

# O Desenvolvimento Pessoal na Formação dos Psicoterapeutas

Ana Rita Almeida(\*)  
Agostinho Almeida(\*\*)

## O DESENVOLVIMENTO PESSOAL NA FORMAÇÃO DOS PSICOTERAPEUTAS

A psicoterapia é uma área do conhecimento que tem evoluído consideravelmente nas últimas décadas e, em parte, por influência das correntes pós-modernas, tem-se fragmentado de tal maneira que o mais correcto será falar de psicoterapias. Com efeito, nos anos 90 do século passado, foram catalogados mais de 400 modelos psicoterapêuticos distintos (Branco Vasco, 1992). No meio de tamanha atomização, que, para uns, é sinal e causa de confusão e, para outros, uma inevitabilidade resultante já da complexidade da “natureza” humana, já do *zeitgeist* pós-moderno, é no mínimo compreensível, porventura desejável, que se tente alcançar um consenso “operatório” mínimo entre profissionais, de forma a proporcionar o melhor serviço possível. É nesta linha que muitas organizações internacionais, como, por exemplo, a *European Association for Psychotherapy* (EAP), propõem uma formação, pessoal e profissional, integrada a um nível científico avançado, que inclua, necessariamente, três áreas (EAP, 1990):

1. Conhecimento teórico;
2. Desenvolvimento pessoal;
3. Prática supervisionada.

É objectivo principal dos autores deste artigo partilhar com o leitor algumas reflexões acerca da importância do segundo ponto daquela tríade: o desenvolvimento pessoal no quadro da formação profissional (e da prática) dos psicoterapeutas. Pelo facto de, entre outras razões, os autores terem, durante vários anos, estudado e trabalhado no estrangeiro e de, por outro lado, terem constatado que os constrangimentos estruturais e funcionais que rodeiam quer a formação de especialistas, quer o exercício da actividade psicoterapêutica no nosso país são preocupantemente acentuados, decidiram dar à estampa algumas das reflexões que têm vindo a produzir em diversas instâncias, ao longo dos últimos anos, principalmente em torno do desenvolvimento pessoal dos psicoterapeutas. Eis alguns dos tópicos que adiante serão explicitados e desenvolvidos, aliás, de forma necessariamente breve:

1. O desenvolvimento pessoal enquanto condição de optimização da prática psicoterapêutica;
2. O desenvolvimento pessoal enquanto processo de *self-care*;
3. O desenvolvimento pessoal enquanto oportunidade de reflexão e de integração das condicionantes ético-deontológicas do exercício da profissão e do papel e estatuto sociais do psicoterapeuta;

(\*) Instituto Superior da Maia.

(\*\*) Instituto Superior da Maia.

4. O lugar e o estatuto do desenvolvimento pessoal do psicoterapeuta no quadro das respectivas organizações profissionais.

#### O Desenvolvimento Pessoal enquanto Condição de Optimização da Prática Psicoterapêutica

Existe na actualidade um conjunto significativo de estudos científicos que sugere que as variáveis pessoais dos psicoterapeutas tendem a desempenhar um papel amplamente condicionante da prática clínica daqueles, designadamente quanto ao grau de eficácia da psicoterapia que desenvolvem (Lambert, 1989; Mahoney, 1991; Mahoney, 1995c). Mahoney (1995c), por exemplo, afirma, enfaticamente, que:

“Therapist variables — separated statistically from variability associated with theoretical orientation and actual techniques of psychotherapy practice — are second only to client variables in predicting the outcome of the psychotherapy across the full spectrum of psychological disorders.” (p. 1)

Esta mesma ideia podemos encontrá-la, também, no texto “Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy”, de Gerald Corey (1991):

“... one of the most important instruments you have to work with as a counsellor [psycho-therapist] is *yourself as a person*. In preparing for counselling [psychotherapy], you can acquire a knowledge of the theories of personality and psychotherapy, you can learn diagnostic and intervention techniques, and you can learn about the dynamics of human behaviour. Although such knowledge and skills are essential, I do not believe that they are, by themselves, sufficient for establishing and maintaining effective therapeutic relationships. To every therapeutic session we bring our human qualities and experiences that have influenced us. In my judgement this human dimension is one of the most powerful determinants of the therapeutic encounter that we have with clients.” (p. 12)

Ora, se aceitarmos a ideia de que nós, psicoterapeutas, enquanto pessoas, com todas as “nossas qualidades e experiências humanas”, somos “um dos instrumentos mais importantes” da terapia, então, quanto mais trabalharmos o nosso desenvolvimento pessoal, nas suas múltiplas facetas, melhor poderemos utilizar os nossos próprios recursos pessoais e técnicos, aumentando assim o grau de eficácia do processo terapêutico.

