O PAPEL DA RELAÇÃO TERAPÊUTICA NA PROMOÇÃO DA ABERTURA EMOCIONAL: UMA ANÁLISE A PARTIR DA FAP

Aluno (a): Isabella Fagundes Amado
Discente de Psicologia – Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)
E-mail: isabellafagundesamado07@gmail.com

Prof Guilherme Augusto Duarte
Supervisor do Estágio Específico I e II – Políticas de Saúde
E-mail: guilherme.silva@univag.edu.br

Profª Aline Mercedes Fonseca Ramminger
Supervisora de Campo e Coordenadora Clínica do Serviço Integrado de Psicologia
E-mail: aline.ramminger@univag.edu.br

Introdução

Este trabalho tem como proposta compreender de que forma a relação terapêutica pode contribuir para a abertura emocional no contexto psicoterapêutico. O tema foi desenvolvido no Estágio Específico em Políticas de Saúde I, na área da Psicologia Clínica, fundamentado na Análise do Comportamento, no Serviço de Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), Campus Sede.

A escolha do tema se relaciona à necessidade de compreender como a relação terapêutica pode favorecer a abertura emocional do cliente, especialmente quando há dificuldade em reconhecer e expressar sentimentos. Durante o estágio, foi possível observar que muitos clientes chegam em sofrimento, mas apresentam resistência em entrar em contato com suas experiências emocionais, o que interfere no processo terapêutico (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018).

Essas dificuldades costumam estar relacionadas à história de vida, marcada por contextos em que a expressão emocional não foi favorecida. Como consequência, o indivíduo pode evitar emoções desconfortáveis. Esse padrão pode ser compreendido pelo reforçamento negativo, já que evitar determinadas experiências gera alívio imediato e aumenta a chance de repetição desse comportamento (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018).

Na prática clínica, observa-se que a dificuldade de entrar em contato com emoções

ISBN: 978-85-88900-14-1

pode impactar diretamente a forma como o indivíduo lida com suas relações e com situações do cotidiano. Nesse sentido, a abertura emocional pode ser compreendida como a capacidade de reconhecer, entrar em contato e expressar sentimentos, mesmo quando estes são desconfortáveis. Assim, quando essa habilidade é limitada, o sujeito tende a manter padrões de esquiva, o que contribui para a manutenção do sofrimento psicológico ao longo do tempo (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018).

Objetivo(s)

Compreender de que forma a relação terapêutica pode contribuir para a abertura emocional no contexto psicoterapêutico.

Orientação teórica

Na Análise do Comportamento, entende-se que o comportamento é influenciado por suas consequências. Assim, comportamentos que reduzem o desconforto tendem a se manter, mesmo que tragam prejuízos a médio e longo prazo (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018).

Dessa forma, o conceito de reforçamento negativo contribui para a compreensão da manutenção desses comportamentos, uma vez que a esquiva emocional é fortalecida pelo alívio imediato que proporciona. Embora eficaz a curto prazo, esse padrão dificulta o desenvolvimento de repertórios mais adaptativos de enfrentamento, mantendo o indivíduo afastado de experiências importantes para seu crescimento emocional (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018).

Quando a pessoa evita entrar em contato com o que sente, há alívio imediato, mas o problema se mantém, dificultando o desenvolvimento de outras formas de lidar com essas situações (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018).

Na Psicoterapia Analítica Funcional (FAP), esses comportamentos também

ISBN: 978-85-88900-14-1

aparecem em sessão, como mudar de assunto, usar humor para desviar ou dificuldade em falar sobre sentimentos. Por outro lado, momentos de maior abertura emocional também fazem parte do processo e são importantes para a mudança (Kohlenberg; Tsai, 2001).

Nesse contexto, a FAP destaca o papel ativo do terapeuta na identificação e no manejo dos comportamentos apresentados em sessão, reforçando respostas mais adaptativas e favorecendo a ampliação do repertório comportamental do cliente. A relação terapêutica, portanto, torna-se um espaço fundamental para a promoção de mudanças, especialmente no que se refere à abertura emocional (Kohlenberg; Tsai, 2001).

Procedimentos técnico-metodológicos

Os atendimentos ocorreram de forma individual, com frequência semanal, no contexto do serviço-escola. As intervenções foram baseadas na escuta qualificada, na observação dos comportamentos apresentados em sessão e no manejo de situações em que surgiam respostas de esquiva emocional (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018).

Em situações de maior vulnerabilidade, é comum recorrer a estratégias como fazer piada, mudar de assunto ou racionalizar, evitando o contato com sentimentos desconfortáveis. Esse tipo de resposta geralmente está relacionado à história de vida (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018).

Ao longo da psicoterapia, esse padrão pode mudar gradualmente. Em alguns momentos, a pessoa consegue se aproximar mais do que sente, falar sobre suas experiências e até se permitir chorar. Esses avanços costumam aparecer quando há maior segurança na relação terapêutica (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018).

ISBN: 978-85-88900-14-1

Considerações finais

A relação terapêutica tem um papel central, pois é nesse espaço que esses padrões aparecem e podem ser trabalhados. Quando o cliente encontra um ambiente acolhedor e sem julgamento, aumenta a possibilidade de entrar em contato com suas emoções e ampliar sua expressão emocional ao longo do tempo (Kohlenberg; Tsai, 2001).

Assim, o cliente passa, gradualmente, a se aproximar mais de suas experiências e a lidar com elas de outras formas. Mesmo que a esquiva tenha sido mantida por gerar alívio imediato, o contexto terapêutico pode favorecer mudanças (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018; Kohlenberg; Tsai, 2001).

Além disso, o estágio possibilitou o desenvolvimento de habilidades clínicas importantes, como a escuta empática, o manejo da relação terapêutica e a identificação de padrões comportamentais relevantes para o processo de mudança. Também foram observadas dificuldades, especialmente relacionadas à resistência inicial dos clientes em abordar conteúdos emocionais mais sensíveis, exigindo atenção ao ritmo de cada atendimento (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018; Kohlenberg; Tsai, 2001).

Por fim, trata-se de um processo que exige tempo. A análise do caso reforça a importância de o terapeuta estar atento às dificuldades e aos pequenos avanços, reconhecendo a relação terapêutica como fundamental para mudanças na forma como o indivíduo se relaciona com suas emoções (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018).

Palavras-chave: vínculo terapêutico; expressão emocional; esquiva emocional; análise do comportamento.

ISBN: 978-85-88900-14-1

REFERÊNCIAS:

DE-FARIAS, Ana Karina C. R.; FONSECA, F. N.; NERY, L. B. (orgs.). *Teoria e formulação de casos em análise comportamental clínica*. Porto Alegre: Artmed, 2018.

KOHLENBERG, Robert J.; TSAI, Mavis. *Psicoterapia analítica funcional: criando relações terapêuticas intensas e curativas*. Santo André: ESETec, 2001.

ISBN: 978-85-88900-14-1