

A psicoterapia breve na abordagem gestáltica: questionando preconceitos¹

Ênio Brito Pinto

Resumo: Há ainda no meio dos profissionais da área da psicologia e das profissões afins alguns preconceitos com relação à psicoterapia breve. Depois de tratar de algumas das peculiaridades e limites desse modo de se trabalhar em psicoterapia, este artigo discute alguns desses preconceitos, com a expectativa de esclarecer um pouco mais as possibilidades e as potencialidades dos trabalhos breves em psicoterapia. Embora traga uma discussão o mais aberta possível, as reflexões têm ênfase nos trabalhos de curta duração baseados na abordagem gestáltica.

Palavras-chave: Gestalt-terapia de Curta Duração; psicoterapia breve; psicoterapia; Gestalt-terapia; abordagem gestáltica; psicoterapia fenomenológica

Abstract: There are still midst the professionals of psychology and related professions some prejudices in relation to brief psychotherapy. After dealing with some of the peculiarities and limitations of this way of working in psychotherapy, this article discusses some of these prejudices, with the expectation of clarifying a little more the possibilities and the potential of working in brief psychotherapy. Although bringing a broad discussion, the reflections have emphasis on short-term Gestalt therapy.

¹ Publicado na revista SampaGT, nº 9, 2016-2017, p. 45 -51, São Paulo: Instituto Gestalt de São Paulo. Na mesma revista há uma versão em Espanhol, deste texto, p. 52-58

Key-words: Short-term Gestalt therapy; brief therapy; psychotherapy; Gestalt Therapy; Gestalt approach; fenomenological psychotherapy

Há uma ideia corrente, apenas em parte correta, de que uma psicoterapia seja sempre um processo longo, geralmente de vários anos. Mas nem sempre é assim: em muitas situações um processo psicoterapêutico pode se dar de maneira relativamente rápida e ser tão eficaz quanto os processos mais longos. Estou falando do que se convencionou chamar de 'psicoterapia breve' ou 'psicoterapia de curta duração'. Mesmo que essa modalidade de psicoterapia, quando praticada com boa fundamentação teórica e ética, seja suficientemente útil para a maioria das pessoas que procuram ajuda psicológica, há ainda no meio dos profissionais da área da psicologia e das profissões afins alguns preconceitos com relação a esse tipo de trabalho, especialmente por parte daqueles profissionais que trabalham nas abordagens fenomenológicas e nas psicanálises. Minha intenção neste artigo é discutir alguns desses preconceitos, com a expectativa de esclarecer um pouco mais as possibilidades e as potencialidades dos trabalhos breves em psicoterapia. Embora pretenda fazer uma discussão o mais aberta possível, minha ênfase será nos trabalhos de curta duração baseados na abordagem gestáltica. Começarei tratando de algumas das peculiaridades e limites dessa forma de se trabalhar em psicologia.

A psicoterapia, *grosso modo*, é o encontro de duas pessoas (ou mais, no caso dos grupos), o terapeuta e o cliente, com o propósito de compreender (e, se possível, transformar) as vivências do cliente visando facilitar o reencontro de sua abertura perante a vida, o novo, a recuperação da qualidade do contato, da vivacidade, do ritmo e da abertura do cliente para a vida. (JULIANO, 1999) A psicoterapia favorece possibilidades para reavaliar pontos de vista, percepções e posturas que afetam os sentimentos e o comportamento do cliente. Antes de

tudo, a psicoterapia é um procedimento dialético e dialógico, é um processo fundamentado no diálogo entre interlocutores comprometidos profundamente com a busca da melhor configuração para uma dessas pessoas, o cliente.

A psicoterapia é um processo de exploração aventuresca do mundo e de si através do qual o cliente vai *descobrir* sobre si, através de seus sentidos e de sua capacidade de se fazer presente; portanto, não é um processo de aprendizagem, não é um lugar onde o cliente vá *aprender* sobre si. A psicoterapia é um encontro e um entendimento entre duas pessoas, delimitado por certas regras e circunstâncias, que tem como propósito facilitar a uma dessas pessoas, o cliente, a autonomia, a liberdade, a atualização como ser humano baseada em uma nova compreensão de si e do mundo. Essa nova compreensão alcançada no processo terapêutico traz como consequência a possibilidade de mudar a compreensão anterior, a qual, cristalizada, tornara-se dificultadora do crescimento. No fim das contas, o propósito maior da psicoterapia é facilitar ao ser humano a descoberta de que terapêutico mesmo é viver com coragem.

