

Introdução à Terapia Familiar



Abordagem Sistêmica

Núcleo de Formação Sistêmica - 2013

<http://www.formacaosistemica.com/>

Elaborado por Catarina Rivero

<http://www.catarinarivero.com>

Índice

1. Introdução	Pg.3
2. Introdução à Abordagem Sistémica	Pg.4
2.1. Teoria dos Sistemas	Pg.4
2.2. Cibernética	Pg.5
2.3. Família e Comunidade enquanto Sistemas	Pg.6
3. Genograma	Pg.9
4. Ecomapa	Pg.13
5. Técnico – entre a família, a equipa e a instituição	Pg.14
6. Ciclo Vital da Família	Pg.17
7. Rituais Familiares	Pg 19
8. A Comunicação nos Sistemas Humanos	Pg.21
9. Resiliência Familiar	
10. Construcionismo Social e Práticas Apreciativas	Pg.27
11. Terapia Breve Orientada para as Soluções	Pg.32
12. Terapias Narrativas	Pg.34
13. Intervenção através do Humor	Pg.36
14. Bibliografia	Pg.40

1. Introdução

As diferentes realidades em que operamos enquanto técnicos de intervenção social estão em constante mudança e efectivamente urge não só termos noção desse facto, como perceber que mudanças e como elas ocorrem.

Procuramos que a intervenção seja eficaz e tão breve quanto possível, mas sabemos que as famílias são realidades complexas com múltiplas questões não só nas suas dinâmicas e história, mas também ao nível individual de cada um dos seus elementos. Frequentemente nos deparamos com situações em que, se pretendemos intervir junto de uma criança, um jovem, um idoso, ou um adulto desempregado, será mais eficaz se conseguirmos envolver a família no processo.

Procurei no presente resumo transmitir alguns dos princípios da abordagem sistémica que considero fundamentais para uma compreensão holística dos sistemas familiares considerando como a base para a avaliação, planeamento intervenção.

Naturalmente que abordagem sistémica é também ela complexa e tem vindo a desenvolver-se ao longo dos anos, pelo que seleccionei alguns temas que me parecem ter um carácter pragmático e útil no âmbito da intervenção social. Ao nível do conhecimento e reflexão sobre a dinâmica da família, proponho a noção de sistema e de ciclo vital; para a avaliação do sistema familiar, considero o genograma e ecomapa; e ao nível da Intervenção, o Construcionismo Social, Inquérito Apreciativo e Terapia Breve Orientada para as Soluções, Terapias Narrativas e Humor. A par das técnicas de avaliação e intervenção, será ainda efectuada uma reflexão sobre o papel do técnico entre a família equipa e instituição, e as diferentes condicionantes sistémicas.

Da formação, espero que todos os formandos fiquem aptos a utilizar “lentes sistémicas” perante a intervenção social, e perante a sua própria realidade, e que a partir dos temas abordados possam criar e adaptar técnicas para que a sua intervenção promova, a médio e longo prazos, populações mais incluídas.

2. Introdução à Abordagem Sistémica

A abordagem sistémica dá-nos a visão do todo e das múltiplas relações e funções dos seus componentes, permitindo-nos ganhar perspectiva sobre a realidade social, que nos poderá facilitar a compreensão e intervenção. De forma breve, descrevo os princípios básicos desta abordagem que considero essenciais para a concepção dos diferentes temas considerados ao longo da formação.

2.1 Teoria dos Sistemas

A Teoria Geral dos Sistemas (ou Teoria do Sistema Geral) foi criada por Ludwig von Bertalanffy nos anos 30, tendo vista a explicação da complexidade dos organismos vivos, defendendo que para conhecer um organismo vivo não basta conhecer as propriedades dos seus órgãos individualmente – é necessário conhecer as relações entre todos os elementos e o modo como se organizam entre si.

As ideias do autor rapidamente foram alargadas a diferentes áreas, nomeadamente a Terapia Familiar, onde encontramos a origem da noção de sistema que, tal como o definiu Bertalanffy (1968; cit. por Relvas, A.P., 2000), “*é um conjunto de unidades em inter-relações mútuas que incluem simultaneamente, função e estrutura*”. A Terapia Familiar aplicou ainda alguns dos princípios-chave sobre os sistemas em geral:

1. **Totalidade** – existe uma inter-relação e interdependência dos comportamentos de todos os elementos do sistema, que é sempre mais do que a soma das características individuais dos seus elementos.
2. **Organização** – Há uma estrutura segundo a qual os elementos dos sistemas se organizam, de acordo com a sua posição e função no sistema.
3. **Abertura** – Os sistemas complexos, nomeadamente os sistemas vivos e os sociais, estão constantemente a trocar energia, matéria e informação com o meio exterior, que lhes permite manter a sua existência.

2.1 Cibernética

A cibernética influenciou igualmente o movimento da Terapia Familiar, tendo sido este conceito introduzido por Norbert Weiner (1948) para descrever os sistemas de regulação que funcionam através de *loops* de feedback.

Foram assim considerados os mecanismos de **feedback**, noções de **equifinalidade**, **homeostase** e **evolução** e integrados na Terapia Familiar considerando-se que, à medida que vamos avançando no tempo, os sistemas vão recebendo **feedback** do meio externo e do seu funcionamento interno. Este mecanismo de *feedback* permite as (re)estruturações necessárias ao sistema, *evoluindo*, *complexificando-se* e aumentando o grau de diferenciação, redefinindo as suas fronteiras e funções, de modo a dar a melhor resposta possível às necessidades sentidas através de um processo *auto-organizativo*. Esta capacidade dos sistemas chegarem aos objectivos ou alcançarem soluções por diferentes caminhos, *equifinalidade*, capacita-os para se manterem activos e eficazes.

Assim, de acordo com a cibernética, os sistemas conseguem acompanhar as mudanças constantes do meio e activar **mecanismos de correcção ou geradores de mudança interna** sempre que ocorrem desvios ao **equilíbrio** desejado. Este é um processo, em sistemas vivos e/ou sociais, constante e vital para combater o risco de **entropia**.

A Terapia Familiar tem em conta ainda uma série de factores e processos, pelo que as análises efectuadas têm por base uma visão holística da realidade, procurando compreender as relações mais do que a atribuição de uma causa para dada ocorrência. Esta perspectiva inicia-se com uma mudança do foco na causalidade linear para a causalidade circular.

Consideramos dois movimentos fundamentais a que chamamos:

- ❑ **Cibernética 1ª Ordem** – teoria proveniente da engenharia e das ciências informáticas que considera o sistema como qualquer coisa a observar, separada do observador, sendo o seu principal objectivo manter a homeostase através de mecanismos que servem para corrigir desvios.
- ❑ **Cibernética 2ª Ordem** - descreve processos que conduzem à mudança, ou à adaptação ao meio. Inclui o observador como agente construtor da realidade que observa. É uma cibernética de sistemas observantes e introduz conceitos como autonomia, circularidade e imprevisibilidade.

Há assim, na 2ª cibernética um movimento que transforma a relação entre o terapeuta e a família numa base não hierárquica, mas mais de co-construção de novas realidades, centrando-se mais na mudança de contextos do que na mudança de comportamentos. Neste

processo, como lembra Lynn Hoffman, o terapeuta não efectua juízos de valor. Existe uma multiplicidade de factores e circunstâncias que levam à realidade percebida pelas famílias e tal é considerado na relação terapeuta-família.

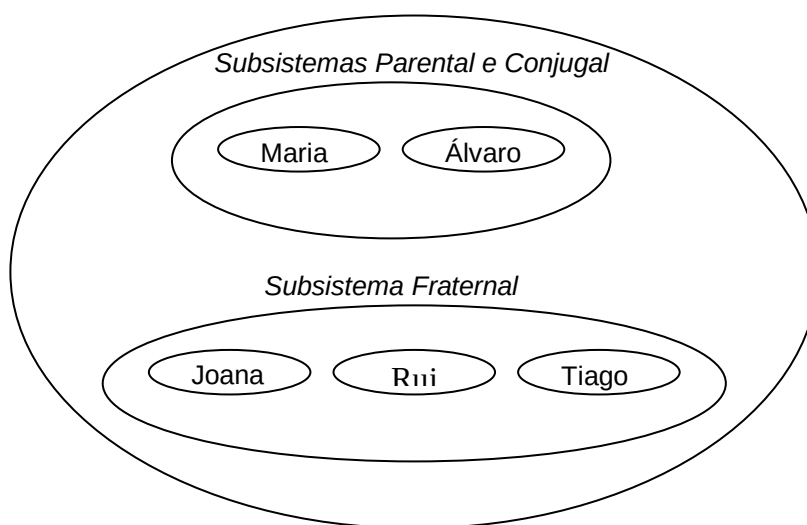
2.2 Família e Comunidade enquanto Sistemas

Todos nós temos uma família que de algum modo tem vindo a contribuir para sermos quem somos hoje e a nossa profissão leva-nos frequentemente a olhar para outras famílias, para as perceber e apoiar. **O que será afinal a família?** Seguindo a abordagem sistémica, considera-se que a família é um **sistema social** em que os seus elementos se encontram ligados por uma **teia relacional e emocional**. Cada família é única e constitui uma entidade global, com um elevado nível de complexidade, separando-se do exterior por fronteiras, mais ou menos permeáveis, através das quais troca informações e recebe feedback, evoluindo e diferenciando-se ao longo do tempo.

