

# 10 anos de Psicoterapia Existencial em Portugal



**Na comemoração do 10º aniversário como receberam o reconhecimento por parte da Associação Europeia de Psicoterapia?**

A Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existencial (SPPE) está a comemorar uma década de existência! De facto, são dez anos muitos profícuos, sendo que fomos recentemente acerditados como European Accredited Psychotherapy Training Institute (EAPTI) pela European Association for Psychotherapy (EAP). Este certificado europeu coloca a SPPE como a segunda entidade formadora na área da Psicoterapia a obter este reconhecimento em Portugal, o que para nós foi um motivo de satisfação atendendo ao facto de sermos uma associação e uma sociedade científica jovem, e a primeira Sociedade de Psicoterapia Existencial a nível internacional a obter este mesmo reconhecimento.

Evidentemente, foi para nós bastante gratificante e acaba por ter um impacto muito importante desde logo nos nossos formandos. Ou seja, todos os psicoterapeutas formados na SPPE, sejam eles psicólogos ou médicos psiquiatras, depois de terem finalizado a nossa formação passam de imediato a ter reconhecimento ao nível europeu.

Recebemos esta informação pela Associação Europeia de Psicoterapia há cerca de um mês, sendo que comemorámos o nosso 10º aniversário no passado dia 28 abril. Consideramos que foi então o corolário de todo este percurso.

**Como surgiu a ideia da criação da SPPE?**

A SPPE foi fundada em 2006 por iniciativa de cinco profissionais, nomeadamente o professor José António Carvalho Teixeira, o professor Víctor Amorim Rodrigues, a professora Paula Ponce Leão, o dr.

Edgar Correia e eu próprio, que criaram uma comissão instaladora e lançaram a SPPE no espaço nacional.

Não havia em Portugal formação em Psicoterapia Existencial. Mesmo alguns dos membros fundadores realizaram formação fora do país. Por outro lado, mais concretamente no contexto do Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA), onde fui estudante e sou agora docente, o professor José António Carvalho Teixeira e o professor Víctor Amorim Rodrigues desenvolviam já uma atividade científico-cultural (estudos, seminários, etc.) na área da Psicoterapia Existencial. Podemos afirmar que já existia uma aptência para que se fizesse formação nesta área, contudo não existia nada institucionalmente organizado que permitisse uma oferta formativa concreta.

Em 2006, como alguns de nós havíamos frequentado formações no exterior, nomeadamente em Inglaterra, entendemos que existiam condições base para lançar por um lado a sociedade científica – SPPE –, e por outro criar um curso formativo. Foi desde o início nosso objetivo construir este plano curricular de formação profissional e Psicoterapia Existencial sob os pressupostos das ‘guide lines’ europeias.

Entendemos que havia contexto, havia pessoas que queriam obter formação e assim demos início a este desafio. Aliás, no ISPA existia já um mestrado a decorrer nesta área, mas numa vertente académi-

**Em entrevista ao Perspetivas, Daniel Sousa, psicólogo clínico, doutorado em Psicoterapia na Wales University/Regent’s College, professor no ISPA-IU e diretor da Clínica ISPA, fala-nos na qualidade de membro da comissão instaladora da Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existencial.**

ca, e muitos desses discentes demonstraram interesse em aprofundar a sua formação profissional nesta temática.

Nestes 10 anos de percurso esta tem sido a principal atividade de SPPE; pretendemos de facto possibilitar aos profissionais o acesso a formação na área Existencial. Este é um curso que tem a duração de quatro anos e engloba aspetos que no nosso entender podem ser relevantes.

**Pode especificar esses aspetos?**

Claro que sim. Por exemplo, temos uma grande articulação com professores estrangeiros que se deslocam, anualmente, à SPPE com o intuito de apresentarem perspetivas complementares especificamente na área Existencial. Temos recebido um ‘feedback’ extremamente positivo por parte dos formandos que nos têm dado avaliações gratificantes curso após curso. Aliás temos aberto novas formações todos os anos, sendo que de momento temos três, de anos diferentes, a decorrer em simultâneo, o que para a dimensão da Sociedade entendemos ser notável.

