



# Psicoterapia Breve Sistêmica

# Quem sou eu?

Olá, eu sou Teresa Eutrópio, Mestre em Psicoterapia Ericksoniana, especialista em Terapia Breve Sistêmica e autora dos livros:

- Construindo Metáforas e Histórias Terapêuticas
- Laços: Hipnose e Metáforas em Terapia de Casais

Sou também a criadora da Mentoria e Formação em Psicoterapia Breve Sistêmica, curso reconhecido internacionalmente pela Rede Europeia e Latino Americana de Escolas Sistêmicas, a RELATES e certificado pelo MEC.

Já formei mais de 1000 alunos que transformaram seus atendimentos e sua motivação profissional.

Tenho mais de 35 anos de atuação clínica e um enorme amor por ensinar outros psicólogos e conduzi-los a um caminho de crescimento, motivação e resultados rápidos.



# Introdução

Olá! Seja bem-vindo (a) a este universo da Psicoterapia Breve Sistêmica.

Aqui você vai encontrar os princípios básicos que norteiam esta abordagem.

Há 26 anos, pratico este modelo de Psicoterapia contextualizado à realidade brasileira e que procura acompanhar as necessidades do mundo contemporâneo.

Considero que toda dor emocional é urgente para quem a sente, portanto, toda terapia deve ser o mais breve possível.

Espero que possa te esclarecer e auxiliar em sua prática psicoterápica.



# História da Psicoterapia Breve

## Como tudo começou...

A Psicoterapia breve surgiu por volta de 1930, nos Estados Unidos, em contraposição às modalidades tradicionais de terapia que trabalhavam com tempos longos, chegando a processos que duravam muitos anos.

Ganhou desenvolvimento ao final da II Guerra Mundial, quando houve grande contingente de soldados mutilados e neuróticos necessitando de atendimento psicológico rápido e com soluções eficazes, bem como atendimento às famílias destes soldados que muitas vezes não os tinham de volta ao lar.

Chegou ao Brasil ao final dos anos 70, tornando-se mais conhecida e tendo sua atuação ampliada ao final dos anos 80.

Atualmente, a Terapia Breve ganhou campo por se tratar de uma modalidade de trabalho psicológico que promove alívio rápido e eficaz para as dificuldades das pessoas que apresentam sofrimento emocional.

Tem sido cada vez mais utilizada como forma de trabalho que garante o bem-estar e a saúde emocional dos indivíduos.



# Mental Research Institute

Do ponto de vista de MRI, representada por autores como Weakland, Watzlawick e Fish, o problema é determinado pelo mecanismo de ação e feedbacks que está desencadeando e mantendo as soluções tentadas pelo paciente para lidar com a doença ou sintomas.

Então as prescrições de comportamento e as intervenções visam interromper o ciclo repetitivo de perpetuação do problema.

Em suma, o terapeuta se concentra na avaliação estratégica do que acontece nas relações de interdependência.

A terapia estratégica não procura as causas "profundas" do problema, porque o que se vê não é como o problema tem sido feito no passado, mas como ele permanece no presente.

Além disso, procura conhecer como o problema ocorre dentro do sistema relacional, centrado na interação presente e observável de comportamentos que mantêm o problema.

Em outras palavras, como o sujeito tentou até agora, controlar ou corrigir o problema e como você pode alterar este problema o mais rápido e eficientemente.



# O Precursor

## Milton H. Erickson

A Terapia Estratégica não é superficial e não é uma intervenção sintomática, mas uma intervenção que visa reestruturar as formas em que cada realidade se constrói e, portanto, como construir novas realidades terapêuticas.

Esta abordagem rompe com a crença de que os problemas que persistem por um longo tempo, precisam necessariamente de tratamento tão longo e tempestuoso.

Nas palavras de Erickson psicoterapia "é promovida, em primeiro lugar, não para esclarecer um passado imutável, mas por causa da insatisfação com o presente e um desejo de melhorar o futuro...

precisa-se mudar a situação atual,  
e uma vez estabelecida tal  
mudança, embora pequena, outras  
mudanças menores acontecem e  
um efeito bola de neve destas  
pequenas alterações leva a outro  
mais importante..."



Na abordagem Ericksoniana, utiliza-se a hipnose natural, aquela obtida através da contação de histórias e metáforas.

