos perceber que Elkaïm deve estar falando de algo



semelhante ao que Jung descreveu como Sincronicidade, isto é, a coincidência de eventos que trazem um significado novo, uma proposta de solução.

Sem dúvida a teoria sistêmica associada à visão junguiana tem me ajudado bastante no meu trabalho de consultório.

Outro ponto importante que gostaria de expor é que acredito que o terapeuta de hoje precisa sair de uma posição idealizada e se mostrar mais humanizado, não oferecer mais do que pode dar, até porque quem realmente tem o maior poder de mudar as coisas é o cliente, se quiser.

A psicoterapia tem limites e não resolve tudo. Devemos saber também quando jogar a toalha e admitir que não conseguimos ajudar o paciente. Talvez com outro terapeuta ele consiga um efeito melhor. Pode ser também que seja um caso que não se resolva com psicoterapia, mas com grupos tipo 12 passos, com orações, etc.

Uma coisa todos nós sabemos: alguns pacientes nossos não toleram fazer uma análise em profundidade. Toleram apenas uma

terapia de apoio. Jung (1953) na introdução do seu livro "Psicologia e Alquimia" nos diz que a terapia pode ser válida mesmo quando termina como "um pedaço de bom conselho" (par.3), sem necessariamente

seguir o padrão de várias vezes por semana durante muitos anos.

Na época atual, com o declínio dos valores morais, com a dissolução da família, com a violência social, a insegurança econômica, a ansiedade é sem dúvida crescente. A nossa profissão de psicoterapeutas pode ser um espaço privilegiado para alguém vivenciar a experiência humana autêntica e pessoal do encontro e solidariedade com o outro e consigo mesmo.

Não existe outro campo profissional que tenha dedicado tanto estudo, inteligência e empenho para fazer um trabalho humano em um mundo cada vez menos humano.

Nós, psicoterapeutas, somos muito necessários para manter neste mundo o espírito de vida, de sensibilidade humana, que sem dúvida estaria muito pior sem a nossa ajuda.

BIBLIOGRAFIA:

ELKAÏM, M. -(1990)- *Se você me ama, não me ame. Abordagem sistêmica em psicoterapia familiar e conjugal.* Campinas, SP:Papirus.

JUNG, C.G. -(1991)- *A prática da psicoterapia* (Vol. xvi-1, par 364) Petrópolis: Vozes

JUNG, C.G. -(1994)- *Psicologia e Alquimia* (Vol. xii, par3) Petrópolis: Vozes, 2ª ed.

KALFF, D.(1980) - *Sandplay - A psychotherapeutic approach to the psyche* (pg 32) Santa Monica, Ca. :Sigo .

SIMON, F. (1984) - *Der prozess der individuation- über den zusammenhang von vernunft und gefühlen.* Göttingen : Vanderhock und Ruprecht.

Eu, Paula Pantoja Boechat, pela presente, autorizo a publicação do meu texto:  
“O Futuro da Psicoterapia - Reflexões e Propostas”, na primeira edição dos Cadernos  
Junguianos.

Rio de Janeiro, 29 de Junho de 2005.

---

Paula Pantoja Boechat

