

UNIVERSIDADE POLITÉCNICA A POLITÉCNICA

Instituto Superior de Humanidade Ciência e Tecnologia – ISHCT

Psicologia Clínica e de Aconselhamento

**Aconselhamento Existencial e Aconselhamento Psicológico Para
Adultos em Situação de Doença Crónica.**

Isaiás Artur Manjor

Quelimane

2024

Isaías Artur Manjor

**Aconselhamento Existencial e Aconselhamento Psicológico
Para Adultos em Situação de Doença Crónica.**

Exame Oral apresentado ao Instituto Superior de Humanidades, Ciências e Tecnologias como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Psicologia Clínica e de Aconselhamento.

Quelimane

2024

Resumo

O presente estudo foi desenvolvido a base de dois temas: Aconselhamento Existencial e Aconselhamento Psicológico para Adultos em Situação de Doença Crónica”. Para efeitos de operacionalização dos temas em discussão definiu-se o seguinte objetivo geral: compreender o processo de aconselhamento existencial e o aconselhamento psicológico para adultos em situação de doença crónica. E objetivos específicos: Identificar os diversos conceitos de aconselhamento existencial e aconselhamento em si como um processo, descrever os objetivos e atitudes do aconselhador existencial, e explicar o processo de aconselhamento psicológico para adultos em situação de doença crónica. Este trabalho se justifica pela necessidade de sensibilizar e reflectir sobre o aconselhamento existencial como um processo de promoção de saúde mental, a teoria existencial e a postura do conselheiro existencial. Possui ainda como relevância social e académica, na medida em que este constitui mais uma ferramenta de pesquisa para próximos pesquisadores que se interessem no estudo do aconselhamento existencial, e abordagens de aconselhamento psicológico para adultos em situação de doença crónica. Quanto à metodologia, o presente trabalho fundamentou-se através do uso da pesquisa bibliográfica, onde na qual foram consultados em artigos eletrónicos que versam sobre os temas em discussão. O aconselhamento existencial constitui um processo, não perpassa etapas ou técnicas definidas no seu processo, a ênfase é o encontro humano intersubjetivo como correspondendo ao encontro terapêutico. Portanto há condições mínimas a exigir do aconselhando e do aconselhador para a realização de um processo de aconselhamento existencial. A intervenção psicológica em práticas de aconselhamento em relação a prevenção, nomeadamente ao nível da promoção de estilos de vida saudável, mas sobretudo ao intervindo na prevenção e gestão dos efeitos da doença crónica constitui na atualidade um grande desafio para os Psicólogos de aconselhamento. No âmbito da prevenção da doença crónica, o Psicólogo deve participar em delinear e executar atividades de educação terapêutica com o paciente, levando em consideração os determinantes psicológicos dos comportamentos de risco para a doença.

Palavras Chave: Aconselhamento, Existencia, Psicologia, dulto e Doença.

Abstract

The present study was developed based on two themes: Existential Counseling and Psychological Counseling for Adults in Situations of Chronic Illness". For the purposes of operationalizing the topics under discussion, the following general objective was defined: to understand the process of counseling existence and psychological counseling for adults in situations of chronic illness. And, three specific objectives: Identify the different concepts of existential counseling and counseling itself as a process, describe the objectives and attitudes of Existential Counselor Attitudes, and explain the process of psychological counseling for Adults in Situations of Chronic Illness. This work is justified by the need to raise awareness and reflect on existential counseling as a process of promoting mental health, existential theory and the stance of the existential counselor. It also has social and academic relevance, as it constitutes another research tool for future researchers who are interested in the study of existential counseling, and psychological counseling approaches for adults in situations of chronic illness. As for the methodology, the present work was based on the use of bibliographical research, where electronic articles were consulted that deal with the topics under discussion. Existential counseling constitutes a process that does not go through defined steps or techniques in its process, the emphasis is on the intersubjective human encounter as corresponding to the therapeutic encounter. Therefore, there are minimum conditions to be demanded from the counselee and the counselor to carry out an existential counseling process. Psychological intervention in counseling practices in relation to prevention, particularly in terms of promoting healthy lifestyles, but above all when intervening in the prevention and management of the effects of chronic disease, currently constitutes a major challenge for counseling psychologists. Within the scope of chronic disease prevention, the psychologist must participate in designing and carrying out therapeutic education activities with the patient, taking into account the psychological determinants of risk behaviors for the disease.

Keywords: Counseling, Existence, Psychology, adult and Illness.

