Processos de mudança em psicoterapia — reflexões sobre uma teoria da psicoterapia*

JORGE PONCIANO RIBEIRO**

1. Introdução; 2. Psicoterapia como processo de mudança; 3. Conclusão.

O presente trabalho é uma reflexão pessoal do autor sobre um dos temas mais importantes da abordagem psicoterapêutica. Sobretudo nos tempos atuais, cresce assustadoramente o número de técnicas psicoterapêuticas, tentando responder às necessidades de saúde mental do homem moderno, freqüentemente sem uma reflexão epistemológica que as credencie. O autor discute sucessivamente os termos *processo, mudança* e a *relação de processo e mudança* em função da psicoterapia. A filosofia de base do pensamento do autor, em sua exposição, é a abordagem fenomenológica-existencialista. O trabalho se apresenta com a divisão clássica de introdução, corpo e conclusão, como também não apresenta uma bibliografia usada ou referencial, por se tratar de uma reflexão metodológica pessoal do autor.

1. Introdução

Terapia é um momento de encontro com a própria realidade. Sabemos que nossa realidade só nos é acessível em parte. Desde o nascimento até a morte, caminhamos sem parar, ora conhecendo e reconhecendo o caminho, ora nos movimentando impulsionados por forças, em nós existentes, das quais não temos consciência. Assim, nossa realidade é algo confusa, iluminada por um pisca-pisca, em noite escura, ora se distinguindo na estrada, ora se perdendo na confusão do desconhecido.

Nossa realidade, portanto, é algo intangível, incomunicável, absolutamente pessoal e, ao mesmo tempo, algo em permanente contato com o mundo exterior, o qual ela influencia e do qual recebe estímulos de mudança permanente.

* Artigo apresentado à Redação em 9.6.82.
** Do Departamento de Psicologia da Universidade de Brasília, DF. (Endereço do autor: Colina — UnB — Bl. D ap. 23 — 70.910 — Brasília, DF.)

A individualidade, portanto, ao mesmo tempo que é algo próprio do ser humano, fazendo-o diverso e diferente de toda outra realidade, é também um mito, porque somos também os outros. Na procura permanente da individualidade, nos deparamos constantemente com a multidão do não-nós presente e atuante a cada passo, a cada opção.

Psicoterapia é contato com esta ambivalência, com esta dualidade interna, com este movimento extremamente fecundo, que permite ao ser atualizar-se, renovar-se, permanentemente, para a vida.

Neste sentido, psicoterapia é uma forma de autoconhecimento, de crescimento, de aprendizagem. Não é, apenas, uma teoria e uma técnica para tratar de pessoas doentes, mas é uma ação entre duas pessoas da qual resulta para ambas um maior envolvimento com a vida-como-um-todo.

Psicoterapia é um método científico de abordagem humana. Supõe e exige um embasamento teórico, supõe e exige uma crítica científica de seus princípios, onde a realidade deve ser permanentemente interrogada, questionada, a partir de um quadro referencial. Se assim não for, corre o risco de transformar-se em um jogo gostoso, mas altamente perigoso.

Psicoterapia é uma técnica, usando os mais variados instrumentos, a partir do método em que é embasada. Estes instrumentos auxiliares no conhecimento do ser humano são, também eles, armas de dois gumes. Podem ser um truque e, neste caso, não levam a nada; podem ser um suporte, um apoio que facilita ao terapeuta e ao paciente um modo mais didático e humano de entrar em contato com a realidade.

Psicoterapia é também uma arte. Arte extremamente delicada, onde a sensibilidade do artista-terapeuta deve ser pautada pela sua capacidade de perceber a realidade, com inteligência e tato. É aqui que a capacidade criativa do homem pode ajudá-lo a ver além das palavras, além dos sintomas, além do próprio homem, de mãos dadas com ele.

