
A Importância da Psicoterapia Durante a Graduação

Sandra Olivante Dalle Luque

Danielle Bolsan Marchetto

Daniela Domingos Barreto

Anhanguera, Campus de Tangará da Serra – MT

Resumo: Este estudo objetivou discutir a relação entre os acadêmicos de Psicologia e a Psicoterapia, assim como, a contribuição Psicoterapia para a preparação da prática profissional. A vida acadêmica coloca os sujeitos frente à questão da psicoterapia pessoal, estimulados pelo corpo docente que consideram a psicoterapia uma ferramenta importante para o desenvolvimento destes como futuros profissionais que trabalham com a subjetividade e sofrimento dos sujeitos. Estima-se que o profissional de psicologia precisa autoconhecer-se, bem como aprender com o seu terapeuta habilidades de ser um bom profissional. Como resultado, conclui-se ser o fator financeiro o elemento que dificulta a realização da psicoterapia pelos acadêmicos.

Palavras-Chave: Psicoterapia. Graduação. Vida acadêmica.

The Importance of Psychotherapy During Graduation

Abstract: This study aimed to discuss the relationship between Psychology academics and Psychotherapy, as well as, the Psychotherapy contribution for the preparation of professional practice. The academic life puts the subjects in front of the issue of personal psychotherapy, stimulated by the faculty who consider psychotherapy an important tool for their development as future professionals who work with the subjectivity and suffering of the subjects. It is estimated that the psychology professional needs to know himself, as well as to learn from his therapist the skills to be a good professional. As a result, it was concluded that the financial factor is the element that makes it difficult for the academics to perform psychotherapy.

Keywords: Psychotherapy. Undergraduate. Academic life.

Introdução

Este presente trabalho tem como temática a importância da psicoterapia durante o período de graduação, a sua escolha se deu pelo motivo da acadêmica se interessar muito sobre o assunto, desde o início do curso, assim será possível entender os benefícios da psicoterapia e poder, no futuro, auxiliar os acadêmicos. Além disso, esse estudo se justifica por causa que a graduação é um período de muita pressão e dúvidas que ocorre no percurso, porque muitos graduandos tiveram que realizar a escolha do futuro em um período muito curto de tempo, assim há

a probabilidade de ocasionar danos psicológicos se a pessoa não tiver inteligência emocional.

No decurso da formação de ensino superior os seres humanos, muitas vezes, entram sem saber se o determinado curso é realmente o que deseja, ou então, durante o processo há mais ocorrências para conciliar, como família, trabalho etc., assim surge fatores estressantes que podem prejudicar o andamento do curso, logo a psicoterapia auxiliaria o indivíduo a lidar melhor com as questões de sua vida. Assim, percebe-se que ao compreender a importância da psicoterapia nesse período é possível, os acadêmicos ao ler o trabalho, entender como lidar com a faculdade e até mesmo procurar a terapia. Já em relação aos

demais profissionais dessa esfera, pode-se contribuir para ajudar os acadêmicos.

Desta forma, este trabalho de conclusão de curso tem como objetivo fazer uma revisão bibliográfica dos estudos sobre a importância da psicoterapia, trazendo para o contexto do ensino superior, a fim de descobrir a função da psicologia para um melhor aproveitamento da graduação e para o autoconhecimento. Compreendendo a necessidade de fazer psicoterapia durante o período de graduação; entendendo os fatores de mudança em uma graduação; discutindo sobre os impactos psicológicos durante uma graduação e apresentando as contribuições da psicologia na atuação de diminuir impactos psicológicos da graduação de estudantes.

A pesquisa foi desenvolvida a partir da pesquisa bibliográfica, com a leitura de livros e artigos referentes a psicoterapia e graduação, que foram procurados em sites como Google acadêmico e Scielo ou a leitura do livro físico. Os artigos analisados foram todos conforme com o tema desta pesquisa, independente da data de publicação, desde que esteja enquadrado no contexto. Assim, foi feito comparações com os estudos embasados em psicoterapia durante a graduação.

A Graduação

O ensino superior é uma tomada de decisão em relação a qual profissão seguir podendo gerar muita ansiedade, porque abrange aliar: aspirações, interesses, exigências familiares, medos, sociais e do mercado de trabalho. Por esse ângulo, a escolha da profissão proporciona relevância e requer, muitas vezes, a intervenção de profissionais especializados (Melo-Silva, Noce & Andrade, 2003).

Além do mais, a humanidade está transitando por profundas transformações geopolíticas, temáticas como: terrorismo, guerras, corrupção, desemprego estrutural, fome e violência de diferentes estilos são divulgados cotidianamente através dos meios de comunicação, ocasionando angústia em adultos e, especialmente, em jovens na fase da adolescência e na fase inicial da vida adulta, onde

ocorre definição da identidade (Melo-Silva, Noce & Andrade, 2003).

Segundo Cury (2004), o ensino superior qualificado executa fundamental papel estratégico para o desenvolvimento das instituições, do país e das pessoas. A graduação e a pós-graduação são categorias específicas do ensino superior, devendo desempenhar finalidades próprias e complementares. Como diz, de modo peremptório, o Plano Nacional de Educação (PNE):

Nenhum país pode almejar a se tornar desenvolvido e independente sem um firme sistema de educação superior. Em um mundo no qual o conhecimento ultrapassa os recursos materiais como motivo de desenvolvimento humano, a importância da educação superior e de suas instituições é cada vez maior. Para que estas sejam capazes de desenvolver sua missão institucional, educacional e social, a ajuda do público é decisiva (Cury, 2004).