Além disso, como é conhecido, o processo terapêutico implica uma relação terapêutica entre pelo menos duas pessoas, o cliente (ou o paciente, como foi estabelecido pelo modelo médico) e o terapeuta. A importância desta relação tem sido reiteradamente validada por um conjunto diversificado de estudos sobre os factores curativos comuns, dos quais podemos encontrar uma boa síntese na obra de Miller, Duncan and Hubble (1997). Segundo estes autores, a variância dos resultados psicoterapêuticos seria devida:

1. quarenta por cento, a factores extraterapêuticos como, por exemplo, eventos que ocorram na vida do cliente enquanto decorre o processo terapêutico;
2. trinta por cento, à relação terapêutica;
3. quinze por cento, à expectativa positiva, esperança e factores placebo;
4. 15%, a factores relacionados com os modelos e as técnicas utilizados.

Como se pode constatar do estudo referenciado acima, a relação terapêutica é considerada como o segundo factor contributivo mais importante para a mudança terapêutica, independentemente da orientação teórica e do modelo seguido, bem como do modo da intervenção terapêutica. Donde a necessidade imperiosa de se estabelecer a melhor relação terapêutica possível, devendo o terapeuta co-criar uma aliança com o cliente. Um dos melhores procedimentos para alcançar esse objectivo é ser-se empático, respeitoso e genuíno, as traves-mestras do clássico modelo de Carl Rogers.

Não faz, pois, hoje, muito sentido, encararmos o psicoterapeuta como um simples técnico que aplica os seus conhecimentos e técnicas a um dado quadro clínico. Com efeito, se o terapeuta é con-

siderado como um elemento activo da relação terapêutica, então ele/ela tem que estar, em menor ou maior grau, pessoalmente implicado na terapia. Esta implicação pessoal, se por um lado é necessária para aumentar a eficácia da terapia, por outro, tende a acarretar um equilíbrio difícil de manter. Assim, por um lado, se o psicoterapeuta não se envolver na relação terapêutica, ser-lhe-á mais difícil ajudar a outra pessoa. Por outro, se se envolver demasiado, poderá perder perspectiva e mobilidade, factos que dificultam a sua missão de ajuda e que, com o decorrer do tempo, podem levá-lo ao *burn-out*. Donde a necessidade de uma optimização da relação terapêutica, a que aludíamos acima.

Existem, ainda, outros difíceis desafios com que o psicoterapeuta poderá confrontar-se, como, por exemplo, ser empático com um cliente cujas experiências não consegue entender, respeitar um cliente que tem uma visão do mundo radicalmente diferente da sua ou ser genuíno quando está simplesmente demasiado cansado ou preocupado com os seus problemas. Autoconhecimento, desenvolvimento pessoal contínuo e *self-care* podem ser instrumentos valiosíssimos para ultrapassar estas dificuldades e outros desafios que possam surgir.

Em síntese, inspirando-nos em ideias e princípios milton-ericksonianos, podemos afirmar que os recursos pessoais do terapeuta podem ser efectivamente utilizados em psicoterapia e que o desenvolvimento pessoal pode ser uma forma de ampliar e reconhecer esses mesmos recursos. Aliás tão necessários, como procurámos demonstrar, a um optimizado exercício de uma eficaz intervenção psicoterapêutica.

