

PROFUNDIDADE E ENVOLVIMENTO EMOCIONAL EM PSICOTERAPIA

Joana Calhau¹ (✉ joanaraquelcalhau@gmail.com) & António Pazo Pires¹

¹ ISPA – Instituto Universitário, Portugal

A experiencição (EXP) surge como um constructo no âmbito das psicoterapias experienciais. Pode ser conceptualizada como um *continuum*. Num extremo, o indivíduo desconhece os seus sentimentos e no outro extremo tem a sua atenção diretamente focada nas suas vivências interiores e nos seus sentimentos. O progresso na psicoterapia é revelado pela progressão neste *continuum*, utilizando as experiências interiores como referência pessoal de ação e significação (Hager, 1986). A profundidade experiencial pode ser definida como o grau de envolvimento do cliente, no processo emergente em cada sessão de terapia, na exploração de novos sentimentos e na criação de significados, em relação com o *self* (Gendlin, 1966).

Os estudos sustentam a existência de uma associação entre o progresso terapêutico e a profundidade experiencial, revelando que níveis de EXP mais elevados estão relacionados com melhores resultados terapêuticos (Elliott et al., 2013; Goldman et al., 2005; Hendricks, 2002, 2009; Pos et al., 2003; Watson & Bedard, 2006; Watson et al., 2011). Alguns autores acrescentam a importância de integrar a intensidade da expressão emocional com a profundidade experiencial, para potenciar o sucesso da terapia (Missirlan et al., 2005; Pos et al., 2009; Pos et al., 2017). Watson et al. (2011) concluíram, ainda, que a capacidade inicial de regulação emocional do cliente tem um impacto significativo na qualidade do processamento emocional durante as sessões e no resultado da terapia. Na terapia de casal com terapia focada nas emoções (TFE), Makinem e Jonhson (2006) concluíram que os casais bem resolvidos apresentam níveis de EXP mais elevados do que os casais com problemas por resolver.

A profundidade experiencial pode ser considerada um fator comum do processo de mudança em psicoterapia e preditor do sucesso terapêutico (Pascual-Leone & Yeryomenko, 2016). Os estudos anteriormente apresentados são realizados no âmbito das terapias experienciais e Terapia Cognitivo-Comportamental. O único estudo encontrado com abordagem psicodinâmica foi o de Rudkin et al. (2007), que concluíram que quando comparados com os clientes em terapia cognitivo-comportamental, os clientes da abordagem psicodinâmica apresentam níveis mais elevados de EXP. Em todos os estudos encontrados foram analisadas terapias de intervenção breve. Na pesquisa realizada, não foram encontrados estudos realizados no âmbito da profundidade experiencial em terapias de longa duração.

Na sua meta-análise, Pascual-Leone e Yeryomenko (2016) procuraram analisar o comportamento da EXP nas diferentes fases da terapia, construindo a hipótese de que esta associação pode ser mais forte se forem considerados os níveis de EXP da fase de trabalho da terapia. Os níveis de EXP tendem a aumentar desde a fase inicial até ser atingido o nível máximo durante a fase de trabalho e mantendo-se estável até ao final. (Pascual-Leone & Yeryomenko, 2016).

Este estudo surge com a finalidade de contribuir para a compreensão da profundidade experiencial durante a psicoterapia, mais especificamente durante um processo de terapia de longa duração como a psicanálise, zona de investigação ainda por explorar. Pretende, assim, através de um estudo de caso, analisar o comportamento da *EXP* nas diferentes fases de um processo de psicanálise, bem como investigar a sua relação com outros fatores – incidentes de mudança e memórias episódicas – já investigados em estudos anteriores (Pereira, 2016; Pires et al., 2016).

MÉTODO

Participantes

Foi analisado o processo analítico de uma cliente de 43 anos, M. (nome fictício), com a duração total de 3 anos e 8 meses (383 sessões). Quando iniciou a terapia as suas queixas principais eram a vivência de

sentimentos depressivos e culpa, tendência para a inibição de sentimentos e emoções como a zanga e a raiva, demonstrando uma desconfiança básica e a necessidade de controlo permanente. Referia queixas somáticas como cefaleias e odinofagia. M. é divorciada, não tem filhos, vive sozinha e tem um cargo executivo. Já tinha frequentado uma psicoterapia de inspiração psicanalítica.

