

# PSICOTERAPIA

## TEORIAS E TÉCNICAS PSICOTERÁPICAS

Segunda edição  
revista e atualizada

JORGE PONCIANO RIBEIRO



*PSICOTERAPIA – TEORIAS E TÉCNICAS PSICOTERÁPICAS*  
Copyright © 1986, 2013 by Jorge Ponciano Ribeiro  
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Editora assistente: **Saete Del Guerra**  
Capa: **Alberto Mateus**  
Projeto gráfico: **Acqua Estúdio Gráfico**  
Diagramação: **Triall**  
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

### **Summus Editorial**

Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322  
Fax: (11) 3872-7476  
<http://www.summus.com.br>  
e-mail: [summus@summus.com.br](mailto:summus@summus.com.br)

Atendimento ao consumidor  
Summus Editorial  
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado  
Fone: (11) 3873-8638  
Fax: (11) 3873-7085  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

# SUMÁRIO

<b>Prefácio à primeira edição .....</b>	<b>15</b>
<b>Prefácio à segunda edição.....</b>	<b>17</b>
<b>1. Aspectos terapêuticos do psicodrama com traumatizados.....</b>	<b>21</b>
A situação psicoterapêutica.....	24
Motivações cliente-psicoterapeuta.....	25
<b>2. A psicoterapia .....</b>	<b>35</b>
Delimitação do conceito .....	36
Resumo histórico.....	38
Conceituação de psicoterapia .....	46
Definição de psicoterapia .....	50
Tipos de psicoterapia .....	59
Quanto ao método .....	64
Fenomenologia da psicoterapia .....	82
<b>3. Tópicos especiais em psicoterapia.....</b>	<b>89</b>
Visão analítica dos mecanismos de defesa do eu .....	90
Incorporação, internalização, introjeção .....	96
Visão fenomenológica dos mecanismos de autorregulação orgânica .....	99
Transferência e contratransferência .....	103
A interpretação.....	110
A comunicação .....	117
Os sonhos .....	121
<b>4. A indicação em psicoterapia.....</b>	<b>135</b>
Tipo de pessoa/ cliente .....	138
Tipo de psicoterapeuta.....	142

Tipo de técnica .....	144
Tipos de psicoterapia .....	149
<b>5. Processos de mudança em psicoterapia .....</b>	<b>155</b>
Conceito de processo .....	157
Conceito de mudança.....	158
Relação entre linguagem e palavra.....	161
Psicoterapia e mudança.....	167
<b>6. A entrevista psicológica .....</b>	<b>175</b>
Natureza da entrevista.....	176
Componentes da entrevista.....	181
Tipos de entrevista .....	184
Entrevista e motivação .....	187
Técnica da entrevista .....	190
<b>7. Psicodiagnóstico clínico processual.....</b>	<b>203</b>
Filosofia do psicodiagnóstico .....	205
Estruturação do psicodiagnóstico .....	214
Estruturação do ponto de vista teórico.....	216
Estruturação do ponto de vista prático.....	219
Algumas palavras finais .....	222
<b>8. O psicoterapeuta .....</b>	<b>225</b>
Psicoterapia e valores .....	229
O psicoterapeuta na perspectiva analítica .....	233
Formação do psicoterapeuta .....	238
Qualidades do psicoterapeuta no modelo de psicoterapia individual .....	239
O psicoterapeuta de grupo.....	246
<b>Posfácio A gênese da relação psicólogo e psicoterapeuta: estrutura e forma     como determinantes da realidade .....</b>	<b>253</b>
<b>Referências bibliográficas e sugestões de leitura .....</b>	<b>261</b>

## PREFÁCIO À PRIMEIRA EDIÇÃO

Este livro é fruto de um longo trabalho de anos de estudo, de observação assídua do comportamento humano, da prática clínica e do magistério. Escrevê-lo foi responder a um meu apelo interno de colocar no papel toda uma reflexão pessoal a respeito da psicoterapia como ciência, técnica e arte para estudo e reflexão de quantos venham a se interessar por esse tema.

Seu título corresponde ao nome de uma das disciplinas do currículo mínimo do curso de Psicologia; porém, mais que um manual, este texto é um convite à reflexão, a uma aprendizagem mais solta e livre, a uma visão mais humanística que técnica de nossa profissão.

Procurei fazê-lo de forma concisa, clara, simples, evitando tanto o psicologismo acadêmico quanto uma linguagem rebuscada e pretensamente científica. Procurei ainda colocar-me inteiro nessa reflexão, para que meu trabalho fosse também fruto de uma relação existencial entre mim e meu escrito, de modo que eu pudesse passar ao meu leitor não apenas conhecimentos, mas minha experiência pessoal de psicoterapeuta e pessoa.

