

Empowerment e Relação Terapêutica: Dupla Perspectiva

Odete Nunes¹

Rute Brites¹

João Hipólito¹

Resumo

Consideramos ser consensual para a comunidade científica, nomeadamente a que se interessa pelas problemáticas e compreensão da pessoa, afirmar a existência de uma correlação entre os conceitos de *empowerment* e de psicoterapia. De uma forma abrangente podemos dizer que a psicoterapia é uma forma de intervenção psicológica que tem por base o estabelecimento de uma relação interpessoal: uma destas pessoas que tem uma formação específica (psicoterapeuta) e outra que se encontra num estado de vulnerabilidade, facto que evidencia à partida uma assimetria na vivência do *empowerment* pessoal. A reflexão apresentada tem como objectivo realçar os benefícios mútuos e o aumento do poder pessoal de ambos os protagonistas desta relação.

Palavras-chave: psicoterapia, *empowerment*, relação terapêutica

Abstract

We consider to be consensual for the scientific community, mainly those who are interested in comprehend the person and its problematic, to state the existent relation between empowerment and psychotherapy concepts. In a large sense, we can say that psychotherapy is a type of psychological intervention which is grounded on the establishment of an interpersonal relationship: one person with a specific training (psychotherapist) and the other in a vulnerability condition, which demonstrates, to start off, an asymmetry on the experience of personal empowerment. The main purpose of this reflection is to enhance the mutual benefits, namely the personal power increasing on both protagonists of this relationship.

Keywords: psychotherapy, empowerment, relationship therapeutic

¹ Investigadores do Centro de Investigação em Psicologia (CIP) da Universidade Autónoma de Lisboa

O enfoque pessoal e relacional subjacente às conceptualizações dos conceitos de *empowerment* e de psicoterapia torna cientificamente consensual a existência de uma relação entre si. De uma maneira abrangente podemos dizer que a psicoterapia é um tratamento de âmbito psicológico que tem por base o estabelecimento de uma relação interpessoal onde o tipo e a qualidade da comunicação são dois dos factores fundamentais para que aconteça uma mudança expectável. Pressupõe-se, então, que uma destas pessoas tem uma formação específica (psicoterapeuta) e a outra se encontra num estado de vulnerabilidade, facto que evidencia à partida, uma assimetria na vivência do *empowerment* pessoal de cada interveniente em interacção.

Habitualmente a noção de *empowerment* é apresentada como o meio de “dar oficialmente autoridade, delegar o poder de uma maneira legal, autorizar a, ser capaz de, reconhecer as habilidades, as capacidades” (Grove, 1971, cit. por Tap, 2002, p. 37). No entanto, no âmbito da psicologia adquire uma *nuance* diferente, fazendo referência à “inclinação das pessoas a experimentar o controlo de si, o sentimento do valor pessoal e da libertação de si [...] não somente implica a capacidade de realizar uma tarefa mas inclui também a maneira de se definir a si próprio” (Tap, 2002, p. 38).

De um ponto de vista humanista, a “emergência do poder” na pessoa significa a capacidade de reconhecer o seu valor pessoal, de adquirir a autonomia e a segurança que a conduza a escolher o seu caminho, a ser responsável pelas suas decisões e pela realização das suas tarefas, isto é, ser a autora do seu projecto existencial, permitindo-se ser, ela própria, na sua singularidade.

No decorrer do desenvolvimento, os processos de individualização e de personalização contribuem para adquirir esta especificidade de ser singular. Segundo Guimarães Lopes (2006) “a individualização dá-se na espécie humana pela diferenciação de características biológicas, psicológicas e sociológicas que permitem determinar *um* entre outros” (p. 43). A personalização assenta na continuidade deste anterior processo mas, segundo o mesmo autor, “dando-lhes cunho «pessoal», isto é, subordinando-se ao mundo-próprio dos valores «apropriados» com reflexo no peculiar modo de estar-com, de existir de acordo com a vocação” (p. 43), exigindo, conseqüentemente, uma responsabilidade na forma de se assumir como pessoa.

No quadro da psicoterapia, Rogers (1989) foi um dos primeiros, senão mesmo o primeiro, a considerar que um dos objectivos do processo terapêutico era o de facilitar a pessoa/cliente a promover o seu próprio

empowerment. Apesar de não utilizar este termo, o autor considerava que “A terapeuta torna-se a «parteira» da mudança, não a sua criadora. [...] coloca a autoridade final nas mãos da cliente, seja de coisas pequenas [...] seja em grandes decisões como qual a direcção a seguir na própria vida” (p. 23). Esta afirmação leva-nos a considerar que através da emergência do seu *locus de controle* interno, cada pessoa tem intrinsecamente a possibilidade de gerir a sua existência assumindo assim o seu poder pessoal.