**Nesta abordagem hipnose não significa necessariamente um ritual, mas um tipo de comunicação entre as pessoas.**

De acordo com J. Haley, Erickson “redefiniu o transe hipnótico, aplicando-o não ao estado de uma pessoa, mas a um tipo especial de troca entre duas pessoas”.

Os aspectos comunicativos da hipnose e bom “rapport” entre terapeuta e cliente, foram muito explorados por Erickson como pontos fundamentais para a realização da hipnose terapêutica.

A linguagem, no processo hipnótico, pode intensificar, consolidar certas visões da realidade, como também, ser utilizada como ferramenta de questionamento de certezas inúteis.

Assim, as palavras que são empregadas, o tom de voz, as pausas, o ritmo monótono e a ênfase dada ao que é dito, é muito importante.

Erickson deu um importante destaque ao que o terapeuta fala, como utiliza as palavras para poder promover mudanças.



Uma outra contribuição importante de Erickson para a psicoterapia foi mostrar através de seus atendimentos, que o terapeuta é também responsável pelo processo de mudança dos clientes, ao invés de supor que os fracassos só poderiam ser explicados pela resistência destes.

Desta forma, Erickson enfatizava que o trabalho dos psicoterapeutas era buscar maneiras para superar as resistências ou utilizá-las adequadamente.

Transformava a “resistência” em um comportamento cooperativo e por vezes até a estimulava.



Milton Erickson

# Terapia Centrada nas Soluções

Surgiu na década de 70, nos EUA, como uma evolução das terapias estratégicas e ericksonianas.

Utiliza a premissa da não linearidade, mas sim da possibilidade do futuro intervir no presente e da criação de novas realidades.

Seu criador Steve de Shazer (Milwaukee, EUA) afastou-se do enfoque de identificação dos padrões da interação em torno da queixa para interromper a sequência do problema e buscou aproximar-se de um enfoque na identificação do que estava dando certo e ampliação dessas sequências de soluções.

Trabalha com intervenções que modificam padrões mentais através da visualização do futuro sem o problema, perguntas pressuposicionais e a famosa pergunta do Milagre.

Baseada no modelo de comunicação de Milton H. Erickson está entre as mais bem sucedidas formas de terapia breve da contemporaneidade.

É uma terapia colaborativa, onde terapeuta e cliente vão escrevendo juntos uma nova história.



# Terapia Sistêmica de Milão

Escola de Milão refere-se à escola da Psicoterapia Sistêmica desenvolvida pelos psiquiatras e psicanalistas milaneses Mara Selvini Palazzoli, Luigi Boscolo, Gianfranco Cecchin e Giuliana Prata.

Seu livro *Paradosso e controparadosso* (Milano: Feltrinelli, 1975) descreve um modelo terapêutico para o tratamento de famílias com pessoas esquizofrênicas que, tanto pela alta efetividade como pela curta duração, superava, na opinião dos autores, todas as abordagens até então conhecidas.

Esse grupo de estudiosos afastou-se da psicanálise na década de 1970 e dava ênfase ao tratamento da família como um todo, priorizando a observação do "jogo" intrafamiliar, ou seja, das regras internas e implícitas que regem a família - e que, normalmente servem de apoio à sintomática.

Para estes autores, o distanciamento e intimidade entre os membros de uma família se organizam ao redor do seguinte paradoxo: todos os membros de uma família dependem de relacionamentos íntimos uns com os outros e de padrões estáveis de interação a fim de obterem feedback sobre comportamentos e percepções de si próprios e dos outros.



Mas, ao mesmo tempo, estes relacionamentos estão sempre se modificando devido ao desenvolvimento biológico de cada um deles e as influências externas exercidas sobre a família.

Algumas famílias lidam apropriadamente com este dilema.

Outras, contudo, apresentam-se incertas quanto a mudanças, as quais são percebidas como ameaça aos padrões estáveis de relacionamento.

Como resultado da incapacidade de lidar com mudanças, os membros da família se comportam de maneira a limitar o crescimento, mantendo padrões arcaicos de disfunção interacional.

Para o grupo de Milão, o membro sintomático pode ser ajudado, quando a percepção restrita de seu problema, de si mesmo e dos outros é ampliada.