**Onde podemos encontrar um profissional psicoterapeuta?**

Em Portugal existem profissionais, fundamentalmente das áreas da Psicologia e da Psiquiatria, que depois de adquirida essa formação de base fazem uma formação complementar em Psicoterapia Existencial e que intervêm com esse ‘know-how’ em diferentes contex-

tos profissionais: por exemplo, centros de saúde, hospitais, IPSS’s, associações, clínicas privadas...

A sociedade em geral conhece pouco o âmbito da nossa ação o que cria um pressuposto de que a Psicoterapia Existencial é, sobretudo, uma intervenção que pode ser procurada em contexto privado, mas há que desmistificar essa ideia. Felizmente temos formado profissionais em Portugal que estão nos serviços públicos de saúde e fazem intervenção psicológica/psicoterapêutica sob a égide deste modelo teórico.

**Em que consiste o trabalho destes profissionais?**

O psicoterapeuta não inicia a sua ação numa perspetiva de leitura de doença mental; não nos situámos num modelo médico. Ou seja, entendemos que mesmo alguns modelos teóricos em Psicologia e algumas intervenções em Psicoterapia, ainda que implicitamente, têm uma enorme influência no chamado modelo médico. Nesse sentido nós partimos de uma visão humanista do indivíduo, que ao longo do seu projeto existencial pode passar por momentos de crise, nomeadamente de sentido e significado. Resumidamente, não partimos tanto de um olhar médico, sobre aquilo que nós entendemos ser o perturbado humano, que pode ser entendido como natural.

Ao longo da vida todos podemos ter momentos em que nos sentimos menos bem, às vezes com menor capacidade para fazer escolhas, estar menos aptos nos con-

textos relacionais, sejam eles profissionais ou pessoais.

Se há algo que distingue a intervenção existencial de outros tipos de intervenção psicológica, prende-se com o facto de sermos muito pouco influenciados por uma visão médica do perturbar e do sofrimento humano.

De seguida, há um aspeto crucial e que felizmente tem sido sucessivamente corroborado pela investigação científica internacional: aquilo que mais ajuda as pessoas a

mo a confiança. A pessoa tem que sentir-se verdadeiramente escutada, tem que sentir que o outro está empaticamente a ouvir e a tentar compreender sem fazer julgamentos de qualquer espécie.

É importante realçar que podemos até pensar que estamos numa postura de não julgamento. Nós sabemos que a relação terapêutica não é uma questão de aceitarmos, concordarmos nem é, sobretudo, uma questão de compreensão do ponto de vista psicológico. É preci-

e para aquilo que possa estar a antecipar vir a ser um problema.

#### Sente que há um maior número de pessoas à procura deste apoio?

Temos vivido tempos de enormes pressões económicas que têm originado no nosso entendimento menor resposta social das instituições, tanto a nível estatal como privado, às dificuldades que as pessoas têm encontrado nos últimos anos. Isto preocupamo-nos muito. Numa época em que nunca tivemos a tecnologia tão em voga as pessoas sentem-se simultaneamente muito isoladas. A sociedade não tem conseguido encontrar as melhores respostas. As pessoas procuram mais os médicos de família e as razões, muitas vezes, não se prendem com sintomas físicos, e esses quando se manifestam têm muitas vezes que ver com razões psicológicas. Portanto, em momentos de maior dificuldade isto acaba por ter um impacto no mundo psicológico e no mundo físico das pessoas que as levam a pedir mais ajudas. No nosso entendimento, temos dado respostas que não servem convenientemente os cidadãos. Por exemplo, a excessiva medicação aplicada desde as crianças até aos adultos. Nos mais jovens são levantadas as questões da hiperatividade sempre associada a medicação, uma situação que nós entendemos como perigosíssima, trata-se de uma questão de saúde pública.