Índice

Capítulo I	8
1.Introdução	8
Capítulo II	9
2. Desenvolvimento.....	9
2.1. Definição de Conceitos	9
2.1.1. Aconselhamento	9
2.2. Teoria Existencial.....	10
2.2.1. Aconselhamento existencial.....	12
2.2.2. Situação de Aconselhamento	12
2.2.3. Empatia no Processo de Aconselhamento Existencial.....	13
2.2.4. Objetivos do Aconselhamento Existencial	14
2.2.4.1. Culpabilidade Autêntica.....	14
2.2.4.2. Existência Dinâmica.....	15
2.2.4.3. Honestidade existencial.....	16
2.2.4.4. Compromisso existencial	17
2.2.4.5. A autoaceitação	17
2.2.4.6. Conflito Autêntico.....	17
2.2.5. Atitudes de Aconselhador Existencial	18
2.2.5.1 Flexibilidade.....	18
2.2.5.2 Aceitação.....	19
2.2.5.3 Gentileza	19
2.2.5.4 Sinceridade.....	20
2.2.6. Atitudes do Conselheiro Psicológico, segundo May.....	20
3.Aconselhamento Psicológico para Adultos no Caso de Doença Crónica	21

3.1. Impacto Emocional no Processo de Aconselhamento	23
3.2. Papel do Profissional.....	23
3.3. A importância do Diálogo.....	24
Capítulo III	26
3. Conclusão.....	26
Referências Bibliográficas	27

Capítulo I

1. Introdução

O presente trabalho propõe considerar o aconselhamento existencial como uma possibilidade de cuidado a ser oferecida a adultos vivendo com algum tipo de doença crónica.

A sociedade contemporânea tem passado por profundas transformações, com características importantes e específicas, o que vem acompanhado por uma crescente manifestação de sofrimento, resultante das dificuldades de lidar com as atuais demandas da vida.

Entretanto este estudo desenvolveu-se a base de dois temas: “Aconselhamento Existencial e Aconselhamento Psicológico para Adultos em Situação de Doença Crónica”, tem por objectivo geral, compreender o processo de aconselhamento existencial e o aconselhamento psicológico para adultos em situação de doença crónica.

E como objectivos específicos tem: Identificar os diversos conceitos de aconselhamento existencial e aconselhamento em si como um processo, descrever os objectivos e atitudes do Aconselhador Existencial, e explicar o processo de aconselhamento psicológico para Adultos em Situação de doença crónica

Quanto à metodologia, o presente trabalho fundamentou-se através do uso da pesquisa bibliográfica, a qual sustentou-se de artigos electrónicos que versam sobre os temas acima citados, visto que, a pesquisa bibliográfica tem como objectivo conhecer e analisar as principais contribuições teóricas existentes a partir de um determinado tema ou problema, procurando expor a realidade estudada, suas características e princípios vinculados.

No que concerne à organização, o trabalho encontra-se estruturado em três (3) capítulos, onde, o Capítulo I é referente a introdução, Capítulo II abarca o desenvolvimento, e o Capítulo III é referente a conclusão.

Capítulo II

2. Desenvolvimento

2.1. Definição de Conceitos

2.1.1. Aconselhamento

O termo aconselhamento foi usado, tradicionalmente, em conexão a situações como fornecer informações, dar conselhos, criticar, encorajar, apresentar sugestões e interpretar o cliente e o significado de seu comportamento.

O autor (Kneller,1971:92) refere que ...

enquanto prática, o aconselhamento foi desenvolvido, inicialmente, nos Estados Unidos, no princípio do século XX, como um dispositivo da assistência social, oferecendo apoio a problemas financeiros, oportunidades de expressão e alívio das tensões e angústias. Entretanto, à medida que as suas técnicas tornaram-se mais elaboradas e a sua aplicação ampliada através da utilização de teorias científicas, as definições de aconselhamento sofreram idênticas evoluções, transformando-se em um ramo da psicologia.

Definir o aconselhamento psicológico é uma tarefa complexa. Assim como em outras áreas da psicologia, esse campo de atuação abarca uma diversidade de perspectivas teóricas que, desde os seus primórdios, não se enquadram em uma identidade coesa e estável.

Para o dicionário Hauriss (2001), o aconselhamento define-se como uma prática de auxílio ou orientação prestada por um profissional a pacientes que precisam tomar decisões que envolvam a escolha profissional ou a solução de pequenos problemas de ajustamento e de conduta.

2.1.2. História e Origem do Aconselhamento Psicológico

O aconselhamento psicológico surgiu nos Estados Unidos, no período pós Revolução Industrial. Neste contexto, em que emergiam novas profissões e ocupações,

o intuito era auxiliar os jovens no processo de escolha profissional, a partir do conhecimento de suas inclinações, (Scorsolini-Comin, 2014).

Essa teoria delimitou um campo de actuação específico do psicólogo, atribuindo ao aconselhamento psicológico a função de promover a adaptação e o ajustamento do indivíduo ao meio, diferenciando essa prática das psicoterapias.

Como refere o autor Scheeffler (1976), apoiada em princípios da psicometria e do positivismo, a teoria traço e factor defendia que os indivíduos possuem aptidões, habilidades e interesses específicos, relacionados ao desempenho de diferentes aptidões, e que podem ser medidos objectivamente por meio de testes psicológicos, também apoiava-se da percepção de que o ambiente e grupos sociais exercem influencia sobre indivíduos, sendo o aconselhamento um importante instrumento de ajustamento.