2. **Psicoterapia como processo de mudança**

Definamos as palavras *processo* e *mudança.*

Processo, no ser humano, é movimento existencial. Tudo no ser humano é movimento. Esta palavra nos coloca imediatamente em contato com a dinamicidade da vida, em seu aspecto de transitoriedade e de permanência. O jogo da vida acontece e se faz nesta polaridade. O movimento é este caminhar contínuo da transitoriedade para a permanência. E porque esta nunca chega, nunca acontece definitivamente, o ser humano é constantemente um ser caminhando, um ser buscando. Seu mal-estar, seu conflito ou sua "doença" estão justamente no fato da inquietude própria de quem procura na verdade a certeza de si mesmo.

O movimento é um processo dentro-fora-dentro.

O que acontece dentro e o que acontece fora estão em íntima ligação. Pode-se não saber como ou quanto, mas se sabe que estes processos se influenciam mutuamente, modificando dinamicamente a realidade como um todo.

Este movimento pode ser *externo* e *interno.*

Chamo de *movimento* ou *processo externo* os estímulos que procedem da realidade externa e que afetam e modificam a realidade interna. Eles são recebidos no organismo humano de maneira consciente e inconsciente, ou talvez, voluntária e involuntariamente. Angústias e ansiedades são, freqüentemente, devi-

das à intromissão destes estímulos na pessoa, a qual os recebe sem os processar, sem se defender e que, acumulados e transformados, psicodinamicamente, terminam por afetar o equilíbrio geral da personalidade.

Processo interno é também um movimento existencial, a nível consciente e inconsciente, gerando modificações em diferentes níveis.

A nível consciente, estes processos acontecem através de percepções, sentimentos, fantasias. Sem defini-los operacionalmente e tomando-os pelo que significam usualmente, podemos afirmar que estes processos atuam profundamente no ser humano e a eles se deve debitar grande parte da riqueza existente em cada um de nós, bem como de confusões existenciais. São chamados processos conscientes, porque podem ser percebidos, ao menos em parte, enquanto acontecem, embora, pelo que sofrem da nossa parte inconsciente, nem sempre podem estar sob controle voluntário da vontade.

A nível inconsciente, o processo acontece através de forças internas desconhecidas, psicodinamicamente interligadas, formando uma matriz de operações, onde cada elo desta matriz é autônomo, mas influenciando sistematicamente aos demais, à maneira de subsistemas.

Cada ser humano tem uma matriz interna, uma rede de comunicação pessoal, através da qual ele recebe as informações do mundo exterior, processando-as nos mais diferentes níveis e anexando-as à sua matriz que é responsável, em última análise, por todas as modificações internas.

A visão do mundo está em íntima relação com esta matriz, que é uma mãe geradora de novos e constantes processos.

Esta matriz não é habitualmente consciente, ela simplesmente é, existe e age.

O processo terapêutico está intimamente ligado a uma visão real desta matriz e do seu modo de funcionamento. Perceber a matriz e lidar com ela é a essência da psicoterapia.

A base, portanto, do processo, do movimento interno existencial é o sistema de comunicação pessoal intrapsíquico e com o mundo.

O modo como alguém entra em contato com o mundo é intimamente ligado ao modo como entra em contato consigo próprio.

Em termos metodológicos, conhecer o modo de contatar o mundo de alguém é o caminho mais certo para perceber como ele lida com sua própria matriz interna e que tipo de elos sua rede interna de comunicação mantém entre si e a realidade externa.

O processo terapêutico não visa modificar a matriz interna, mas é, antes de tudo, uma tentativa de conhecer as injunções, os pactos, sobretudo, inconscientes dos elos desta rede, que, formando subsistemas, perturbam o seu funcionamento global.

A pessoa nasce *potencialmente* com uma rede, ou seja, o próprio corpo já traz em si normas de comportamentos orgânicos, digamos, neurofisiológicos que irão afetar uma parte não menos importante, a psicológica, apenas tenuemente delineada. A junção destas duas partes forma, por assim dizer, um pré-caminho já concebido, sob um certo modelo, a ser percorrido. Este modelo vai incorporando novas realidades, formando assim a matriz interna, que jamais estará, de fato, completada, por se tratar de uma realidade eminentemente dinâmica.