A graduação, tardia no seu começo e constituição em nosso país, visto que remonta à chegada de D. João VI ao Brasil, possuiu sempre como integrante dominante o ensino. Esse, o ensino, por ser o armazém da memória do conhecimento acumulado pela humanidade, converte-se como a base para se dirigir do conhecimento consolidado para o ainda não conhecido. Assim, é papel do ensino, como falava Gramsci, socializar verdades já conhecidas e torná-las patrimônio de todos. Nesse sentido, a graduação tem e teve o ensino como seu componente predominante (Cury, 2004).

A graduação, como elemento do ensino superior, engloba, de um lado, essa indispensável herança da humanidade a ser disseminada pelo ensino e, por outro lado, identifica-se potencializada pela integração do novo. Neste seguimento, a graduação contém como conceito regulador o princípio da preservação enriquecida, de que o ensino se volta para uma compromissada, profissionalização e competente, necessária à inclusão profissional no mundo atual. Esta vocação constituída pelo caráter formativo-profissionalizante permite uma flexibilidade organizacional (Cury, 2004).

Hoje transformações significativas acontecem em todo o planeta porque a configuração da informação em rede o posiciona em dimensões diferenciadas de pontos de vistas que, até há pouco

tempo, eram considerados essenciais. Um constante recuo da força física e do próprio desenvolvimento das matérias-primas em favor do progresso da força intelectual e das novas maneiras de composição produtiva destaca o encerramento estrutural de vários postos de trabalho. Conjuntamente, novos serviços apresentam à cena social com exigências reveladoras de um novo modo de mais-valia: a mais-valia intelectual. Então decorre a função significativa e estratégica do ensino superior em face das novas postulações da cidadania, do desenvolvimento dos países e do universo das relações sociais (Cury, 2004).

Nesse contexto e diante da didática que ocorre no ensino superior, Gil (2008) salienta que a conceituação meramente instrumental da didática vem sendo criticada por educadores da corrente definida Didática crítico social dos conteúdos, porque defendem a necessidade de se determinar um projeto de sociedade que enxergue a educação como componente transformador da realidade e então uma proposta pedagógica que proporcione instrumentos para que o educando atue como cidadão agente de mudança. Nessa abordagem, são significativas as concepções de José Carlos Libâneo ao dizer que,

[...] não existe o aluno em geral, mas o aluno vivendo numa sociedade determinada, que faz parte de um grupo social e cultura determinado, sendo que estas circunstâncias interferem na sua capacidade de aprender [...] um bom professor que aspira ter uma boa didática necessita aprender a cada dia como lidar com a subjetividade dos alunos, sua linguagem, suas percepções, sua prática de vida. Sem esta disposição, será incapaz de colocar problemas, desafios, perguntas relacionadas com o conteúdo, condição para se conseguir uma aprendizagem significativa. (Libâneo, 2001, p. 3)

Corroborando com esta concepções, os autores Fiore Ferrari e Leymonié Sáen (2007), recomendam que o campo da didática contenha um conteúdo de três dimensões distintas, isto é, os saberes culturais, o estudante e o docente. O estudo de cada uma dessas dimensões auxilia as pessoas a conhecer melhor os processos de aprendizagem dos estudantes e os de ensino do docente, considerando se para os obstáculos, apresentando soluções de aprendizagem para transpô-los e proporcionar a apropriação dos saberes culturais. Segundo demonstra a figura 1, em

uma situação didática o docente tem conhecimentos e habilidades que lhe fornecem competências para atuar com fundamento em um contrato didático.

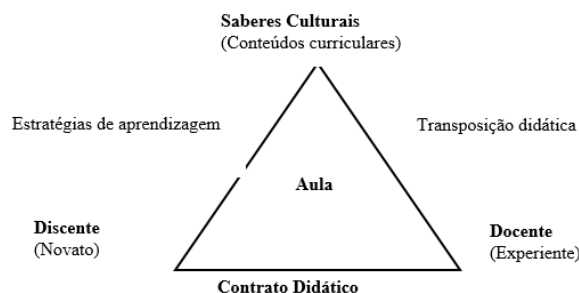


Figura 1: Triângulo didático
Fonte: Fiore Ferrari; Leymonié Sáen (2007, p. 4).

O triângulo didático apresentado por Fiore Ferrari e Leymonié Sáen (2007) na figura 1 considera componentes que se correlacionam intrinsecamente. Nos vértices do triângulo contém: os saberes culturais que simboliza os conceitos teóricos daquele campo do conhecimento; no vértice discente verifica-se as diferentes estratégias de aprendizagem, a psicologia de quem aprende, suas ideias prévias, condicionadas em um modelo sociocultural; no polo docente, percebe-se os estilos de ensino, a psicossociologia dos professores condicionados pela instituição, o projeto das atividades e o contexto em que ensina.

No nível da sala de aula e conforme evidenciado na figura 1, os autores citados acima propõem o contrato didático, ou seja, um acordo normalmente implícito que regula a ação didática, entendendo o que o docente aguarda de seus alunos e o que os discentes esperam do docente. Trata-se do conjunto de expectativas do processo de aprendizagem e ensino, abordando-se o que é fundamental para os estudantes e para o docente (Santos & Luz, 2013).

Todo esse processo de escolha, de percurso na faculdade e de mudanças no mundo exterior requer um nível alto de aprendizagem, podendo ocasionar pressão no indivíduo para que se cobre cada vez mais. Nesse sentido, é essencial falar sobre aprendizagem, para compreender esse processo.

A definição de aprendizagem encontra-se entre um dos mais controversos e difusos, porque no passar do tempo tem recebido influências de distintas doutrinas psicológicas e filosóficas, assim como do próprio patamar no qual se depara o conhecimento científico. (Rebollo & Scafo, 1994).