Dessa forma, a primeira teoria do aconselhamento psicológico trouxe uma definição mais abrangente do que o campo estritamente clínico, e mais focado nas dimensões psicológicas relacionadas aos processos vocacionais e educacionais.

Ao mesmo tempo, instaurou as primeiras práticas que respondiam a demandas institucionais, como a Orientação Educacional, com ênfase em estudos e intervenções que abarcavam contextos e grupos sociais, e nas significações dos comportamentos dos indivíduos a partir desses (Schmidt, 1999).

2.2. Teoria Existencial

Segundo Lima (1976), em suas abordagens, o existencialismo é expresso por uma corrente filosófica que se caracteriza pela preocupação de compreender o homem como ser único, livre e vivente, em busca de um sentido existencial, tendo como principais colaboradores dessa teoria, Rollo May, Van Kaam e Sartre.

O pensamento existencial ressalta a necessidade da tomada de consciência da própria existência, da importância de uma direccionalidade existencial e do livre arbítrio, da aceitação da responsabilidade pela própria existência.

A abordagem existencialista permite reflectir sobre as possibilidades de actuação do aconselhador, a partir de uma concepção histórico-dialéctica de homem, segundo a qual sujeito só pode ser compreendido mediante sua história individual e seu contexto sociocultural. Para tanto, tem-se como fundo de sustentação a noção de que o sujeito se faz e é feito por esse conjunto de factores, sendo possível, por isso mesmo, alterar sua personalidade conforme os acontecimentos que vivencia (Lima, 1976).

Baseado, então, na posição existencialista, o aconselhamento busca localizar o sujeito, isto é, situá-lo no modo como vivencia sua própria história, assim como pretende elucidar o contexto histórico-social em que está inserido e no qual vem constituindo sua personalidade.

A partir disso, o sujeito terá condições de compreender como chegou a ser quem é naquele momento e, principalmente, que pode agir de forma a alterar o seu futuro, considerando que os sujeitos se caracterizam, fundamentalmente, pelo que ainda não são e, portanto, pela liberdade de se modificarem e modificarem o curso de suas vidas.

O autor Lima (1976), refere ainda que o aconselhamento se configura, assim, como uma atitude perante o ser humano, no sentido de entendê-lo nas suas experiências individuais, particularmente, aquelas de natureza não-intelectuais e no seu envolvimento total com a situação no mundo em que vive.

O aconselhamento existencial centraliza-se nas experiências subjectivas do indivíduo que representam a fonte de todos os seus significados e oferece-lhe uma ajuda para se reestruturar e se reencontrar, bem como, para o desenvolvimento de novos valores.

Em última análise, pode-se definir o aconselhamento como um encontro humano autêntico, no qual o sentido da existência é encontrado pelo sujeito, sendo esse um conceito básico da concepção existencial.

2.2.1. Aconselhamento existencial

O ser humano possui liberdade e portanto plena responsabilidade por todas as suas acções. Assim, como decorrência dessa liberdade e dessa unicidade, ele deve fazer-se a si mesmo.

No aconselhamento existencial, o aconselhador encara o aconselhando como uma personalidade única que busca a si mesmo, que se debate para sair da sua inautenticidade e ser plenamente. O homem é visto como um ser que busca o significado de sua existência, significado esse que só pode ser encontrado dentro dele próprio, (Kneller, 1972).

Nessa linha de pensamento, o aconselhador não dirige, pois ninguém pode pensar em orientar a vida de outrem.

O que se procura fazer é levar o aconselhando a conhecer antes de mais nada a sua própria natureza, é fazer com que o indivíduo tenha "coragem de ser ele próprio.

O aconselhamento existencial vê o homem além de todos os traços superficiais. O homem é visto como um ser total, um ser que está em constante mudança, que busca sua autenticidade, sua integração, sua auto-realização. Um ser num processo dinâmico de interações com a realidade, um ser com experiências únicas, que caminha ao encontro de seu eu real, (KNELLER, 1972:78).

2.2.2. Situação de Aconselhamento

O aconselhamento existencial, tem como base o encontro humano, o encontro humano como um estar com outra pessoa, participante de sua existência plena.

O que significa nas palavras de Kaam (1966:22) que,

Na relação entre aconselhador e aconselhando, há uma interação total, que provoca uma mudança espontânea naqueles que a experimentam e que dela participam. O aconselhador existencial procura atender ao apelo do aconselhando, vendo-o como uma personalidade única e total.

Por outro lado, é necessário que se diga que no aconselhamento existencial não existem receitas, fórmulas previamente estabelecidas.

A experiência do aconselhador não serve para nortear as escolhas do aconselhando, pois ele é um ser único e responsável, que tem o seu próprio mundo de significados e valores, livre para encontrar-se, para encontrar o seu próprio caminho através de suas próprias vivências, (Kaam et al, 1966).