Além de poder se apoiar em diferentes correntes teóricas, o que lhe configura diferentes propósitos e diferentes técnicas, a psicoterapia pode ainda ser caracterizada por alguns critérios. Um desses critérios é o seu tempo de duração, o que nos possibilita pensar em psicoterapia de curta duração, ainda que o tempo de trabalho não seja, de fato, a principal característica desse modo de trabalhar, mas apenas a sua faceta mais visível.

Embora o nome 'psicoterapia breve' tenha se tornado o mais comum para este tipo de trabalho, ele não traz uma ideia clara do tipo de psicoterapia a que se refere, pois dá a impressão de que a principal característica deste trabalho seja

uma delimitação temporal previamente determinada, o que não é verdadeiro. Ainda que a duração deste trabalho possa de fato ser breve, o que realmente o caracteriza é o fato de ele ter *objetivos delimitados* (FIORINI, 1975). A brevidade deste tipo de trabalho terapêutico resulta, muitas vezes, de uma sistematização que propõe objetivos delimitados e precisos, derivados ou não da eleição de um foco para o trabalho.

Há várias postulações teóricas no sentido de delimitar o que se chama aqui de breve. Os teóricos de origem anglo-saxônica tendem a prescrever a duração da terapia em termos do número de sessões, uma vez que nessas culturas se mede a passagem pelo tempo principalmente pelas efemérides; nesse crivo, encontramos indicações de psicoterapia breve de 04 a 60 sessões. Para os teóricos de origem latina, cultura que mede o tempo principalmente pelo calendário, encontramos indicações de psicoterapia breve com duração de um mês a um ano, mais comumente algo em torno de seis meses de trabalho – essa é a medida que uso em meus atendimentos (PINTO. 2009, 2013). Esse tempo (ou o número de sessões) é sempre combinado no início do atendimento.

No que diz respeito à população para a qual a psicoterapia breve pode ser indicada, penso que ela não substitui a terapia de longa duração para quem precisa desta modalidade de trabalho, mas pode ser útil para todas as pessoas, inclusive concomitantemente com o trabalho mais longo, com terapeutas diferentes e em parceria, situação na qual um determinado tema é mais aprofundado em psicoterapia breve enquanto o cliente continua seu trabalho de longo espectro – vivi experiências interessantes com relação a isso em trabalhos com a sexualidade e conheço relatos referentes a trabalhos

(especialmente grupais) bem sucedidos com drogadicção que se utilizam desse tipo de, chamemos assim, trabalho multidisciplinar.

Para cada pessoa e para cada situação existencial vivida há uma possibilidade de ajuda, sempre limitada, através de uma psicoterapia de curta duração, desde que se estabeleçam objetivos restritos e desde que, em cada caso, se estabeleça claramente com o que e como se quer e se pode lidar. Mais até: em muitos casos, o trabalho breve, por ter também um caráter mais preventivo, pode abrir a possibilidade de que a pessoa lide com dificuldades que, muitas vezes, se não enfrentadas no seu devido tempo, podem se ampliar e provocar sofrimentos que exigirão um trabalho psicoterapêutico mais longo, como comentarei mais adiante.

O trabalho psicoterapêutico de curta duração é um processo no qual cliente e psicoterapeuta se debruçam sobre as vivências do cliente referidas como perturbadoras ou paralisantes, a fim de que o mais rapidamente possível ele possa se sentir novamente com confiança para conduzir sozinho e de maneira suficientemente atualizada sua própria vida. Isso significará que o cliente conseguiu, em alguma medida, no caso de sucesso do processo de terapia de curta duração, atualizar alguns de seus potenciais que estavam entravados, conseguiu lidar de forma mais espontânea e presente com seu momento atual, respeitando e compreendendo melhor ao menos parte de sua historicidade, ampliando seu horizonte de futuro e confiando mais na exeqüibilidade de seus projetos existenciais renovados no processo terapêutico.

Tenho experimentado essa utilidade dos trabalhos de curta duração há muitos anos; conheço em grande parte os avanços teóricos e práticos que ocorreram nessa área nas diversas abordagens da psicologia; verifico o enorme campo

que se abre para os psicoterapeutas através dessa modalidade de atendimento; preocupo-me com a quantidade de colegas que ainda mantém um olhar de certa maneira anacrônico para esta forma de trabalho terapêutico.

