

Psicoterapia Breve: Revisão Histórica e Metodológica

Nádilei Alves Post

Paulo Delmondes Sobrinho

Faculdades Integradas de Tangará da Serra – FITS

Resumo: Este artigo apresenta sucintamente uma revisão de literatura a respeito da psicoterapia breve. No contexto é apresentado o surgimento, desenvolvimento e a atual situação da abordagem e técnica. É discutido no texto sobre algumas mudanças ocorridas em sua prática, enfatizando os conceitos adicionados a teoria e ressaltando o nome dos grandes teóricos da psicologia que se propuseram a otimizar as técnicas nas diversas abordagens existentes.

Palavras-Chave: Psicoterapia Breve. Terapia. Técnicas.

Brief Psychotherapy: Historical And Methodological Review

Abstract: This article briefly presents a literature review about the brief psychotherapy. In the context it is presented its emergence, its development and the current situation of this approach and technic. It is discussed in the text about some changes that occurred in its practice, emphasizing the concepts added to the theory and emphasizing the name of the great theorists of psychology who proposed to optimize their techniques in the various existing approaches.

Keywords: Brief psychotherapy. Therapy. Techniques.

Introdução

Em meio à crise da psicanálise ortodoxa, baseada nos pressupostos do médico neurologista Sigmund Freud, diante das inúmeras formas de sofrimento que vem sendo sustentadas através das “deficiências sociais”, surge, em meados da década de 30, a Psicoterapia Breve, esta, que, diante dessa situação, emerge em um cenário de insatisfação com a psicanálise clássica somadas às necessidades clínicas da época.

A psicoterapia breve, é um tratamento de natureza psíquica com uma duração inferior às práticas psicoterápicas em geral. Entretanto, existem diversas maneiras de considerar a psicoterapia breve, conceituada por diversos autores. Contudo, seu enquadre tem uma curta duração (em relação às práticas mais convencionais), estruturada em objetivos do processo terapêutico. Desse modo, a partir da compreensão diagnóstica do paciente, é delimitado um objetivo. Porém, deve-se considerar

que esse objetivo será atingido em um tempo limitado através das técnicas e estratégias clínicas.

O Surgimento da Psicoterapia Breve

Nos primórdios das análises freudianas, a intenção foi buscar a remissão de sintomas através da análise, o que provocou em Freud uma postura ativa, que estudada com muita profundidade solidificou a teoria psicanalítica. Portanto, posteriormente Freud se interessou por estruturas da natureza psíquica do inconsciente e da personalidade, o que modificou a estrutura de sua teoria e consequentemente prolongou o processo de análise. Mesmo que Freud se manifestasse sobre o prolongamento das análises, o próprio não se preocupou em otimizá-las. (Almeida, 2010; Braier, 1991; Oliveira, 1999).

Entretanto, em 1918 Freud sinaliza

[...] A necessidade de, no futuro próximo, os psicanalistas adotarem medidas para estender o tratamento psicoterapêutico a grandes massas da

população, adiantando-se aos fatos que ocorreram posteriormente, como a necessidade de possibilitar a assistência psicológica a um número maior de pessoas (Almeida, 2010; Braier, 1991; Oliveira, 1999).

O surgimento da psicoterapia breve tem uma grande relação com a insatisfação dos psicanalistas clássicos com uma abordagem que se tornou cristalizada. Partindo desse pretexto, os psicanalistas da época desenvolveram técnicas e teorias que otimizaram o tempo das análises. De outro modo, alguns psicanalistas consideram que Sigmund Freud utilizou da psicoterapia breve, visto que suas análises não perduraram mais de um ano, nos casos dos “Estudos da Histeria (1896)”.

Um grande expoente para o surgimento da psicoterapia breve, foi David Malan considerado o pai da psicoterapia focal, que acrescenta o conceito de “focalização”, explicado por Hegenberg (2008) “o foco pode ser: o sintoma, as defesas, a crise, a relação objetual, um traço de caráter, um conflito, uma hipótese psicodinâmica de base, a questão edípica, por exemplo”, nessa percepção, o terapeuta deve focar na resolução da problemática.

A Psicoterapia Breve (PB) utiliza-se da técnica focal, e só desta forma alcança o objetivo planejado, dado que privilegia um campo a ser tratado, dentre tantos outros existentes no indivíduo. Assim como também necessita de planejamento acurado, e de atividade por parte do terapeuta (Lustosa, 2010).

