

**ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO: ABORDAGENS, MODELOS E
POSSÍVES USOS NA SAÚDE**

Angélica Aparecida Valenza
Fernanda Branquinho Alberto
Raquel Terezinha Luiz
Renata Heller de Moura

Quando nos propomos a estudar um determinado assunto, buscar o significado etimológico da(s) palavra(s)-chave pode contribuir para nortear o caminho do estudo ou da pesquisa, ou pelo menos pode servir para disparar uma exploração teórica. Nossa palavra-chave no curto espaço dessa reflexão teórica é “Aconselhamento”. O termo aconselhar vem da palavra *consilium* do latim e significa aviso, opinião e grupo de pessoas de uma administração com poder decisório. Vejamos, portanto, que esse termo não se liga tão diretamente em sua etimologia às questões da alma ou espírito (ou seja, às questões psi), mas diz respeito à necessidade de relacionamento e troca entre nós, seres humanos.

Um dos teóricos marcantes no campo do aconselhamento foi Carl Rogers (1902-1987). Ele não se preocupou em estabelecer conceitos e definições, mas utilizou extensivamente o termo “aconselhamento” aplicado ao campo de atuação do psicólogo. Segundo Santos (1982, p. 9),

De toda sua obra se depreende que o aconselhamento é um método de assistência psicológica destinado a restaurar no indivíduo suas condições de crescimento e de atualização, habilitando-o a perceber, sem distorções, a realidade que o cerca e a agir, nessa realidade, de forma a alcançar ampla satisfação pessoal e social. Aplica-se em todos os casos em que o indivíduo se defronta com problemas emocionais, não importando se se trata de doenças ou perturbações não patológicas. O aconselhamento consiste em uma relação que oferece ao indivíduo oportunidade de compreender a si mesmo e a tal ponto que o habilita a tomar decisões em face de suas novas perspectivas. O cliente passa a se dirigir através da liberação e reorganização de seu campo perceptual.

Os estudos publicados por Carl Rogers tiveram grande influência para que a comunidade científica olhasse com outros olhos a prática do Aconselhamento Psicológico. Todavia, o Aconselhamento Psicológico não ficou restrito a abordagem de Rogers, profissionais de várias abordagens também fizeram uso dessa prática da psicologia (Forghieri, 2011). Neste trabalho, procuramos evidenciar o aconselhamento como um campo polissêmico

do saber-fazer da Psicologia, destacando a diversidade de perspectivas teórico-práticas neles presentes e defendendo sua aplicabilidade no contexto da saúde.

Para Trindade e Teixeira (2000), de forma geral, o Aconselhamento Psicológico é uma relação que tem por objetivo facilitar ao sujeito uma adaptação mais satisfatória à situação em que se encontra, bem como otimizar seus recursos pessoais no que tange ao autoconhecimento, à auto-ajuda e à autonomia. A intenção basilar é promover o bem-estar psicológico e a autonomia pessoal diante das dificuldades e dos problemas. Corey (1983) afirma que a função básica do aconselhamento é auxiliar os clientes a alcançarem a consciência de seus próprios recursos, ajudando-os a reconhecerem o tipo de pessoa que desejam ser e tomar consciência de quais as barreiras que os impede de utilizar tais recursos.

Sabe-se que o profissional que realiza o Aconselhamento Psicológico poderá se embasar em diversas abordagens, técnicas e procedimentos disponíveis na literatura sobre esse tema. Camargo (1987) também pontua que muitos estudantes e profissionais apresentam um conhecimento limitado sobre essa prática. Visto isso, esse trabalho se propõe, através de uma revisão bibliográfica, trazer alguns dos conceitos julgados primordiais sobre a prática do Aconselhamento Psicológico.

Por conta dos diferentes conceitos acerca da natureza humana, das diferentes concepções sobre a real finalidade da terapia e da diversidade de técnicas existentes na psicologia, a prática do Aconselhamento Psicológico também se diferenciará de acordo com os pressupostos filosóficos da abordagem que o profissional adotar. No que se refere às perspectivas teóricas, o Aconselhamento Psicológico pode ser desenvolvido com o embasamento em diversas perspectivas, tais como: psicodinâmicas, humanistas, cognitivo-comportamentais, fenomenológico-existenciais, construtivistas, gestaltistas, entre outras (Trindade & Teixeira, 2000).