De fato, nos diversos cursos que dou em várias regiões do Brasil, tenho observado por parte dos colegas uma visão um tanto distorcida com relação à psicoterapia breve, num posicionamento que se fundamenta mais em preconceitos que em estudos, mais em olhares de longe e superficiais que em experiências clínicas, mais em ouvir dizer que em verificações. Quero discutir aqui alguns desses preconceitos, sem, é óbvio, pretender esgotar o assunto, mas apenas com a esperança de provocar em quem me lê um desejo de estudar e compreender melhor essa modalidade de trabalho psicoterapêutico.

Alguns preconceitos contra a psicoterapia breve:

1. não é profunda, é superficial, isto é atingem-se as dificuldades manifestas, mas não se alcançam as motivações e conflitos mais profundos.

Esse é, talvez, o preconceito mais facilmente encontrável com relação ao trabalho breve em psicoterapia. E é um preconceito! Provavelmente baseado numa falsa impressão de que para se atingir profundezas da alma humana se precisa mais de tempo que de coragem. Na prática, a psicoterapia breve na abordagem gestáltica, como todas as terapias dessa abordagem, pode atingir as motivações e os conflitos mais profundos através da superfície, pois, como bem nos lembra Ribeiro (1985), uma das mais importantes influências colhida pelo casal Perls veio de Adler, que “relembrou aos psicoterapeutas a importância da superfície da existência. Para a Gestalt-terapia a superfície da existência é o plano do foco preordenado, a própria essência do homem

psicológico. É nesta superfície que existe a consciência, dando à vida sua orientação e significado.” Como veremos no próximo tópico, uma das diferenças da psicoterapia de curta duração na abordagem gestáltica com relação a outras abordagens é a necessidade de se trabalhar através da atenção ao sentido do sofrimento, procurando um aprofundamento através da ampliação da superfície, a consciência.

2. o sintoma pode voltar de outra forma.

Essa é uma das críticas mais pertinentes aos trabalhos breves, mas não se aplica a esse tipo de trabalho quando orientado pela visão fenomenológica (e mesmo a psicanalítica, como nos mostra Michael Balint [2012]).

Para a abordagem gestáltica a queixa que leva o cliente à terapia não é algo a ser sempre combatido, mal a ser debelado, sintoma a ser suprimido. Aqui, como, de resto em toda a área da psicologia fenomenológica, o sofrimento ou o adoecimento emocional é uma oportunidade para que a pessoa cresça através do contato com questões até então evitadas; isso porque nessa abordagem se compreende que, de maneira geral, um sintoma pede uma mudança em aspectos do existir que não seriam modificados se o sintoma fosse simplesmente extirpado. Há um processo saudável sustentando o sintoma que o cliente traz, ou seja, muitas vezes o sofrimento emocional é uma abertura sofrida para novas possibilidades existenciais. Dessa forma, um sintoma que não tenha atendido seu sentido, quer dizer, um sintoma que, porque extirpado, não tenha como saída uma atualização de um potencial, deixará em seu lugar ou um vazio existencial, ainda que adaptado, ou uma abertura para um novo sintoma até que a pessoa possa, se ainda tiver tempo, prestar atenção nas e buscar as mudanças existenciais que precisa fazer para se atualizar. (PINTO,

2013) Esse é o olhar que orienta a psicoterapia breve na abordagem gestáltica: a busca do sentido do sintoma, seu *para quê*, na confiança de que, uma vez alcançada a mudança existencial (geralmente profunda) denunciada pelo sofrimento, o sintoma realize seu sentido e não seja mais necessário, extinguindo-se.