Nos sistemas familiares podemos considerar vários **subsistemas**: individual, conjugal, parental, fraternal, entre outros. Os diferentes elementos relacionam-se e desempenham **funções** tendo em vista as necessidades individuais de protecção e autonomia, de acordo com as **normas**, explícitas ou implícitas criadas na família.

Uma família é mais do que a soma dos seus elementos, isto é, a família Lopes é mais do que a soma da Maria, da Joana, do Álvaro, do Rui e do Tiago, pois o que confere unicidade a esta família é o tipo de relações estabelecidas, a forma de comunicar, as actividades desenvolvidas dentro e fora de casa, as trocas de afectos, as normas, etc.

Fig. 3 – Sistema Familiar



Cada um dos elementos da família faz parte de vários subsistemas onde desempenha diferentes papéis. Na família Lopes, a Maria e o Álvaro fazem parte do sistema conjugal, onde mantêm uma relação amorosa, procurando manter o bem-estar do outro na relação de casal, mas em conjunto, constituem ainda o subsistema parental, cujas funções estão direccionadas à educação dos filhos. Este subsistema, mesmo no caso do subsistema conjugal desaparecer, manter-se-á e implicará que estas duas pessoas continuem a funcionar enquanto equipa, mantendo satisfeitas as necessidades dos filhos, ao nível físico, emocional, social e cultural.

Todas as famílias procuram encontrar uma organização própria ao nível do funcionamento. Não há duas famílias iguais e não há uma maneira certa de estar em família. O importante é que a família evolua, procurando que todos os seus elementos se sintam bem dentro e fora dela, ou seja, é importante que o Tiago se sinta bem enquanto filho da Maria e do Álvaro, irmão da Joana e do Rui, mas é essencial que tenha oportunidade de encontrar o seu espaço para ser autónomo, desenhando objectivos individuais, ao mesmo tempo que colabora nos objectivos da família. Ao longo da **evolução** do sistema familiar, também as fronteiras ou limites dos subsistemas irão ser transformados recriados para que a família possa cumprir com as suas funções.

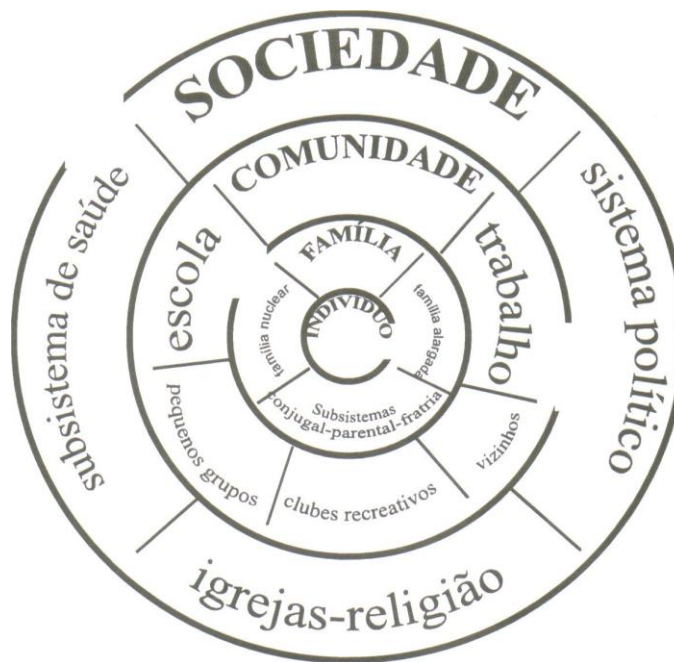
Dentro desta perspectiva, um indivíduo é compreendido na sua totalidade se conhecermos o sistema familiar onde se integra, o tipo de relações estabelecidas, o nível de permeabilidade dos limites (há famílias mais fechadas do que outras), as regras de funcionamento do sistema, os papéis que desempenha, etc.; mas também teremos de conhecer os outros sistemas: escola/trabalho, clube recreativo, etc.

Por outro lado, se queremos perceber o funcionamento do sistema familiar, inevitavelmente teremos não só de olhar para os subsistemas e sua organização, mas também os **supra-sistemas**, como por exemplo a comunidade em que estão inseridos, a sociedade, etc. Pois, por exemplo, se há relações muito funcionais em determinadas sociedades, noutras poderão não o ser – tal é constatado diariamente pelos técnicos que trabalham com famílias de diferentes culturas.

No tocante à **comunidade** ela é fundamental para o bom funcionamento da família. Quais as redes de suporte? Que tipo de relações estabelecem os elementos da família? Para um técnico é fundamental ter em atenção esta relação. Naturalmente que a comunidade, a par de ser um supra-sistema de uma família, poderá ser considerado um sistema total, com subsistemas como os clubes recreativos, as escolas, a junta de freguesia, os comerciantes, a paróquia e as próprias famílias.

Dentro da abordagem sistémica, temos sempre presentes as relações estabelecidas em todo e qualquer sistema e a forma como isso afecta uma família ou um indivíduo. Os sistemas têm um carácter dinâmico e, como tal, estão em constante mudança influenciando e sendo influenciados pelos respectivos subsistemas e supra-sistemas.

Fig. 4 – Sistemas Sociais¹



¹ In Silva, L.F (2001); *Acção Social na Área da Família*; Universidade Aberta.

3. Genograma

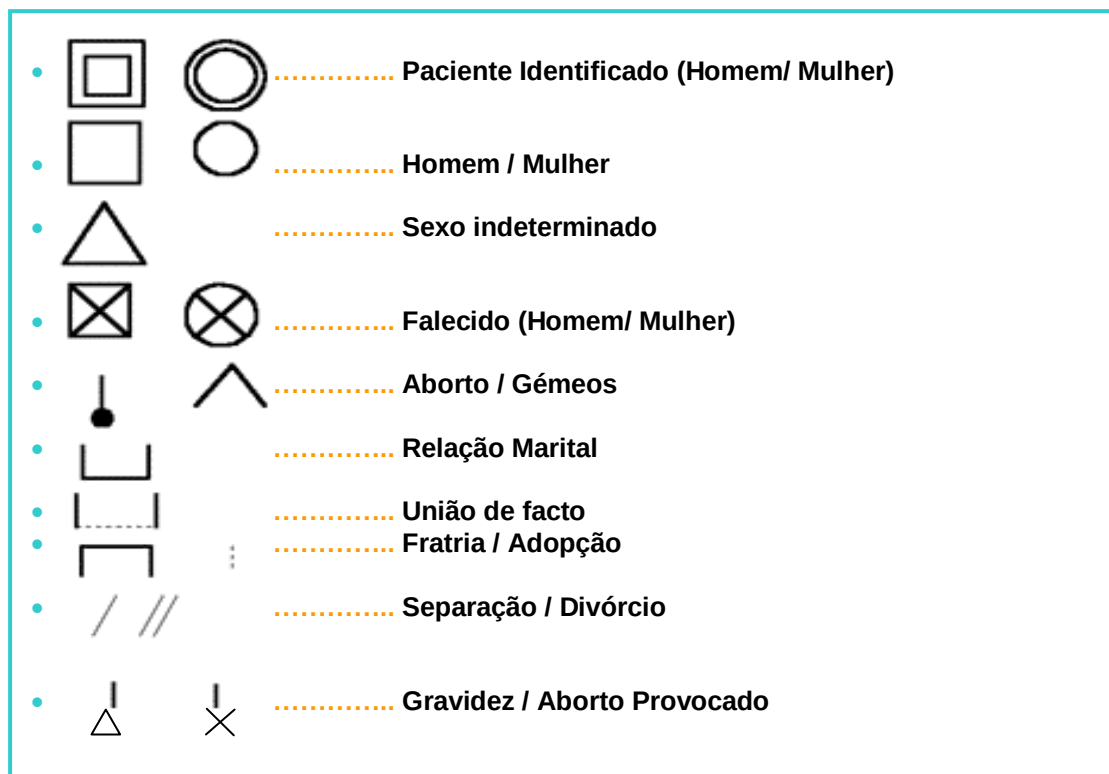
O genograma é um meio de avaliação familiar que nos permite conceptualizar visualmente a família no que toca aos seus membros e respectivas relações. Muitos terapeutas efectuam-no após a primeira sessão, contudo poderá ser útil fazê-lo com a própria família durante a primeira entrevista, quer para a relação com o técnico, quer para a consciencialização do sistema relacional familiar ao longo de pelo menos três gerações.

Criar um genograma supõe:

- Traçar a estrutura familiar;
- Registar a informação relevante sobre os elementos da família;
- Delinear as relações familiares.