Nós temos estudos que comprovam que o apoio psicológico não só ajuda as pessoas como pesa menos na despesa do Estado. Precisamos de ajudar as pessoas a identificar

### Candidaturas Abertas

#### Formação em Psicoterapia Existencial

##### 7ª edição

Estão abertas as candidaturas até 30 de outubro de 2016. O curso tem início em janeiro de 2017.

Envie o seu processo de candidatura para [sppe@sppe.pt](mailto:sppe@sppe.pt) incluindo os seguintes documentos:

- Formulário de Candidatura
- CV
- Certificado de Habilitações
- Carta de Motivação

[www.sppe.pt](http://www.sppe.pt)



Prof<sup>a</sup> Ana Maria Feijó (IFEN), Prof Samuel Antunes (OPP), Prof<sup>a</sup> Manuela Verissimo (Vice-Reitora ISPA), Prof Daniel Sousa (SPPE/ISPA) e Prof José Carvalho Teixeira (SPPE/ISPA) por ocasião do II Congresso Luso-Brasileiro de Psicoterapia Existencial

ultrapassarem os seus momentos de crise não é necessariamente a visão técnica da intervenção — claro que é muito importante que o psicoterapeuta tenha um racional teórico e um conjunto de competências relacionais fundamentais para ajudar o outro —, mas aquilo que genericamente sabemos no mundo da Psicoterapia, a nível internacional, é que o fator mais importante é o humano. Ou seja, parte desde logo pela capacidade de nós podermos estabelecer uma relação terapêutica, mas que tem aspetos absolutamente essenciais co-

so encontrar um significado para determinadas reações ou sentimentos que são construídas entre o terapeuta e a pessoa que solicitou a psicoterapia.

Há um certo distanciamento que é simultaneamente de grande proximidade. O psicoterapeuta tem que estar distanciado em relação ao outro, mas igualmente de uma maneira específica tão próximo que permita o tal estabelecimento de relação e a construção de um racional, no sentido em que a pessoa possa construir significado para a sua vida, para o que a atormentava

as razões, os sentidos e os significados e dotá-las de ferramentas de compreensão do seu mundo psicológico e do seu modo de estar que as ajude a fazer o seu projeto.

#### A intervenção psicológica tem que ser continuada?

Essa pergunta remete-nos para uma questão que não é nada consensual. Porquê? Por um lado a intervenção psicológica carece de tempo. Por outro lado tem que ser colocado um desafio ao mundo das intervenções psicológicas e psicoterapêuticas, porque nem sempre as pessoas têm muito tempo, nem condições financeiras para fazer as melhores intervenções psicológicas; e nem sempre o Estado tem condições para investir nos apoios que consideramos ideais. Temos todos que fazer o esforço e compreender que por vezes temos há que dar uma resposta mais breve, nomeadamente em contextos institucionais, e temos que indicar aos decisores onde se deve investir, como se devem organizar os serviços, segundo as boas práticas internacionais. Ape-

sar de não ser o ideal é possível fazer intervenções mais breves utilizando determinado tipo de pressupostos de monitorização do processo terapêutico, sermos mais concretos na intervenção e com isto fornecer uma base que permita às pessoas sentirem-se melhores. Assim sendo o tempo que demora a psicoterapia é variável. Nós sabemos que pelo menos 50% das pessoas que procuram ajuda psicológica — tendo em conta dados de investigação internacionais — deveriam ter no mínimo 75 sessões de psicoterapia. Sendo que de facto 50% delas beneficiam de 21 sessões... Tudo depende do problema e dos motivos da própria intervenção. Gostaria que todos nós, enquanto sociedade, nos sensibilizássemos relativamente a estas matérias, porque toda a nossa forma de viver parece estar cada vez mais assente na rapidez de resposta. É fundamental que a relação terapêutica tenha uma forte componente de colaboração, se assim for a intervenção vai ter maiores probabilidades de sucesso.



Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existencial  
[www.sppe.pt](http://www.sppe.pt)