3. *é um trabalho menor*

De certa maneira, podemos afirmar que o objetivo da terapia de curta duração é o mesmo do trabalho de longa duração, só que mais comedido. Se num trabalho longo o propósito é acompanhar o cliente em mudanças em sua personalidade, aqui o trabalho é acompanhar o cliente em mudanças em alguma(s) área(s) de sua personalidade; se num trabalho longo o propósito é facilitar ao cliente a ampliação de sua capacidade de discriminação, aqui o propósito é facilitar ampliação de sua capacidade de discriminação no que diz respeito, ao menos a princípio, a um determinado e limitado campo; se num trabalho de longa duração o propósito é a reestruturação da personalidade, aqui o propósito é a rearrumação de áreas da personalidade; se num trabalho de longa duração o propósito é ampliar sua capacidade de auto-aceitação, aqui o propósito é ajudá-lo a ampliar sua auto-aceitação no que se refere a algum aspecto específico; se num trabalho de longa duração o propósito é libertar a pessoa, aqui o propósito é libertá-la de algumas e específicas correntes; se, enfim, num trabalho de longa duração o propósito é restaurar a qualidade do contato da pessoa consigo mesma e com seu mundo, aqui o propósito é restaurar o contato da pessoa com alguns aspectos de si e de seu mundo. Se o trabalho é mais comedido, então, é importante que se frise que isso não quer dizer que ele seja necessariamente menos útil ou menor. Como comentarei

abaixo, além de ser um processo bastante útil para a retomada do crescimento quando bem indicado, a psicoterapia breve pode ter um relevante papel preventivo, aspecto no qual ela é socialmente mais importante.

4. *não é de fato uma psicoterapia, é mais uma pedagogia, ou, em outros termos, o terapeuta é mais diretivo, e então é o mesmo que pedir conselho a amigo ou padre*

Esse tipo de crítica pode ser pertinente quando se pensa em termos de psicanálise clássica, na qual o papel do analista é ser tela em branco para as projeções de seu paciente; nas terapias dialogais, o terapeuta está presente como pessoa e se há algo de pedagógico nessa presença é somente na maneira, que aprendemos com Buber, de facilitar aos nossos clientes a autodescoberta: ““Não tenho ensinamentos a transmitir. Tomo aquele que me ouve e o levo até a janela. Abro-a e aponto para fora. Não tenho ensinamento algum, mas conduzo a um diálogo.” (BUBER, 2001) A atitude dialógica por parte do terapeuta é básica: encoraja o cliente, motiva-o a cumprir com sua parte na exploração terapêutica, amplia nele a confiança na possibilidade do diálogo e, por via deste, na possibilidade do incremento de sua integração pessoal. Mesmo que os frutos melhores só venham tempos depois do encontro concreto da díade terapeuta-cliente.

É importante também ressaltarmos que, de fato, a presença do terapeuta num trabalho breve guarda diferenças da mesma presença em um trabalho mais longo, ainda que isso não implique em diretividade como querem crer os que estudam pouco o tema. Em uma psicoterapia breve, o terapeuta se movimenta em uma faixa mais restrita de possibilidades, embora mantenha os pilares essenciais da relação terapêutica humanista, quer dizer, busca “1) Congruência

e autenticidade, ou seja, uma relação genuína e sem fachadas; 2) respeito positivo incondicional ao cliente, o que significa aceitá-lo como ele é; 3) empatia ou ter o terapeuta senso do mundo interno do cliente, como se fosse ele próprio.” (SANTOS, 1982) De maneira muito semelhante, para Buber as três atitudes básicas são: 1) a presença; 2) uma comunicação genuína e sem reservas; 3) a inclusão. (HYCNER, 1997) Mantidos esses pilares, os quais favorecem a existência de uma experiência emocional atualizadora (PINTO, 2009b) e afastam o risco de uma conduta diretiva, podemos dizer que a postura do terapeuta em uma psicoterapia breve é, de certa forma, mais ativa, haja vista que ele tem limites diferentes e um determinado tempo para dar cabo de sua tarefa. Isso exige dele uma *awareness* mais refinada e mais rápida.

Tanto quanto na terapia longa, na psicoterapia breve o terapeuta também não tem um lugar para onde levar seu cliente, dado que também aqui ele tem uma compreensão suficientemente vaga do que seja a saúde existencial; a diferença é que no trabalho breve o terapeuta tem meios para ajudar seu cliente a fazer de maneira mais concentrada uma certa etapa do caminho para que depois disso a jornada possa ser retomada, isto é, voltar a ser cumprida em um ritmo próprio e adequado àquela pessoa e a seu momento existencial. Para isso, o terapeuta precisa também de uma maior e melhor agilidade no discernimento sobre as melhores possibilidades de intervenção a cada momento, um dos principais motivos pelos quais se recomenda que a psicoterapia de curta duração seja exercida preferencialmente por terapeutas mais experientes.