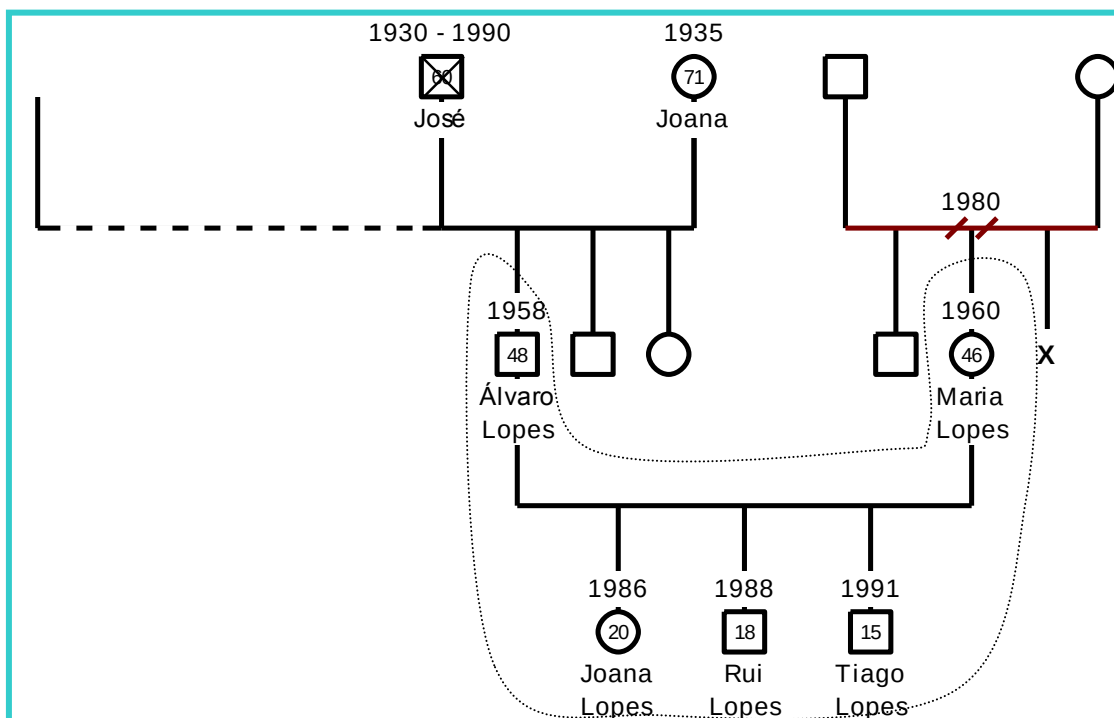
Estrutura Familiar

A base do genograma é a descrição gráfica de como os diferentes elementos estão biológica ou legalmente ligados entre si, de uma geração para a outra. Não obstante encontrarmos diversas formas de construir os genogramas, irei seguir os procedimentos e símbolos homologados pela Task Force of the North American Primary Care Research (num grupo orientado por McGoldrick):



Segue o exemplo da estrutura da família Lopes.

Fig. 6 – Exemplo de Genograma



Aqui poderemos verificar alguns exemplos da aplicabilidade dos símbolos acima descritos. De forma geral o elemento masculino do casal é representado do lado esquerdo e o elemento feminino do lado direito. Quanto às fratrias, o irmão mais velho encontra-se do lado esquerdo e, do lado direito, encontra-se o mais novo. Será ainda útil assinalar os elementos da família que vivem em conjunto, através de um tracejado que envolve os membros em questão - na família Lopes, podemos verificar que o Álvaro, a Maria e os seus três filhos vivem juntos.

Torna-se bastante clara a estrutura desta família e, a partir deste ponto, poderemos tentar conhecê-la um pouco melhor, procurando a informação útil para a intervenção ao nível de dados biográficos dos diferentes elementos, bem como das respectivas relações.

Registo da Informação Relevante

Para que o genograma nos permita uma concepção geral da família, é fundamental que seja registada a informação de cada elemento e mesmo de eventos significativos. Na Fig.6, está já alguma informação referente a alguns dos elementos.

É importante procurar informação relativamente a:

- Idade

- Datas de nascimento, mortes, casamentos e divórcios
- Situações ocupacionais
- Nível socio-económico
- Situação de saúde física e mental
- Religião
- Etc.

Poderá facilitar se junto ao genograma se efectuar uma lista de ordem cronológica dos momentos mais significativos para a família (positivos e negativos), conseguindo uma noção mais exacta da história da família:

1980 – Divórcio dos pais de Maria Lopes

1982 – Casamento de Maria e Álvaro

1984 – Maria termina o seu Doutoramento em Ciências Políticas

1987 – Detectado cancro nos pulmões de José Lopes

1990 – Falecimento José Lopes

1991 – Joana Lopes, mãe do Álvaro, inicia acompanhamento em psiquiatria devido a depressão.

1998 – Joana Lopes, mãe do Álvaro, inicia nova relação amorosa (actualmente vivem juntos)

2004 - Joana, filha de Maria, entra na Faculdade de Medicina

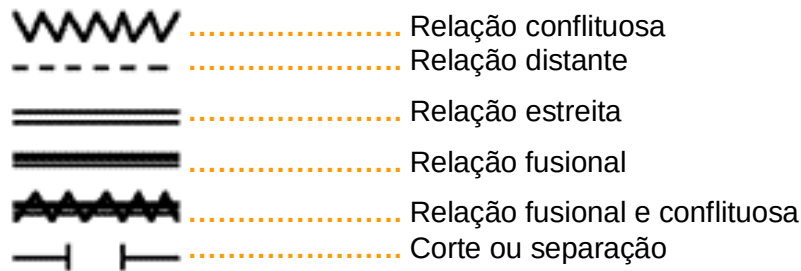
Delinear relações familiares

Este é o terceiro nível de construção de um genograma, sendo baseado na percepção dos elementos que nos ajudam na sua execução, bem como na observação directa dos técnicos. Pretende-se neste nível verificar a qualidade das relações entre os diferentes elementos, que poderá ser um grande suporte para a nossa intervenção.

Não obstante haver diferentes conotações (de acordo com as abordagens teóricas) para a descrição utilizada para os tipos de relações como “conflituosa” ou “fusional”, este registo torna-se muito útil para a intervenção clínica e social.

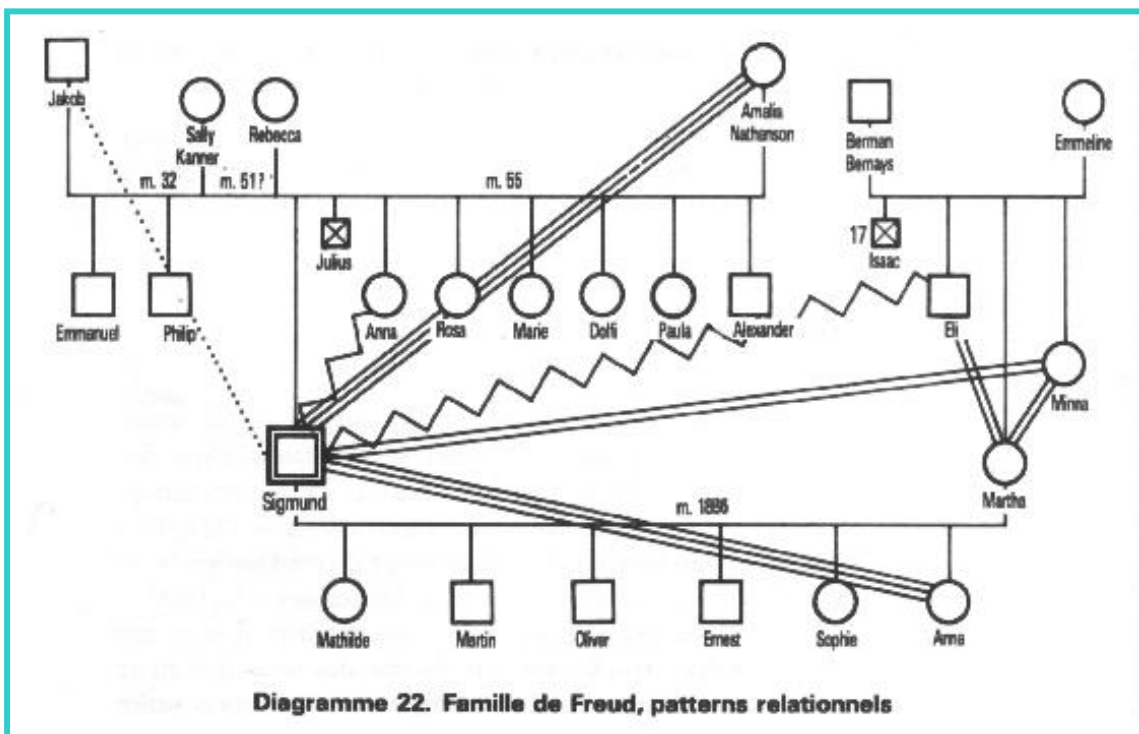
Para uma melhor compreensão do genograma, este poderá ser dividido em duas partes (uma com a informação e outra com a qualidade das relações) ou as linhas relacionais serem desenhadas com cores diferentes.

Fig.7 - Linhas relacionais do genograma



No genograma que se segue, poderemos ver como se desenham as linhas relacionais e seu contributo para a nossa compreensão do sistema familiar.