Outros autores referem que, encontrar-se totalmente leva o aconselhando a tornar-se livre, a encontrar a sua autenticidade, a encontrar a sua liberdade, liberdade esta que não é vista somente sob o prisma da liberdade física, mas no sentido de atribuir significado às suas limitações colocando-se psicologicamente diante delas, (Kaam et al, 1966).

Sendo muito difícil atender ao apelo total, é necessário que o aconselhador penetre no mundo vivencial do aconselhando, sentindo-o como se fosse o seu próprio mundo. Assim, como não basta que alguém mude de lugar para ter a mesma impressão visual de outra pessoa, não basta que o aconselhador procure ver o mundo pelo mesmo ângulo do aconselhando, é necessário que ele procure vê-lo com os olhos do próprio aconselhando.

2.2.3. Empatia no Processo de Aconselhamento Existencial

Através da relação empática, chega-se a algo mais amplo e profundo de que aquilo que simplesmente está contido na apresentação factual do aconselhando.

A empatia, segundo May citado por (Kaam, 1966:77), compara à participação mística do homem primitivo com o outrem, não implica numa simples aceitação, aceitação que vem da rememoração de suas próprias vivências, mas em ser sensível à personalidade única do aconselhando visto como um ser total e livre.

A empatia leva a uma fusão íntima, portanto é essencial ao encontro humano, leva à compreensão da realidade do cliente, que está além de toda e qualquer categorização, além de qualquer diagnóstico e de qualquer interpretação.

Como refere (Kaam, 1966), o encontro entre aconselhando-aconselhador leva o aconselhando a entrar num processo de recriação. A ele cabe tomar as decisões, é ele que, através de uso da própria liberdade, dá significado ao seu mundo.

O aconselhando é levado a descobrir como tomar-se livre, a compreender que algo deve ser feito, pois ser homem não é ser perfeito mas caminhar na direcção de uma perfeição limitada, a que cada um pode atingir na sua vida.

2.2.4. Objectivos do Aconselhamento Existencial

O aconselhamento existencial apresenta entre seus principais objectivos: abertura para a culpabilidade autêntica, existência dinâmica, libertação do psicologismo, da imagem pública e do cientificismo; honestidade existencial; compromisso existencial; auto-aceitação; abertura para o conflito autêntico, Kaam (1966).

2.2.4.1. Culpabilidade Autêntica

Pretende-se, na psicoterapia ou no aconselhamento existencial, levar o cliente a reconhecer e trabalhar sobre sentimentos autênticos de culpa, ao invés de fixar-se em sentimentos neuróticos, descobrindo os primeiros por baixo dos últimos.

A culpabilidade autêntica deriva-se de experiências próprias, reais e de atitudes de compromisso e de responsabilidade.

Quando o aconselhando ousa ser pequeno, sem importância, paradoxalmente cresce e deixa emergir uma existência inalienável, significativa. Essa honestidade básica o habilita a admitir os próprios erros com serenidade. Antes receava que seus erros o atingissem, a ponto de destruir a estima dos outros por ele.

À medida que progride o aconselhamento, o aconselhando reduz a percepção anterior à sua verdadeira dimensão, isto é, qualquer menosprezo ou crítica, anteriormente percebido como um ataque global à personalidade,

torna-se reduzido em importância e é compreendido como útil ao progresso e crescimento pessoal, (VAN, 1966:77).

O aconselhando aprende a aceitar os próprios erros e limitações sem ansiedade, amargura ou ressentimentos, e a assumir riscos, participando da realidade que o cerca, e incorporando a nova atitude, ganha em produtividade e criatividade.

2.2.4.2. Existência Dinâmica

A vida deve ser reconhecida como crescimento, desenvolvimento, actualização, este reconhecimento significa a abertura para novos modos de viver ou a integração de antigos e novos modos de existir, a escolha de um estilo saudável de vida.

A existência dinâmica supõe portanto a libertação de influências inibitórias, que empobrecem o existir, tornando-o por vezes unilateral, limitado a uma só direcção. A personalidade não é mais considerada acabada, completa no seu desenvolvimento e integração, (Kaam, 1966).

Aceita-se uma existência dinâmica, em busca constante de novos horizontes. Há uma estrutura fundamental da personalidade individual, isto é, uma constelação de impulsos e motivos básicos, com intensidade variável. O que pode variar é a realização concreta.

A personalidade no presente resulta de sua totalidade estrutural e de modos específicos de existência. A interacção com factores ambientais dá origem a um estilo único de vida.

Há muitas pessoas prejudicadas no desenvolvimento de sua personalidade por influências que derivam da difusão de conhecimentos fragmentados de psicologia ou psiquiatria, ao nível popular, Kaam, (1966)

Um dos objectivos do aconselhamento moderno será libertar o indivíduo da influência de conceitos populares, que afectam a experiência real pessoal. Outro propósito será o de capacitar o aconselhando a libertar-se da "imagem pública" (aquela que ele acredita que os outros tenham a seu próprio respeito).