5. *apressa o tempo do cliente*

Não há como apressar o tempo do cliente, uma vez que não é um processo pedagógico, mas de descoberta de si. O que precisamos ter em mente é que muitas vezes o tempo da terapia termina e a queixa não foi ainda solucionada, pois essa queixa terá sua resposta somente quando o cliente puder se responsabilizar por ela, o que para muitos acontece depois do término formal da terapia. Em outras palavras: não é raro em psicoterapia breve o terapeuta e o cliente terminarem o trabalho com uma certa frustração diante dos aparentemente poucos resultados obtidos – nesses casos, é importante um *follow up*, uma revisão do trabalho algum tempo depois, pois para muitas pessoas os melhores resultados da terapia aparecem um certo tempo depois do término do período especificado; nesses casos, o que se conseguiu (e que pode não ter sido devidamente percebido) é uma mudança de atitude diante da vida e de algumas vivências, uma mudança que dá seus frutos somente em seu tempo. Tenho diversos exemplos disso com clientes que atendi em psicoterapia breve. Isso exige que o terapeuta esteja muito atento a sua própria ansiedade, para que ela não o provoque a, aí sim, tentar apressar o tempo do cliente para mostrar uma suposta competência. O relato de um cliente:

“O fato é que, sem dúvida, a terapia ajudou-me e ainda ajuda – mesmo depois que parei – a ajudar-me. Como percebo-me hoje, cinco meses e meio após a última sessão? Percebo-me mais em paz comigo mesmo, mais compreensivo comigo mesmo e com os outros; percebo-me mais autêntico e mais “diplomata”; mais tranquilo e mais disposto a “quebrar algumas regras”, eu quero dizer com isso que percebo-me mais flexível. Porém, é claro que tudo isso é um caminho. Diariamente encontro situações que me lembram que devo escolher – “voilà la liberté” – e procurar agir

como o exposto acima. Se for fazer um balanço, em linhas gerais estou tranquilo, sinto-me mais maduro.”

6. termina sem lidar com questões importantes para o cliente

Para princípio de conversa: não há terapia que possa lidar com todas as questões importantes do cliente, uma vez que a terapia é sempre um recorte. Uma dos fundamentos da possibilidade de ajuda psicoterapêutica é a capacidade humana de generalizar, ou seja, descobertas e aprendizagens obtidas em uma área existencial espalham-se para outras áreas, assim como, no processo de alfabetização, uma pessoa não precisa ler todas as palavras existentes em um idioma para só então se sentir versada neste mesmo idioma.

O que se alcança numa psicoterapia breve bem sucedida é a modificação do todo pela reconfiguração de suas partes a partir de mudança em uma (ou algumas) dessas partes. Em um processo de psicoterapia de curta duração o cliente pode alcançar mudanças e progressos como consequência, por exemplo, de uma rearrumação de algo específico de sua vida. Essas rearrumações, como já vimos, podem continuar se dando mesmo após o término do processo terapêutico, ainda como resultado de uma ampliação ou generalização dos ganhos obtidos em terapia. Esse efeito se dá à semelhança de um curso d'água impedido de fluir naturalmente por um acúmulo de gravetos em um determinado ponto de sua trajetória – se desentramos o graveto que dá sustentação aos outros gravetos, mais rapidamente a água volta a fluir em seu ritmo natural, levando consigo os outros gravetos, assim como uma pessoa que vive com seu potencial atualizado ultrapassa e elabora seus problemas existenciais.

7. a maioria das terapias que fazemos são psicoterapia breve, pois os clientes logo vão embora

Esse é um erro bastante comum cometido por colegas que, porque muitos clientes abandonam a terapia antes que ela complete um ano, imaginam que, por causa desse abandono, o processo tornou-se breve. É preciso não confundir abandono de terapia com brevidade de terapia, qualquer que seja o motivo desse abandono, mesmo que seja um sucesso do ponto de vista do cliente. O que diferencia um trabalho breve são delimitações, previamente combinadas com o cliente, quanto à abrangência, à estratégia e aos objetivos do processo terapêutico. Isso traz diferenças na aliança terapêutica, na relação terapêutica, na forma de utilização da compreensão diagnóstica, na lida com o tempo e com os limites do processo. **É também por isso que podemos dizer que a terapia longa não é uma sequência de terapias breves bem sucedidas.**

8. só serve para resolver situações específicas.