Fig.8 – Linhas relacionais da família de Sigmund Freud

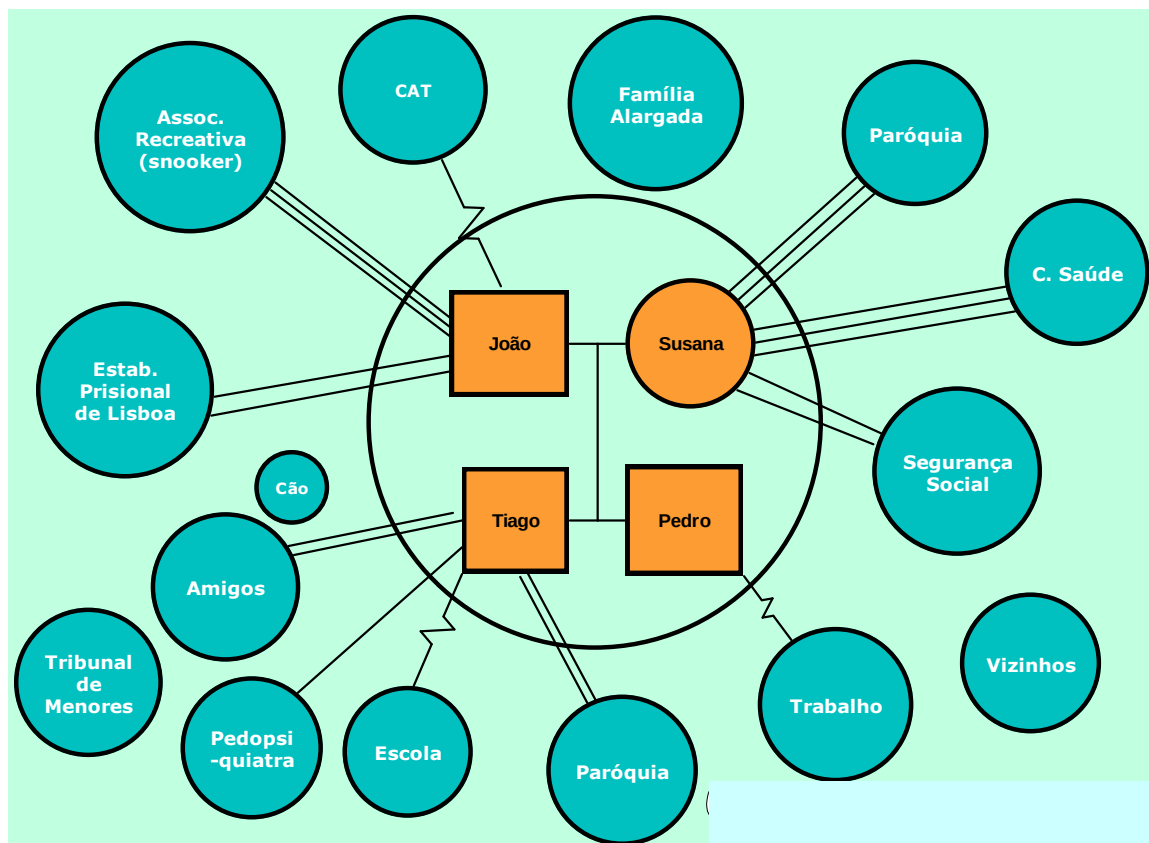


4. Ecomapa

O Ecomapa é um modo de registo do genograma e sistemas alargados. Quando trabalhamos com uma família, teremos de ter em conta não só o seu funcionamento interno, ao nível da dinâmica dos seus subsistemas, mas também toda a rede existente à sua volta. Este facto é fundamental na acção social, na medida em que, quando nos chega uma família, esta geralmente tem já uma teia de relações institucionais bastante alargada, havendo já vários técnicos de outros serviços envolvidos na sua situação.

Assim, o ecomapa permite-nos ver os recursos da família na comunidade, bem como as suas relações sociais exteriores. Para a sua construção, perguntamos à família quais as ligações com os serviços e pessoas fora da família.

Fig.9 – Exemplo de Ecomapa



Visualizando o ecomapa, mais facilmente poderemos delinear uma intervenção, activando recursos e articulando com a rede de técnicos e instituições envolvida, bem como ajudar a família a ter consciência da sua rede de suporte.

5. Técnico – entre a família, a equipa e a instituição

*“A cooperação é a convicção plena de que ninguém pode chegar à meta
se não chegarem todos”*
(Virginia Burden)

O Técnico de Intervenção Social é aquele que se relaciona e envolve com as famílias, que pretende promover o empowerment e autonomia das populações, mas que também está integrado numa equipa, pretendendo encontrar objectivos comuns com planos conjuntos, numa Instituição cuja missão deverá adoptar. Na sua actividade, o Técnico integra as competências técnicas (cuja actualização será indispensável) e competências sociais e emocionais. O Técnico está em constante relação com o Outro. São muitas as pressões e constrangimentos, são muitas as urgências e emergências e naturalmente são muitos os riscos e susceptibilidades. O técnico não traz apenas as suas técnicas, os seus saberes, mas também o seu modo de sentir, pensar e ser.

De forma a facilitar o nosso percurso profissional (e pessoal), mantendo níveis satisfatórios de bem-estar, teremos de cuidar de nós, evitando entrar em espirais de desconforto e desagrado que nos impedem de dar o nosso melhor e acreditar na mudança. Para tal, em termos profissionais teremos de ganhar perspectiva sobre as situações que nos apresentam e procurar fazer a melhor avaliação possível, planear da forma mais rigorosa que conseguirmos, tendo sempre em vista uma boa articulação com a equipa e instituição. Várias são as questões que nos podem ajudar (Imber-Black, 1988; Sales, C., 2000):

Historial do acompanhamento da família – É fundamental para uma boa avaliação da família, conhecer o seu histórico, as suas problemáticas, sucessos e a sua capacidade de se adaptar às contingências da vida social:

- Quais parecem ser os acontecimentos mais importantes na história da família?
- Em que momentos surgem os problemas?
- A família tentou resolvê-los? Como? Com que resultados?
- Em que situações a família pede ajuda profissional?
- Que respostas são dadas? Com que resultados?
- Repetem-se problemas, pedidos, respostas? Existe um padrão?
- Que experiência a família possui com outros técnicos? Esta experiência pode afectar a aceitação da minha orientação ou a relação com a família?

- A família confia na Instituição onde trabalho? Que espera de mim?

Caracterização do Sistema de Ajuda – Será útil termos conhecimento dos técnicos e serviços envolvidos, recursos internos e externos à família, bem como reflectir sobre as relações inter-profissionais de ajuda:

- Que técnicos estão actualmente envolvidos com cada membro da família?
- De todos os implicados (membros da família, técnicos) quais sentem a situação como problema? Como definem o problema? Quem tem mais interesse em resolvê-lo?
- Os técnicos actuam de forma coordenada ou paralela?
- Há competição entre os técnicos? (Quem ajuda mais?) Entre mim e outros?
- Que competência/recursos apresenta cada membro da família, cada profissional? Poderão outros elementos ajudar na resolução?
- Quem beneficia da minha intervenção? Quem fica desvalorizado (a curto e a longo prazo)?
- Como me situo face ao caso? A quem me alio? Contra quem?
- Qual é a minha expectativa/atitude em relação ao caso?
- Quais as dos meus superiores?
- Quais as dos utentes?
- Será útil redefinir o pedido, esclarecer expectativas? Como? A quem?

Crenças e Constrangimentos – De forma a garantir o nosso bem-estar enquanto técnicos, teremos de ter em atenção os nossos valores, a nossa relação com os demais profissionais e a nossa posição na instituição:

- A gravidade do caso preocupa-me? Leva-me a actuar com urgência? Tenho a sensação de não ter tempo para uma análise com suficiente distanciamento? Sinto-me mais responsável por eventuais evoluções negativas?
- Qual é a probabilidade de insucesso?
- Que consequências teria um insucesso para mim, ao nível de:
 - Satisfação pessoal e profissional
 - A minha posição na equipa e instituição
 - A minha imagem
- Quais os princípios deontológicos ou normas que regem a minha actividade profissional?
- Como é que a Instituição aborda normalmente esses casos?
- Quais as funções que me são atribuídas?
- Quem irá saber dos resultados da minha intervenção?
- Que pressões sinto por parte da instituição? Quanto tempo posso dedicar a cada caso?
- Como representar o circuito das pressões? (são contraditórias?)

Planificação e intervenção – para uma intervenção ser eficaz, ela tem de ser planeada, considerando a conjectura em que nos encontramos. É também importante deixar claro (para nós, famílias e equipas envolvidas) quando consideramos que a intervenção termina e respectivos critérios:

- Tendo em conta os pedidos e pressões, como posso posicionar-me face à família, à minha instituição, aos outros técnicos e a outras instituições? Que cuidados devo ter? É necessário reenquadrar ou clarificar alguns aspectos? Como? Quando? Com quem?
- De que forma a minha posição limita a minha visão e actuação?
- Quais os objectivos concretos e realistas que pretendo concretizar? (apoios, padrões relacionais, etc.) Estão claramente definidos e aceites por todos os implicados (família, profissionais)?
- Disponho de suficientes recursos?
- Quem e quando deve ser incluído na intervenção?
- Quando termina a intervenção? Como?