Um dos mais importantes teóricos da abordagem construtivista foi Jean Piaget, no modelo piagetiano

de funcionamento cognitivo, a ideia de adaptação se mostra perante duas questões simultâneas e complementares, a assimilação, a saber e acomodação. A assimilação tem a ver com o processo em que o indivíduo entende a informação proveniente do ambiente em função de suas próprias estruturas mentais internas; contudo é necessário um método complementar definido por Piaget de acomodação, o qual as concepções e ideias se encaixam às características reais do planeta. O processo de acomodação não apenas esclarece a tendência dos esquemas e conhecimentos humanos se adaptarem à realidade, como explica as transformações de tais esquemas quando a adequação não acontece, porque se os esquemas são insuficientes para assimilar um acontecimento torna-se essencial mudá-los para adaptá-los às características da situação. Cabe analisar que a acomodação também prevê uma prévia reinterpretação ou assimilação dos conhecimentos anteriores em função dos novos esquemas construídos, alterando assim toda a estrutura conceitual anterior. (Pozo, 2002).

Diante do contexto, nota-se que os processos de assimilação e acomodação apresentados por Piaget são complementares, embasando-se em uma tendência de crescente equilíbrio entre si. Quanto maior o equilíbrio entre assimilação e acomodação menor será o fracasso resultante de uma interpretação errônea, no entanto, apenas através dos desequilíbrios começa a aprendizagem no campo cognitivo (Santo, 2008).

Gil (2008) auxilia a entender que nessa abordagem o ensino deve fundamentar-se na instigação constante pelo docente, incentivando os estudantes na procura das respostas e na solução dos problemas e não simplesmente na memorização de definições e fórmulas. A estratégia de ensino é apoiar o aluno no desenvolvimento do pensamento autônomo e crítico, com atitudes mediadoras do processo de aprendizagem objetivando ajudá-los a estabelecer as relações entre os conteúdos e proporcionar entre a interação entre o novo conhecimento formulado e as estruturas cognitivas já existentes.

Tendo isso em vista, é possível dizer que a aprendizagem não depende somente do aluno, é uma ação conjunta, entre professor e aluno, nos quais interagem e criam uma relação que permite adquirir

conhecimento. Entretanto, quando ocorre ao contrário e não há essa interação, há possíveis dificuldade de aprendizagem, o que pode acarretar acúmulo de estresse, notas baixas, logo decepção e outros situações que será abordado no próximo capítulo.

Com base no que foi lido, percebe-se que antes do indivíduo ingressar em uma graduação, já ocorre diversos fatores que o coloca em conflito, tanto consigo mesmo quanto com a sociedade, abalando a saúde mental e o equilíbrio emocional e durante o processo de graduação, como também foi entendido, acontece fatores estressantes, como as situações que esteja vivendo fora da faculdade, as mudanças na sociedade, a pressão por ser um bom profissional etc. Logo, esse processo é complexo e exige muito do ser humano.

Os Impactos Psicológicos Durante a Graduação de Psicologia

Para a formação em Psicologia é fundamental dominar algumas competências técnicas e individuais que exigem dos estudantes um grande repertório de habilidades e conhecimentos na prática profissional que por inúmeras vezes resultam em um contraste entre a realidade da prática e o aprendizado teórico como uma idealização dessa, gerando assim, sentimentos consequentes tanto de expectativas relacionadas ao trabalho como à exigência de assumir uma postura profissional. (Aguirre, *et. al.* 2000).

Assim, conforme Kichler e Serralta (2014), salientam que a formação em psicologia clínica engloba aptidões éticas, técnicas e pessoais que requer do graduando um vasto repertório de conhecimentos e habilidades considerado que o profissional de psicologia é o principal instrumento de trabalho, sendo a psicoterapia como o fundamental instrumento da realização desses.

Ainda segundo a mesma autora fala em seu artigo, A formação de atitude clínica (2000), que para conquistar uma postura clínica o graduando necessita colocar-se em uma função profissional, um enquadre, mantendo a compreensão/empatia com o cliente/paciente, assentando-se sobre três aspectos básicos sendo umas delas, a sua própria Psicoterapia, sendo as outras duas o conhecimento prático e o teórico.

De acordo com Aguirre *et. al.* (2000), a circunstância em que se inicia a prática é possivelmente a primeira que reivindica uma postura profissional, não se resumindo ao conhecer teórico, sendo necessário um compromisso do estudante com suas próprias emoções, de maneira a transformá-las em ferramentas de trabalho. No que se refere com a introdução na prática profissional, aparece a necessidade de incorporar um novo papel, o de psicólogo, e de lidar com temores, ansiedades e inseguranças que a formação universitária não tem como preparar (Yamaguchi, 1996).

Considerando que o primordial instrumento de exercício do psicólogo é a seu indivíduo, e que a partir de suas relações com colegas, pacientes e supervisores é que se desenvolve o seu aprendizado na prática, o investimento em si torna-se fundamental (Boris, 2008; Ferreira Neto & Penna, 2006).

Sabe-se que as primeiras experiências da prática profissional são capazes de resultar em um contraste entre a realidade da prática, o aprendizado teórico e uma idealização dessa, ocasionando sentimentos consequentes tanto de expectativas relacionadas ao trabalho como à exigência de assumir uma postura profissional (Aguirre *et. al.*, 2000). Na vivência do estágio sentimentos como “ansiedade, curiosidade, receio, angústia, relutância, incapacidade” podem aparecer sem que os anos de formação acadêmica tenham preparado para isso (Yamaguchi, 1996, p.109). Supervisores e colegas podem ajudar o graduando, entretanto esse terá que encontrar respostas totalmente novas muitas das quais se auxiliam seu repertório de competências e habilidades pessoais (Tavora, 2002).

Andrade *et. al.* (2016) estabelece que alguns autores finalizaram que o contato com o sofrimento psíquico de outros indivíduos ou os conteúdos acadêmicos mais diretamente relacionados com a subjetividade humana é capaz de elevar as probabilidades do desenvolvimento de algum transtorno mental menor.