Milhares de livros que falam “sobre” foram escritos, dos quais muitos não conduzem ao âmago do problema. Minha intenção foi dar um passo avante: falar tecnicamente de minha experiência de pessoa, de clínico, de professor, de homem no meio dos homens. De resto, penso que a única coisa original que se pode transmitir a alguém, correta e sinceramente, é a reflexão sobre a própria experiência, porque muito já se encontra nos livros que enchem as bibliotecas e falam com propriedade da pesquisa e da tradição humanas.

Tenho a convicção de que este livro é diferente qualitativamente de muitos do gênero até agora publicados. Ele representa quase nove anos de contínuo amadurecimen-

to em que lecionei anualmente essa matéria e foi escrito numa linha que reflete uma minha postura muito pessoal: existencial, fenomenológica.

Estou aberto para receber sua crítica, seu comentário, porque acredito que, juntos, podemos dar passos mais eficazes na compreensão de nós mesmos.

*O autor*

## PREFÁCIO À SEGUNDA EDIÇÃO

A primeira edição de *Teorias e técnicas psicoterápicas* foi lançada pela editora Vozes em 1986. À época, fui avisado pelo editor de que o livro só seria publicado devido à alta qualidade do texto e pela novidade que representava, mas que provavelmente ele não passaria da primeira edição, porque eram poucas as escolas de psicologia naqueles tempos.

Sua profecia se realizou. *Teorias e técnicas psicoterápicas* não viu sua segunda edição e, após alguns anos, recebi da Vozes uma carta que me devolvia os direitos autorais.

Passaram-se 27 anos desde a primeira edição e, com frequência, leitores que tiveram acesso ao meu livro me perguntavam quando eu lançaria a segunda.

Eu mudei, você mudou, nós mudamos, mudamos o mundo e, na mudança, mudamos também o jeito de olhar a psicoterapia.

Em 1986, éramos poucos psicólogos, hoje somos 250 mil, dado que precisa ser estudado com cuidado, pois revela mais que um aumento matemático de psicólogos: aponta uma mudança de mentalidade no que se refere ao exercício da profissão não só por parte das pessoas que optam pela psicologia, mas também daqueles que são seus usuários.

A minha primeira especialização como psicólogo foi em psicanálise. Nos finais dos anos 1970, entretanto, descobri a Gestalt-terapia. A primeira edição deste livro sofreu os efeitos da minha mudança, pois, embora em 1986 eu já me considerasse gestaltista, o texto ainda era fortemente influenciado pela teoria psicanalítica.

Hoje, sou o gestaltista que mais escreveu sobre o tema no Brasil e, com certeza, um dos que mais escreveram sobre a abordagem gestáltica na comunidade gestáltica internacional, agora fortemente influenciada pelo enfoque fenomenológico existencial,

Para relançar esta obra, estive diante de um difícil dilema: não poderia reeditar um texto de forte influência psicanalítica sendo eu gestaltista; por outro lado, não poderia

transformar o livro num texto de orientação fenomenológico-existencial, sendo sua primeira edição de um forte enfoque psicanalítico.

Decidi o impasse da seguinte maneira: o texto passa a ter um enfoque fenomenológico-existencial como estrutura teórica e, ao mesmo tempo, em determinadas seções – como quando estudo os sonhos e as resistências –, resolvi fazer um estudo comparativo entre a psicanálise e a fenomenologia existencial, explicitando o modo como estudam e lidam com esses temas.

A obra manteve sua singularidade e acredito que o leitor só tem a ganhar ao estudar, comparativa e respectivamente, duas posições sobre os mesmos temas. Essa situação se repete em alguns outros temas ao longo do livro.

Este texto conserva a mesma estrutura temática e a mesma forma, alteradas a natureza e o modo como o olhar do observador clínico vê a realidade psicoterapêutica.

Hoje me encontro em um locus mental, psicológico, espiritual e até de ecologia humana e profunda muito diferente da de 27 anos atrás. Assim, sem abandonar a realidade interna da natureza do tema proposto, este livro traduz um meu jeito pessoal de ver a realidade, humana e mundana, pois acredito, na linha do pensamento de Fritz Perls, que o psicoterapeuta é o seu próprio e, de fato, único instrumento de trabalho. As melhores técnicas nas mãos de profissionais desavisados, formais, ritualistas, aplicadores de teorias de nada servem – e talvez até sejam eticamente perigosas.

Comecei a trabalhar como psicólogo no final da década de 1960, ainda em Roma, quando fazia mestrado e doutorado na Pontifícia Universidade Salesiana, onde, paradoxalmente, aprendi a trabalhar na linha psicanalítica. Paradoxalmente porque se tratava de uma universidade católica e a psicanálise era execrada pela doutrina religiosa da época.

Na verdade, nunca me senti confortável como psicanalista, muito mais pelo “como” da psicanálise do que pelo “que” ela doutrinava.