A pessoa muito preocupada com esse aspecto deixa de ser verdadeira, real. Preocupa-se mais com o que aparenta do que com o que na verdade é. À medida que é mais sensível às preferências dos outros do que aos próprios sentimentos, toma-se incapaz de distinguir entre os próprios sentimentos e aquilo que os outros esperam dela, (Van, 1966:77).

2.2.4.3. Honestidade existencial

É objectivo do aconselhamento existencial levar o aconselhando a reconhecer a própria identidade, isto é, tomar-se capaz de ser verdadeiro consigo mesmo e com os outros. Apenas a própria pessoa pode tomar decisões finais em sua vida, segundo a sua percepção pessoal, que enriquece e evolui por meio da avaliação pessoal das percepções dos outros, Van, (1966).

É parte da honestidade existencial, a abdicação de respostas experimentadas como falsas, assim como a diminuição dos sistemas defensivos pessoais, desenvolvidos numa autoprotecção ansiosa. Essa tarefa não termina, porque os sistemas defensivos tendem a emergir, sempre que a pessoa se sente ameaçada.

A desestruturação de uma personalidade deformada por condicionamentos vários e montada em esquemas defensivos adequados à situação anterior produz o sentimento ansioso, relacionado a um vazio, onde se perdem todas as certezas e apegos anteriores, revelando fraqueza e insuficiência.

Parece mais fácil ao aconselhando aceitar-se como mau do que como insignificante. A secreta autopercepção de ausência de valor e pequenez leva o aconselhando a supor que todos estão constantemente a ponto de percebê-lo assim.

Quando começa a abrir mão da atitude defensiva, o seu comportamento torna-se mais livre e permite a emergência de uma realidade pessoal única. Segue-se a reestruturação pelo sujeito de sua personalidade em bases autênticas, pessoais, inalienáveis, Van, (1966).

2.2.4.4. Compromisso existencial

O compromisso com a existência é participação consciente, dirigida da realidade segundo as características pessoais de cada um. Implica o desejo de viver um projecto de vida, segundo a própria verdade e as demandas da existência. Abrimos mão de uma existência autocentrada e autocrática e colocamo-nos à disposição das demandas da vida, (Lima, 1976)

Participar não significa render-se cegamente, mas viver um projecto de vida coerente consigo mesmo e com as demandas do meio-ambiente. Comprometer-se com a vida é libertar-se da prisão pessoal e integrar-se na realidade, na história. É render-se à vida, assumindo todos os seus riscos. Impõe-se a recusa em fazer das preocupações egocêntricas o único critério do projecto de vida.

A autoconfiança será mais o produto do que a causa do compromisso existencial. Aceitar da existência os aspectos prazerosos ou dolorosos, é condição para a verdadeira liberdade.

2.2.4.5. A auto-aceitação

O compromisso com a realidade implica que o cliente se aceite a si mesmo, assuma a responsabilidade de sua própria realidade, conscientize-se de suas potencialidades únicas e defenda-se quando necessário.

A auto-aceitação envolve atitudes e reacções como, colocar-se em campo e não retirar-se (por ansiedade, modéstia defensiva, falsa humildade egocêntrica); reconhecer as próprias capacidades e limitações; defender os próprios direitos. O compromisso exagerado com parentes ou outras solicitações também pode comprometer o crescimento pessoal.

2.2.4.6. Conflito Autêntico

A finalidade da psicoterapia ou do aconselhamento existencial não é resolver os conflitos dos clientes, mas ajudá-lo a descobrir a sua estrutura única, fundamental e comprometê-lo na actualização dessa estrutura.

A terapia o ajuda a superar estruturações inautênticas e espúrias que se sobrepuseram ao arcabouço único, fundamental. No entanto, não o libertará de conflitos e contradições, que estão presentes na sua estrutura existencial básica.

O objectivo do aconselhamento é levar o aconselhando a experimentar essas inclinações contraditórias mais claramente. Ele deve tornar-se capaz de descobrir, manter e restaurar o equilíbrio entre forças contraditórias, características de sua personalidade.

Segundo Van (1966), O objetivo será iniciar conflitos autênticos, que devem substituir os inautênticos do passado.

2.2.5. Atitudes de Aconselhador Existencial

Segundo (Kaam, 1966), as atitudes de maior relevância na situação de aconselhamento são: a flexibilidade, a aceitação, a gentileza (gentleness) e a sinceridade.

2.2.5.1 Flexibilidade

A atitude de flexibilidade significa o abandono de regras rígidas e esquemas explicativos, mesmo que derivados de observações práticas com outros clientes. Supõe a abertura para uma nova realidade pessoal que é necessariamente única.

O medo de desaprovação limita o reconhecimento das próprias inclinações básicas e aspirações. A repressão do mundo em que vive o aconselhando pode ser tão intensa, que ele mesmo desconheça os significados mais profundos de sua vida pessoal.

A flexibilidade significará criatividade. Cada aconselhando vive no seu próprio mundo de significados, expressão de uma existência que é única aqui e agora. Logo, cada manifestação, na relação de aconselhamento, deve ser criativa. Pressupõe que o aconselhador seja uma pessoa madura, livre de ameaças e de rigidez.