Em 1966 Rotter, um dos autores de referência no desenvolvimento do conceito de *locus de controle*, definiu-o do seguinte modo:

internal versus external control refers to the degree to which persons expect that a reinforcement or an outcome of their behaviour is contingent on their own behaviour or personal characteristics versus the degree to which persons expect that the reinforcement or outcome is a function of chance, luck, or fate, is under the control of powerful others, or is simply unpredictable (1990, pp. 489-493).

Podemos, assim, equacionar que a pessoa tem a capacidade de adquirir a percepção do que pode controlar (controle interno) e também de perceber o que está fora do alcance do seu controle (controle externo). O desenvolvimento do *locus de controle* não se processa de uma forma linear, sofrendo mudanças em função das etapas de maturação e das vivências da pessoa. Na opinião de alguns autores (Brites, 2005; Hipólito, 2010; Nunes, Brites & Hipólito, 2010), o *locus de controle* é, inicialmente, interno na medida em que as respostas às necessidades estão sob o “comando” do bebé. Gradualmente, em consequência da interacção estabelecida com as pessoas significativas processa-se a mudança no sentido da externalização, isto é, a criança interioriza as normas, os conceitos morais, os valores e os hábitos de acordo com o que apreende, com o que é valorizado no seu contexto afectivo e cultural. Assim, a avaliação do seu comportamento, das emoções e sentimentos é condicionada pela influência exterior, nomeadamente a dos progenitores (figuras significativas). Esta interferência não é inócua na medida em que induz a “auto-hipoteca” de certas necessidades psico-afectivas, cujos efeitos podem causar danos no desenvolvimento e desencadear grande sofrimento. À medida que a pessoa se vai individualizando no decorrer do processo de personalização, é desejável que o salto maturativo lhe possibilite experienciar

as vivências de autonomia, de responsabilidade perante a tomada de decisão e de afirmação em resultado da especificidade do seu ser. Assim sendo, o movimento vai de novo no sentido da internalização do *locus de controle* permitindo-lhe progressivamente assumir-se como a autora da sua vida, isto é, conquistando o seu *empowerment*.

Nos primórdios da conceptualização do modelo da terapia centrada no cliente, Rogers (1961), com base na sua experiência clínica, partiu do pressuposto que a pessoa/ cliente, apesar de se encontrar num estado de vulnerabilidade, tinha capacidade de decisão no caminho escolhido para recuperar o seu *empowerment*. Considerava, então, que o objectivo da intervenção terapêutica, “não é exercer qualquer efeito sobre o indivíduo ou sequer induzi-lo a fazer qualquer coisa em relação a si próprio. Trata-se, em vez disso, de libertá-lo e predispô-lo a um desenvolvimento e crescimento normal” (Rogers, 1989, p. 16).

Esta frase “desenvolvimento e crescimento normal”, parece evocar uma certa contradição com a ideologia de cariz existencialista preconizada pela terapia centrada no cliente, pois que normalidade pressupõe conformidade com algo preestabelecido, com a existência de uma padronização, isto é, como se houvesse um protótipo de pessoa ideal. Contudo, a filosofia existencialista enfatiza a originalidade, a liberdade e a responsabilidade de cada ser, no comprometimento empenhado relativamente à gestão da sua existência. Guimarães Lopes (1993) ao referir-se ao Homem na sua qualidade de existente diz que é o único ser que pode interrogar-se sobre si próprio “pela sua determinação espiritual que lhe permite conhecer-se a si próprio, que lhe permite achar e reconhecer-se como actuante, falar e reconhecer-se como falante, pensar e reconhecer-se como pensante, viver e reconhecer-se como vivente, existir e reconhecer-se como existente. [...] O existente é um ser de facto, não um ser puro, ideal, essencial” (p. 75).