No que se refere mais estritamente aos objetivos da psicoterapia de curta duração, de uma maneira geral, pode-se atribuir a ela, de fato, alguns objetivos específicos: retomada do equilíbrio pré-existente; superação de crise recente; superação de sintomas; facilitação de mudanças (as quais podem ser profundas, mas não necessariamente); melhorar o diálogo eu-mim (maior objetificação, melhor auto-observação), com a conseqüente ampliação do campo de consciência do cliente. Embora estes sejam os objetivos mais comuns, são suficientemente amplos para possibilitar que ao fim do trabalho, como já vimos, a mudança nesses aspectos específicos possibilite generalizações que trazem atualizações no todo. Além disso, cumpre também realçar que nenhum desses objetivos se esgota por si mesmo, pois em cada

trabalho terapêutico há um amálgama de dois ou mais desses objetivos, com a predominância de um deles, o que também contribui para a possibilidade de ampliação dos resultados do trabalho terapêutico..

9. Se terapia breve funcionasse, ninguém faria terapia longa

Há nesse modo de pensar uma certa razão, muito mais na conclusão que na premissa. Para compreendermos isso, é importante repetir e frisar que a psicoterapia breve não quer nem pode substituir a terapia de longo prazo, uma vez que, dentre outros aspectos, elas têm propósitos e limites diferentes. Mas há um fato que todo terapeuta experiente conhece: muitas das pessoas que nos procuram e para as quais recomendamos uma terapia longa poderiam ter se beneficiado de um trabalho breve se o tivessem procurado anteriormente. Vivêssemos em uma cultura mais atenta aos aspectos emocionais das vivências das pessoas, e muitas manifestações iniciais de sofrimentos patológicos poderiam ser trabalhadas através de uma psicoterapia breve logo no seu surgimento, quando teriam um menor potencial para dificultar o desenvolvimento pessoal e a autoatualização, além de uma maior e mais rápida possibilidade de resolução sintomática.

Concluindo

Termino aqui essas observações na esperança de ter provocado nos colegas o desejo de saber mais sobre essa modalidade de trabalho psicoterapêutico, uma alternativa ainda menos explorada do que deveria ser, dadas sua efetividade e potencial de ajuda a pessoas que necessitam de suporte profissional sério e bem fundamentado ética e teoricamente para retomarem seu crescimento. Embora geralmente frustre um certo messianismo que há na

maioria dos terapeutas, a psicoterapia de curta duração pode ser útil e bela quando bem aplicada.

Referências bibliográficas:

BALINT, Michael, ORNSTEIN, P. H. y BALINT, E. *Psicoterapia Focal – terapia breve para psicanalistas*. Buenos Aires: Gedisa Editorial, 2012

BUBER, M. *Eu e tu*. São Paulo: Centauro, 2001.

FIORINI, Héctor J. *Teoría y Técnica de Psicoterapias*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión, 1975

HYCNER, Richard e JACOBS, Lynne. *Relação e Cura em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 1997

HOUSTON, Gaie. *Brief Gestalt Therapy*. London: Sage Publications, 2011

JULIANO, Jean Clark. *A Arte de restaurar Histórias: O diálogo criativo no caminho pessoal*. São Paulo: Summus, 1999

PINTO, Ênio Brito. *Psicoterapia de Curta Duração na Abordagem Gestáltica: elementos para a prática clínica*. São Paulo: Summus: 2009, 2013

_____ A experiência emocional atualizadora em Gestalt-terapia de curta duração. <http://www.revispsi.uerj.br/v9n1/sumariov9n1.html> , 2009, acesso em 08/2013

_____ Psicoterapia, psicopatologia e medicação. *Psicopatologia e intervenções psicológicas: semana acadêmica do curso de psicologia da UniFil* Londrina: Universidade Filadélfia, 2013, p. 81-100

RIBEIRO, Jorge Ponciano. *Gestalt-terapia: Refazendo um caminho*. São Paulo: Summus, 1985

_____ *Gestalt-terapia de Curta Duração*. São Paulo: Summus, 1999

SANTOS, Oswaldo de Barros. *Aconselhamento Psicológico & Terapia: Auto-afirmação, um determinante básico*. São Paulo: Livraria Pioneira Editora, 1982