A utilização da técnica focal é o que atribui sua eficácia, assim como sua brevidade, pois há o estabelecimento do foco no conflito e deste será extraído seu significado, podendo tanto haver conteúdos conscientes quanto inconscientes. (Lustosa, 2010).

Diante disso, a psicoterapia breve se desenvolveu através das necessidades da otimização do processo terapêutico, aliado à técnicas e teorias estruturadas a partir de diversos autores que introduziram novas metodologias e conceitos que consequentemente aprimoraram o processo terapêutico psicodinâmico.

A PB tem objetivos claros, porém limitados e “propõe-se a modificar os sintomas apresentados, aliviá-los ou mesmo suprimi-los” (Lustosa, 2010), mesmo com objetivos reduzidos, em comparação com as formas de terapia convencional comumente

conhecidas, a PB age em função da necessidade imediata que o indivíduo traz no tratamento (Almeida, 2010).

Lustosa (2010) ressalta que a abordagem não tem como proposta a modificação da personalidade, porém aponta para a possibilidade de ocorrer mudanças psicodinâmicas significativas e discorre sobre sua demanda.

Para a população economicamente desfavorecida, muitas vezes, é a única alternativa, dado que a prolongada psicoterapia não se ajusta à esta população, que necessita de resultados relevantes em tempo curto, tanto por falta de tempo quanto por condições financeiras inadequadas. (Lustosa, 2010).

Principais Autores, Suas Metodologias e Conceitos

Em seu livro “Psicoterapia Breve” de 1986, Knobel afirma que “As psicoterapias breves são apresentadas como modelos em expansão de técnicas diversas, e até com base conceitual e teórica tão variada que fica, ocasionalmente, difícil determinar sua origem e, em consequência, sua compreensão e validade.” porém, muitos autores citam e concordam que o precursor da Psicoterapia Breve, foi o pai da psicanálise, o médico vienense Sigmund Freud. (Oliveira, 1999).

Parte desta decisão vem dos relatos dos atendimentos do médico vienense, imortalizados em suas obras clássicas, onde é possível perceber a brevidade da maioria dos tratamentos que realizava, pois costumavam durar de horas, dias ou poucos meses, não ultrapassando um ano. (Oliveira, 1999; Carvalho & Carneiro, 2016.)

Entretanto, foi a partir de pesquisas de outros autores como Franz Alexander, Thomas French e Sándor Ferenczi, que modernizaram e criaram métodos para o atendimento breve, como explica Knobel (1986):

Para muitos autores a Psicoterapia aparece como uma natural e lógica sequência de psicanálise, graças a que já se pode considerar clássica a contribuição de Franz Alexander e Thomas M. French, que começam a falar de uma “terapêutica psicanalítica” como algo diferente da psicanálise. Fazem uma valente e pioneira tomada de posição ao

não mencionar nenhum caso de tratamento psicanalítico no sentido clássico do termo.

A partir do “Método Ativo” Sándor Ferenczi (1873-1933) introduziu uma nova metodologia técnica com a intenção de acelerar o tratamento psicanalítico. Nessa perspectiva, quando o tratamento se estagnar o analista causaria um novo impulso a partir de imposições e interdições, dando estímulos para o paciente enfrentar suas angústias e renunciar desejos disfuncionais. Em síntese, Ferenczi busca criar uma ligação com o passado e o presente do paciente, com a finalidade de elucidar as razões e comportamentos do mesmo. (Gillieron, 1986; op. cit., 1993; Oliveira, 1999).

David Malan foi um dos grandes contribuidores para o desenvolvimento da Psicoterapia Breve, introduzindo a “focalização”, já citado acima. Fiorini (2004) relata sobre a importância de tal conceito, afirmando que “a focalização da terapia breve é sua condição essencial de eficácia”. Barbosa *et al* (2001) concorda com os autores acima quando alega que “Não existe PB sem foco” complementando:

O foco é o conflito presente na vida do sujeito, que aparece constantemente em seu discurso, porém, nunca é um evento, ou um problema específico. O conflito focal relaciona-se com o conflito nuclear, originado na infância. O foco deve ser trabalhado a partir de três recursos técnicos: interpretação seletiva (consiste numa intervenção em torno do conflito focal); atenção seletiva (escuta no sentido de relacionar os conteúdos emergentes com a problemática focal) e negligência seletiva (implica em evitar trabalhar o material que se desvia por demais do foco).