O comportamento rígido do aconselhador corresponde a uma defesa contra possível ameaça de um mundo inesperado ou indesejável. O aconselhador pode estar

sujeito a tais formas de reacção quando, na verdade, não realizou a sua própria unidade e se sente incapaz de enfrentar a revelação de um outro mundo de significados.

2.2.5.2 Aceitação

A aceitação não deve ser confundida com aprovação, significa, na situação de aconselhamento, a preservação, pelo aconselhador, de uma atitude valorativa.

O aconselhando merece respeito, pela pessoa única que é e que interessa ao aconselhador compreender. As suas reacções comportamentais assumem uma condição sintomática e são assim apreciadas, isto é, exprimem dificuldade na estruturação pelo aconselhando de seu mundo de significados. A função do aconselhador será compreender que dimensão da existência do aconselhando é revelada pelas suas comunicações.

Basicamente, o aconselhando é respeitado como pessoa humana, dinamicamente presente, acima das comunicações que faz. A natureza humana é considerada como fundamentalmente boa e amável.

2.2.5.3 Gentileza

A gentileza é uma atitude complexa. Exprime respeito, sensibilidade, consideração, tolerância. Não se trata, da parte do aconselhador, de tentar "ser um deles", pelas razões já apontadas, ou de projetar no aconselhando as próprias ambições insatisfeitas, numa tentativa de realização. Muito menos, do apego do aconselhador ao aconselhando, buscando suprir as necessidades afetivas do primeiro.

Há conselheiros (homens) que não ultrapassaram a preocupação ansiosa com a própria virilidade, circunstância que os impede de serem gentis.

A gentileza não deve ser atitude adotada em termos de estratégia, o que manteria o relacionamento a um nível superficial, sem acesso a níveis mais profundos da existência.

2.2.5.4 Sinceridade

Esta atitude é basicamente importante em termos de terapia e aconselhamento existencial.

A sinceridade profunda corresponde à autenticidade e se expressará em termos de abertura, honestidade, apego à verdade. Torna-se necessário ao aconselhador despojar-se de sua "máscara social", por vezes útil em outras situações de social vida, em que o homem procura defender-se das demandas ou da sobrecarga em seu relacionamento com funcionários, colegas, administradores, familiares, etc. A "máscara" paralisaria uma comunicação intersubjetiva na situação de aconselhamento.

2.2.6. Atitudes do Conselheiro Psicológico segundo May

A empatia é apontada por May (1996) como primordial para que todo processo de aconselhamento alcance seus objetivos. O conceito de empatia no qual se baseia o autor parte da ideia do contato, influência e interação das personalidades:

Significa um estado de identificação mais profundo de personalidades em que uma pessoa se sente tão dentro da outra que chega a perder temporariamente a sua própria identidade. É neste profundo e um tanto misterioso processo que ocorrem a compreensão, a influência e outras relações significativas entre as pessoas” May, (1996: 65).

May (1996) faz referência à capacidade de transformação presente no processo de aconselhamento, tanto para o aconselhando, quanto para o aconselhador. Cita Jung, que afirma que para um tratamento psíquico ser eficiente o “médico” também deve se sentir afectado por seu paciente. As vontades e emoções de aconselhador e aconselhando passam a fazer parte de uma nova entidade psíquica.

Ao mesmo tempo que os problemas do aconselhando transferem-se para o aconselhador, a estabilidade psicológica, força e coragem do aconselhador são transferidos para o aconselhando, auxiliando-o na luta de sua personalidade.

Conforme (May, 1996), um dos resultados da empatia é a influência, tanto de ideias, quanto de padrões de personalidade, incluindo comportamentos, gestos e o desempenho de papéis. Na maior parte das vezes, o aconselhador exerce influência sobre o aconselhando, considerando sua estrutura de personalidade e o fato de estar em uma posição de maior prestígio.

Dessa forma, o aconselhador deve assumir uma responsabilidade ética ao assumir a influência que pode exercer sobre os outros.

Considerando esses aspectos, o autor ressalta que um aconselhador deve aprender a exercer a empatia, permitindo que seu si-mesmo penetre em outra pessoa e que seja afetado por mudanças nesse processo, May (1996:85).

May (1996) também adverte para a existência de dois estágios no processo de aconselhamento, a confissão e a interpretação, aos quais o aconselhador precisa estar atento a fim de guiar suas observações e atitudes.

No primeiro deles, que costuma tomar a maior parte da entrevista, o aconselhando revela seus problemas e no segundo, juntamente com o aconselhador, que auxilia com perguntas esclarecedoras e pontos de vista sugestivos, examinam os fatos apresentados e suas relações com a estrutura de personalidade.