A psicoterapia, em si, não visa analisar quais caminhos foram percorridos na composição da rede, mas perceber o que esta rede é agora e como funciona, ou seja, psicoterapia é um processo através do qual alguém procura tomar posse, ser senhor de sua própria realidade, ainda que esta realidade seja experienciada

como frágil e dolorosa. *É a consciência do eu sou eu, sendo como sou assim.* Somente a partir deste momento, deste encontro consigo mesmo, esta rede misteriosa poderá ser pessoalmente iluminada e indicar novos caminhos. Neste momento, o sistema de comunicação interno se torna inteligível e pode ser vivenciado.

Aqui surge uma nova reflexão: a relação entre linguagem e palavra.

A palavra torna a linguagem inteligível. A palavra é a vestimenta da linguagem. A linguagem não é apenas a expressão do pensamento, ela é a expressão da vida. A linguagem é feita de palavras, mas as palavras não expressam toda a riqueza da linguagem, porque esta é expressão da ressonância interna de cada um.

A linguagem externa é feita de palavras e, através da palavra, as pessoas procuram ou pensam compreender-se e aos outros.

Na linguagem comum e externa, lidamos com a palavra a partir de nosso referencial: nós pensamos que entendemos e compreendemos os outros. Esquece-se normalmente de três processos comuns também presentes em toda comunicação — a equivocidade, a univocidade e a analogicidade permanente das palavras na compreensão da linguagem.

A palavra é um elemento tão importante que até quando pensamos usamos a palavra para nos compreendermos. Existe, porém, uma diferença fundamental entre esta palavra minha interna e a palavra que vem de fora. A minha palavra interna é o reflexo de mim mesmo, tem a minha marca e a minha dimensão, ela é idêntica a mim mesmo, eu e a minha palavra somos realidades unívocas como um todo. A palavra que não é minha jamais terá a minha dimensão. Estará sempre sujeita à lei da equivocidade e analogicidade. Para entendê-la, para compreendê-la, preciso de todo um quadro referencial meu e do outro através do qual nos aproximamos da realidade interna da palavra de fora.

A linguagem interna, mais do que de palavras, é feita de significados, que não são abstrações apenas a nível de idéias, mas são significados-respostas de nossa própria realidade. Neste sentido, a minha linguagem interna se confunde com a minha palavra e minha palavra interna se confunde com minha linguagem. Fora deste contexto de palavras ou linguagem experienciada, nem eu próprio posso saber até onde minha palavra externa é o reflexo de minha linguagem interna, ou se também a minha palavra está sujeita a cair nas malhas da minha razão e ser objeto de confusão para seu próprio pensante.

Esta é uma das limitações do trabalho psicoterapêutico, pois embora a palavra seja um instrumento utilíssimo na compreensão do ser humano, ela, freqüentemente, esconde mais do que revela, ou talvez o pouco que ela esconde seja mais significativo que toda a palavra falada.

Esta reflexão nos leva a outra reflexão posterior. Palavra e linguagem verbais não bastam para a total compreensão do homem. A linguagem verbal combinada à não-verbal nos transporta a um outro pedestal da compreensão da razão do homem como um todo.

O homem é um fenômeno e um ser-aí. Ele é um fenômeno com significado, ou seja, com vida e dinâmica próprias. Na sua significação, ele transcende a si mesmo. O seu significado vai além de sua significação.

A psicoterapia parece lidar com este homem que está além do próprio homem; ela não poderá, porém, fazê-lo, se não lhe for claro *que homem é este homem* que está diante dela e que é o seu objeto.

Como percebê-lo, de fato, e que luzes usar — esta é a questão.

Até que ponto, eu descrevo, compreendo e interpreto o fenômeno homem ou o fenômeno humano homem na sua globalidade.

O risco da psicoterapia é lidar com pedaços, com restos deste homem e não com o homem-como-um-todo.

Descrever o fenômeno significa perguntar o que é o homem, compreender o fenômeno significa perguntar como é o homem e interpretar o fenômeno significa perguntar por que e para que o homem.