Durante a terapia, M. demonstrou capacidade de expressar os seus principais conflitos, revelando capacidade de compreensão das interpretações, elaborando-as nas sessões seguintes. Na relação terapêutica, a transferência evoluiu da hostilidade inicial para uma transferência positiva e erotizada que se manteve até ao final do 3º ano de análise, quando acontece o confronto com o analista real, não fantasiado.

Material

The Experiencing Scale. O instrumento *The Experiencing Scale* é uma escala de 7 pontos, desenvolvida para avaliar o nível de profundidade da experiência (EXP) (Klein et al., 1969). O material para aplicação da escala é o discurso do cliente durante as sessões. O método convencional da cotação consiste na atribuição de 2 pontuações para cada segmento analisado: *mode* (nível médio de EXP) e *peak* (nível mais elevado de EXP). A escala evolui de níveis em que o conteúdo da narrativa ou a forma como o cliente se expressa é impessoal, periférica e superficial para níveis de experiência mais profundos em que o conteúdo é uma exploração intencional dos sentimentos e das experiências. O cliente passa a explorar e a elaborar o problema que identificou de forma pessoal, integrando referências internas que permitem aumentar a consciencialização sobre si.

Change After Psychotherapy (CHAP). A escala traduzida por Sá (2008) permite avaliar as mudanças que ocorrem durante ou após um processo de psicoterapia ou psicanálise. O método de avaliação consiste na realização de entrevistas de *follow-up* durante ou depois da terapia, para aceder às experiências subjetivas de mudança do cliente, ou na utilização dos registos das sessões. O objetivo é aceder à mudança que o cliente sente que ocorreu, de forma consciente ou inconsciente, em cinco variáveis: Sintomas (S); Capacidade Adaptativa (CA); Insight (I); Conflitos básicos (CB) e fatores extra-terapêuticos (FE).

Identificação de memórias. Foi realizada a identificação de memórias episódicas através da operacionalização da variável em 2 níveis: memórias episódicas de infância / adolescência e memórias episódicas recentes/ vida adulta. Esta conceptualização tem por base o estudo realizado por Lalova et al. (2013).

Procedimento

O material de análise foram as notas retiradas pelo analista depois de cada sessão. Estes registos têm um carácter descritivo e incluem segmentos do discurso da cliente, das intervenções do terapeuta e alguns comentários subjetivos do analista. Para garantir a confidencialidade da cliente, foram retirados os aspetos ou detalhes que pudessem revelar a sua identidade. Apesar do material ser da mesma paciente, a análise das três variáveis consideradas no presente estudo (identificação dos incidentes de mudança através do CHAP (Pires et al., 2016), identificação de memórias episódicas (Pereira, 2016) e análise da EXP, foram feitas de forma independente por investigadores diferentes. Previamente à aplicação da escala EXP, foi realizada uma fase de treino da avaliadora. Posteriormente, foi realizada a cotação das sessões de forma randomizada, para garantir a distribuição aleatória das sessões cotadas nas diferentes fases da terapia. A cada sessão foi atribuída a pontuação correspondente ao nível de profundidade experiencial mais elevado conseguido pela paciente – *peak* EXP. Os resultados foram agrupados em trimestres e introduzidos no programa *SPSS*. A variável pode ser classificada como ordinal. No entanto, para possibilitar a comparação de médias, os dados foram tratados como se de uma variável quantitativa se tratasse.

RESULTADOS

Análise das frequências relativas da profundidade experiencial

A análise das frequências relativas dos níveis EXP ao longo da análise permite-nos constatar que nas sessões, a M. apresentou 1.8% sessões com nível EXP 1, 8.4% sessões com nível EXP 2, 32.4% com nível EXP 3,

35% com nível EXP 4, 17% com nível EXP 5, 5.2% com nível EXP 6 e apenas 0.3% com nível EXP 7. A M. apresentou um nível médio de profundidade experiencial de 3.74 (com desvio padrão de 1.076).

Análise da Profundidade Experiencial ao longo do processo psicanalítico

A figura 1 analisa a média das frequências relativas dos diferentes níveis de EXP e a sua distribuição ao longo da terapia. As sessões foram organizadas em trimestres e foram calculados os níveis de EXP médios em cada trimestre. No 1º ano de análise os valores de EXP são relativamente estáveis, apresentando pequenas oscilações. No 2º ano os valores mantêm-se num nível mais baixo do que na fase inicial, mas ainda assim com valores médios próximos. No 3º ano os valores são mais altos, com valores médios de EXP superiores a 4. O último ano é caracterizado por uma curva descendente, com uma diminuição dos valores mais acentuada a partir de Fevereiro de 2007.