### O Desenvolvimento Pessoal enquanto Processo de *Self-Care*

Mahoney (1995c) lembra-nos num dos seus textos que:

“As a culturally-sanctioned authority on human problems and human experience, the psychotherapist participates in the lives of thousand of individuals over the course

of his or her career. That participation includes substantial vicarious experience, numerous challenges that were unanticipated, and countless situations of ambiguity and stress.” (p. 5)

Como é sabido, em qualquer momento, o psicoterapeuta pode ver-se confrontado com situações difíceis e exigentes, como, por exemplo, casos de violência doméstica, violações, abuso de menores, tendências suicidas ou outros que possam despertar (no psicoterapeuta) problemas pessoais. Tais situações, só por si, podem provocar *stress*, emocional e físico, e, nalguns casos, quando não exista uma compensação adequada, podem mesmo levar ao *burn-out*. Como Faber (1983) refere, “therapeutic work is also extremely consuming — it often leaves therapists too little time and energy for family and outside interests” (p. 181).

Por vezes, os terapeutas estão tão ocupados a cuidar dos outros que se esquecem deles mesmos; esquecem-se de “praticar o que pregam”. É muito importante que o psicoterapeuta cuide de si mesmo. Como Heron (1977) indica claramente:

“We are all potential clients, we are all human beings, none of us is indispensable, we are all vulnerable. To be maximally effective as a therapist it is important to look after ourselves. Is time out or burn-out?”

Corey (1991), ao encarar o *counsellor* e o psicoterapeuta simultaneamente como pessoa e como profissional, argumenta que aprender a olhar para dentro de nós para determinar que escolhas estamos a fazer ou a deixar de fazer pode ser muito importante na prevenção do *burn-out*. Neste sentido, Corey (1991, p. 41-42) sugere um conjunto de pontos que podem ajudar o terapeuta a reflectir:

1. Avaliar os nossos objectivos, prioridades e expectativas para ver se estes são realistas e se nos estão a proporcionar aquilo que pretendemos.
2. Reconhecer que podemos ser agentes activos na nossa vida.

3. Encontrar outros interesses para além do trabalho, especialmente se o nosso trabalho não estiver a corresponder às nossas necessidades mais importantes.
4. Pensar em diferentes maneiras de trazer variedade ao nosso trabalho.
5. Tomar a iniciativa de iniciar novos projectos que tenham um significado pessoal, sem esperar que o sistema valide tal iniciativa.
6. Aprender a monitorizar o impacto do *stress* no trabalho e em casa.
7. Cuidar da nossa própria saúde através de medidas como, por exemplo, dormir adequadamente, fazer exercício físico, uma dieta apropriada e meditação ou exercícios de relaxamento.
8. Desenvolver algumas amizades que se caracterizem por reciprocamente dar e receber.
9. Aprender a pedir aquilo que queremos, embora sem a expectativa de conseguirmos sempre o que desejamos.
10. Aprender a como trabalhar para obter autoconfirmação e auto-recompensa, em vez de procurar validação externa.
11. Encontrar significado em jogos, viagens e novas experiências.
12. Avaliar o significado dos projectos em que nos envolvemos para determinar em quais devemos continuar a investir o nosso tempo e energia.
13. Evitar assumir obrigações que, no fim de contas, são da responsabilidade dos outros. Por exemplo, se estamos mais preocupados com os nossos clientes do que eles estão consigo próprios, será adequado reconsiderar tal investimento.
14. Frequentar aulas e *workshops*, participar em conferências e ler para obter novas perspectivas sobre assuntos já conhecidos.
15. Reorganizar o nosso horário para diminuir o *stress*.
16. Aprender quais são os nossos limites e aprender a estabelecer limites aos outros.
17. Aprender a nos aceitarmos a nós mesmos com as nossas imperfeições, incluindo ser-

mos capazes de nos perdoarmos quando cometemos erros ou não concretizamos os nossos ideais.

18. Trocar de trabalho com um colega por um período curto de tempo ou pedir a um colega para colaborar num projecto.
19. Formar um grupo de apoio com colegas para partilhar abertamente sentimentos de frustração e para encontrar maneiras de abordar situações difíceis no trabalho.
20. Cultivar alguns *hobbies* que nos tragam prazer.
21. Arranjar tempo para o nosso crescimento espiritual.
22. Tornarmo-nos mais activos na organização profissional a que pertencemos.
23. Procurar o *counselling* como oportunidade de desenvolvimento pessoal.