Ao detalhar as diferentes abordagens através das quais o Aconselhamento Psicológico pode ser embasado, Corey (1983) realiza uma recapitulação de algumas dessas abordagens, procurando demonstrar suas bases filosóficas e objetivos específicos, deixando mais evidente os aspectos que as diferenciam. A terapia psicanalítica valoriza substancialmente a ideia de que o ser humano é determinado por energia psíquica e por experiências emocionais que acompanham o desenvolvimento de nossas histórias de vida, sendo que a análise dos conflitos

inconscientes é imprescindível para o desenvolvimento desse tipo de terapia. Dessa forma, a terapia psicanalítica prima por tornar consciente o inconsciente e reestruturar a personalidade.

Já a teoria Humanista Existencial focaliza a liberdade de escolha e a ansiedade como propulsoras da busca pelo sentido. Nesse sentido, busca auxiliar o cliente a descobrir e usar da sua liberdade de escolha, além de ajudá-lo a se responsabilizar por suas escolhas. Baseando-se nessa perspectiva, a terapia Centrada-no-Cliente defende que o ser humano possui inclinação para atingir um funcionamento pleno, por meio de um clima seguro, sendo que, na relação terapêutica, o cliente atualiza seu potencial e amplia sua consciência (Corey, 1983).

Em relação à terapia Gestaltista, Corey (1983) expõe que seus pressupostos teóricos preveem a integração entre pensamento, sentimento e comportamento de forma que o indivíduo lute pela completude. E, por fim, a teoria comportamental defende que o indivíduo é condicionado pelo ambiente onde está inserido, sendo assim, seu comportamento é fruto da aprendizagem e do condicionamento. A terapia comportamental tem como finalidade a modificação do comportamento de forma a eliminar os padrões de comportamentos não-adaptativos do cliente.

Scheeffler (1976) desenvolve outra categorização das diferentes abordagens de Aconselhamento Psicológico. Segundo ela, existem três principais modelos de aconselhamento: o aconselhamento diretivo; o aconselhamento não-diretivo; e o aconselhamento eclético. Esses modelos abarcam diferentes abordagens que se aproximam em suas bases teóricas e finalidades terapêuticas. O aconselhamento diretivo se baseia nos princípios da interação social e tem como objetivo o ajustamento atual e remoto do indivíduo ao seu meio e a remoção dos obstáculos que dificultam essa aprendizagem. Pode ser definido como processo educativo que visa à aprendizagem de atitudes adequadas a um ajustamento pessoal e social satisfatórios. É a forma clássica de aconselhamento, tradicionalmente, aplicada no campo da orientação profissional e, talvez, até a época atual, a mais utilizada em vários países. Esse modelo de aconselhamento coloca o terapeuta na posição central da atividade, que com seu saber técnico é responsável pela condução do tratamento. Por ser assim, essa modalidade privilegia as técnicas de diagnóstico, entrevista e aplicação de testes para avaliação dos terapeutizandos.

Já as psicoterapias não-diretivas enfatizam a centralidade do “cliente” na relação terapêutica como aquele que, com a ajuda do terapeuta, buscará os próprios caminhos do auto-conhecimento. Está voltada para a busca de auto-realização do “cliente” e não somente para a resolução de problemas específicos ou problemas de adaptação. A orientação não-diretiva representa uma reação contra a centralização nos problemas e diagnósticos, pois se baseia no princípio de que, no aconselhamento, o orientando deve ser encarado como uma pessoa e não como um problema. Assim, o foco é o indivíduo (Scheffer, 1976).

O aconselhamento eclético se caracteriza pela utilização das várias técnicas aplicadas pelas diversas orientações, de acordo com a necessidade do caso. Suas principais etapas, segundo Scheffer (1976), são: 1) diagnóstico das causas do problema; 2) elaboração de um plano para modificar os fatores etiológicos; 3) assegurar condições propícias para a aprendizagem adequada; 4) estimular o cliente a utilizar seus próprios recursos e assumir responsabilidade para a prática de novas formas de ajustamento; 5) manejar de maneira acertada problemas correlatos que possam contribuir para melhor ajustamento.

No que tange à formação do conselheiro, essa se baseia em um tripé: teoria; prática; e crescimento pessoal (Camargo, 1987). A teoria é fundamental para a prática, visto que permite ao conselheiro se localizar em um sistema de referências e refletir sobre sua atuação. É a visão de homem que o conselheiro possui que fornece a base de sua atuação e a consequente escolha por um referencial teórico. Camargo (1987) destaca que a teoria não deve se referir somente ao nível intelectual, é necessário que a teoria seja internalizada, isto é, que faça parte do mundo interior do conselheiro.