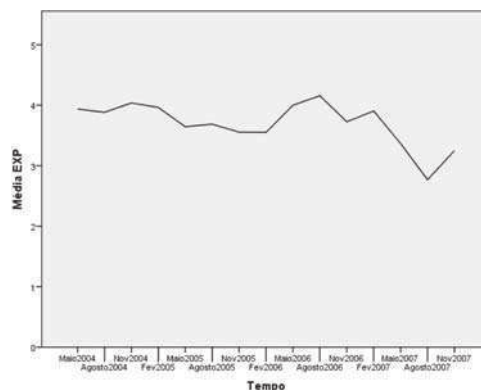


Figura 1. Distribuição da profundidade experiencial durante o processo analítico

Análise da relação entre a profundidade experiencial e os incidentes de mudança

O gráfico apresentado acrescenta a distribuição da variável EXP (Figura 2) ao gráfico realizado anteriormente com as variáveis do CHAP (Pires et al., 2016). É possível observar que o primeiro ano de análise,

caracterizado por um maior número de insights, corresponde a uma fase com níveis EXP relativamente estáveis e de nível superior a 4. O 2º ano, caracterizado por números mais baixos em todos os indicadores de mudança, corresponde à fase em que são apresentados os níveis de EXP mais baixos. No último ano, o decréscimo nos valores EXP está associado a valores mais elevados de incidentes de mudança relacionados com os conflitos básicos e com a capacidade adaptativa.

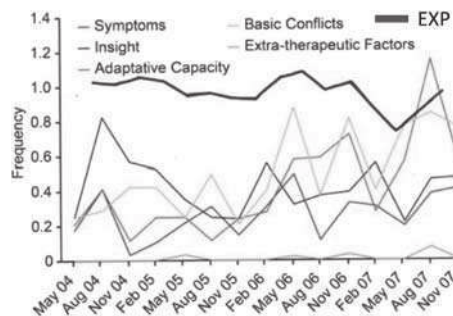


Figura 2. Frequência relativa dos incidentes de mudança nas 5 dimensões do CHAP (Pires et al., 2016) e da profundidade experiencial

Análise da relação entre a profundidade experiencial e a evocação de memórias

Comparámos a média da EXP nas sessões em que há evocação de memórias episódicas com a média da EXP em sessões em que não há evocação de memórias. A diferença não é significativa. As médias são de 3.77 e 3.69, respectivamente. Por outro lado, comparámos as médias da EXP com o número de memórias evocadas nas sessões (1- 6). Podemos verificar que tende a haver evocação de maior número de memórias em sessões com níveis mais elevados de EXP.

DISCUSSÃO

A análise das frequências relativas da EXP e a leitura integral do caso permite-nos fazer uma apreciação global das capacidades de profundidade experiencial da cliente. Os níveis de EXP se mantêm em valores médio-altos

ao longo de todo o processo terapêutico. À semelhança do que Watson e Bedard (2006) concluem relativamente aos casos de sucesso terapêutico, com níveis EXP mais elevados, podemos considerar que M. está envolvida em processos de exploração profunda, fazendo mais referência às suas emoções e refletindo sobre a experiência no sentido de criar novos significados.

Se compararmos os valores médios da EXP da cliente com os valores EXP encontrados em estudos anteriores, verificamos que os níveis apresentados pela M. são ligeiramente superiores. Torna-se pertinente questionar se estes resultados se relacionam com o processo psicanalítico em si, à semelhança do que acontece no estudo de Rudkin et al. (2007). Os períodos de maior mudança e trabalho terapêutico correspondem a níveis de profundidade experiencial mais elevados, o que vai ao encontro aos estudos realizados anteriormente (Pascual-Leone & Yeryomenko, 2016; Pos et al., 2003; Pos et al., 2017; Rudkin et al., 2007; Watson & Bedard, 2006).

Os períodos com níveis mais elevados de EXP, como o 3º ano da análise, correspondem a fases onde há maior número de incidentes de mudança e que implicam processos de reflexão mais exigentes, que se refletem em níveis de EXP mais altos e que possibilitam a ocorrência de incidentes de mudança. Nas fases em que o trabalho terapêutico é mais lento, como no 2º ano, os níveis de EXP são mais baixos e não é tão frequente a ocorrência de incidentes de mudança. Nas sessões onde são evocadas mais memórias os níveis de EXP são mais elevados. Em estudos futuros seria interessante perceber se são as memórias que facilitam a experiência emocional, o inverso ou ambas.