Manter uma boa relação com os sistemas alargados, trabalhar em rede com as diferentes instituições envolvidas e com as próprias famílias, de forma positiva e construtiva facilitará a intervenção, com impacto no bem-estar das famílias e dos próprios técnicos. É ainda fundamental procurar definir objectivos realistas e tangíveis, articulando com a(s) equipa(s) envolvida(s).

O técnico de intervenção social está constantemente envolvido na rede, da qual passa a fazer parte. É fundamental questionar a sua intervenção e ter noção das pressões existentes, quando está a intervir. Para que todos ganhem, é importante que cada técnico procure o melhor das famílias, das comunidades, das equipas e, naturalmente, de si próprio.

6. Ciclo Vital da Família

A família está em constante evolução e mudança entrando em novas realidades às quais se irá adaptar: alteração do número de elementos do sistema familiar; mudanças de idade dos seus elementos; e mudanças do seu estatuto ocupacional são alguns dos critérios comumente considerados como marcadores dos possíveis estádios deste ciclo vital.

Considerando a família que surge com a formação de um casal heterossexual, que se mantém junto ao longo da vida e com filhos, iremos perceber como funciona o sistema familiar nas diferentes fases, desde que nasce até que morre, sendo que terá sempre em conta as suas **funções internas** (desenvolvimento e protecção dos seus membros – sentimento de pertença à família) e **externas** (socialização e transmissão da cultura – autonomização dos seus elementos) – note-se que estamos perante uma visão tendencialmente normalizadora da família, excluindo desta as famílias monoparentais, reconstruídas, sem filhos, homossexuais, de adopção, entre outras variantes cada vez mais frequentes na nossa sociedade.

Vários autores têm sugerido etapas do ciclo vital da família (ver fig. 11), considerando as mudanças e transformações do sistema familiar em sequência dos “marcadores” adoptados – como técnicos, a reflexão sobre as diferentes fases, em conjunto com a família, poderá ser um bom auxílio para a intervenção, definição de metas e meios. As famílias lidam tanto melhor com as mudanças de estádio de ciclo vital, quanto apresentam flexibilidade e capacidade de gerir imprevistos. Muitas famílias que apresentam elevados níveis de stress face a uma nova fase (o que se torna visível nas estatísticas que nos indicam um elevado número de divórcios com o nascimento do 1º filho) mostram também alguma rigidez no seu funcionamento. Ao perceber esta realidade, o técnico poderá ajudar os elementos da família a preparem-se para as diferentes mudanças do ciclo vital.

Etapa do Ciclo Vital	Processo Emocional de Transição	Mudanças de 2ª Ordem no Status Familiar Necessárias ao Processo de Desenvolvimento
1. Saída de Casa: jovens solteiros	Aceitar a responsabilidade emocional e financeira	(a) Diferenciação do <i>self</i> em relação à família de origem (b) Desenvolvimento de relações íntimas com adultos iguais (c) Estabelecimento de uma identidade laboral e financeira
2. União de famílias: novo casal	Compromisso com o novo sistema	(a) Formação do sistema conjugal (b) Redefinição das relações com as famílias de origem e amigos de forma a incluir o cônjuge
3. Famílias com Filhos Pequenos	Aceitar os novos elementos na família	(a) Ajustamento do subsistema conjugal – criar espaço para o(s) filho(s) (b) Criação do subsistema parental (c) Redefinição das relações com as famílias de origem de forma a incluir os papéis de pais e avós
4. Famílias com adolescentes	Flexibilização dos limites/fronteiras do sistema familiar de modo a aceitar a independência dos filhos e as fragilidades dos avós	(a) Redefinição das relações pais-filhos – necessidade do adolescente movimentar-se para dentro e fora do sistema (b) Foco na relação conjugal e questões profissionais – meio da vida (c) Início da função de suporte à geração mais velha
5. Saída dos filhos	Aceitação das várias saídas e entradas do sistema	(a) Renegociar o sistema conjugal como díade (b) Redefinir das relações pais-filhos – relação adulto-adulto (c) Redefinir das relações de forma a permitir parentes por afinidade e netos (d) Lidar com a incapacidade e morte dos pais/ avós
6. Última etapa – ninho vazio	Aceitar a mudança dos papéis geracionais.	(a) Manutenção e adaptação dos interesses individuais e do casal, a par do eventual declínio fisiológico (b) Aceitar o papel mais preponderante da geração intermédia (filhos) (c) Aceitar e integrar a sabedoria e experiência dos mais velhos, suporte da geração mais velha sem super-protecção (d) Aceitar a perda do cônjuge, irmãos e outros da mesma geração; preparar-se para a própria morte – revisão e integração da vida.

Considerar o Ciclo Vital é importante contudo deveremos ter em conta que se trata de uma referência e não de uma regra para todas as famílias. O exemplo dado, baseado nos estudos de McGoldrick e Carter, mostra uma possível visão do percurso de vida de uma família, tendo em conta critérios específicos. Mais do que procurar adoptar linearmente, sugiro uma reflexão sobre as diferentes fases, que poderão ser mais complexas do que as apresentadas, de acordo com eventos internos e externos à família, nº de elementos, entre outras contingências.

7. Rituais Familiares

Ao longo do ciclo vital da família, são muitas as rotinas e hábitos que vão sendo alterados. Contudo, há momentos que se repetem e que marcam o ritmo e a cor com que todos dão significado de ser e pertencer à sua família. São momentos de reunião e partilha, considerada a “cola da família” (Lind, W.). Na intervenção com as famílias, conhecemos a sua dinâmica acedendo também à forma como estruturam as suas rotinas e como se organizam no dia-a-dia, com e quando se reencontram, como celebram os bons e ótimos momentos, e como marcam e se apoiam nos momentos menos bons.

Os Rituais Familiares são assim actividades que vão sendo repetidas ao longo do tempo, com uma determinada regularidade, organizadas e/ou participadas por vários (ou todos) os elementos da família, e que acrescentam significado à identidade familiar.

Através dos Rituais, as famílias passam os seus **valores e crenças às diferentes gerações**, mantêm o relacionamento entre todos os elementos da família, **promovem a coesão familiar e um sentido de pertença e identidade**. Ajudam ainda a melhor **gerir as mudanças (positivas e negativas)**. Os rituais têm assim um lado simbólico sobre o que é ser família.

ROTINAS

É importante, contudo, distinguir os rituais das **rotinas**. Ambos ajudam a trazer alguma estrutura e a aproximar todos os elementos nas famílias, contudo, quando falamos de rotinas, referimo-nos àquelas actividades automáticas, orientadas para o dia-a-dia, mais focadas na tarefas e exigências para a organização do quotidiano. Falamos assim da forma como se juntam (ou não) nas refeições, passeios ou outras actividades de fim-de-semana, tarefas domésticas, ou espaços de brincadeira, estudo, etc. As rotinas ajudam a ter a noção de continuidade e de pertença. “É assim que nós funcionamos!” A previsibilidade das rotinas traz um sentimento de segurança não só às crianças e adolescentes, como aos mais velhos.

TRADIÇÕES

É na passagem das tradições familiares de geração em geração, que o sentido de família se fortalece. De modo geral são vividas de forma menos estruturada/formal. Nas tradições, consideramos os almoços de Domingo (semanal ou mensal), celebração de nascimentos,

reunião familiar de homenagem a um ente querido já falecido, visitas à “terra”, bodas de prata, férias ou fins-de-semana em família, etc... permitem que os diferentes núcleos familiares se mantenham ligados, a experienciar novas vivências e a reinventar o significado de ser “aquela” família.

MUDANÇAS FAMILIARES

Ao longo do ciclo vital são muitas as mudanças – normativas ou não – com que as famílias terão de lidar. Muitas vezes essas mudanças são associadas com eventos negativos, como a morte de um elemento da família, mas também os eventos positivos poderão gerar stress familiar.

Através dos rituais, estas mudanças poderão ser integradas de forma faseada e conjunta, bem como haver uma maior flexibilidade ao nível da adaptação às exigências. Rituais de casamento, baptizados, festa de ‘inauguração de uma nova casa’, celebrar o dia da reforma, são formas de celebrar novos passos e, em conjunto, partilhar significados e encontrar novas formas de estar em família. Velórios e enterros ajudam as famílias a partilharem a dor sentida e, mais uma vez, procurarem encontrar novo equilíbrio emocional e funcional de acordo com as exigências desta perda.

Os rituais têm um potencial de ajuda e prevenção de uma possível desestruturação, perante as contínuas mudanças. Mantendo a família unida, sentindo que pertencem àquele núcleo, todos se sentem mais protegidos e com um propósito maior.

8. A Comunicação nos Sistemas Humanos

A comunicação está presente em todas as relações interpessoais e é um ponto central quando queremos intervir com famílias. Por um lado, a forma como nós, profissionais, comunicamos terá influência na forma como todo o processo de ajuda se irá desenvolver; por outro lado, num olhar atento à dinâmica familiar, iremos encontrar padrões comunicacionais que condicionam o bem-estar do todo familiar e, naturalmente, de cada um dos seus elementos.