O autor lembra que o instrumento de trabalho do aconselhador é ele mesmo, o seu si próprio. Algumas qualidades do bom aconselhador parecem óbvias, como simpatia, interesse e prazer em estar na companhia de outras pessoas, além da capacidade de ter empatia. Tais características não precisam ser necessariamente inatas e podem ser desenvolvidas, a partir de seu conhecimento pessoal e experiência no contato com pessoas.

3. Aconselhamento Psicológico para Adultos no Caso de Doença Crônica

Dentre todos os animais, o ser humano é o que mais precisa e demanda cuidado para sobreviver. O cuidado é essencial à vida, somos cuidados do nascimento a morte e esse é um processo inerente de se fazer vivente na terra, Silva (2006).

Segundo o autor Heidegger (2012), o cuidado é zelo, proteção, preocupação e implica no comprometimento do ser com o ser no mundo.

Diante disso, é imprescindível que se englobe os cuidados no tratamento de pessoas acometidas por enfermidades fora de possibilidades terapêuticas de cura, considerando que esta forma de cuidado facilita a compreensão do ser-aí sobre sua condição, além de oferecer conforto para suas angústias e medos, ao mesmo tempo em que busca amenizar além do desconforto físico, dores emocionais diante da aceitação da finitude.

Kovács (2008), explica que diante do avanço de uma enfermidade, em que a possibilidade de cura é inexistente, os cuidados a essa pessoa tornam-se fundamentais.

São comuns os sentimentos de sofrimento, medo, desamparo, abandono e consequentemente a falta de sentido para a vida, angústia e impotência em relação à possível dependência do cuidado do outro, como se fosse um luto antecipatório

As doenças crônicas em parte caracterizam-se como aquelas que não oferecem risco de morte iminente, mas que impõem condições incapacitantes no cotidiano de pacientes a longo prazo. Por se tratar de um estado patológico permanente, o tratamento requer acompanhamento psicológico, além de exames e medicamentos, Kovács (2008).

A abordagem indicada nos casos de doenças crônicas é a psicologia clínica, área que aborda transtornos mentais e suas manifestações psíquicas. Cabe ao psicólogo clínico realizar intervenções de prevenção, promoção e aconselhamento dos pacientes crônicos.

A estratégia adoptada deve estar alinhada à ideia de que só é possível ter saúde quando existe completo bem-estar físico, mental e social.

A autora refere que qualquer mudança de comportamento relacionada à saúde é, em geral, um processo difícil e complexo. A maior parte dos pacientes encara a condição crônica como um factor desafiador, muitas vezes desgastando-se ainda mais com uma atitude de resistência à doença, Miyazaki (2018)..

Por isso, o processo terapêutico envolvendo a psicologia clínica exige, antes de tudo, que o indivíduo queira mudar o comportamento e mantenha esta nova conduta em longo prazo.

A adaptação pode variar entre as pessoas, uma vez que nem todas elas necessariamente passam pelas mesmas fases da doença crónica. Trata-se de um processo contínuo de aprendizagem e ajustamento diante das mudanças que são necessárias para o tratamento e para o convívio diário com a doença, Miyazaki, (2018).

3.1. Impacto Emocional no Processo de Aconselhamento

Conforme a OMS (2000), para que a adesão ao tratamento produza resultados, é necessário que o indivíduo corresponda às recomendações de um profissional de saúde como tomar a medicação, seguir a dieta e mudar o estilo de vida. A não adesão é um fator importante de complicações, como aumento da morbidade e mortalidade e piora na qualidade de vida.

3.2. Papel do Profissional

A psicologia contribui para auxiliar o paciente a manter o equilíbrio e compreender os conflitos que enfrenta pelas doenças crónicas. Por sua vez, na condição de profissional de saúde, o psicólogo desempenha papel essencial no auxílio e na melhoria do bem-estar da pessoa idosa.

É responsabilidade do profissional de saúde promover instrumentos terapêuticos a fim de ajudar o paciente a diminuir o sofrimento. Além disso, o psicólogo deve fazer com que a pessoa compreenda sua desorganização psíquica, criando, assim, possibilidades de enfrentamento da doença crónica.

Nesse sentido, o psicólogo precisa incentivar o paciente a controlar aspectos que contribuem para a aceitação da doença e que são fundamentais na procura de alternativas para aumentar o bem-estar. Entre eles, destaque para:

- > Tomar a medicação prescrita;
- > Alimentar-se de forma saudável;
- > Praticar actividade física;
- > Integrar-se a um grupo de pacientes com a mesma doença como forma de obter suporte social;
- > Manter-se activo socialmente, permitindo a aproximação de familiares e amigos;
- > Reconhecer e aceitar que, durante o tratamento, haverá dias bons e ruins;
- > Lembrar-se sempre de que as pessoas são mais do que a sua doença.

A condição pode ser vista pelo paciente como ameaça e sofrimento, à medida que a doença adquire sentido indesejado em sua vida. Em casos assim, o papel do profissional é readequar a ideia que o indivíduo construiu em relação ao significado da patologia.