No final dos anos 1970, fui descobrindo lentamente a Gestalt-terapia, ainda iniciante, tímida e sem estrutura teórica. Vislumbrei ali, entretanto, sobretudo pelo aporte fenomenológico-existencial, um provável lugar de conforto mental, psíquico e funcional. Embarquei com muitas dúvidas, mas com a esperança de haver subido no barco certo. Não aportei mais... me encontrei e fiquei.

Nenhuma escolha na vida é para sempre. Devemos dar um ar de eternidade a tudo que tocamos, e isso faz diferença – sabendo, entretanto, que tudo é eterno só e enquanto a ternura testemunha nossa caminhada.

Tenho mantido, ao longo dos anos, um complexo diálogo dentro de mim, uma longa pergunta sobre qual é a verdadeira natureza da psicoterapia. Fui psicanalista, hoje sou gestaltista.

O que mudou, quem mudou. Deixo de lado a questão de definir se a psicanálise é uma forma de psicoterapia ou se é apenas uma forma, uma ciência de acesso ao inconsciente. Na prática, abandonando filigranas teóricas, digo que ambas, psicanálise e Gestalt-terapia, são sólidas formas, em ação, de psicoterapia.

Não me encontrei na psicanálise, apesar de todo seu recurso teórico de abordar a pessoa humana. Encontrei-me na Gestalt-terapia – que, como a psicanálise, apresenta um campo teórico de rara riqueza e possibilidades.

De outro lado, está claro para mim que nem toda técnica, teoria, método de trabalho se aplica a todo e qualquer tipo de cliente, a todo e qualquer momento da vida de uma pessoa. A eficácia da psicoterapia, o resultado lá no cliente passa necessariamente pela natureza intrínseca da abordagem. Clientes com o mesmo sintoma necessitam, muitas vezes, de medicamentos diferentes, porque o medicamento, ao afetar o sintoma, afeta o cliente como um todo. Daqui nasce a questão maior: a psicoterapia visa o sintoma ou a pessoa como um todo? De um lado, sabemos que não há como agir no sintoma sem que o todo-pessoa seja afetado; de outro, sabemos que quando lidamos clínica e holisticamente com a pessoa como um todo o sintoma também sofre o reflexo desta “intrarrelação”.

Sabemos também pela experiência que nem todo cliente se adapta a todo e qualquer tipo de psicoterapeuta, não só do ponto de vista interno de se sentir melhor, mas também do ponto de vista de se adaptar ao ritual psicoterapêutico de cada abordagem.

Na prática acadêmica, o aluno estuda o que é psicoterapia, como ela ocorre, conhece algumas escolas de psicoterapia, faz um estágio em clínica no qual atende uns pouquíssimos clientes e sai psicoterapeuta. Ele mesmo não é “passado a limpo”.

Fritz Perls dizia que o psicoterapeuta é seu próprio instrumento de trabalho, sugerindo que, por mais adequada, oportuna e ampla que seja uma teoria psicoterápica, ela esbarra, não produz efeito, se o psicoterapeuta “não está lá”, se é incompetente como pessoa humana e como técnico.

Estou absolutamente de acordo com ele. Tenho dito que não existe uma forma de psicoterapia melhor que a outra – existem, sim, psicoterapeutas mais maduros, inteiros, mais bem formados, melhores que outros.

Isso significa algumas coisas:

1. A necessidade de a universidade se adaptar à atualidade, no sentido de programas de psicologia que preparem o estudante para as necessidades futuras de um tempo que já começou.

2. Que a universidade precisa contemplar um currículo que permita ao aluno, bem cedo na sua grade horária, fazer escolhas “preventivas” que se confirmem ao longo do curso.
3. Uma preparação mais acurada, cuidadosa, atenta ao aluno como um todo, para que ele possa agir mais ética do que tecnicamente com seu cliente.
4. A necessidade de trabalhar, ao longo do curso, a percepção, a sensibilidade do aluno perante a complexidade do ser humano, de tal modo que, não importando a escola de psicoterapia a que pertence ou segue, ele aprenda a estar diante de seu cliente muito mais como pessoa do que como técnico, seguidor e aplicador de alguma teoria de psicoterapia.
5. Que o psicoterapeuta deve se preocupar muito mais em estar com o cliente assim como ele próprio está diante dele, e a não esperar que o cliente responda às necessidades dele a partir de hipóteses teóricas que transformam o cliente num objeto de observação.
6. Que o psicoterapeuta estará tanto mais preparado para atuar na pessoa do cliente (corpo-espírito-alma) quanto mais estiver atento ao seu próprio desenvolvimento e crescimento como pessoa.

Estou convencido de que o sucesso de um processo psicoterapêutico depende muito mais da qualidade da relação cliente/psicoterapeuta do que da abordagem que este último segue.