Anos mais tarde Alexander F, French T. desenvolveu uma técnica chamada “Experiência Emocional Corretiva”, cujo princípio é reviver uma situação de forma corretiva e não recordativa. Nesse sentido, essa experiência se torna possível através da relação de transferência e novas experiências de vida. Para esses autores, otimizar o processo terapêutico é levar o paciente a abandonar as posições infantis em benefício de uma relação adulta. Alexander e French reforçam que o plano de tratamento do paciente deve levar em consideração uma avaliação dinâmica da personalidade e dos reais problemas que o paciente tem de enfrentar.

Foi a partir desses e outros métodos como, Efeito Carambola (Lemgruber, 1995), Modelos dos Triângulos (modificado por L. McCullough, 1998) que a psicoterapia breve se consolidou.

É importante ressaltar a importância das contribuições do psiquiatra Maurício Knobel para a consolidação da PB no Brasil, trazendo escritos sobre o assunto desde 1968. Em seu livro “Psicoterapia Breve” de 1986, Knobel argumenta “essa proposta psicoterapêutica é modesta, tem alcances limitados, mas possibilidades infinitas, principalmente se nos propusermos a praticá-la e estudá-la constantemente” (Vizzotto, 2008).

O psiquiatra contribuiu fortemente com seus escritos, descrevendo e delineando sua proposta para as PBs, o qual discorre sobre a importância do indivíduo ativo em sua própria história, ressaltando a importância do enquadre no atendimento terapêutico, assim como a postura do terapeuta diante das sessões, explicando que:

[...] é fundamental que o profissional conheça as bases teóricas que o nortearão, os elementos técnicos, e que saiba distinguir sobre a possibilidade de realizar um trabalho desse tipo e ter um paciente que também possa aceitá-lo; além disso, expõe o autor, há necessidade de disposição psicoterapêutica por parte do terapeuta e do paciente. (Vizzotto, 2008).

O objetivo primordial de Knobel era ajudar o paciente em crise, sendo assim, considerava os objetivos da Psicoterapia Breve eram os de “promover, dentro do menor tempo possível, a elaboração de conflitos para mudanças positivas, modificações de condutas auto-destrutivas e penosas”, sendo assim, ajudar a pessoa a buscar o caminho para a adequação em sua vida (Vizzotto, 2008).

Modalidades de Psicoterapia Breve

Alguns autores dividem a PB em modalidades. Essas modalidades têm suas particularidades quando se trata da estrutura e postura do terapeuta na psicoterapia. Desse modo, podemos entender como as psicoterapias breves, que se solidificam em diferentes conceitos e percepções desta.

O modelo estrutural ou do impulso, consiste em identificar o conflito primário, para assim, redefini-lo

na problemática atual do paciente. É através da hipótese psicodinâmica de base que é planejado o trabalho terapêutico. A interpretação ativa e seletiva, além de tempo e objetivos delimitados são aspectos relevantes neste modelo.

No modelo relacional, a ênfase está nas relações objetais, baseados nos trabalhos de Melanie Klein, Fairbairn e Winnicott. Desse modo, o indivíduo não é percebido como uma entidade separada cujos desejos se chocam com a realidade, mas sim num campo relacional que o sujeito interatua. Entretanto, o modelo relacional não se preocupa em técnicas ou limites, mas sim na relação interpessoal dos participantes, tendo o terapeuta como observador participante.

O modelo Integrativo/Eclético permite o psicoterapeuta usufruir dos recursos necessários para desenvolver a terapia de acordo com as necessidades de cada paciente. Neste modelo a atitude do terapeuta é empática, não confrontativa, além de utilizar das interpretações transferenciais, análise da resistência e reconstrução genética. Portanto, por mais que este modelo use o termo ecletismo, o mesmo não deve ser encarado como uma mistura indiscriminada, mas sim voltado para a etimologia da palavra eclético, que significa “seletivo”.

Em suma, as psicoterapias breves são constituídas por conceitos diferentes que buscam o mesmo objetivo, ser funcional e breve. Todavia, cada um desses modelos tem críticas formidáveis que devem ser levados em conta. Portanto, com um senso crítico e uma postura ética, esses modelos podem ser de grande valia no que diz respeito ao presente e futuro das psicoterapias de abordagens dinâmicas.

Psicoterapia Breve Nos Últimos Anos

Atualmente a psicoterapia breve tem cerca de 20 anos de estudos, orientações e conceitos por diversos autores com perspectivas de diversas abordagens. Em 1979, foi lançado pela *W. B. Saunders Company* um volume da *The Psychiatric Clinics of North America*, no qual apresenta um simpósio sobre diferentes aspectos da psicoterapia breve. (Ferreira-Santos, 2013).