Hawkins (1992), por seu lado, sugere que uma das possíveis formas de permanecer saudável é incrementar o bem-estar psicológico do psicoterapeuta através do desenvolvimento de redes de apoio com colegas, como no caso do *co-counselling*. Nas suas palavras (Hawkins, 1992):

Co-counselling is a method of self-directed therapy that allows the carer to deal with the stress of their everyday life with the cooperation of a supportive peer... It is a humanistically oriented, cathartic approach to human potential and psychotherapy... (p. 59)

Este autor também sugere o uso de dois objectos essenciais: um cesto de papéis e um sofá. O primeiro deve ser utilizado para esvaziar todos os preconceitos sobre os clientes, em conjunto com teorias e técnicas que possam atrapalhar o estar co-presentes com os clientes; pode, além disso, ser utilizado para esvaziar as confusões das nossas vidas. O sofá, por outro lado, tem múltiplos usos terapêuticos:

1. Pode servir para nos deitarmos quando nos sentimos exaustos, quando estejamos lutando ou levando as coisas com demasiada

- seriedade; para relaxar, meditar, praticar auto-hipnose e processos de equilíbrio psicofisiológicos, para receber uma massagem.
2. Pode servir para nos retirarmos quando pensamos que sabemos tudo, para esvaziar os nossos preconceitos.
  3. Pode servir para o *co-counselling* – para lidar com o *stress* das nossas vidas; para sonhar com as nossas esperanças e aspirações; para celebrar as nossas forças e as nossas vitórias; para validar colegas; para trabalhar os nossos lutos, sentimentos de impotência, angústias existenciais, preocupações sobre doenças, incapacidades, senilidade, velhice, morte.

Se os psicoterapeutas seguirem estas ou outras linhas semelhantes de orientação, estarão a contribuir muito para o seu *self-care* e desenvolvimento pessoal. Este trabalho pessoal pode ajudá-los a melhorar tanto a nível profissional como pessoal.

Mahoney (1995a, b, c) tem efectuado investigações muito interessantes sobre a vida pessoal dos psicoterapeutas e alguns dos seus estudos demonstram que o simples facto de serem psicoterapeutas pode exercer influência positiva na vida pessoal destes. Num inquérito realizado na América do Sul, durante dois congressos ocorridos em Buenos Aires, em Julho de 1994, Mahoney verificou que as respostas mais comuns à pergunta “Como é que o facto de ser psicoterapeuta influenciou a sua vida pessoal?”, foram:

1. “Fez-me respeitar mais as diferenças individuais.”
2. “Aumentou o meu apreço pelas relações humanas.”
3. “Aumentou o meu autoconhecimento.”
4. “Tornou-me mais tolerante em relação às ambiguidades.”
5. “Aumentou o meu desenvolvimento psicológico.”
6. “Deixou-me memórias vívidas dos triunfos dos meus clientes.”
7. “Tornou-me mais sábio.”
8. “Tornou-me uma pessoa melhor.”

9. “Descongestionou-me emocionalmente.”
10. “Aumentou a minha capacidade de desfrutar da vida.”
11. “Levou a mudanças no meu sistema de valores.”
12. “Senti a minha profissão como uma forma de serviço espiritual.”

A maioria dos terapeutas que respondeu a este inquérito era argentina: 95,7% tiveram terapia pessoal em algum momento e 43,4% estavam em terapia naquela altura (Mahoney and Fernandez-Alvarez, 1995). No quadro de uma conferência ocorrida em São Francisco, Mahoney (1995a) realizou um outro inquérito, em que 87,7% dos terapeutas que responderam tinham feito psicoterapia pessoal. Mahoney (1995a) comenta, a este propósito:

Personal therapy had been experienced by a large majority of these practitioners, and they generally rated it as a helpful or very helpful undertaking. More than one third had been in therapy during the previous year, and many reported wishing that personal therapy were more accessible to them. (p. 8)

Para além das fontes citadas acima, existe relativamente pouca investigação nesta área, particularmente sobre a influência do desenvolvimento pessoal (através de terapia pessoal, trabalho de grupo, *co-counselling*, etc.) na eficácia do psicoterapeuta, assim como na prevenção do *burn-out* e no seu crescimento pessoal.