Watzlawick, Beavin e Jackson, propuseram, nos anos 60, uma abordagem explicativa das desordens do comportamento, centrada nos aspectos pragmáticos da comunicação humana. Partem de 5 axiomas da comunicação, que consideram fundamentais para a compreensão deste processo:

1. É impossível não comunicar

- ❑ Todo o comportamento é comunicação e toda a comunicação é comportamento
- ❑ A forma como o indivíduo se comporta numa situação comunicacional adquire valor de mensagem. (podemos recusar conversar, virar as costas, ou até desvalorizar o outro, mas estamos sempre a comunicar)

2. A comunicação implica um conteúdo e uma relação

- ❑ O conteúdo será a informação, enquanto a relação será o modo como a informação deve ser entendida
 - Falamos de Metacomunicação: Falamos de **Metacomunicação**, quando “deixamos de usar a comunicação para comunicar mas a empregamos para comunicar sobre comunicação” (Watzlawick, e tal, 1967).
- ❑ Os indivíduos que comunicam, transmitem informações e simultaneamente procuram estabelecer que tipo de relação deverão manter com o interlocutor
 - Trata-se de definir ordem e limites na interacção.
- ❑ Numa interacção transmitimos conteúdos, mas na forma como o fazemos definimos ainda a qualidade da relação.
- ❑ Os autores referem que *“as relações ‘doentes’ são caracterizadas por uma constante luta sobre a natureza das relações, tornando-se cada vez menos importante o aspecto de conteúdo da relação”*

3. Pontuação das sequências comunicacionais

- ❑ A comunicação entre interlocutores é uma sequência ininterrupta de trocas de mensagens.

- ❑ Estas mensagens trocadas são agrupadas pelos participantes que introduzem uma pontuação na interacção para ficar manifesto que um ou o outro tem a iniciativa, o domínio, a dependência, etc., dessa interacção.
- ❑ O indivíduo responde ao outro, sem se aperceber que poderá estar a entrar num ciclo vicioso.

4. Comunicação é Analógica e Digital

- ❑ O homem comunica digitalmente e analogicamente, o que significa que a digital terá uma lógica informacional e a analógica terá uma lógica relacional.
- ❑ A linguagem digital, com o significado de que funciona a partir de dois dígitos, sim-não, ou o 0-1 dos computadores, usa palavras que são sinais arbitrários regidos por regras previamente convencionadas.
- ❑ A linguagem analógica é virtualmente toda comunicação não verbal. A comunicação analógica é a forma de linguagem específica da área da relação e onde os maiores erros de tradução podem acontecer.

5. A comunicação é simétrica ou complementar

- ❑ Todas as trocas comunicacionais ou são simétricas ou são complementares conforme se baseiam na igualdade ou na diferença.
- ❑ Ser “livre” de ocupar as diferentes posições (up-down) e de poder passar de uma relação complementar flexível a uma relação simétrica permite conservar a vitalidade de uma relação.
- ❑ O facto de ser simétrica ou complementar não torna em si, uma comunicação melhor ou pior, já que ambas têm aspectos importantes e funcionais. O importante é a alternância entre ambas, de forma flexível, evitando assim uma escalada simétrica (competitividade) ou complementaridade rígida (com frustração ou desespero de um dos elementos da díade).

A partir dos axiomas descritos poderemos olhar para as famílias, procurando perceber como comunicam e compreender a sua dinâmica. Em dinâmicas funcionais, a comunicação é espontânea e flexível, havendo uma adaptação e, quando necessário, a capacidade para metacomunicar. Na intervenção pretendemos efectivamente promover uma comunicação que promova uma ligação gratificante entre os parceiros comunicacionais (que una e facilite a relação). Em relações menos funcionais, encontramos frequentemente dificuldades num ou mais destes axiomas, traduzindo-se tal em incompreensões, distorções e/ou ressentimentos.

Assim, **Comunicação** será o que é verbalizado, mas também e sobretudo, o que é transmitido. De facto, muito do que comunicamos está além das palavras, em tudo o que pode ser considerado a comunicação não-verbal (a expressão facial, a aparência, os gestos, o posicionamento face ao outro, etc.), sendo que, no âmbito dos estudos desenvolvidos, os sintomas são considerados como mensagens lógicas, com um sentido e uma função no contexto (sistema) em que surge e se mantém (Relvas, A.P., 2000).

Enquanto Profissionais, entramos nos sistemas familiares e influenciamos a sua dinâmica, na forma como nos relacionamos, estamos e, acima de tudo, comunicamos. Ter em conta a nossa influência e assumirmos que a forma como nos relacionamos com as famílias, será um modelo, é assim um caminho para otimizar a relação de ajuda, já que é a partir das trocas comunicacionais que a intervenção acontece.

Conoley & Conoley (2009), no livro sobre Terapia Familiar Positiva, em que integram a abordagem sistémica e a psicologia positiva na intervenção com famílias, sistematizam algumas técnicas que nos podem ser úteis na interacção com as famílias. Partem do princípio que frequentemente as famílias trazem bem descritos os problemas e cabe aos profissionais ajudá-las a encontrar as suas forças, recursos e possibilidades, através de uma **postura empática, atenta e congruente**. À medida que comunicamos com as famílias, podemos, segundo os autores, procurar seguir algumas práticas como:

- **Neutralidade**

Procurar ouvir as diferentes perspectivas que os vários elementos das famílias trazem, evitando aliar-se a um dos elementos mas, pelo contrário, procurar encontrar pontos comuns e novas perspectivas a partir das sinergias criadas no atendimento;

- **Parafrasear e Sumarizar**

Ao ‘devolver’ às famílias a forma como compreendemos a situação ou pedido que trazem, podemos parafrasear, isto é, repetir com sentido e de forma resumida, algumas das expressões, frases ou ideias consideradas relevantes. Por outro lado, ao sumarizar acrescentamos algo da perspectiva do técnico às ideias das famílias. Esta técnica pode ser útil na medida em que as pessoas se sentem ouvidas e compreendidas, informam as famílias sobre o que mais foi valorizado pelos técnicos no tocante a conteúdos e interacções percebidas, mostra uma forma alternativa de comunicar (e os técnicos podem ser modelos inspiradores para as famílias!), cada elemento da família sente-se respeitado individualmente, é fortalecido o sentido de pertença ao todo familiar, para além de o técnico clarificar a sua mensagem.

- **Questões Circulares**

Se questionar é intervir, colocar questões que envolvam todos os elementos promove uma sinergia de pertença, ampliando a capacidade dos elementos reflectirem sobre si, sobre os outros e sobre a dinâmica do próprio sistema.

- **Reenquadramento**

O técnico procura devolver uma nova perspectiva alternativa à “verdade” construída pela família. Por exemplo, das críticas dos filhos adolescentes e pai a uma mãe muito preocupada com as arrumações e limpezas, o técnico pode devolver considerando que a mãe demonstra o seu afecto, procurando manter a casa impecável para a família e, a partir daí, explorar com todos, a forma de expressar afecto de cada um dos elementos e outras da mãe.

- **Conotar Positivamente** reforçar os aspectos relevantes da dinâmica familiar, ou progresso de um elemento ou relação, no sentido de ultrapassar os problemas, estimulando-se sua capacidade auto-organizadora.

Assim, através da comunicação, poderemos ajudar as famílias a encontrar um novo olhar para a sua realidade co-construída, e envolver e motivar para a mudança – rumo a uma vivência gratificante e com sentido para todos.

9. Resiliência Familiar

Resiliência é a capacidade (individual ou familiar) de lidar com uma ou mais situações adversas, com um sentimento de maior fortalecimento e confiança após a situação. Durante muitos anos a Resiliência foi estudada sobretudo em indivíduos, dando-se assim particular atenção à forma como cada um superava os maiores obstáculos da sua vida, em situações em que se seria expectável danos grandes do ponto de vista emocional, relacional e social. Tem sido dada uma atenção grande à resiliência nas crianças e à capacidade que muitas vezes demonstram em ultrapassar momentos e circunstâncias particularmente difíceis.

Num estudo clássico de resiliência, um investigador passou 40 anos numa ilha do Hawai, a acompanhar o desenvolvimento de 700 crianças (de 1 ano de idade até os 32) que viviam em situações de extrema pobreza, muitas com problemas de saúde, educadas em famílias com múltiplos problemas (violência, negligência, alcoolismo, etc). Foi possível perceber que, apesar de se esperar que estas crianças se transformassem em adolescentes e mais tarde adultos problemáticos, 1/3 do grupo estudado mostrou adaptar-se muito bem na adolescência e 2/3 na idade adulta! O que as diferenciava? Entre diferentes variáveis, destacava-se elevada autoestima e autoconfiança e pelo menos uma relação positiva de afetiva com um adulto (nem sempre os pais, mas uma avó, uma irmã mais velha, ou outra pessoa da comunidade)

Mais recentemente, tem sido dada atenção não só às características dos indivíduos, mas das dinâmicas familiares. Algumas famílias lidam diariamente com um adolescente com problemas na escola, enquanto cuidam de um idoso doente em casa, juntando por vezes uma situação de dificuldades financeiras, e muitas horas de trabalho, etc... e nem todas entram em colapso, ou discussões diárias!