Efectivamente, quando mergulhamos mais profundamente na abordagem teórica de Rogers, este termo “crescimento normal” está contextualizado com o conceito de auto-organização, o qual tem sido objecto de reflexão e sistematização por vários autores, (Ashby, 1946; Debrun, 1996; Morin, 1982; Prigogine & Stengers, 1984). Morin (1982), diz-nos que “a auto-organização viva é uma organização que incessantemente se auto-repara, se auto-reorganiza (reproduzindo as moléculas que se degradam e as células que degeneram). Esta organização, como se descobriu, é «programada» geneticamente

[...] não exclui a dependência em relação ao mundo exterior: pelo contrário, implica-a. A auto-organização é de facto uma auto-eco-organização” (p. 158). O processo da auto-organização tem sido estudado desde a biologia às ciências humanas e, actualmente, predomina consensualmente a ideia de que os sistemas vivos são inerentemente organizados, surgindo a auto-organização espontaneamente no próprio sistema.

Esta ideia, da pessoa como um sistema com capacidade auto-organizativa, estava de alguma forma implícita no pensamento de Rogers, pois que em alguns dos seus textos pode ler-se “... Talvez o processo da evolução humana seja melhor compreendido se tomarmos o desenvolvimento do óvulo humano fertilizado. Este se inicia nos estágios mais simples de divisão celular, passa ao estágio aquático do girino e chega ao bebé humano, complexo e extremamente organizado. [...] sem ignorar a tendência para a deterioração, precisamos tomar conhecimento do que [...] Whyte chamou de «tendência mórfica»: a tendência sempre actuante em direcção a uma ordem crescente e a uma complexidade inter-relacionada visível tanto ao nível inorgânico como orgânico” (1983, p. 45).

No seguimento deste pensamento o autor (1983), considera existir no Homem uma força motivacional, designada de tendência actualizante, cuja função é a de proporcionar que o potencial (ex. as aptidões, o poder, as capacidades de realização e de produção, a vontade, a integridade) de cada organismo se expresse, se actualize, de modo a alcançar a sua auto-realização. Para Hipólito (2009) a auto-organização faz parte do corolário da tendência actualizante.

Esta força motora e direccionada é caracterizada por Brodley (1998) da seguinte forma “a tendência actualizante é individual e universal [...] é holística [...] expressa-se de um modo variável, dinâmico e flutuante, através dos subsistemas da pessoa. [...] É a força vital de todos os organismos individuais. [...] é um processo construtivo. [...] é sempre dirigida para a preservação da integridade e organização da pessoa [...] tende a conservar e fortalecer o organismo/pessoa (pp. 38, 39).

Considera-se que este processo não é independente das condições internas e/ ou externas a que a pessoa está sujeita e, conseqüentemente, a evidência das potencialidades individuais está condicionada por estas. Segundo Hipólito (2010) “se a criança crescer e se desenvolver de forma natural e saudável, na presença das condições óptimas máximas de actualização (bio-psico-sociais) [...] irá actualizar ao máximo as sua potencialidades” (p. 101). Assim haverá as que proporcionam a manutenção da harmonia do *self*, no sentido do desen-

volvimento de uma autonomia que permite a emergência do seu poder pessoal (*o empowerment*) ou, contrariamente, as que desencadeiam a perda de amor próprio, a insegurança, a dependência e a alienação do *self*, perdendo-se a liberdade de poder ser. Para Morin (1982) “a liberdade não é uma qualidade própria do homem. A liberdade é uma emergência que, em certas condições externas e internas favoráveis, pode emergir no homem” (p. 160). Contudo, como diz Hipólito (2010) “os traumas são possibilidades constantes, durante toda a vida, e a vários níveis (biológico, psicológico, social), pelo que os traumatismos e os sintomas vão acontecendo ao longo de toda a vida” (p. 101, sendo portanto uma inevitabilidade que acompanha a existência de cada ser, acabando por ocasionar um impacto, maior ou menor, no tipo de vivência de *empowerment*).

A emergência da necessidade do desenvolvimento de um processo psicoterapêutico surge quando a pessoa se sente fragilizada na sua capacidade de *empowerment*. Rogers (1989) salienta que um dos objectivos deste processo é “a acentuação da capacidade para a autonomia da pessoa, o seu direito de escolher as direcções em que quer mover o seu comportamento, a sua responsabilidade por si no relacionamento terapêutico” (p. 28).

Nesta perspectiva humanista a relação terapêutica sintetiza-se no conceito de encontro existencial, isto é, duas pessoas que de acordo com os seus saberes, as suas experiências, as suas vivências, as suas singularidades/individualidades e afecto, se propõem fazer um caminho, assumindo cada uma a responsabilidade de se comprometer neste processo. Um dos autores, cujo pensamento filosófico se debruçou sobre as dimensões da relação foi Buber e, segundo ele: “O movimento básico dialógico consiste no voltar-se para o outro [...]. O movimento básico monológico não é, como se poderia pensar, o desviar-se-do-outro em oposição ao voltar-se-para-o-outro, mas é dobrar-se-em-si-mesmo. [...] Chamo dobrar-se-em-si-mesmo o retrair-se do homem diante da aceitação, na essência do seu ser, de uma outra pessoa na sua singularidade [...]; denomino dobrar-se-em-si-mesmo a admissão da existência do Outro somente sob a forma da vivência própria, somente como «uma parte do meu eu»” (1982, cit. por Holanda, 1998, p. 158).