Caro leitor: procurei rever este texto, mais do que com a mente, com o coração. Espero que, na ausência de uma definição final da natureza da psicoterapia, ele o ajude a estar primeiro diante de você mesmo, como pessoa, na certeza de que, quando o cliente percebe emocionalmente o psicoterapeuta menos como técnico e mais como uma pessoa que cuida dele, ele encontra com mais facilidade o caminho de volta à casa, à própria cura.

*Jorge Ponciano Ribeiro*

Brasília, 10 de fevereiro de 2013

# 1 ASPECTOS TERAPÊUTICOS DO PSICODRAMA COM TRAUMATIZADOS

Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas, ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.

Carl G. Jung

Não fora a real necessidade de uma reflexão atualizada, moderna, coerente com os tempos que vivemos sobre o sentido do ato psicoterapêutico, baseada numa maneira concisa, prática, orientadora para aqueles que querem iniciar-se no trabalho clínico, dificilmente teria revisto este texto para sua segunda edição.

O homem pós-moderno se tem desiludido com as promessas de um mundo social, econômico e politicamente mais rico em termos de comunidade. As promessas socializantes ou capitalizantes falharam e, mais uma vez, o homem se encontra só, perguntando-se o “que, o como e o para quê” das coisas.

Sem fugir a uma proposta comunitária de felicidade, milhares de indivíduos, em todas as partes do mundo, estão procurando, pessoalmente, estar bem consigo mesmos. Por isso, a psicoterapia está deixando de ser algo destinado às pessoas ditas doentes e se tornando uma opção de todos aqueles que, atentos à orientação do mundo moderno, procuram estar bem consigo mesmos, criando um ambiente à sua volta no qual eles possam realizar-se como pessoas.

Dentro dessa visão, vai surgindo uma multidão de pessoas psicoterapeutizadas que, talvez, possam dar ao mundo uma resposta diferente daquela que nem o comunismo nem o capitalismo puderam dar, porque falharam na proposta de um mundo aberto política, social e moralmente. Esse grupo talvez facilite o surgimento de condições de vida mais humanas, nas quais a pessoa possa atualizar-se nas suas potencialidades, sendo ela mesma.

Tal visão pode parecer uma ideia pouco real do poder e da técnica psicoterapêuticas. Entretanto, o surgimento, na época atual, de centenas de técnicas ditas psicoterapêuticas parece confirmar minha hipótese de que estamos vivendo uma nova era, *a era psicológica*, a era do espírito, na qual a psicologia, através da extensão de suas possibilidades, vai se tornando, de fato, a ciência da pessoa humana e, conseqüentemente, da vida.

Apresentarei uma visão globalizante do trabalho psicoterapêutico, seja do ponto de vista teórico que prático, no que se refere ao cliente e ao psicoterapeuta.

Ao longo deste texto, desenvolverei o conceito de psicoterapia como um processo, essencialmente, de mudança interior, embora possa resultar na cura da pessoa. Trata-se de um processo centrado na relação cliente-psicoterapeuta, tendo no conceito de *contato* seu instrumento básico, como facilitador dos processos de se dar conta, desenvolvimento e crescimento humanos, quer se aplique a um “paciente clássico” ou a uma pessoa dita normal.

A psicoterapia é um movimento que nasce e termina na pessoa do cliente, sendo o psicoterapeuta um companheiro na estrada da vida que o cliente está percorrendo à procura de voltar ou de reencontrar o caminho de casa, perdido ao longo dos anos. A relação cliente-psicoterapeuta é o foco central da abordagem fenomenológico-existencial que impregna este texto, pois uma psicoterapia centrada na técnica ou no psicoterapeuta corre, no mínimo, o risco de começar mal.

O trabalho psicoterapêutico deve estar constantemente sob crítica científica, porque, como eu disse anteriormente, o objeto e o sujeito desse trabalho é o ser humano. Teorias e técnicas, vistas sob o prisma da unidade e seriedade científicas, ajudam o psicoterapeuta a trabalhar a situação psicoterapêutica de modo consciente e seguro, a manter a situação psicoterapêutica de modo equilibrado e permanente, evitando conflitos que impedem seu normal funcionamento, sobretudo aquele derivado da não resolução de seus próprios problemas ou da falta de um conhecimento que, de fato, o habilite a estar, de verdade, a serviço do outro. Teorias e técnicas, embasadas na crítica científica, unidas a um conhecimento normal de si mesmo, predisõem e movem o psicoterapeuta para um relacionamento humano mais eficaz, fator fundamental na relação terapêutica.

O curso de Psicologia, o estudo e o desenvolvimento de seus métodos, técnicas e teorias específicas deverão se compor didática e metodologicamente, desenvolver-se de forma crítica a fim de instrumentalizar o psicólogo clínico na compreensão da complexidade de toda atividade que vise agir na e com a pessoa humana.