A **resiliência familiar** verifica-se quando as famílias lidam com um ou mais problemas graves, e referem que as suas relações se mantêm positivas, mesmo que tenham tido necessidade de modificar a forma de viver o dia-a-dia. Perante a morte de um familiar querido, por exemplo, estas famílias ressentem-se, vivendo a dor e a tristeza, mas muitas vezes falam da forma bonita como a família se reuniu e prestou a homenagem. Mantêm (ou reforçam) as suas actividades, rotinas e rituais, bem como a função de cuidar uns dos outros. Dizem muitas vezes sentir que a família se tornou ainda mais unida. De modo geral, são famílias que contam com ajuda de fora: família alargada, amigos e serviços da comunidade (escola, saúde, etc) e que referem muitas vezes que conversaram em conjunto e foram à procura de ajudas e soluções.

Acima de tudo, demonstram uma elevada confiança nas suas capacidades em ultrapassar as dificuldades, e surpreendem na forma como se transcendem e mantêm o sentido de família inabalável.

Todas as famílias têm um potencial de resiliência, que não é igual em todas as fases de vida. Contudo, de acordo com a investigação, parece que algumas dinâmicas fortalecem as famílias na sua capacidade de lidar com as adversidades (Walsh, F, 2006):

Ao nível das **Crenças**:

- Consideram que, enquanto família, têm capacidade para lidar com os problemas que aparecem
- Mantêm esperança e otimismo face às adversidades
- Aceitam o que não podem mudar
- Têm fé e mantêm os seus rituais
- Mantêm uma noção de crescer e aprender com os momentos difíceis

Ao nível da **Organização**:

- Mostram-se flexibilidade e capacidade de adaptação às exigências
- Há apoio mútuo e colaboração
- Respeito pelas necessidades e limites individuais
- Procuram dar a volta quando os conflitos acontecem
- Procuram ajuda no exterior: família alargada, amigos e serviços da comunidade

Ao nível da **Comunicação**:

- Comunicam com clareza, sem ambiguidade
- Expressão de afetos e responsabilidade pelos próprios comportamentos
- Rir em Conjunto
- Falam sobre os problemas e possíveis soluções em conjunto
- Decisões partilhadas e orientadas para objetivos claros
- Mostram todos uma postura proactiva

10. Construcionismo Social

*“Comece por fazer o que é necessário, depois o que é possível e
de repente estará a fazer o impossível”*

(São Francisco de Assis)

Construcionismo social

O construcionismo social postula que *“a realidade é uma construção social criada na intersubjectividade da linguagem e que o conhecimento é um fenómeno social desenvolvido no cadinho da comunicação”* (Relvas, A.P., 2000). Segundo esta teoria, **não existem verdades sociais**, já que o conhecimento é desenvolvido nos contextos co-construídos pelas pessoas. A realidade tal como a concebemos ganha sentido na inter-relação, sendo que as nossas experiências determinam o seu significado.

Assim, **a nossa realidade é criada e mantida por nós, nas nossas acções e narrativas desenvolvidas, na relação e comunicação com os outros**. Os pontos de vista individuais transformam-se na relação com os outros, alargando a interacção social, sendo importante ter em conta os diferentes pontos de vista e valorizar a participação de todos na comunicação, de forma a alargar a possibilidade de redefinição do contexto que influencia e é influenciado pelos seus participantes.

Em síntese, os princípios do **construcionismo social** são:

- a realidade é uma construção social;
- a realidade é uma construção da linguagem;
- as realidades são organizadas e mantidas;
- a realidade está feita por narrativas ou histórias e não há verdades básicas ou essenciais.

Em termos pragmáticos, a utilidade do construcionismo social para o técnico de intervenção social está no facto de se conceber como um interventor que influencia o contexto da família com que está a trabalhar, considerando que a família constrói a realidade em que está. Esta realidade existe na percepção da família e é construída através dos significados atribuídos pela linguagem e narrativas. O técnico poderá então, através da linguagem, **“des-construir” esse significado/problema** e apoiar na **construção de uma nova realidade**, criando **novos significados e novos contextos** de interacção.

Práticas Apreciativas

As práticas apreciativas assentam na abordagem do **Inquérito Apreciativo** (IA). Esta abordagem surgiu no âmbito das organizações/psicossociologia com os estudos de David Cooperrider, como uma estratégia para a mudança, alternativa à “resolução de problemas”.

O processo inerente ao IA baseia-se **onde o sistema social pretende estar, tendo em conta os momentos altos que já teve**. Podemos sempre melhorar, para o que será fundamental ver o que já está a funcionar. Tal abordagem dá-nos então a consciência do que temos feito e conseguido. Ganhamos confiança em nós para nos permitirmos ter mais momentos de sucesso.

O IA parte de oito princípios fundamentais - relacionados com as crenças e valores sobre os sistemas humanos e mudança – através dos quais teremos uma concepção mais clara da forma como as mudanças positivas acontecem.

Estes princípios derivam de três correntes de pensamento: (1) *Construcionismo Social* (Berger & Luckman) que defende que a realidade é criada, transformada e mantida através da comunicação humana; (2) *Teoria das Imagens do Futuro* (Elise & Kenneth Boulding) que sugere que as imagens que temos do futuro influenciam as nossas decisões e acções do presente; e (3) *“Grounded Theory”* (Barney Glaser; Anselm Strauss) que postula a compreensão de uma cultura, organização ou sociedade através dos olhos dos seus membros, sendo a observação participante a melhor forma para recolher dados e descrever uma cultura.

- **Princípio Construcionista:** *“As palavras criam mundos”*

A realidade, tal como a conhecemos, é construída socialmente através da linguagem e dos diálogos que estabelecemos.

- **Princípio da Simultaneidade:** *“O Questionamento gera mudanças”*

Questionar/perguntar é intervir e promove a mudança.

- **Princípio Poético:** *“Nós escolhemos aquilo que estudamos”*

Os temas que escolhemos estudar/pesquisar determinam e criam o mundo que descobrimos. Organizações, como livros abertos, constituem recursos inesgotáveis de aprendizagem.

- **Princípio Antecipatório:** *"A imagem inspira acção"*

Os sistemas humanos são inspirados e guiados pelas suas imagens do futuro.

- **Princípio Positivo:** *"Questões positivas levam a mudanças positivas"*

As mudanças de larga escala necessitam de envolvimento e união, bem como emoções positivas da parte das pessoas envolvidas. Esta postura positiva é conseguida através de questões positivas.

- **Princípio da Totalidade:** *"A totalidade traz o melhor"*

A totalidade traz o melhor das pessoas, das relações, das comunidades e das organizações, promovendo a criatividade e criando o potencial de grupo.

- **Princípio do *Enactment*:** *"Agir 'como se' leva à auto-realização"*

As mudanças positivas acontecem quando imagens e visões de um futuro ideal são reais no presente.

- **Princípio da Livre escolha:** *"A livre escolha dá poder"*

As pessoas estão mais envolvidas com a mudança quando são livres para escolher a forma e extensão do seu contributo. Livre escolha estimula o desenvolvimento positivo das organizações.

Na base do IA temos ainda alguns **pressupostos** muito simples que nos poderão ajudar a encontrar soluções a vários níveis:

1. Em todas as sociedades, organizações ou grupos, alguma coisa funciona;
2. Aquilo em que nos focamos, transforma-se na nossa realidade;
3. A realidade é criada no momento, e há múltiplas realidades;
4. O acto de colocar questões sobre uma organização ou grupo influencia o grupo de algum modo;
5. As pessoas têm mais confiança e à vontade para encarar o futuro ("o desconhecido") quando trazem o melhor do seu passado ("o conhecido");
6. É importante valorizar a diferença;
7. A linguagem que usamos cria a nossa realidade.

A partir destes Pressupostos poderemos encontrar um meio de fazer mais daquilo que funciona. Ao contrário do modelo clássico de resolução de problemas, cujo princípio básico é *"uma organização é um problema a ser resolvido"*, o Inquérito Appreciativo baseia-se no princípio de que ***"uma organização é um mistério a ser abraçado"*** (Hammond, S.A., 1996).

Não obstante a sua origem, rapidamente se verificou a utilidade do Inquérito Apreciativo em outros contextos. Qualquer sistema humano beneficiará desta abordagem, que conta com **as pessoas como os principais agentes da sua mudança e crescimento, rumo ao seu ideal/sonho**. Apreciar e valorizar o já alcançado no passado traz benefícios não só para as organizações e suas equipas, mas também para o desenvolvimento pessoal dos indivíduos e crescimento e bem-estar das famílias, grupos informais e comunidades, promovendo a sua capacidade de planeamento e acção, **reforçando a confiança no seu potencial**.

