

O ENFOQUE APRECIATIVO NA PSICOTERAPIA INDIVIDUAL SISTÊMICA.

* Elda Elbachá

O enfoque apreciativo nas psicoterapias sistêmicas pós-modernas, é uma atitude terapêutica multi-metodológica que busca "o melhor" nas pessoas e situações, indo na direção das potências e do empoderamento pessoal.

O modelo apreciativo foca o processo terapêutico nos recursos e possibilidades de um diálogo relacionalmente reflexivo e auto-reflexivo transformador, onde as perguntas abrem um horizonte possível de respostas imprevisíveis e o engajamento terapêutico em novas conversações.

A abordagem apreciativa utiliza uma técnica na primeira sessão, possibilitando que o terapeuta caminhe junto e através daquilo que o cliente elege como problematizante na sua vida e também, daquilo que é para ele o melhor lugar para chegar por dentro e por fora dele mesmo. E como diz Marilene Grandesso, "o milagre do entendimento é dado pelo outro que se diz entendido".

Essa experiência ajuda o cliente a visualizar e a focar em forma de um ranking de prioridades, tudo que ele considera e escolhe por si mesmo que deseja melhorar, reconstruir, mudar, mover, ressignificar ou entender. É considerado um enfoque apreciativo, porque constela a antecipação, materialização e manifestação dessas novas realidades, através do convite à concentração na atenção e na intenção do cliente, para em que direção no futuro breve ele quer que o campo se mova. O Futuro não é apenas um lugar aonde chegar, é principalmente uma potência, uma autoria!

Além disso, essa técnica protege e descentraliza o terapeuta do lugar de ser ele quem vai problematizar e direcionar uma solução para o cliente, fortalecendo desde o começo do processo terapêutico, a cumplicidade terapêutica, o empoderamento pessoal e o protagonismo do cliente.

Eu gosto de propor esse recurso apreciativo, como fechamento da curva terapêutica da primeira sessão sistêmica, desenhando o formato de duas colunas do mapa apreciativo em um papel e entregando-o para o cliente, explicando detalhadamente a proposta e convidando-o para que ele construa até a próxima sessão, essa experiência reflexiva, que será retomada e aprofundada no foco dialógico terapêutico da segunda sessão.

Peço que ele inicie a reflexão terapêutica a partir da pergunta escrita na primeira coluna: O QUE EU VENHO CONSTRUIR NA TERAPIA? e que só depois disso, ele responda a pergunta reflexiva da segunda coluna: O QUE VAI MUDAR NA MINHA VIDA QUANDO EU CONSTRUIR ISTO?.

Esse mapa apreciativo, promove para o cliente a reflexão e visualização sobre o que ele descobre, deseja, planeja e destina, sobre o que vai mudar na sua vida, a partir de cada tema que ele selecionou como desejo de construção no processo terapêutico.

E como diz o professor americano e coaching organizacional David Cooperrider, a investigação apreciativa caminha a partir do núcleo positivo do sujeito, sede dos seus recursos, autoria e resiliência, rumo à direção do futuro, através do convite aos 4 D: Discovery, Desire or Dream, Design e Destin, ou seja, Descoberta, Desejo ou Sonho, Desenho ou Planejamento e Destino.

A explicação detalhada e esclarecedora dos objetivos, intenção e sentidos dessa técnica, favorece que o cliente possa escolher se deseja realizar essa experiência, para que essa ciência possa ser um primeiro passo que o ajude a iluminar e expandir a consciência, da importância da presença sagrada do si mesmo e do poder do canal da intencionalidade na construção da autoria e responsabilidade relacional pela sua própria vida.

Escolher o enfoque apreciativo é sentir, pensar e utilizar o melhor de cada um. Toda pessoa, lugar e coisa tem algo de valor, algum mérito, alguma oportunidade inexplorada, ou simplesmente tem algo para ser descoberto ou desejado no olhar apreciativo, antecipando o futuro para construir o presente.

* Elda Elbachá é Psicoterapeuta Sistêmica de Família, Casal e Individual, Facilitadora em Constelações Sistêmicas, Reiki e Curas Energéticas, Diretora Administrativa, Docente e Supervisora Clínica do CEFAC (Centro de Estudos da Família e do Casal), Coordenadora do Curso de Observação da Clínica Sistêmica de casal (CEFAC/BA), Certificada em Terapia Psico-Corporal (círculos Neo-Reichianos/BA), Certificada em Constelações Familiares (Bert Hellinger/Ger), Certificada em Constelações Integrativas (Alexandra Caymmi/Swi), Certificada em Dinâmica Energética do Psiquismo (DEP/BA), Certificada em Reiki Níveis I, II, III-A (Mestra Claudia de Brito/BA), Certificada em Essência da Cura Energética (Lucia Ribas/SP).