No ano de 1987, foi publicado uma série de artigos na revista *Informaciones Psiquiátricas* com o tema “Psicoterapia Breve”. No mesmo ano, a revista de

Psiquiatria Clínica, no instituto de psiquiatria do hospital das clínicas da faculdade de medicina da Universidade de São Paulo, publicou um trabalho de Carmita Abdo (1987) referente a seis anos de experiência da autora em psicoterapia breve. Ferreira-Santos (2013) ressalta que:

O V Congresso de Latino Americana de Psicodrama, realizado em Buenos Aires, na Argentina, organizou uma mesa redonda, coordenada pelo Dr. Carlos Collazo, sobre “Psicoterapia de objetivos limitados”, além de apresentar o trabalho de Ferreira-Santos (1984) sobre psicoterapia breve sob enfoque psicodramático.

É possível perceber um grande interesse por parte de pesquisadores e psicólogos clínicos no desenvolvimento da psicoterapia breve. É importante citar, que existem muitos trabalhos que abordam o conceito de Psicoterapia Breve, neste trabalho citamos alguns autores e suas perspectivas, não contemplando a totalidade dos conceitos e orientações relacionados à psicoterapia breve. Ainda sim, é possível perceber o surgimento de um novo paradigma no campo clínico, uma conduta que otimiza o processo terapêutico através de métodos que visam a objetividade.

Indicações e Contra Indicações

Quando se trata de indicações ou contra indicações, os autores ressaltam um recurso imprescindível para a realização de uma psicoterapia breve “funcional”, as funções egóicas. Essas por sua vez, são caracterizadas por recursos que dispõe o ego do paciente, sendo assim, suas funcionalidades maduras, que serão aliados no processo terapêutico durante o tratamento (Braier, 2008).

Fiorini (2008), defende que os pacientes que mais se beneficiam da psicoterapia breve, seriam aqueles com quadros agudos, especificamente aqueles em situações de crises ou descompensações. Situações de mudanças significativas (adolescência, casamento, conclusão de curso superior, aposentadoria, etc.). Transtornos de intensidade médio-moderada que não se caracterizariam tratamentos duradouros. Além disso, pode beneficiar borderline e psicóticos.

Todavia, como critério de contraindicação para a psicoterapia breve, seria pacientes com perturbações

psíquicas mais graves, como por exemplo fobias agudas, déficits precoces no desenvolvimento neurológico, dificuldades graves, regressões transitórias e fragilidades egóicas (Oliveira, 2002).

Alguns autores defendem que o paciente deve estar sofrendo de transtornos nascentes, ou seja, transtornos que têm suas manifestações ainda preliminares, porém com sintomas evidentes que motivem o tratamento. A psicopatologia deve ter como aspecto um grau leve e circunscrito, ter uma personalidade base sadia, histórico social adequado e estar num momento conveniente para o tratamento (Knobel, 1986; Braier, 1991; Almeida, 2010).

Psicoterapia Breve e Seus Benefícios

Em um mundo globalizado, com um fluxo de informações quase que instantâneo, a terapia de curto prazo pode se tornar uma modalidade ou técnica muito compatível com a realidade contemporânea. Visto que atualmente a limitação econômica e falta de tempo são aspectos que contribuem para as pessoas procurarem por tratamentos psiquiátricos e psicoterápicos que não demandem muito tempo (knobel, 2010).

No que diz respeito sobre a melhora dos sintomas, Braier (2008), diz que “o alívio ou o desaparecimento dos sintomas é o corolário de mudanças internas (melhorias pelo insight), que por sua vez, resulta de o terapeuta penetrar o paciente na psicogênese de seus sintomas” (Braier, 2008, p. 191). Desse modo, o paciente superando suas questões mais críticas, o mesmo melhora sua percepção de si, o que impacta nos problemas à sua volta.

A partir da conscientização da psicopatologia é possibilitado ao paciente entender melhor sua “doença” e quais são suas consequências, podendo assim, buscar melhores formas de enfrentar os sintomas (Gilliéron, 2004).

Outras modificações de relevância na vida do paciente, são a melhora significativa nas relações interpessoais, nas relações profissionais, na relação sexual e com os familiares. (Yoshida *et al.*, 2005).

Referências

Almeida, R. A. (2010). Possibilidades de utilização da psicoterapia breve em hospital geral. *Revista da SBPH*, v. 13, n. 1, p. 94-106.

