

## **Alinne, como é a psicoterapia com você? Qual é a sua abordagem?**

Existem diversas formas de prática psicoterapêutica, é aquilo chamado de abordagem, que nada mais é do que um modelo terapêutico. Isso acontece porque na psicologia existem várias teorias que diferem quanto ao entendimento do funcionamento das pessoas, do que é um problema e como intervir, de como se dá o processo de mudança, qual é o papel e o propósito do terapeuta, e quais são os objetivos da terapia. Por isso, o jeito como a terapia é muda quando você muda de terapeuta (sem contar o jeitinho da própria pessoa, claro).

Eu vejo os modelos psicoterapêuticos como recursos, cada teoria pode ser potencialmente útil em determinados contextos. Para mim, terapia é um processo de construção de sentidos, uma elaboração em conjunto de entendimentos sobre as pessoas, seus dilemas e o que pode ser feito com eles. Então, quanto mais possibilidades diferentes de entender esses elementos e agir perante eles, maior o potencial de construção de sentidos que sejam úteis para a vida da pessoa. O nome da teoria que embasa essa forma de prática psicoterapêutica é construcionismo social.

A partir dela, entendemos que no aqui e agora da conversa terapêutica nós estamos negociando sentidos para o tema em pauta, diferentes sentidos nos trazem diferentes maneiras de nos relacionar com os temas conversados e abrem diferentes possibilidades de agir perante eles. É tarefa minha manter a conversação ativa e ampliá-la, para que no ir e vir da conversa emergjam novos sentidos. É importante que o outro tenha autoria e primazia nos sentidos que estamos contruindo, para isso, o que eu faço é segui-lo, sem prever destinos específicos, enquanto ele guia o caminho da conversa.

Através dos efeitos de uma interação, das respostas corporais ou verbais do outro, eu me informo se o que eu escolhi dizer ou fazer foi útil e desejável, e se não tiver sido eu aposto em outro caminho em seguida. É no decorrer da interação que me aparecem opções de como responder ao outro, eu avalio os possíveis efeitos que usar as lentes ou técnicas de determinada teoria naquele momento podem trazer para a nossa conversa, e então opto por um caminho.

Uma frase do Jung que eu sinto que traduz a prática terapêutica embasada no construcionismo social é “Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.”

## **E se for terapia infantil?**

Meu embasamento teórico para a terapia infantil é o mesmo, o que difere é que a conversa com crianças, por vezes, se dá através de brincadeiras. Para adentrar no mundo de cada criança e conversar, ou seja, trocar informações e negociar sentidos, estou versada na linguagem do brincar.