



RESENHA

## Psicoterapias breves nos diferentes estágios evolutivos

*Márcia Calixto dos Santos<sup>a</sup>*

<sup>a</sup> Mestre em Psicologia - Americana - SP - Brasil.

**Instituição:** PUCCAMP - Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, SP, Brasil.

### Resumo

O livro apresenta as perspectivas teóricas e práticas das psicoterapias breves psicodinâmica e cognitivo-comportamental, abordagens de psicoterapia de grande destaque no contexto atual. É uma obra voltada para psicoterapeutas e pesquisadores interessados em aprimorar os conhecimentos sobre as pesquisas atuais e principais técnicas das referidas abordagens de psicoterapia.

**Palavras-chave:** Psicoterapia; Psicoterapias Breves; Processos Psicoterápicos.

### Abstract

The book presents the theoretical and practical perspectives of brief psychotherapies psychodynamic and cognitive behavioral, both psychotherapy approaches of great prominence in the current context. It is a work aimed at psychotherapists and researchers interested in improving their knowledge about current research and key techniques of both approaches to psychotherapy.

**Keywords:** Psychotherapy; Psychotherapy, Brief; Psychotherapeutic Processes.

A publicação "Psicoterapias breves nos diferentes estágios evolutivos" apresenta de forma interessante e envolvente as perspectivas teóricas e práticas de duas abordagens de psicoterapia de destaque expressivo no contexto atual: a psicoterapia breve psicodinâmica (PBP) e a psicoterapia breve cognitivo-comportamental (TCC). A obra organizada por Marilda Emmanuel Novaes Lipp, psicóloga, pós-doutora em estresse social, diretora do Instituto de Psicologia e Controle do Stress, ex-professora do Programa de Pós-graduação *Stricto Sensu* em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, e por Elisa Medici Pizão Yoshida, pós-doutora em Psicologia Clínica e atualmente professora do Programa de Pós-graduação *Stricto Sensu* em Psicologia e da faculdade de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, reúne a colaboração de autores especialistas em ambas as linhas teóricas. O livro apresenta técnicas e resultados sólidos da prática clínica e da pesquisa, considerando os diferentes estágios evolutivos: infância, adolescência, fase adulta e envelhecimento.

Cada capítulo é dividido em duas sessões, uma focada na psicoterapia breve psicodinâmica e a outra baseada na psicoterapia breve cognitivo-comportamental. Além disso, verifica-se sempre o cuidado em oferecer ao leitor importantes referências e indicações bibliográficas.

No primeiro capítulo, Elisa Yoshida contextualiza a psicoterapia breve psicodinâmica, apresenta os pressupostos teóricos, percorre as suas principais características e finaliza com o cenário das pesquisas nacionais e internacionais sobre a eficácia e eficiência dessa modalidade terapêutica. A autora também situa as psicoterapias de orientação psicodinâmica como uma das práticas de maior influência no momento.

A seguir, Marilda Lipp desperta a atenção do leitor ao apresentar a história da psicoterapia cognitivo-comportamental, bem como seu arcabouço teórico e suas aplicações práticas. Ela resume as contribuições de Albert Ellis, responsável pela TREC (terapia racional emotiva comportamental), importante influência para os fundamentos dessa abordagem, e também as de Aaron Beck, principal referência da terapia cognitiva. A autora ainda traz indicações preciosas de leituras para a atuação em TCC.

No segundo capítulo, Márcia Maria Bignotto descreve a psicoterapia breve cognitivo-comportamental infantil, importante modalidade de intervenção terapêutica. Com um exemplo de aplicação prática em grupo, a autora apresenta o Treino de Controle de Stress Infantil, programa de tratamento desenvolvido por Lipp. Nessa proposta, os participantes são estimulados a mudar suas cognições a respeito dos fatores estressores, bem como a aprender estratégias de enfrentamento mais adequadas. Ainda neste capítulo, os fundamentos e a técnica da psicoterapia breve psicodinâmica infantil são apresentados por Irani Tomiatto de Oliveira. A autora ressalta o processo de diagnóstico, a importância do envolvimento dos pais na psicoterapia e o perfil ideal do terapeuta de crianças. Ela ainda resume dois casos, a título de ilustração, e faz um comentário sobre a perspectiva atual das pesquisas nessa área e sobre o potencial de desenvolvimento da prática clínica com crianças.

No capítulo que se refere à adolescência, Ana Paula Justo evidencia a evolução do enfoque cognitivo-comportamental no tratamento de jovens, suas particularidades e as principais estratégias a

serem consideradas para garantir a adesão do adolescente à psicoterapia. Descreve as principais intervenções utilizadas: psicoeducação, treino de relaxamento, exposição imaginária e ao vivo, treino de resolução de problemas, modelação, reestruturação cognitiva e envolvimento dos pais, estratégias que devem ser adaptadas às características de desenvolvimento e linguagem do jovem. Na sequência, quanto ao enfoque da psicoterapia breve psicodinâmica, Vera Regina Röhnelt Ramires, Silvia Pereira da Cruz Benetti e Fernanda Barcellos Serralta discorrem sobre os inúmeros desafios na adolescência, já que se trata de um estágio evolutivo complexo e multifacetado que comporta dificuldades de diagnóstico e tratamento. As autoras enfatizam como relevante a constante participação dos pais, o cuidado com questões de sigilo e a preocupação com a formação adequada do terapeuta de adolescentes. Apresentam dados de alguns estudos sobre a eficácia e efetividade dessa metodologia aplicada a adolescentes, indicando um importante campo de pesquisa a ser explorado.