#### O Desenvolvimento Pessoal Enquanto Oportunidade de Reflexão e de Integração das Condicionantes Ético-Deontológicas

De acordo com o anteriormente exposto, podemos afirmar que o psicoterapeuta não tem um papel neutro no processo terapêutico; de facto, o terapeuta influencia e é influenciado pelos clientes/pacientes. É aqui que os seus valores e normas pessoais entram em jogo. Por exemplo, num caso de violência, o psicoterapeuta pode ter de enfrentar o dilema de respeitar a confidencialidade do

cliente ou salvaguardar a segurança de terceiros. Neste caso, como em outros que se podiam referir, o psicoterapeuta deve reflectir sobre o seu papel na sociedade. Este ponto é parcamente abordado em livros ou artigos profissionais e infelizmente é pouco trabalhado na formação dos profissionais em psicoterapia. No entanto, com frequência, as pessoas procuram profissionais de saúde mental para que estes lhes assegurem que não estão loucas ou para compreenderem porque não se sentem normais. Como é sabido, a questão da (a)normalidade é uma questão muito antiga e largamente debatida. Simplesmente, com a (crescente) aceleração e globalização da história e da cultura perderam-se muitos referentes. Dada a acelerada e globalizante relativização axiológica e ética que o pós-modernismo veio dramatizar, ninguém parece mais saber o que é normal e o que não é. Tudo afinal resulta(ria) de um processo (supostamente) contínuo e fracturante de construção social em que a norma, a existir uma norma, é o vazio normativo ou simples matéria de ponto de vista. A relativização, *ad nauseam*, e quantas vezes *ad omnem*, do absoluto promete libertar as consciências dos (grilhões dos) absolutos para lhes dar como alternativa salvífica o absoluto relativo. Num caldo cultural e comunicacional tão volátil mas mirífico, afinal onde está a norma, o que é normal? Fica ao sabor do momento e ao critério de cada qual?

Estas perguntas são complexas e possivelmente não terão uma resposta definitiva, plenamente satisfatória; muitas mais, do mesmo género, podem surgir no dia-a-dia do terapeuta. Por isso, esta ocupação profissional implica um questionamento contínuo sobre a vida em geral, a sociedade, as pessoas e sobre nós próprios, os que exercemos esta profissão (Mahoney, 1995b). Ora, como procurámos demonstrar, o desenvolvimento pessoal pode ajudar muito o terapeuta a lidar com problemáticas como aquelas afloradas acima.

#### **O Lugar e o Estatuto do Desenvolvimento Pessoal no Quadro das Organizações Profissionais**

Como foi afirmado antes, investigações científicas e narrativas pessoais de numerosos terapeutas

indicam que o desenvolvimento pessoal é muito importante, já para os psicoterapeutas, já para a própria psicoterapia.

Afortunadamente, há organizações profissionais de reconhecida importância e significado que também reconhecem a pertinência daquelas propostas. Por exemplo, na Declaração de Psicoterapia de Estrasburgo (EAP, 1990), subscrita tanto pelo *World Council for Psychotherapy* (WCP), como pela *European Association for Psychotherapy* (EAP), refere-se a importância da auto-experiência (ver quadro 1).

#### **Quadro 1**

##### **DECLARAÇÃO DE PSICOTERAPIA DE ESTRASBURGO – 1990**

Em harmonia com os objectivos da Organização Mundial de Saúde (OMS), o tratado de não discriminação válido dentro da União Europeia (UE) e destinado à Área Económica Europeia (AEE), e o princípio de liberdade de movimentos de pessoas, bens e serviços, os abaixo-assinados concordam nos seguintes pontos:

1. A psicoterapia é uma disciplina científica independente, cuja prática representa uma profissão independente e livre.
2. A formação em psicoterapia decorre a um nível avançado, qualificado e científico.
3. A multiplicidade de métodos psicoterapêuticos deve ser assegurada e garantida.
4. A formação completa em psicoterapia inclui teoria, auto-experiência [sublinhado nosso] e prática supervisionada. Deve ser exigido conhecimento adequado de vários processos psicoterapêuticos.
5. O acesso à formação é obtido através de diversas qualificações preliminares, particularmente no campo das ciências humanas e sociais.