No caso concreto sobre o qual nos debruçamos, um dos elementos da relação, o terapeuta, coloca as suas competências profissionais ao serviço de quem solicitou ajuda não exercendo o poder sobre o outro mas ajudando-o a assumir o seu próprio poder; o outro elemento da relação, o que está vulnerável, envolve-se no caminho da auto-exploração, do auto-conhecimento, da

apropriação do seu *empowerment*, traduzindo-se, este, não só no aumento das suas capacidades/estratégias de saber fazer como também a afirmação e liberdade de ser. Citando Guimarães Lopes (1982) “A existência humana é a história da opção do que se é. E não há opção senão pelo menos entre dois termos e no pressuposto da liberdade” (p. 307).

Consideramos que a relação entre estas duas pessoas é uma interação dinâmica que introduz mudanças mútuas embora a níveis diferentes, sendo fundadora de uma experiência subjectiva unificada. Colocando o nosso enfoque do lado do terapeuta equacionamos a hipótese de que as vivências do cliente expressas no enquadramento relacional terapêutico, desencadeiam ressonâncias ao nível das vivências biográficas do terapeuta e, consequentemente, cada sessão é, em si, um momento de mudança também para este. Por outro lado, à medida que o cliente se apropria do seu *empowerment* em virtude das competências/atitudes experienciadas neste *setting*, também no terapeuta se sedimenta a percepção de um sentimento de confiança e de congruência com os seus ideais de conceber a ajuda, atestando a inutilidade do uso da manipulação e do poder do seu pseudo “saber” sobre o outro. A consciencialização do modo como vivência o acto de prestar ajuda e a ressonância evolutiva que desencadeia no cliente contribui para o desenvolvimento do *empowerment do terapeuta*, não só a nível profissional como também pessoal. Consequentemente, em nossa opinião, a pessoa/terapeuta adquire uma maior autonomia, uma maior eficácia e uma maior liberdade de estar e de ser.

Em conclusão, prevalece uma tendência para, quando se reflecte sobre as mais-valias do processo psicoterapêutico, enfatizar os possíveis efeitos na pessoa do cliente, no entanto, consideramos que os benefícios podem ser observados em ambos os protagonistas desta relação, por razões e motivações diferentes, pela possibilidade que reciprocamente auferem em aumentar o seu poder pessoal. Como afirma Holanda (1998) “o encontro do face-a-face onde o Eu e o Tu entram num confronto, e assim, Eu me descubro no outro, o Tu, e ele, se descobre em mim, que me torno seu Tu” (p. 163).

Na dialéctica do encontro terapêutico o facto de o terapeuta não “reificar” a pessoa que está perante si (cliente), possibilita-lhe não se “reificar” também, adquirindo, assim, a percepção de que é uma pessoa distinta com capacidade de apropriação de valores e de sentidos no mundo em que se situa. Do lado do cliente, o sentimento de “não-reificação” pelo terapeuta constitui um movimento no sentido da auto-valorização e da aceitação da sua “sabedo-

ria intrínseca”, incrementando o seu poder pessoal e, progressivamente, um *empowerment*, permitindo a constatação de que o Tu, na relação terapêutica, é um parceiro no caminho do Eu.