Que, como, por que e para que é a compreensão do fenômeno. Lidar apenas com que, ou como, ou por que e para que é dissecar partes, é dividir o todo, é destruir a unidade.

A compreensão do homem tem de partir do próprio modelo humano. A dicotomia mente e corpo operacionalizada significa ou usar a palavra ou usar o corpo na compreensão do homem. O homem, no entanto, é um todo, funcionando basicamente em dois níveis, que nos fornecem dois momentos iguais, paralelos e interdependentes na sua compreensão: *a percepção sensorial* e a *intuição reflexiva.*

Tem-se falado muito na linguagem do corpo e na necessidade de saber compreendê-la e entendê-la. O corpo é o óbvio. Lamentavelmente, porém, o óbvio não é direta e naturalmente compreensível. Vê-se o óbvio, mas não seu significado e isto se deve, em parte, à "violência" com que o óbvio evidencia a si mesmo. A linguagem do óbvio é estreitamente ligada ao que chamamos de percepção sensorial. A percepção sensorial é um modo muito rico de entrar em contato com a realidade. O organismo humano reage sistematicamente e, às vezes, muito claramente, diante de certos estímulos diferenciados: o coração bate mais forte, a respiração se altera, o suor aumenta etc. Isto significa que o organismo percebeu, já "viu" onde se encontra. Acontece, porém, que a mente desabituada e, ao mesmo tempo, controladora não percebe a dimensão e a riqueza de tal informação orgânica. Existe, freqüentemente, da parte de quem percebe estas mudanças no organismo, a tentativa de controlá-los, de fazê-los desaparecer o mais rápido possível, por medo de se perder o controle (mental) da situação externa. A percepção sensorial é, portanto, um movimento interno através do qual o organismo como um todo, diante de determinado estímulo de fora, reage, expressando uma modificação que, embora com o consenso da mente, independe de seu controle. Esta é uma informação por demais preciosa para ser abandonada seja pela pessoa, seja pelo terapeuta.

A intuição reflexiva é, sobretudo, uma percepção mental do mundo exterior. É fruto do pensamento, freqüentemente acompanhado de fantasias. É o instrumento mais normal de compreensão humana. Através de complicados processos intelectuais, a mente induz ou deduz a realidade. É onde o ser humano pode revelar-se criativo.

Estes dois movimentos — percepção sensorial e intuição reflexiva — são dois instrumentos de que se utiliza o terapeuta na compreensão do fenômeno humano.

O mundo existe fora de nós, nos impulsiona, nos manda mensagens contínuas, as quais temos de decifrar. É este o trabalho terapêutico. Supõe inteligência e sensibilidade, que, juntas, nos oferecem tudo aquilo de que temos necessidade para agir no mundo de forma ordenada e criativa.

Temos, entretanto, de estar atentos à *temporalidade* do ser do mundo. Isto significa que o fenômeno quase nunca é totalmente percebido. E esta é outra limitação do trabalho terapêutico. A estaticidade não é, em definitivo, uma das características do ser humano. Assim como ninguém nada duas vezes no mesmo

rio, também nunca nos encontramos duas vezes com a mesma pessoa. Existe algo nela que é permanente, que lhe dá identidade e continuidade, é o seu *centro de conjunção e de unidade*, que podemos chamar de "eu". Mas algo nela está em permanente movimento, à procura de uma finalização existencial, que podemos chamar de *anseio de complementação.*

A estes dois movimentos podemos chamar de movimento contínuo de integração e desintegração, ambos desembocando num movimento de equilibração permanente. Este é um movimento dialético de tese-antítese-síntese. Toda nova realidade desintegra, cria novas dimensões no velho; integra, cria novas dimensões no novo e assim o processo de vida continua, recriando-se permanentemente.

Ao mesmo tempo que tal processo assusta, pois parece tirar o tapete debaixo dos pés, orienta e acalma, pois este processo é um processo de vida, tendendo necessariamente à sua própria humanização.