Franco (2001) explica que, no decorrer da formação acadêmica, o acadêmico de Psicologia poderá experimentar momentos de ansiedade pela carga emocional desencadeada pelo próprio curso. No começo da graduação os estudos de casos e as leituras técnicas analisados em sala de aula são capazes de mobilizar alguns alunos. Agora, nos últimos anos, os

estágios e o sua convivência com os pacientes tendem a intensificar a ansiedade pelas exigências que esse período impõe a eles de que manifestem uma postura profissional e integrem o que foi compreendido na teoria com a prática. Na realidade, em ambas as circunstâncias - na teoria ou na prática – no decurso de toda a jornada acadêmica, existem elementos que são capazes acarretar conflitos e angústias, associados à história de vida de cada ser humano.

Em uma pesquisa de Baptista *et. al.* (1998), que aborda uma outra temática ao avaliar as fontes e os níveis de estresse em graduandos de Psicologia, a porcentagem identificada dos que se submetem à Psicoterapia é alta, sugerindo um interesse desses em ter algum contato com esse aspecto da futura profissão e também a tendência ao modelo clínico de orientação psicanalítica, em cujo processo a Psicoterapia individual é fundamental.

Em conformidade com Valle, em entrevista a Anzolin e Silveira (2003), o desafio da formação do psicólogo é fazer com que o entendimento do autocuidado seja um ininterrupto. O autor acredita que o profissional da Psicologia trabalha com situações limites e é imprescindível que cuide de sua saúde mental, razão por que confirma:

O psicólogo precisa pensar na sua saúde mental e na necessidade de fazer terapia pessoal, o que não pode ser imposto. Mas deve-se associar o tratamento pessoal a um valor tão forte que o próprio aluno busque sua terapia e entenda que, para se colocar como um psicólogo, para trabalhar no crescimento das pessoas e nos relacionamentos, é preciso que ele mesmo se desenvolva pessoalmente (Anzolin & Silveira, 2003, p.13).

No ambiente acadêmico Silva e Costa (2012), enfatizam que o aparecimento primário de transtornos psiquiátricos é muito mais constante em graduandos do âmbito da saúde, esses tendem a trabalhar com o sofrimento, sendo um agravante nas relações interpessoais. Verifica-se que há um contraste entre esses acadêmicos. Alguns melhoraram as habilidades sociais, enquanto outros perderam. Tendo também a ansiedade como um contraste.

Uma das adversidades mais conhecidas dos estudantes universitários é a ansiedade aos trabalhos e as provas avaliativas, o que em ocorrências mais graves é capaz de levar alguns

graduandos a nem comparecerem as essas atividades para os quais estariam bem-preparados, ou até mesmo desistirem a por causa de bloqueios ocasionados pela ansiedade. Um segundo problema que é repetido em estudantes universitários é a presença de características obsessivas e perfeccionismo que podem paralisar o ser humano no avanço dos seus estudos por demorar exorbitante tempo em um assunto, trabalho ou estudo, não se preparando a tempo para as avaliações ou não conseguindo mesmo entregar as atividades dentro do prazo. Em psicoterapia abordam-se estes traços de personalidade que atrapalham todas as áreas da vida do cliente incluindo os seus estudos (Beck *et. al.*, 1990).

Um outro problema frequente é o graduando que estuda com pouca convicção ou com indecisões sobre a sua escolha acadêmica. Como consequência, o estudante tem pouca resistência a adversidades ou dificuldades que aparecem no seu percurso acadêmico. No fundo, isso reflete uma ausência de autonomia e autoconhecimento, que é constante no desenvolvimento do jovem adulto (Chickering & Reisser, 1993).

Finalmente existem problemas como a dificuldades de auto asserção, depressão, isolamento social e problemas no relacionamento amoroso que interferem com a dedicação e bem-estar fundamentais para o jovem poder completar uma tarefa tão exigente como um estudo universitário (Welling & Vasconcelos, 2008).

Constatou-se que alguns acadêmicos melhoraram as habilidades sociais no decorrer do curso, sendo mais extrovertidos e menos ansiosos, entretanto há uma grande parte desses que perderam habilidades e consideram-se mais ansiosos e alguns desenvolveram depressão. Assim como um número considerável de acadêmicos que fazem uso de medicamentos psiquiátricos, sendo liderados por medicamentos para ansiedade e depressão. Contudo, verifica-se a necessidade de maior aprofundamento subjetivo. Porém verificou-se hipóteses, mas não há conclusão quanto à saúde mental destes acadêmicos (Michalowski, 2017).

Quanto às mudanças comportamentais no decorrer da graduação, considerando que esses estudam o sofrimento psíquico e comportamento humano, sendo os próprios incluídos nos estudos de modo geral, sendo a psicologia o estudo dos seres

humanos. Há muitas possibilidades de estudar casos em que os acadêmicos acabam se identificando com o sofrimento e as peculiaridades de cada um, seja com frequência ou não, podendo haver repetições destas, posteriormente, sem ajuda de um profissional, estes acadêmicos acabam adoecendo. Para tanto é fundamental preservar a saúde mental, sendo a principal maneira de preservar, trabalhando suas dificuldades, habilidades e o que a causa sofrimento, sendo a psicoterapia individual como a principal aliada (Michalowski, 2017).

Psicoterapia na Graduação

Psicoterapia

Levando em conta a etimologia, a psicoterapia desenvolveu-se de *Pysche* e *Therapëia*, do grego, como "tratamento do psiquismo", Quayle (2010), apresenta um rol enviado a Agência Nacional de Saúde no que se diz respeito a Psicoterapia, sendo um processo científico de análise, compreensão e intervenção que se realiza por intermédio da aplicação de técnicas e métodos psicológicas, promovendo a saúde integral e propiciando condições para o enfrentamento de conflitos, crises e/ou transtornos psíquicos.