Uma das limitações deste estudo relaciona-se com a metodologia. Os resultados de um estudo de caso não podem ser generalizados, mas permitem uma compreensão mais profunda do fenómeno. Seria interessante replicar este estudo com amostras de maior dimensão e avaliar, em simultâneo, a EXP com outros fatores comuns da terapia.

REFERÊNCIAS

- Elliott, R., Greenberg, L. S., Watson, J., Timulak, L., & Freire, E. (2013). Research on humanistic-experiential psychotherapies. In M. J. Lambert (Ed.),

- Bergin & Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (pp.495-538). New York: Wiley.
- Gendlin, E. T. (1969). Focusing. *Psychotherapy: Teory, Research & Practise*, 6(1), 4-15. doi: 10.1037/h0088716
- Goldman, R. N., Greenberg, L. S., & Pos, A. (2005). Depth of emotional experience and outcome. *Psychotherapy Research*, 71(6), 1007-1016. doi: 10.1080/10503300512331385188
- Hager, D. L. (1986). *Experiencing Scale discrimination between more and less productive psychotherapy sessions* (Tese de doutoramento). Western Michigan University, Michigan.
- Hendricks, M. (2002). Focusing-oriented/experiential psychotherapy. In D. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practise* (pp. 221-251). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hendricks, M. (2009). Experiencing level: An instance of developing a variable from a first person process so it can be reliably measured and taught. *Journal of Counciousness Studies*, 16, 10-12.
- Klein, M. H., Mathieu, P. L., Gendlin, E. T., & Kiesler, D. J. (1969). *The experiencing Scale: a research and training manual*. Madison: University of Wisconsin.
- Lalova, M., Baylé, F., Grillon, M. L., Houet, L., Moreau, E., Rouam, F., Cacot, P., & Piolino, P. (2013). Mechanisms of insight in schizophrenia and impact of cognitive remediation therapy. *Comprehensive Psychiatry*, 54(4), 369-380. doi: 10.1016/j.comppsy.2012.10.005
- Missirlian, T. M., Toukmanian, S. G., Warwar, S. H., & Greenberg, L. S. (2005). Emotional Arousal, Client Perceptual Processing and the Working Alliance in Experiential Psychotherapy for Depression. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 73(5). doi: 861-871. 10.1037/0022-006X.73.5.861
- Pascual-Leone, A., & Yeryomenko, N. (2016). The client “experiencing” scale as a predictor of treatment outcomes: A meta-analysis on psychotherapy process. *Psychotherapy Research*, 1-13. doi: 10.1080/10503307.2016.1152409
- Pereira, I. D. P. (2016). *Quem sou eu? Psicanálise, memória episódica e insight*. Dissertação de mestrado, ISPA – Instituto Universitário, Lisboa.
- Pires, A. P., Gonçalves, J., Sá, V., Silva, A., & Sandell, R. (2016). Assessment of change in psychoanalysis: another way of using the change after psychotherapy scales. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 64(2), 285-305. doi: 10.1177/0003065116644743

- Pos, A. E., Greenberg, L. S., Korman, L. M., & Goldman, R. N. (2003). Emotional Processing During Experiential Treatment of Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*(6). doi: 1007-1016, 10.1037/0022-006X.71.6.1007
- Pos, A. E., Paolone, D. A., Smith, C. E., & Warwar, S. H. (2017). How does client expressed emotional arousal relate to outcome in experiential therapy for depression?. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 16*(2), 173-190. doi: 10.1080/14779757.2017.1323666
- Rudkin, A., Llewelyn, S., Hardy, G., Stiles, W. B., & Barkham, M. (2007). Therapist and client process affecting assimilation and outcome in brief psychotherapy. *Psychotherapy Research, 17*(5). doi: 613-621, 10.1080/10503300701216298
- Sá, V. (2008). *Avaliação de mudança em psicanálise*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, não publicada, ISPA – Instituto Universitário, Lisboa.
- Watson, J. C., & Bedard, D. L. (2006). Clients' Emotional Processing in Psychotherapy: A Comparison Between Cognitive-Behavioral and Process-Experiential Therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(1), 152-159. doi: 10.1037/0022-006X.74.1.152
- Watson, J. C., McMullen, E. J., Prosser, M. C., & Bedard, D. L. (2011). An examination of the relationships among clients' affect regulation, in-session emotional processing, the working alliance, and outcome. *Psychotherapy Research, 21*(1), 86-96. doi: 10.1080/10503307.2010.518637