# Olhe as coisas de um jeito diferente...



# Como funciona a Psicoterapia Breve da Escola Brasileira de Terapia Breve Teresa Eutrópio

Realizei minha formação e treinamento com os principais mestres da Psicoterapia Breve e Familiar Sistêmica.

Desta formação surgiu uma prática pluralista e que valoriza a criatividade do terapeuta.

Reuni, então:

Terapia Ericksoniana +  
Terapia Estratégica +  
Terapia Centrada nas Soluções +  
Terapia Sistêmica Individual =

## MÉTODO Terapia Breve Sistêmica Teresa Eutrópio



# Uma Formação Completa e Integrativa

Os princípios básicos que norteiam o modelo da Escola Brasileira de Terapia Breve Teresa Eutrópio são:

- Orienta-se fundamentalmente nos determinantes atuais dos sintomas apresentados de uma situação de crise ou stress emocional.
- Trabalha com a focalização de um problema. Assim, o terapeuta deve descobrir em primeiro lugar, o que é exatamente que o cliente deseja.
- Enfoca o potencial de crescimento e recursos de saúde do cliente, orientando-se do presente para o futuro.
- As intervenções impulsionam os pontos de saúde do cliente, bem como a busca de soluções e ressignificação de suas dificuldades.
- O papel do terapeuta é ativo.

Um método que ensina não só  
o que fazer, mas como fazer.



# Intervenções

O método da Escola Brasileira de Terapia Breve Teresa Eutrópio trabalha com uma visão sistêmica e multimodal do indivíduo.

O fator tempo tem papel crucial na Terapia Breve.

A maioria dos profissionais trabalha com um tempo pré-determinado.

No entanto, muitos não o determinam, mas se utilizam das técnicas de Terapia Breve, reduzindo assim o tempo de atendimento.

Ainda com relação ao fator tempo, alguns autores, acreditam que predeterminação de tempo cria uma expectativa tanto no cliente quanto no terapeuta.

Final aberto: pode-se reavaliar a necessidade de um número posterior de sessões ou sessões de acompanhamento, ou mesmo algum encaminhamento.



Consideramos que  
terapia é lugar de  
intervenção e mudança.



A Terapia Breve leva as pessoas a atingir um ponto a partir do qual progridem numa melhora autônoma.

Episódios repetidos de Terapia Breve através do tempo podem ser mais benéficos do que o processo terapêutico a longo prazo.

É o que se chama de aprendizagem silenciosa.

Nem todas as terapias podem ser breves, mas todas podem se abreviar com os recursos da Terapia Breve.



Isso significa que quem sofre de depressão tem a sua rotina virada do avesso.

Ela deixa de produzir e tem a sua vida pessoal bastante prejudicada.

Atualmente, mais de 120 milhões de pessoas sofrem com a depressão no mundo.

Estima-se que, só no Brasil, são 17 milhões.

E cerca de 850 mil pessoas morrem, por ano, em decorrência da doença.

A Psicoterapia Breve tem o importante papel de socializar os benefícios da psicologia e levá-los até quem deles precisa.

Por ser breve e colaborativa atua de maneira eficaz, não só curativa, mas também preventiva.

A Psicoterapia Breve atua de maneira ética na medida em que o terapeuta e cliente trabalham de forma colaborativa e compromissada para obter resultados e ampliar em menor tempo a saúde emocional.

# Afinal, quem tem dor, tem pressa.



# Exercícios para Reflexão

1 - Como você se percebe como profissional hoje?

---

---

---

---

2 - Como deseja estar daqui a 1 ano?

---

---

---

---

# Exercícios para Reflexão

3 - Quais seriam os sinais claros de sucesso e realização, ou seja, marcos que mostrem que você está no caminho da revolução que deseja? Podem ser pequenos sinais.

---

---

---

---

# Exercícios para Reflexão

4 - Quais seriam os sinais de fracasso, ou seja, situações que se acontecerem você vai perceber que tá se distanciando da sua revolução?

---

---

---

---



Toda dor emocional  
é urgente para quem  
a sente.

Teresa Eutrópio



Obrigada!

 [teresaeutropio.terapiabreve](https://www.instagram.com/teresaeutropio.terapiabreve)

 [www.teresaeutropio.com.br](http://www.teresaeutropio.com.br)