A palavra psicoterapia é um termo técnico (Kunstaussdruck). Assim como qualquer neologismo científico, sua elaboração e a percepção são pertinentes a uma escolha, abstratamente realizada, de objetivos bem importantes, aqui de propósitos pertinentes ao conhecimento e resultados da psiquiatria clínica, referindo-se a uma apropriada esfera do ser. A esfera de que se trata é a do ser humano em uma intersubjetividade, em um relacionamento justo com o semelhante ou a do ser humano com o mundo comunitário (Mitwelt). Em todas as maneiras de psicoterapia médica, dois seres humanos encontram-se frente a frente, dois indivíduos, de uma maneira ou de outra, relacionam-se um com o outro em uma recíproca dependência, duas pessoas, de uma forma ou de outra, explicam-se um ao outro (Binswanger, s/data).

A expressão psicoterapia, essa relação do indivíduo em-uma-reciprocidade-com-o-semelhante é triplamente "reduzida" ou simplificada: em primeiro momento, quando, em vez de um dos dois

parceiros, o doente, ela se refere exclusivamente a uma simples abstração científica, aqui “a psique”, e o outro indivíduo, o psicólogo, desaparece completamente por trás de seu papel de próximo, a terapia; em segundo, pois, em suma, está apenas consegue formular uma direção de relação, indo do ser humano que assume a função terapêutica, o psicólogo, à psique do doente e não do doente ao psicólogo; por fim, em terceiro, porque o confronto entre o psicólogo e paciente não se expressa como uma relação com o próximo (de próximo à próximo), entretanto como um serviço prestado a uma causa. Porque, no sentido psicólogo e psiquiátrico, em nenhuma circunstância psique significa o próximo = um indivíduo, nem mesmo o ser humano psicológico, porém o objeto “animado” (beseelt), a unidade de função animada, o organismo animado, o conceito de papel vital psíquica etc.; no sentido médico do termo, em contrapartida, significa a atenção, o encarregar-se, o cuidado, o tratamento, como realizar com que um outro organismo, uma planta ou um animal tire proveito disso, em suma, um serviço de intervenções benévolas ou cuidados junto a finalidade de cuidado. Literalmente traduzido, a expressão psicoterapia significa, portanto: serviço psicológico prestado à alma (Seele) de um ser humano (alma sendo compreendida como quintessência dos papéis vitais psíquicas). Se limitamo-nos a essa concepção da psicoterapia, como ela o diz através da própria palavra, isto é, a partir da diminuição do sentido do ser, como próximo, à significação de intervenções benéficas psiquiátrico-médicas “unilaterais”, jamais são capazes compreender e colocar de acordo em relação à esse ponto: “Como a psicoterapia pode agir?”, porque a psicoterapia psicológica não elabora, de maneira alguma, novas forças, bem como não o faz a medicina somática; pelo contrário, do mesmo modo como está pode somente isolar, concentrar e dirigir as forças que reinam no universo anorgânico e orgânico, também a psicoterapia pode exclusivamente isolar, concentrar e dirigir as “forças” que reinam no “cosmos” do ser como próximo, do ser humano com e para um próximo (Binswanger, s/data).

A importância da psicoterapia

Kichler e Serralta (2014), procedem da investigação demonstrando que a psicoterapia

individual do estudante de psicologia é uma prática comum, várias vezes valorizada e indicada por professores e supervisores como complemento fundamental à formação.

O médico (a palavra médico utilizada para designar o analista por Freud no tempo de seus estudos. Quem trabalhava como analista eram formados em medicina, sendo o próprio Freud, neurologista). Deve guiar-se e controlar-se pelas capacidades do paciente em vez de pôr seus próprios desejos:

Cairá facilmente na tentação de projetar para fora algumas das peculiaridades de sua própria personalidade, que indistintamente percebeu, no campo da ciência, como uma teoria de validade universal; levará o método psicanalítico ao descrédito e desencaminhará os inexperientes. (Freud, 1912, p.156).

Yamaguchi (1996) salienta sua experiência como estagiária de Psicologia Clínica, ressaltando a relevância da Psicoterapia. De acordo com ela é fundamental fazer terapia para se tornar psicoterapeuta. É o momento de analisar as dificuldades próprias para deste modo trabalhar com as dificuldades dos pacientes. Considera a terapia uma circunstância necessária ao estudante de Psicologia para que na continuidade com segurança assuma uma verdadeira postura profissional.

Calligaris (2004) descreve que a importância da psicoterapia do futuro psicoterapeuta. Frequentemente duvidará da eficácia do seu trabalho, encontrando pacientes que não se recuperam. Porém que lembrará que ao menos a sua prática curou um, o próprio analista/psicoterapeuta.

Ainda conforme Calligaris (2004) retrata que um período essencial da graduação de um terapeuta que trabalhará com as motivações inconscientes e conscientes ou do paciente, consiste em ele mesmo ser paciente por um longo tempo, e que também é possível por aspectos didáticos, para aprender métodos.

A formação pessoal (Kischler e Serralta, 2016), está relacionada a formação profissional, sendo as primeiras experiências da prática profissional que são capazes de resultar em um contraste entre a realidade prática e o aprendizado teórico, e uma idealização dessa, gerando sentimentos decorrentes de

expectativas ao trabalho quanto ao assumir uma postura profissional.

Vivência acadêmica é um termo que se tem empregado na literatura de Psicologia aplicada ao ensino superior. Usualmente refere-se a um conjunto geral de aspectos de experiências universitárias, os quais se refletem no desempenho e sucesso dos alunos. Ao utilizar este termo autores procuram extrapolar a tradicional perspectiva intrapsíquica e contemplar também características dos contextos universitários, ou seja, fatores externos ao indivíduo. (Andrade *et. al.*, 2016).