Referências

- ASBHY, W.R. (1947). Principles of the Self-Organizing Dynamic System. *Journal of General Psychology* 37.
- BRITES, R. (2005). *Explorando a Teoria da Personalidade de Rogers: O Desenvolvimento Humano na Perspectiva da Abordagem Centrada na Pessoa*. Dissertação de Pós-Graduação em *Masters em Counselling*. Universidade Autónoma de Lisboa.
- BRODLEY, B. (1998). O conceito de Tendência Actualizante na Teoria Centrada no Cliente. *A Pessoa como Centro – Revista de Estudos Rogerianos* 2, 38, 39, 43.
- DEBRUN, M. (1996). *A Idéia de Auto-Organização*. <http://www.homeopathicum.com/arquivos/aotexto2.doc>
- GUIMARÃES LOPES, R. (1993). O Existente. In: *Clínica Psicopedagógica: Perspectiva da Antropologia Fenomenológica e Existencial*, p. 75. Porto: Hospital Conde de Ferreira.
- GUIMARÃES LOPES, R. (1982). *Progressos em Terapêutica Psiquiátrica*. Porto: Hospital Conde de Ferreira.
- HIPÓLITO, J. (2010). Auto-Organização e Complexidade. In: O. Nunes (org.), *Evolução e Desenvolvimento do Pensamento Rogeriano*. Lisboa: Edial.
- HOLANDA, A. (1998). *Diálogo e Psicoterapia: Correlações entre Carl Rogers e Martin Buber*. Bela Vista: Lemos.
- MORIN, E. (1982). *Ciência com Consciência*. Mem Martins: Publicações Europa América.
- NUNES, O., HIPÓLITO, J., BRITES, R. (2010). Uma Nova Escala de Valores. *Psiquiatria Clínica* 31 (1), 49-57. Coimbra: Serviço de Psiquiatria dos HUC.
- PRIGOGINE, I. & STENGERS, I. ([1979] 1984), *A Nova Aliança: A Metamorfose da Ciência*. Brasília: Editora da Universidade de Brasília. (Tradução de *La Nouvelle Alliance: Metamorphose de la Science*. Paris: Gallimard.)
- TAP, P. & OUBRAYRIE-ROUSSEL, N. (2002). Dynamique transactionnelle et relations de pouvoir entre adolescents et parents (analyse critique de empowerment). In: *Questions d'Education familiale* (direc. E. Palacio-Quintin, J.-M. Bouchard, B. Tenisse). Quebec: Ed. Logiques, pp. 37, 38.
- ROGERS, C. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
- ROGERS, C. (1983). Os Fundamentos de Uma Abordagem Centrada na Pessoa. In: *Um Jeito de Ser*. São Paulo: EPU.
- ROGERS, C. (1989). Poder Pessoal. S. Paulo: Martins Fontes (3.ª ed.) (Obra original, 1977.)
- ROTTER, J. (1990). Internal Versus External Control of reinforcement: a Case history of a Variable. *American Psychologist* 45 (4), 489-493.

Instruções aos autores:

1. Os artigos deverão ser submetidos ao editor em duplicado em papel de formato A4, a dois espaços e margens de cerca de 3cm e em suporte informático (CD) para a seguinte morada:

Editor-coordenador da **Revista PSIQUE**
Universidade Autónoma de Lisboa
Departamento de Psicologia e Sociologia.
Rua de Santa Marta, 47-3.º, 1150-293 LISBOA - Portugal

2. O acto de submeter um artigo implica que ele não foi publicado nem submetido anteriormente, nem o será a qualquer outra revista, enquanto durar o processo de avaliação do mesmo pela Psique, sob pena de não publicação nesta revista.
3. A primeira página é a página de título, de que deve constar: o título do artigo, em português, o nome do(s) autor(es) sem título académico, local de trabalho em que se inclui departamento, instituição, cidade e país. É ainda indispensável que dela conste a morada completa, e-mail, telefone e fax (se houver) do autor responsável pela revisão de provas e/ou alterações a efectuar.
4. Segue-se um resumo em português e em inglês, excepto para artigos em língua estrangeira, em que serão um nessa língua e o outro em português, que não exceda 150 palavras e que contenha, no fim, até seis palavras-chave.
5. A **PSIQUE**, **Anais de Psicologia da UAL**, publica três tipos de artigos: teóricos, de revisão e empíricos. Os artigos teóricos são aqueles em que o autor aborda teoria anteriormente publicada, ou inovadora, mas sem informação sobre investigações. Os artigos de revisão são exposições e/ou avaliações críticas de material anteriormente publicado, mas com a descrição detalhada das investigações consideradas nele. Artigos empíricos são relatos de investigações originais.
6. Os artigos devem ter um máximo de 30 páginas e as comunicações de 8 páginas.
7. A organização, conteúdo e referências bibliográficas do texto, devem seguir as recomendações da última edição do Publication Manual of the American Psychological Association (APA).
8. A versão submetida para publicação é enviada a dois especialistas para revisão cega. Se o artigo não for aceite para publicação, o autor é informado. Se houver correcções ou alterações a fazer, o artigo é devolvido ao autor para este as efectuar, devendo depois ser reencaminhado à morada indicada em 1. em suporte informático e com uma cópia em papel, conforme ali se indica.