O que o terapeuta tem a fazer é estar atento a este movimento, entrar nele e deixar que se faça, ajudando-o, pois, não obstante a fragilidade em que se encontram certos pacientes, estes precisam, freqüentemente, apenas de uma presença consciente e afetuosa diante da qual eles se sintam com permissão e apoio para crescer.

Em resumo, podemos dizer que o processo terapêutico é um movimento interno, de relação dentro-fora-dentro, através do qual a realidade psicodinâmica se modifica, criando uma relação de forças equilibradoras, integrando-desintegrando-integrando, à busca da unidade existencial, seja no plano físico ou no cósmico.

Nada, portanto, que acontece ao ser humano é neutro de significado. A posição-paciente, a posição-terapeuta é de tal modo profunda e significativa, que neutralidade nos parece simplesmente absurda. Além de o ato terapêutico ser acompanhado de pormenores (sala, tipo de cadeira ou almofadas, ornamentação etc.), a própria pessoa do terapeuta e aquela do paciente se revestem de especial significação, tão logo um relacionamento se inicia. O engajamento no problema do outro é de tal natureza que se torna impossível estar ali sem memória, sem desejo, sem conhecimento. Toda vibração e energia que os conteúdos colocam em nós são, de início, o primeiro sinal de nosso engajamento e nos informam onde nos encontramos e talvez qual caminho poderá constituir-se na estrada que leva à vida. Afinal de contas, qual é a diferença entre o paciente e o terapeuta? Será aquela de que um tem poder e o outro não? Será aquela de que um é são e o outro doente? É exatamente esta dicotomia que tem levado muitas terapias ao fracasso, ao insucesso.

No processo terapêutico, ao mesmo tempo em que sou mestre, sou também discípulo, ao mesmo tempo em que sou terapeuta, sou também paciente.

O terapeuta que jamais é paciente de seu paciente, que jamais é discípulo do seu mestre não está entendendo nada, não está crescendo, pois é sendo discípulo e paciente que o terapeuta se transforma, de fato, em agente de mudança integrada, se transforma em resposta às inquietudes de quem o procura querendo paz, amor e trabalhar de maneira saudável e nutritiva.

O processo terapêutico é vivenciado em um tríplice nível: transcendental, horizontal e vertical, ou ainda, para cima, no plano e para baixo.

O *nível transcendental* corresponde à busca constante da própria felicidade, da própria completação, da própria terminação. Este sentido de vazio, de que ainda existem coisas a adquirir, constitui o conflito existencial de grande parte da humanidade. É este anseio que dá vida; sua ausência é a morte. Este movimento é um movimento tipo aqui e lá. É aqui, enquanto expressa, agora, uma

preocupação presente, e é lá, enquanto o ideal é posto fora do poder atual operante. É o homem procurando.

O *nível horizontal* corresponde à busca da resposta imediata, na vivência do aqui e agora.

É o problema, o conflito como é, de fato, experienciado. É o homem vivendo na "concretidade" da dor e do sofrimento sua esperança de liberação. Às vezes é impasse, às vezes é a polaridade, e é sempre o conflito resultante do não estar realmente onde se está.

O *nível vertical* corresponde ao "para baixo" no aqui e agora. É uma mistura de antes e depois. É uma descida ao fundo do poço. É uma descida ao escuro, quase sempre com medo. Afinal quem sou eu, de onde vim, para onde vou, o que fazer comigo aqui e agora, que tento descobrir minha identidade?

Estas indagações parecem revelar a própria essência da psicoterapia, que tem como uma de suas propriedades o fato de não poder ser definida claramente. Ela é um processo, um movimento que acontece e sucede entre duas pessoas, cujas fronteiras não estão claramente definidas, se se quer abordar o fato com o realismo da evidência.

Nestes três níveis, encontram-se também as três dimensões da existência humana. A fusão destes constitui a unidade, a globalidade não só do ser humano como também do processo terapêutico.