Kichler e Serralta (2014) ressaltam que a formação pessoal é complementar da formação teórica, pois abrange várias habilidades como a capacidade de escuta e o desenvolvimento, incrementando vínculos interpessoais.

Concordamos com a afirmativa de Ferreira Neto e Penna (2006) de que a formação teórica e a formação pessoal são complementares e essenciais para a formação do estudante, tratando-se de uma concepção ética da prática, adquirida ao longo do curso. Esta concepção abrange várias habilidades, percebidas como essenciais para uma prática responsável do exercício da clínica; entre elas, a capacidade de escuta e as “práticas de si”; ou seja, o desenvolvimento do estudante enquanto pessoa, de modo que se relacione com o outro buscando incrementar os vínculos interpessoais, tão importantes para a atuação profissional do psicólogo.

Por conseguinte, a psicoterapia pessoal reveste-se de importância, pois possibilita que os estudantes conheçam a si próprios, seus limites e potencialidades, identifiquem e diferenciem sentimentos na relação com o outro, e experienciem, na prática, o processo psicoterapêutico (Boris, 2008; Calligaris, 2004; Ferreira Neto & Penna, 2006; Tavora, 2002; Yamaguchi, 1996).

Em uma pesquisa realizada com supervisores de estágio da clínica de psicologia, tanto na abordagem comportamental-cognitiva quanto na psicodinâmica, a psicoterapia pessoal foi relatada como um dos elementos relevantes para a competência profissional (Freitas, 2008). Na experiência de algumas clínicas-escola de Psicologia, inclusive, ela é pré-requisito para o exercício do estágio (Peres, Santos & Coelho, 2003).

Faleiros (2004) realizou uma pesquisa com

dezoito estudantes de Psicologia, matriculados na disciplina de Estágio em Psicologia Clínica, com a finalidade de investigar a concepção do que é ser psicoterapeuta – bem como os aspectos necessários e os desfavoráveis para desempenhar essa função. Do total, doze fizeram psicoterapia pessoal, com média de duração de seis meses a quatro anos. Para os entrevistados, o tratamento individual foi considerado de primordial importância para a consciência e resolução de problemas pessoais que pudessem interferir no processo terapêutico.

Para essa resolução de problemas individuais, é preciso se autoconhecer, em relação a categoria Autoconhecimento e Crescimento Pessoal compreende as descrições das entrevistadas sobre a psicoterapia como ferramenta para que pudessem conhecer-se, assim como a constatação de que ter um entendimento de si mesmo é requisito para trabalhar com a subjetividade de outras pessoas; auxiliando o reconhecimento de seus limites e possibilidades para o exercício profissional (Kichler & Serralta, 2014).

Já em relação a categoria Aprendizagem Através da Experiência, no qual foi abordado no primeiro capítulo, descreve de que maneira a psicoterapia pessoal ajuda para o entendimento do processo psicoterápico e sua aprendizagem. Verifica-se que a experiência de ser paciente posiciona o estudante-aprendiz no lugar do paciente, facilitando assim, a compreensão do que esse lugar representa, favorecendo o desenvolvimento da empatia. Constata-se que a prática e a teoria são dimensões distintas, sendo a prática fator para uma melhor compreensão da teoria, visto que esta dispõe de limitações. A psicoterapia pessoal é considerada um complemento da formação, no que tange à subjetividade do estudante, e também uma ferramenta para qualificar a prática (Kichler & Serralta, 2014).

Para Aguirre *et. al.* (2000, p. 3) a:

Formação da atitude clínica, no aluno de Psicologia, engloba a psicoterapia pessoal do estudante, o conhecimento teórico e a prática clínica supervisionada. Estes fatores estão intimamente ligados, uma vez que os conhecimentos teóricos só podem ser internalizados e processados em uma psicoterapia pessoal que torne possível o conhecimento do mundo interno e a utilização dos recursos pessoais na investigação e compreensão dos processos psíquicos.

Praça e Novaes (2004) de que a procura de serviços psicológicos é maior entre estudantes de Psicologia do que entre graduandos de outras áreas da saúde. Gomes *et al.* (1996) também observaram que estudantes de psicologia eram mais convenientes à psicoterapia do que os de outros campos, além de terem um maior conhecimento a respeito de seus benefícios.

De acordo com Faleiros (2004), em estudo que investigou os princípios fundamentais para o exercício da psicoterapia e daqueles que dificultam a sua realização, averiguou-se que a consciência, por parte do terapeuta, de seus próprios problemas, é essencial inclusive para evitar impactos ao paciente. Neste sentido, foi ressaltado pelos participantes, ainda, que o fato de serem graduandos de Psicologia, por si só, não faz com que se modifiquem enquanto indivíduos, considerando que dispõem de uma trajetória pessoal anterior à inserção no curso. Portanto, mesmo depois desta inserção, conhecendo as teorias e realizando as práticas exigidas, faz-se indispensável um momento particular para visualizar e tratar aspectos que podem vir a interferir na forma como entendem os processos subjetivos de outros seres humanos, que envolve singularidades e problemáticas peculiares.

Outro elemento percebido como relevante foi a necessidade de os graduandos sentirem-se competentes a trabalhar de maneira ética e responsável com as problemáticas de outras pessoas, o que é facilitado pela vivência de estar em psicoterapia. Este está de acordo com a afirmativa de Drawin (2004), de que o fato de o estudante estar predisposto a reconhecer e elaborar suas próprias dificuldades diz respeito a um compromisso necessário desse com sua formação. Também Ferreira Neto e Pena (2006) explicaram que uma formação continuada, tanto na teoria quanto na prática – em que se abrangem o tratamento pessoal e supervisão – é reconhecida por estudantes como postura ética que norteia o trabalho clínico.