No entanto, é preciso atentar para o fato de que a adaptação do paciente depende de variáveis como:

- > A maneira como o indivíduo enfrenta o estresse;
- > A qualidade de seu suporte social, a exemplo do apoio familiar;
- > A forma como o paciente avalia a situação;

Outro fator a considerar na hora de auxiliar o paciente diz respeito à sua história de vida. É fundamental investigar de que maneira o indivíduo lidou com situações de perda.

A percepção, via de regra, marca de que maneira a pessoa irá lidar com a doença no momento atual. O indivíduo pode dar à doença, por exemplo, valor de punição por algo cometido no passado.

3.3. A importância do Diálogo

O papel do psicólogo de aconselhamento também compreende mediar a relação médico-paciente com o intuito de facilitar o diálogo. O profissional tem que ser capaz

de intervir e estreitar o vínculo entre ambos e, oferecendo possibilidades para que o indivíduo se sinta acolhido e motivado no tratamento. Isso gera um ambiente participativo no qual o sujeito adquire mais controle e conhecimento sobre a doença.

É crucial que os psicólogos procurem se actualizar para alcançar um desempenho cada vez mais eficiente. Um exemplo é fazer residência multiprofissional, o que propicia a garantia de conhecimentos em diferentes áreas. Além do conhecimento, é necessário desenvolver habilidades para trabalhar em equipas multi e interdisciplinares de saúde.

Junto a equipas que atendem pacientes com doenças crónicas, o psicólogo pode actuar em diversas frentes. Entre elas:

- > Auxiliar o paciente a desenvolver um repertório de comportamentos necessários para aderir ao tratamento;
- > Identificar a presença de sintomas e de transtornos mentais (ex: depressão);
- > Trabalhar com famílias e cuidadores;
- > Auxiliar os outros profissionais a compreenderem as necessidades psicossociais do paciente.

Capítulo III

3. Conclusão

A teoria de aconselhamento existencial baseia-se num corpo de proposições, voltado sobretudo para valores e atitudes que devem orientar a ação do aconselhador no seu relacionamento com o aconselhando.

As atitudes do aconselhador, no encontro com o aconselhando, são aquelas compatíveis com os valores enfatizados e com a concepção do homem como um ser único, inconfundível, com direito a existir e criar uma essência própria, inalienável.

O aconselhamento existencial constitui um processo não perpassa etapas ou técnicas definidas no seu processo, a ênfase é o encontro humano intersubjetivo como correspondendo ao encontro terapêutico. portanto há condições mínimas a exigir do aconselhando e do aconselhador para a realização de um processo de aconselhamento existencial.

No âmbito da prevenção da doença crónica, o psicólogo deve participar em delinear e executar actividades de educação terapêutica com o paciente, levando em consideração os determinantes psicológicos dos comportamentos de risco para a doença.

No trabalho psicológico a realizar, individualmente ou em grupo, o objectivo principal é a elaboração e aceitação da doença para conseguir uma melhor qualidade de vida. Para muitos adultos é fundamental sentir que existe um espaço em que podem conversar com outros que se encontram na mesma situação, que partilham os mesmos medos, preocupações, problemas, ansiedades e dificuldades e aprender estratégias para lidar com as situações mais difíceis com que se confrontam no seu quotidiano. estimular a construção de conhecimentos por meio de uma perspectiva relacional e interativa, em que os problemas e as soluções são partilhadas em ambiente empático e seguro.

Referências Bibliográficas

BOSS, Medard; CONDRAU, Gion. (1997). *Análise Existencial - Daseinsanalyse*.

Revista da Associação Brasileira de Daseinsanalyse, n. 1, 2 e 4. São Paulo: ABD,.

GIOVANETTI, J. P. (2019). *Sofrimento humano e cuidado terapêutico*. Belo

Horizonte:Artesã, 2019.

FORGHIERI, Yolanda Cintrão. Saúde e adoecimento existencial: o paradoxo do

equilíbrio psicológico. *Temas em psicologia*, Ribeirão Preto, v. 4, n. 1, p. 97-110, abr. 1996.

May, Rollo. (1959). *The art of counseling*. New York, Abbingon Press.

MAY, Rollo. (1996). *A arte do aconselhamento psicológico*. 15 ed. Petrópolis: Vozes.

Kierkegaard, Soren. (1961). *O desespero humano*. Trad. porto Adolfo Casais Monteiro.

Porto, Ed. Monteiro.

Van Kaam, Adrian. (1966). *The art of existencial counseling*. Pennsylvania, Dimension

Books.

PONTE, Carlos Roger Sales; SOUSA, Hudsson Lima. (2011). *Reflexões críticas acerca da psicologia existencial de Rollo May*. *Revista da Abordagem Gestáltica*,

Goiânia, v.17, n.1, p.47-58,

SCHEEFFER, Ruth. (1976). *Teorias do aconselhamento*. São Paulo: Editora Atlas.

SCHMIDT, Maria Luisa Sandova. (2015). *Aconselhamento psicológico como área de*

fronteira. *Psicologia USP*, São Paulo, v. 26, n. 3.