O Aconselhamento Psicológico é de grande valia na área da saúde por conseguir atingir e atuar nas várias facetas e objetivos do contexto da saúde. Por exemplo: 1) na promoção e manutenção da saúde, o Aconselhamento Psicológico, tanto em grupos quanto individual, pode promover estilos de vida mais saudáveis, para manutenção e/ou melhora da saúde; 2) na prevenção da doença, o aconselhamento individual ou de grupo permite a aquisição de hábitos e comportamentos saudáveis e/ou a redução de comportamentos de risco; 3) na adaptação à doença, a utilidade do aconselhamento resulta do fato do confronto com a doença solicitar ao sujeito esforços de adaptação a uma situação nova e exigir frequentemente

a mobilização de novos recursos pessoais ou extrapessoais para responder às exigências dessa situação nova em que se encontra (Trindade & Teixeira, 2000).

Em se tratando do Aconselhamento Psicológico inserido nesse contexto de promoção de saúde, Trindade e Teixeira (2000) afirmam que essa modalidade terapêutica pode se apoiar no que é chamado pelos autores de “cuidados diferenciados”. Esses cuidados podem ser necessários nas seguintes situações: estresse ocasionado por procedimentos médicos, tais como tratamentos e diagnósticos; adaptação à doença crônica e à incapacidade; redução de comportamentos de risco (uso e abuso de substâncias, alimentação, gestão do estresse); confronto com doenças terminais e até mesmo a morte; comportamento de adesão aos cuidados com a saúde e qualidade de vida.

Trindade e Teixeira (2000) também esclarecem que o profissional responsável pelo Aconselhamento Psicológico deve se utilizar de competências imprescindíveis como a escuta clínica, a empatia e a reflexão, buscando, assim, compreender a situação em que o indivíduo se encontra. Acrescentam também a importância da Qualidade da Relação Clínica, do Contrato de um acordo mútuo quanto aos objetivos e formato do trabalho a ser desenvolvido e da Participação do indivíduo no que se refere aos seus compromissos internos em sua mudança de comportamento e crença nos benefícios do Aconselhamento Psicológico e em sua própria capacidade de mudança.

Além disso, esses autores salientam que o Aconselhamento Psicológico se dá em três etapas sucessivas: Exploração do Problema; Nova Compreensão do Problema; e Ação. A primeira etapa, Exploração do Problema, se dá através de uma compreensão empática e da aceitação positiva incondicional através da qual a relação entre o profissional e o indivíduo é promovida, e também atitudes de exploração do problema, focalizando as preocupações centrais da pessoa. Na segunda etapa, Nova Compreensão do Problema, busca-se ajudar o sujeito a se enxergar na situação em que se encontra e objetiva focalizar o Aconselhamento Psicológico em novos arranjos para que o sujeito lide de maneira mais eficaz com a situação problema. A fim de arquitetar essas novas construções, o profissional ajuda progressivamente a pessoa a identificar os recursos pessoais e extrapessoais que são úteis nessa empreitada. E por fim, a última fase, a chamada Ação, dá-se a partir da atitude de transmitir ao sujeito a

consideração das possíveis formas de agir, a avaliação das possíveis consequências de forma a construir um plano de ação e colocá-lo em prática.

A partir dessa breve revisão bibliográfica é possível constatar que o Aconselhamento Psicológico se tornou uma prática reconhecida cientificamente e cada vez mais utilizada. O objetivo principal do Aconselhamento Psicológico é promover o bem-estar psicológico do sujeito, bem como sua autonomia diante das dificuldades e problemas com os quais se depara. O contexto da saúde, portanto, é um contexto profícuo para o desenvolvimento de tal prática profissional do psicólogo.

Referências

Camargo, I. (1987). A formação do conselheiro. Em: Rosemberg, R. L. (1987) *Aconselhamento psicológico centrado na pessoa*. (pp. 53-59). São Paulo: EPU.

Corey, G. (1983). *Técnicas de Aconselhamento Psicológico e Psicoterapia*. Rio de Janeiro: Campus.

Forghieri, Y. C. (2007). O aconselhamento terapêutico na atualidade. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 13 (1), 125-133. Retirado em 07/06/2012, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v13n1/v13n1a09.pdf>

Santos, O. B. (1982). *Aconselhamento Psicológico e Psicoterapia: Auto-Afirmação – um determinante básico*. São Paulo: Livraria Pioneira Editora.

Scheffer, R. (1976). *Aconselhamento psicológico: teoria e prática* (6ª ed.). São Paulo: Atlas.

Trindade, I., & Teixeira, J. A. C. (2000). Aconselhamento Psicológico em contextos de saúde e doença: Intervenção privilegiada em psicologia da saúde. *Análise Psicológica*, 18 (1), 3-14. Retirado em 07/06/2012 de <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v18n1/v18n1a01.pdf>