Estar em processo significa estar à procura do ponto zero, do ponto de equilíbrio inicial, ainda que este movimento, que se opera além da vontade, possa passar ou estar despercebido. O ponto zero é onde se *está de fato agora.* Não temos acesso ao ponto zero de ontem. Procurar o equilíbrio inicial não significa ter hoje o que se teve ao nascer ou ser hoje o que se foi ontem, mas significa ter hoje o que realmente se tem ou ser hoje o que realmente se é. De resto, é impossível experienciar o passado, como tal, hoje. O passado é apenas uma lembrança. Ele é irrepetível. Terapia é um processo de tomada de posse do que se é e do que se tem. Dentro da mutabilidade natural do ser, a terapia é um processo permanente de contato com o aqui e agora.

Neste ponto, introduzo o discurso de *mudança* em psicoterapia.

Mudança é um movimento, é um processo que se opera nos mais variados níveis. Como na física e na química, também em psicologia podemos chamar de processo de mudança uma qualidade do ser pela qual este se transforma, atual e permanentemente, sempre que uma nova realidade lhe é acrescentada.

Esta mudança, que pode ser voluntária ou involuntária, acontece nos mais diversos níveis do ser: ela pode ser orgânica, social, psicológica etc.

Uma *mudança voluntária* é desejada, é planejada, é seguida. Segue um referencial dentro ou fora de nós e obedece a passos concretos para sua realização. A vontade de emagrecer, o desejo de ser mais direto, podem ser considerados mudanças voluntárias. É importante notar, entretanto, que pelo fato de se propor uma mudança, isto não signifique que todo o processo estará permanentemente sob controle da consciência. Quantas pessoas se prepararam para uma plástica facial e, após a mudança, se encontram em permanente conflito em seu novo visual? Isto significa que, mesmo em um processo consciente, encontram-se variáveis que escapam ao controle da consciência.

A *mudança involuntária* pode acontecer tanto a nível orgânico como psicológico, através de um processo com metabolismo próprio, independente do controle consciente da vontade. Podemos chamar também esta mudança involuntária de mudança não consciente, enquanto ela acontece além do controle da vontade. Ela entra de mansinho, sem pedir licença, só que faz acontecer o que deve acon-

tecer. Assim como um rio não sabe que está indo para o mar e chega lá, pois ele não se violenta, apenas se deixa acontecer, assim também os processos não voluntários seguem seu curso, porque eles obedecem a uma finalização harmônica interna para a qual todo organismo tende naturalmente.

A psicoterapia acontece nestes dois níveis. Processos voluntários acontecem através de processos involuntários e vice-versa. Isto não significa que a psicoterapia aconteça e se faça ao acaso. Ao contrário, para que se estabeleça um processo psicoterapêutico propriamente dito, são necessárias muitas condições e, entre elas, a vontade decidida do paciente de crescer, de desenvolver suas potencialidades.

Neste contexto, a função do psicoterapeuta se torna ambivalente. De um lado, sua presença é necessária para ajudar o processo terapêutico; de outro lado, acontecem mudanças que estão além deste processo, embora acontecendo em função dele. Assim, existem mudanças em estreita ligação com o ato terapêutico e mudanças decorrentes da combinação dos subsistemas internos, pessoais (vontade, memória, fantasia), interagindo no sentido de produzir equilíbrio no sistema total, como resposta a uma autodeterminação interior dirigida para complementação do próprio sistema de funcionamento humano.

Onde fica a tendência à desorganização, à doença e mesmo à destruição freqüente nas pessoas?

O ser humano não tende naturalmente à doença, ele adoece; ele não tende à destruição, ele se destrói. Estes atos, não obstante sua forma exterior negativa, são momentos escuros da procura da claridade e, sob este ângulo, fazem parte da confusão que precede o autêntico conhecimento, embora, às vezes, este não seja atingido, dado a limitação do ser no mundo.

Nesta limitação humana e metodológica, podemos perguntar: quem muda quem? Quem se muda? Muda-se de onde para onde? Muda-se o quê? Muda-se para quê?

Se se pudesse responder a estas perguntas, teríamos a mais perfeita descrição e definição do homem e, neste caso, a psicoterapia seria desnecessária. Estas questões constituem, entretanto, a preocupação permanente do processo terapêutico, não só porque elas questionam a própria terapia, mas o próprio sentido do ser humano no mundo.