Além disso, o tratamento breve potencializa a elevação da autoestima e uma possibilidade de auto regulação adequada, melhoradas a cada sessão, permitindo o paciente a acreditar mais no seu potencial de superação dos sintomas (Braier, 2008).

Considerações Finais

O referido artigo explorou de forma concisa os principais conceitos que compõem a Psicoterapia Breve e seu desenvolvimento, reconstituindo sua história e suas diferentes conceituações. Analisou os critérios de indicação necessários para um bom desenvolvimento psicoterápico na modalidade, além de, expor seus principais benefícios na vida dos pacientes.

No entanto, não há consenso do que seria de fato a Psicoterapia Breve. Pois, para alguns autores a abordagem está mais próxima de uma atitude do terapeuta, enquanto para outros, se caracteriza como um enquadre. Todavia, a Psicoterapia Breve busca a otimização do tratamento partindo de métodos e perspectivas que se propõe a focar na situação-problema de cada caso, sendo assim, a resolução do caso pode ser concluída com mais agilidade. Porém, para um bom desenvolvimento nessa modalidade/técnica existem diversos aspectos a serem considerados, visto que não depende só da experiência clínica do terapeuta, mas de características do paciente.

Considerando a finalidade da pesquisa em entrecruzar as informações mais pertinentes sobre a história, conceitos, critérios de indicação e contra indicação, além dos benefícios da Psicoterapia Breve em um único material, o artigo teve como propósito informar leitores e/ou pesquisadores sobre algumas técnicas dos principais autores e os benefícios da modalidade breve/focal da técnica.

O tema abordado, mesmo que sucintamente, oportuniza e estimula novas investigações por leitores e/ou pesquisadores para aprofundar em mais pesquisas a respeito do assunto, criando linhas de pesquisa e publicações.

- Barbosa, J. I. C. *et al.* (2001). Conceito de psicoterapia breve segundo psicólogos de hospitais de Fortaleza. *Boletim de Psicologia*. v. 51.n. 114. P.97-108.
- Braier, E.A. (1991). *Psicoterapia breve de orientação psicanalítica*. São Paulo: Martins Fontes.
- Braier, E.A. (2008). *Psicoterapia breve de orientação psicanalítica*. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes.
- Carvalho, E. J., & Carneiro, M. I. P. (2016). Psicoterapia Breve: os critérios de indicação e contraindicação para a sua utilização. *Revista Farol*. v. 2, n. 2, p. 127-137.
- Ferreira-Santos, E. (2013). *Psicoterapia breve: abordagem sistematizada de situações de crise*. 5ed. Editora Agora.
- Fiorini, H. J. (2004). *Teoria e Técnicas de Psicoterapias*. São Paulo: Martins Fontes.
- Fiorini, H. J. (2008). *Teoria e técnicas de psicoterapias*. São Paulo: Martins Fontes.
- Gilliéron, E. (2004). *Introdução às psicoterapias breves*. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes
- Hegenberg, M. (2004). *Psicoterapia breve*. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Knobel, M. (2010). *Psicoterapia Breve*. 2. ed. São Paulo: EPU.
- Lustosa, M. A. (2010). A psicoterapia breve no hospital geral. *Revista da SBPH*, v. 13, n. 2, p. 259-269.
- Oliveira, I. T. (2002). Critérios de indicação para psicoterapia breve de crianças e pais. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 4, n. 1, p. 39-48.
- Oliveira, I. T. (1999). Psicoterapia psicodinâmica breve: dos precursores aos modelos atuais. *Psicologia: Teoria e Prática*. v. 1. n. 2. p. 9-19.
- Vizzotto, M. M. (2008). A psicologia e a psiquiatria perdem um de seus maiores expoentes: uma homenagem ao Dr. Mauricio Knobel. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 25, p. 151-155.
- Yoshida, E. M. P. *et al.* (2005). Psicoterapias breves psicodinâmicas: características da produção científica nacional e estrangeira (1980/2003). *Psico-USf*, v. 10, p. 51-59.

Nádilei Alves Post

Acadêmica de Psicologia da Faculdades Integradas de Tangará da Serra – FITS

E-mail: nadileialvespost@gmail.com

 <http://orcid.org/0000-0002-3252-762X>

Paulo Delmondes Sobrinho

Acadêmico de Psicologia da Faculdades Integradas de Tangará da Serra – FITS

E-mail: academicodelmondes@hotmail.com

 <https://orcid.org/0000-0003-0247-4261>

Recebido em: 19/12/2021

Aceito em: 21/12/2021