Neste sentido, a questão do autoconhecimento e crescimento pessoal é percebida como essencial para o estudante/futuro profissional, tanto em relação a aspectos individuais quanto àqueles relacionados ao trabalho – visto que as situações vivenciadas na prática são capazes de vir a mobilizar sentimentos diversos. A dimensão prática da formação vai além de

observações e instruções de como proceder nos atendimentos, porque engloba efeitos na subjetividade do paciente e também na do estudante: “(...) a formação, assim entendida, promove processos de subjetivação” (Ferreira Neto & Penna, 2006, p. 385).

Considerando que o ser humano do psicólogo e sua subjetividade são os principais instrumentos de trabalho, e que seu ofício é essencialmente construído em e nas relações que estabelece (seja com indivíduos, ou instituições), supõe-se como fundamental o seu autoconhecimento (Boris, 2008; Faleiros, 2004; Ferreira Neto & Penna, 2006). A formação pessoal está diretamente relacionada à profissional, fato pelo qual a psicoterapia individual é recomendada. O incentivo acadêmico para a realização dessa e a disposição dos estudantes, com vistas a aperfeiçoar sua formação, são motivos para o seu estímulo (Meira & Nunes, 2005).

O processo de o graduando conhecer-se, compreendendo seus limites e potencialidades, ajuda na identificação de comportamentos e sentimentos suscitados pelos atendimentos, e a capacidade de discernir entre seus movimentos emocionais daqueles dos pacientes, referidos pelos participantes como fenômenos de transferência e contratransferência. A transferência refere-se à repetição inconsciente de padrões relacionais do passado no presente, e, em sentido mais estrito, na relação do paciente com o terapeuta (Tyson & Eizirik, 2005).

Entende-se, portanto, que diferenciar-se do paciente, manejar e identificar a transferência e a contratransferência nos atendimentos é imprescindível para o terapeuta, o que resulta em uma contínua reflexão, autoavaliação e honestidade em relação a seu trabalho e a si próprio (Eizirik *et. al.*, 2008; Sandler *et. al.*, 1986).

Considerações finais

Considerando a proposta desse projeto, foi possível averiguar que os acadêmicos notam a importância de a psicoterapia na graduação de psicologia como complementar com as teorias em sala de aula e a prática nos estágios. Proporcionou entender que os estudantes que não fazem, nunca fizeram, ou pararam de fazer terapia foram por

motivos socioeconômicos, associados com a falta de tempo, sendo uma hipótese de que esses últimos estudam e trabalham. Aos que realizam a terapia, sejam os motivos variantes da busca, verificou-se que esses consideram essencial para o autoconhecimento e adquirir habilidades, tanto sociais como técnicas na formação, sendo um aliado importante na preservação da saúde mental.

Quanto às transformações comportamentais no decorrer da formação, considerando que esses estudam o sofrimento psíquico e comportamento humano, sendo os próprios incluídos nos estudos de maneira geral, a psicologia, o estudo dos seres humanos. Há várias possibilidades de estudar casos em que os graduandos acabam se identificando com o sofrimento e as peculiaridades de cada um, seja com frequência ou não, capaz de haver repetições destas, posteriormente, sem apoio de um profissional, esses acadêmicos acabam adoecendo. Para tanto é fundamental preservar a saúde mental, sendo o principal modo de preservar, trabalhando suas

dificuldades, habilidades e o que ocasiona sofrimento, a psicoterapia pessoal como a principal aliada.

Além da preservação da própria saúde mental, mas para poder realmente ajudar quem há procura para amenizar seus sofrimentos. Para tanto precisa ter trabalhado todas as suas resistências, aprendido técnicas e adquirindo autoconhecimento. Sem estes, correrá o risco de colocar a sua própria censura, percepção, valores pessoais e éticos- culturais que acabará prejudicando quem há procura para ajudar. Além de prejudicar a profissão, mesmo sendo estes de forma não intencional, ou seja, inconsciente.

É preciso que o futuro profissional ou mesmo o estudante, adquira uma neutralidade. Esta neutralidade é saber diferenciar a sua vida particular das questões problemas que surgem no campo profissional, sendo recomendada pela maioria da classe a supervisão constante sobre determinados casos de pacientes/ clientes.

Referências

- Aguirre, A. M. D. B., Herzberg, E., Pinto, E. B., Becker, E., Carmo, H. M., & Santiago, M. D. E. (2000). A formação da atitude clínica no estagiário de psicologia. *Psicologia USP*, 11, 49-62.
- Andrade, A. D. S., Tiraboschi, G. A., Antunes, N. A., Viana, P. V. B. A., Zanoto, P. A., & Curilla, R. T. (2016). Vivências acadêmicas e sofrimento psíquico de estudantes de psicologia. *Psicologia: ciência e profissão*, 36, 831-846.
- Silveira, A., & Anzolin, C. (2003). Falando de psicologia: Entrevista com Guilherme valle. *Psicol. argum*, 11-15.
- Baptista, M. N., Yoshimoto, L. W., Monello, M. R., Baptista, R. W., & Berti, A. (1998). Nível e fontes de estresse em alunos de psicologia. *Psico-USF*, 3(1), 61-76.
- Beck, A. T., et. al. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford Press.
- Binswanger, L. (2001). Sobre a psicoterapia. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 4, 143-166.
- Boris, G. D. J. B. (2008). Versões de sentido: um instrumento fenomenológico-existencial para a supervisão de psicoterapeutas iniciantes. *Psicologia clínica*, 20, 165-180.
- Calligaris, C. (2004). *Cartas a um jovem terapeuta: reflexões para psicoterapeutas, aspirantes e curiosos*. 3. ed. Rio de Janeiro: Elsevier.
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and identity*. 2. ed. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cury, C. R. J. (2004). Graduação/pós-graduação: a busca de uma relação virtuosa. *Educação & Sociedade*, 25,

777-793.