A EAP (1997) especifica ainda mais, referindo que para poder aceder à condição de membro, uma das componentes da formação necessário é “a auto-experiência (análise pessoal, etc.)” e que “a formação deve conter num mínimo de 250 sessões de terapia pessoal (autoconhecimento)” (ver quadro 2).

#### Quadro 2

##### ESTATUTOS DA EAP §4. ASSOCIADOS

4.1.3.4. A organização formadora deve proporcionar uma *Formação Integral Especializada* de pelo menos quatro anos de duração num método psicoterapêutico cientificamente reconhecido como efectivo sobre vários tipos de problemáticas. Os responsáveis e principais formadores da entidade formadora devem ter uma formação integral especializada que iguale a formação proporcionada pela organização formadora. A formação será considerada *integral* se os quatro componentes da mesma, a saber, (a) auto-experiência (análise pessoal, etc.), (b) teoria (conhecimento), (c) trabalho com pacientes ou clientes (prática) e (d) o seu controlo (supervisão), estiverem ajustados uns aos outros de modo a constituírem um programa integrado de ensino num único método. Um “*método psicoterapêutico cientificamente reconhecido*” requer que a orientação da formação ofereça um programa completo de treino que inclua:

1. Um método de formação que seja apoiado por suficientes publicações científicas.
2. Uma orientação da formação internacionalmente reconhecida.
3. Uma teoria sobre transtornos psicológicos, suas causas, e modelos de intervenção...
4. Um mínimo de 250 sessões de terapia pessoal (autoconhecimento), 130 sessões de supervisão de prática clínica e 250 de teoria. Os psicoterapeutas necessitam de conhecimento suplementar para poderem ser reconhecidos como supervisores.

Em países europeus, como o Reino Unido e a Irlanda, existem já associações profissionais que, desde há vários anos, tentam regular a prática da psicoterapia. O *UK Council on Psychotherapy* (UKCP) e o *Irish Council for Psychotherapy* (ICP) são exemplos destas associações que, subscrevendo os critérios da EAP, também dão uma relevância particular ao desenvolvimento pessoal. No entanto, noutros países, como Portugal e Espanha, a situação está menos definida em termos de organizações profissionais e do reconhecimento da importância do desenvolvimento pessoal na formação dos psicoterapeutas. As oportunidades formais de desenvolvimento pessoal encontram-se, nestes países, normalmente associadas à formação em modelos específicos, como a terapia *Gestalt*, a psicanálise e o psicodrama, que reconhecem explicitamente a importância desta dimensão.

#### Conclusão

Podemos concluir que, embora já se tenham realizado importantes trabalhos a nível teórico, que procuram demonstrar a pertinência e a importância do desenvolvimento pessoal dos psicoterapeutas, muitos mais será necessário levar a cabo até que os profissionais em geral reconheçam a relevância deste tópico na sua formação e prática profissionais. Isto é particularmente pertinente no quadro da realidade profissional da psicoterapia em Portugal, onde abundam os equívocos e faltam normas reguladoras de uma formação adequada destes profissionais, por forma a que quem procure os serviços dos psicoterapeutas no nosso país se sinta minimamente confiante e seguro. É nossa esperança que as brevíssimas considerações que aqui deixamos, além de chamarem a atenção para a importância do desenvolvimento pessoal, sirvam, também, de provocação e estímulo a uma reflexão mais global e integrada acerca da formação e da prática profissional dos psicoterapeutas em Portugal.