Estes pressupostos nos levam ao discurso sobre o normal e patológico, sobre o próprio sentido da psicoterapia e cura, sobre identidade e expectativa, sobre autonomia e heteronomia, sobre liberdade e cultura, enfim sobre o significado do ser-aí-no-mundo.

O processo terapêutico caminha necessariamente nesta polaridade, acontecendo numa relação permanente dentro-fora-dentro. Não se pode fazer psicoterapia sem considerar a própria contradição que esta encerra em si mesma, embasada nas polaridades antes referidas.

O processo de mudança acontece dentro e fora da psicoterapia, mas de onde para onde deve ele caminhar? Qual é o normal e qual é o patológico? Colocar acento na identidade ou na expectativa, na autonomia ou na heteronomia, na liberdade ou na cultura? Apenas para nos referirmos a estes elementos como pontos de partida ou de chegada.

3. Conclusão

Na realidade, a pergunta é: qual é o sentido do homem — pois somente a partir de uma visão fenomenológica, existencial ou psicodinâmica do homem poderemos também definir psicoterapia.

Se a tarefa de definir o homem e uma metodologia de abordá-lo é extremamente difícil, mais ainda será aquela de definir psicoterapia, seus objetivos e utilidade.

Após percorrermos um longo caminho, parece que voltamos ao ponto zero da definição do homem e da ciência psicoterapêutica.

De um momento para o outro, entretanto, e após esta reflexão, parece que uma luz surge novamente e ilumina o óbvio.

Qualquer forma de psicoterapia deve partir de dois pontos: de um lado, do paciente concreto, das suas necessidades, dos anseios, do modo como se vê no mundo, do modo, enfim, como pensa realizar-se para sua complementação de ser; de outro lado, do terapeuta, isto é, do modo como ele pessoalmente se encontra no mundo, da capacidade e abertura que tem de responder às perguntas da vida que lhe são postas pela pessoa que está diante dele. Noutras palavras, terapia, longe de ser aplicação inteligente de uma técnica embasada em uma teoria do homem, é uma *relação viva, uma relação-resposta-em-conjunto, agora,* da procura permanente e angustiosa de um momento de compreensão e fortalecimento de si mesmo.

A terapia parte do paciente, nele e através dele adquire sentido. Sendo um processo a dois, o paciente é a figura, é ele que indica o caminho, muitas vezes de maneira inconsciente; o terapeuta vê com seus olhos, sente com o seu coração e pensa com sua mente o modo de percorrer o mesmo caminho, sem perturbar, sem esquecer, sem violentar a sabedoria do organismo na sua busca da autocompreensão-reguladora. Psicoterapia é, portanto, um processo de mudança a dois, o qual, através da informação e compreensão dos fatos existenciais, leva ao autoconhecimento, conduzindo a um maior fortalecimento do eu e a um conseqüente desenvolvimento das potencialidades pessoais, a uma nova aprendizagem no manejo da própria realidade.

Este processo de mudança são movimentos *internos,* que o indivíduo vive e revive a nível consciente e inconsciente, e *externos* ao indivíduo, através dos quais ele entra em contato com o mundo, os quais processos concorrem para a alteração de atitudes e vivências anteriormente aceitas ou simplesmente presentes, levando-o a uma reorganização, que, em última análise, responde às suas necessidades básicas existenciais, ou seja, à sabedoria de seu próprio organismo.

Abstract

The paper is the author's personal reflection about one of the most important themes of the psychotherapeutic approach. In these times, especially, the number of psychotherapeutic techniques is increasing at an alarming rate, to provide answers to the mental health needs of modern man, frequently without epistemological underpinnings which make them believable. The author discusses successively the terms: process, change, and the relation between process and change in psychotherapy. The basic philosophy of the author's thought, in his exposition, is phenomenological-existential. The paper is presented with the classic divisions: introduction, body, and conclusions, and does not present a bibliography, because it is a personal methodological reflection of the author.