Drawin, C. R. (2004). *Entrevista concedida à Revista Psicologia, Ciência e Profissão: Diálogos*, Conselho Federal de Psicologia, v. 1, n. 1.

Eizirik, C. L., Libermann, Z., & Costa, F. (2008). A relação terapêutica: transferência, contratransferência e aliança terapêutica. In A.V. Cordioli. (Org). *Psicoterapias: abordagens atuais*, 3. ed. Porto Alegre: Artes Médicas. p. 74-84.

Faleiros, E. A. (2004). Aprendendo a ser psicoterapeuta. *Psicologia: ciência e profissão*, 24, 14-27.

Fiore Ferrari, E, & Leymonié Sáen, J. (2007). *Didáctica Práctica para enseñanza media y superior*. Montevideu: Magro.

Franco, S. L. R. (2001). Estudantes de Psicologia, eficácia adaptativa e a psicoterapia como medida preventiva em saúde mental. *Mudanças*, 41-63.

Freitas, F. A. (2008). Diferentes perspectivas diante da conduta do estagiário em Psicologia no contexto clínico. *Psicologia: teoria e prática*, 10(2), 31-43.

Freud, S. (1969). *Recomendações aos médicos que exercem a psicanálise*. p. 149-159, (1912) Vol. XII (1911-1913) editora Standard Brasileira das obras completas de Sigmund Freud, imago ed. Rio de Janeiro.

Ferreira Neto, J. L., & Penna, L. M. D. (2006). Ética, clínica e diretrizes: a formação do psicólogo em tempos de avaliação de cursos. *Psicologia em Estudo*, 11, 381-390.

Gil, A. C. (2008). *Didática do ensino superior*. São Paulo: Atlas.

Gomes, W. B., Teixeira, M. A., Crescente, D. B., Fachel, J., Sehn, L., & Klarmann, P. (1996). Atitudes e crenças de estudantes universitários sobre psicoterapia e psicólogos. *Psicol. teor. pesqui*, 121-7.

Kichler, G. F., & Serralta, F. B. (2014). As implicações da psicoterapia pessoal na formação em psicologia. *Psico*, 45(1), 55-64.

Libâneo, J. C. (2001). *O essencial da Didática e o trabalho do professor: em busca de novos caminhos*. Goiânia.

Meira, C. H. M. G., & Nunes, M. L. T. (2005). Psicologia clínica, psicoterapia e o estudante de psicologia. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 15, 339-343.

Michalowski, M. (2017). *A saúde mental do acadêmico de psicologia e a psicoterapia*. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Psicologia) – Faculdade de Psicologia, Faculdade Sant’ana, Ponta Grossa.

Peres, R. S., Santos, M. A. D., & Coelho, H. M. B. (2003). Atendimento psicológico a estudantes universitários: considerações acerca de uma experiência em clínica-escola. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 20, 47-57.

Pozo, J. I. (2002). *Teorías cognitivas del aprendizaje*. 7. ed. Madrid: Morata.

Praça, K. B. D., & Novaes, H. G. V. (2004). A representação social do trabalho do psicólogo. *Psicologia: ciência e profissão*, 24, 32-47.

Quayle, J. (2010). Reflexões sobre a formação do psicólogo em psicoterapia: estado da arte e desafios. *Psicologia Ensino & Formação*, 1(1), 99-110.

- Rebollo, M. A. & Scaffo, S. (1994). *El aprendizaje*. Montevideo: Prensa Médica Latinoamérica,
- Sandler, J., Dare, C., & Holder, A. (1986). *O paciente e o analista: fundamentos do processo psicanalítico*. 2. ed. Rio de Janeiro: Imago.
- Santo, E. E. (2008). *Educación Lúdica: Matrices para una Mirada Lúdica en el Proceso de Aprendizaje en la Educación Superior*. 180f. Tese de Doutorado. (Doutorado em Educación). Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de La Empresa. Montevideo, Uruguay.
- Santo, E. D. E., & LUZ, L. C. S. (2013). Didática no ensino superior: perspectivas e desafios. *Saberes, Natal–RN*, 1(8), 58-73.
- Silva, R. S., & Costa, L. A. (2012). Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes universitários da área da saúde. *Encontro: Revista de Psicologia*, 15(23), 105-112.
- Tavora, M. T. (2002). Um modelo de supervisão clínica na formação do estudante de psicologia: a experiência da UFC. *Psicologia em Estudo*, 7, 121-130.
- Yamaguchi, L. S. (1996). A Psicoterapia no tornar-se psicoterapeuta. *Revista Psicologia Argumento*, XIV, 102-104.
- Welling, H., & Vasconcelos, S. (2008). O efeito da psicoterapia sobre o rendimento acadêmico. *Análise psicológica*, 26(4), 651-661.

Sandra Oliviate Dalle Luque

Graduada em Psicologia, Preceptora do Curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera de Tangará da Serra – MT

E-mail: solivate@outlook.com

 <http://orcid.org/0000-0002-2107-9577>

Danielle Bolsan Marchetto

Psicóloga, Coordenadora do Curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera de Tangará da Serra – MT

E-mail: dani_marchetto@kroton.com.br

 <http://orcid.org/0000-0002-8724-0394>

Daniela Domingos Barreto

Psicóloga, Docente do Curso de Psicologia da Faculdade Anhanguera de Tangará da Serra – MT

E-mail: danieladomingosbarreto@hotmail.com

 <http://orcid.org/0000-0002-9776-4458>

Recebido em: 17/07/2022

Aceito em: 19/08/2022