## BIBLIOGRAFIA

- BRANCO VASCO, A. (1992). Da la Torre de Babel al Esperanto Terapeutico. Notas sobre Investigación e Integración en Psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, III(9), 13-22.
- COREY, G. (1991). *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy* (4th). Pacific Grove, California: Brooks/Cole.
- ΕΑΔ. (1990). *Strasbourg Declaration on Psychotherapy of 1990*. Retrieved March 19, 2003, from <http://www.europsyche.org/eap/>
- ΕΑΔ. (1997). *The European Association for Psychotherapy Constitution, 1997*. Retrieved November 12, 1998, from <http://www.europsyche.org/eap/>
- FABER, B. A. (1983). The effects of psychotherapeutic practice upon psychotherapists. *Psychotherapy: theory, research and practice*, 20, 174-182.
- HAWKINS, P. J. (1992). *Caring for the Carers*. P. J. Hawkins, *Perspectives in Clinical Hypnosis*. University of Sunderland: School of Health Sciences.
- HERON, J. (1977). *Catharsis in Human Development*. University of Surrey: Human Potential Research Project.
- LAMBERT, M. J. (1989). The individual therapist's contribution to psychotherapy process and outcome. *Clinical Psychology Review*, 9, 469-485.
- MAHONEY, M. J. (1991). *Human Change Processes*. New York: Basic Books.
- MAHONEY, M. J. (1995 a). *Psychotherapists' personal problems and self-care patterns*. Unpublished manuscript.
- MAHONEY, M. J. (1995 b). The psychological burdens of being a constructive psychotherapist. R. A. Neimeier & M. J. Mahoney. *Constructivism in Psychotherapy*, Washington, D.C.: American Psychological Association.
- MAHONEY, M. J. (1995 c). *The personal life of the psychotherapist*. IV Congress of Psychology, Athens, Greece, 1995, July.
- MAHONEY, M. J. & FERNANDEZ-ALVAREZ, H. (1995). *La vida personal del psicoterapeuta*. Unpublished manuscript.
- MILLER, S. D., DUNCAN, B. L. & HUBBLE, M. A. (1997). *Escape from Babel: towards a unifying language for psychotherapy practice*. New York: W. W. Norton.
- 
- i As variáveis com o terapeuta – depois de isoladas estatisticamente da variabilidade associada com a orientação teórica e com as técnicas utilizadas na prática psicoterapêutica – vêm em segundo lugar, em termos de ponderação estatística, logo após as variáveis relacionadas com o paciente, no que respeita à predição dos resultados da psicoterapia, mesmo tendo em consideração todo o espectro das perturbações psicológicas.
- ii Um dos instrumentos mais importantes de que dispomos no exercício da profissão da *counselling* [psicoterapia] somos *nós próprios enquanto pessoas*. Na formação para a prática do *counselling* [psicoterapia], podemos adquirir conhecimento teórico sobre a personalidade e a psicoterapia, aprender técnicas de diagnóstico e de intervenção e aprender sobre a dinâmica do comportamento humano. Apesar de esses conhecimentos e habilidades serem essenciais, não acredito que eles sejam, por si mesmos, suficientes para estabelecer e manter, efectivamente, a relação terapêutica. Para cada sessão terapêutica trazemos as nossas qualidades humanas e experiências. A meu juízo esta dimensão humana é um dos mais poderosos determinantes do encontro terapêutico.
- iii Enquanto autoridade culturalmente aceite sobre problemas e experiências humanas, o psicoterapeuta participa na vida de milhares de indivíduos ao longo da sua carreira. Esta participação inclui experiências substancialmente vicariantes, numerosos desafios que não se podem antecipar e incontáveis situações de ambiguidade e *stress*.

- iv O trabalho terapêutico é também extremamente desgastante – frequentemente deixa ao terapeuta muito pouco tempo e energia para a família e outros interesses.
- v Todos somos potenciais clientes, todos somos seres humanos, nenhum de nós é indispensável, todos somos vulneráveis. Para maximizarmos a eficácia enquanto terapeutas é importante cuidarmos de nós mesmos. É tempo de pausa ou de *burn-out*?
- vi O *co-counselling* é um método de terapia auto-direccionada que permite ao terapeuta lidar com o *stress* do seu dia-a-dia, com a colaboração de um colega que o apoie [...]. É uma abordagem do potencial humano e da psicoterapia humanisticamente orientada e catártica.
- viii A grande maioria destes clínicos passou pela terapia pessoal, tendo na generalidade considerado a experiência como algo útil ou muito útil. Mais de um terço esteve em terapia durante o ano anterior e muitos expressaram o desejo de que a terapia pessoal lhes fosse mais acessível.