No quarto capítulo, Lucia Emmanuel Novaes Malagris, Maria Leonor Espinosa Enéas e Elisa Medici Pizão Yoshida referem-se à aplicação de ambas as vertentes teóricas no tratamento de adultos. Lucia E. N. Malagris menciona resultados de estudos que indicam a eficácia da TCC com adultos, direcionada a diferentes tipos de problemas psicológicos e transtornos psiquiátricos: transtorno bipolar, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de pânico, controle de estresse, controle da raiva, entre outros. Destaca a natureza objetiva, focal, voltada para o presente e que exige a colaboração entre terapeuta e cliente, favorecendo a definição de uma modalidade de psicoterapia breve. A autora ainda detalha cada um dos aspectos que contribuem para o sucesso da TCC: relação terapêutica, avaliação do caso, conceitualização, plano de tratamento, processo terapêutico e estratégias que o compõem e o modo ideal de finalização. Finaliza ressaltando a importância da formação continuada do terapeuta como um dos fatores de sucesso terapêutico. Maria Leonor Enéas e Elisa Yoshida apresentam informações a respeito da psicoterapia breve psicodinâmica com adultos no contexto atual, apontando para a importância de uma formação sólida do terapeuta nos âmbitos teórico, técnico e pessoal. Destacam alguns aspectos fundamentais para realizar a modalidade de psicoterapia breve, tais como: a identificação da eficácia da configuração adaptativa do paciente, o estágio de mudança em que ele se encontra e a identificação do seu conflito central. São apresentados os recursos da PBP para guiar o terapeuta quanto ao diagnóstico, estabelecimento do foco, organização da estratégia psicoterapêutica e prognósticos.

No quinto capítulo, referente à aplicação de ambas as vertentes teóricas a grupos de adultos, Marilda Lipp apresenta um verdadeiro manual de técnicas e estratégias cognitivo-comportamentais para a atuação do terapeuta. Além disso, relata dois modelos de intervenção aplicada em grupo: o Treino de Controle de Stress para Pacientes com Síndrome Metabólica e o Treino Cognitivo-Comportamental da Raiva para pacientes em geral. Na sequência, Rita de Cássia Gandini apresenta um trabalho de grande relevância para a aplicação prática da psicoterapia breve psicodinâmica em grupo de adultos. Esse trabalho foi desenvolvido com pacientes com câncer de mama e consiste num modelo a ser utilizado com pacientes com variadas enfermidades. A autora enfatiza como foco principal do terapeuta a busca de equilíbrio

emocional do paciente, com a supressão ou atenuação de sintomas, de forma que ele possa retomar um funcionamento similar ao que antecedia o diagnóstico da doença. Ela relata as etapas da psicoterapia breve psicodinâmica em grupo, destacando os aspectos teóricos e técnicos do processo, o que contribui para a implementação de programas dessa natureza. Além disso, aponta algumas características desejáveis em relação à pessoa do terapeuta: autenticidade, capacidade de acolhimento, empatia, capacidade de estabelecer aliança terapêutica, entre outras.

No capítulo direcionado ao atendimento de idosos, os autores de ambas as linhas teóricas mencionam esse estágio evolutivo como um campo fértil para a psicologia, uma vez que se verifica o aumento dessa população e temos poucas iniciativas voltadas para estudos e programas de atendimento para esse público. Roseli Lage de Oliveira indica intervenções específicas desenvolvidas pela psicoterapia breve cognitivo-comportamental para as problemáticas do envelhecimento: insônia, dor crônica e depressão. A autora cita os instrumentos de avaliação, intervenções terapêuticas e características inerentes ao processo de envelhecimento que precisam ser considerados pelo psicoterapeuta para o sucesso da terapia. No que diz respeito à psicoterapia breve psicodinâmica com idosos, Gláucia Mitsuko A. da Rocha e João Roberto de Souza Silva destacam as implicações do processo de envelhecimento para a atuação do terapeuta, chamando a atenção para a necessidade de conhecimento dos temas comuns aos idosos, como perdas e busca de sentido da vida. Além disso, ressaltam a importância da aliança terapêutica, os cuidados com a formação do terapeuta e o manejo do término.

No capítulo intitulado Desenvolvimentos futuros das psicoterapias breves, Yoshida finaliza a obra destacando a importância de que as linhas teóricas de psicoterapia sejam continuamente validadas por pesquisas sistemáticas, considerando que o imperativo atual da ciência se refere ao conhecimento baseado em evidências. A autora ressalta a necessidade do conhecimento em pesquisa para a formação do psicoterapeuta. A seguir, relata o movimento de integração em psicoterapia, que supõe abertura para o diálogo entre psicoterapeutas de diferentes abordagens, buscando encontrar convergências e ampliar conhecimentos sob perspectivas diversas.

A obra constitui um manual completo e atualizado, em termos teóricos e práticos, no que se refere às psicoterapias breves psicodinâmica e cognitivo-comportamental nos diferentes estágios da vida. O livro é direcionado tanto para psicoterapeutas atuantes quanto em processo de formação, promovendo conhecimentos sobre conceitos teóricos, aplicações práticas e habilidades fundamentais do psicoterapeuta e oferecendo a perspectiva de desenvolvimento futuro das psicoterapias breves.

**Referências**

Lipp M. E. N. & Yoshida, E. M. P. (Orgs.). Psicoterapias breves: nos diferentes estágios evolutivos. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

**Correspondência:**

Márcia Calixto dos Santos

Av. John Boyd Dunlop, s/n, Jardim Ipaussurama

13059-900 Campinas, SP, Brasil

marciacalixto@uol.com.br

Submetido em 16/04/2013

Devolvido aos autores em 18/07/2013

Retorno dos autores em 23/07/2013

Aceito em 16/08/2013