A abordagem do Inquérito Apreciativo é muitas vezes posta em prática pelo modelo 4D:

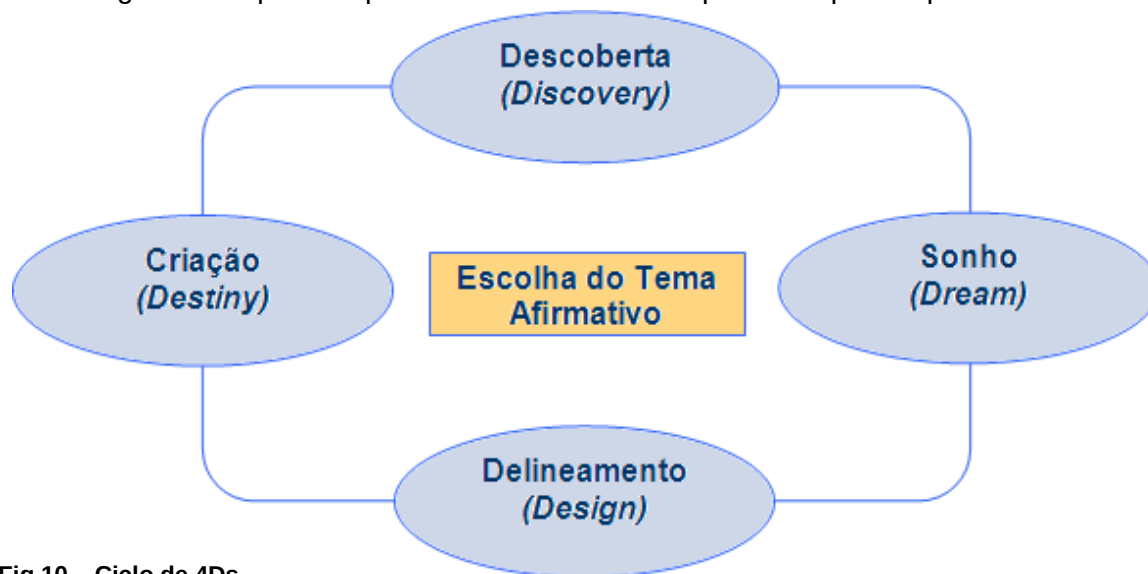


Fig.10 – Ciclo de 4Ds

Discovery (Descoberta) – as pessoas falam entre si, muitas vezes via entrevistas estruturadas, através de questões positivas, na busca e análise de sucessos;

Dream (Sonho) – esta fase acontece num grupo em que as pessoas, em conjunto, visualizam o que poderia ser e onde querem chegar;

Design (Delineamento) – tornar a imagem do 'sonho' num plano de acção a realizar por fases;

Delivery (Criação) – implementação de mudanças, dando início a actividades que possam ser postas em prática no imediato.

Escolher o '**Tema Afirmativo**' implica criar temas para o futuro. A partir dele se desenrola o processo que o sistema pretende desenvolver mais e melhor. Este Tema irá envolver as pessoas em diálogos e dinâmicas positivas que permitirão manter a motivação e desejo da concretização do sonho.

A utilidade desta abordagem no trabalho com famílias e em particular na intervenção social reside no facto de evitarmos o cepticismo relativo à intervenção ou às **potencialidades das famílias**. Poderá haver uma tendência para os técnicos/equipas focarem nos problemas e perderem capacidade de acção eficaz.

Em termos individuais, o IA poderá ajudar os técnicos a **lembrar os seus sucessos** e sentirem-se mais confiantes para encarar os **novos desafios**, focando-se nos objectivos, recursos e no que funciona. Na equipa o IA procura **envolver as pessoas num objectivo comum**, com uma **comunicação mais positiva e construtiva**, de modo a ser possível **amplificar e generalizar aqueles momentos experiencial e funcionalmente mais relevantes**. No tocante à intervenção, será um instrumento que ajuda os indivíduos a **aprenderem com os seus sucessos**, estabelecendo um **foco no futuro**, nas **soluções e nos recursos** que poderão continuar a encontrar, promovendo assim o **empowerment**.

11. Terapia Breve Orientada para as Soluções

“Procuremos acender uma vela, em vez de amaldiçoar a escuridão”

(Provérbio chinês)

A Terapia Breve Orientada para as Soluções (**TBOS**), tal como o nome indica, refere-se a um processo terapêutico de curta duração que visa a busca de **soluções**. Steve de **Shazer** desenvolveu esta abordagem no sentido de evitar a tendência das diferentes correntes a focarem-se nos problemas. Parte do pressuposto de quase sempre existirem **excepções** aos problemas, na medida em que esses problemas não estão continuamente presentes – se uma mãe fala das discussões acesas com o seu marido, vamos perceber como funciona a dinâmica deste casal quando não discutem, quando se sentem bem. Pretende-se assim promover as **competências das pessoas**, maximizando os momentos que funcionam sem problemas ou em que conseguem lidar melhor com as situações ditas problemáticas. A TBOS considera que a nossa vida está constantemente em mudança, pelo que os problemas são realidades descontínuas e contingentes nas nossas vidas.

Considerando que uma pessoa quando está “em baixo”, não o está constantemente ao longo do tempo, nem as pessoas em seu redor estão constantemente a tentar animá-la, *o que faz quando se sente melhor? Como reagem amigos/ familiares quando não está “em baixo”?* A TBOS tenta procurar as **competências e recursos**, para provocarem mudanças nas suas vidas, tendo sempre em conta os objectivos definidos com as famílias e indivíduos e se a intervenção está efectivamente a ir de encontro a esses objectivos.

A **Questão do Milagre** ajuda-nos, na intervenção, a definir objectivos com uma família ou indivíduo, que apresenta uma série de queixas, esperando que os problemas sejam solucionados de alguma forma, muitas vezes vindas do terapeuta ou técnico.

Supondo... depois da nossa entrevista vai para casa, janta, organiza a casa, vê televisão entre outras coisas e vai então dormir... e, enquanto dorme... acontece um milagre... e os problemas que trouxe à terapia desaparecem, como que por magia!... mas isto acontece quando está a dormir, pelo que não sabe que aconteceu... assim, acorda pela manhã e... como descobre que o milagre aconteceu?

Ao responder a esta questão, a pessoa (ou família) irá **visualizar** a sua vida sem os problemas apresentados e **imaginar** como decorrem as suas rotinas e como reagiriam as outras pessoas

(amigos, familiares, vizinhos, etc.), tomando consciência das diferenças face ao presente. Os indivíduos colocam-se numa posição que nem sempre estamos habituados já que, tendemos mais a queixarmo-nos e a encontrar formas de perpetuar os problemas do que a concretizarmos uma mudança efectiva.

Esta abordagem recorre ainda a uma **escala de 0 a 10**, para depois da questão milagre, se posicionar face à mudança:

Numa escala de “zero” a “dez”, sendo o dez indicador para as circunstâncias do dia após o milagre e o zero para quando recorreu a um pedido de ajuda profissional (psicólogo, assistente social ou outro técnico), em que ponto (entre “zero” e “dez”) se encontra neste momento?

Após esta questão, é possível, supondo que a pessoa responde “quatro”, procurar perceber a diferença entre “zero” e “quatro” na sua concepção, como seriam as coisas se tivesse no “cinco”, o que era preciso acontecer para se considerar no “seis”, e assim concretizar um pouco mais sobre como desenvolver o processo de mudança. Em cada uma das sessões seguintes é efectuada a pergunta relativamente ao posicionamento actual da referida escala.

A partir daqui é possível **definir objectivos concretos** com as pessoas, tendo em conta o futuro imaginado, com um maior envolvimento da sua parte – é fundamental que os objectivos partam das famílias e indivíduos, para garantir empenhamento ao longo do processo de mudança.

Tendo sido desenvolvido no âmbito da intervenção clínica, esta abordagem tem sido alargada ao contexto de intervenção social. Torna-se útil devido ao seu pragmatismo e sua capacidade de envolvimento das pessoas com os objectivos definidos. Para os técnicos, torna-se prático para a reflexão constante dos objectivos concretos e definição de etapas, para além de, com a escala, ter ainda feedback da evolução percebida pelos indivíduos/utentes.

12. Terapias Narrativas

“A pessoa não é o problema, o problema é o problema”

Michael White

As Terapias Narrativas surgiram com Michael White e David Epston, sendo uma abordagem que se centra nas pessoas como “especialistas” das suas próprias vidas e nos problemas como entidades separadas dos indivíduos. Assume-se assim que as pessoas têm competências, habilidades, crenças e valores que lhes permitem diminuir a influência que os problemas têm nas suas vidas.

Os autores enfatizam a importância das histórias de vida que todos construímos e defendem que se pode fazer a diferença na construção de novas narrativas. As Terapias Narrativas envolvem então da parte do terapeuta ou técnico, a compreensão das histórias dos indivíduos e a promoção de uma relação de colaboração para criar novas narrativas, para “re-narrar” os seus acontecimentos de vida. Nesta relação são co-criados novos significados que facilitam a criação de uma nova realidade para as famílias.

Não obstante White e Epston apresentarem várias sugestões de intervenção, esta abordagem passa mais por integrar uma filosofia de “re-narrar” as histórias de vida, do que de seguir uma metodologia rígida, pelo que o terapeuta poderá criar diferentes formas de intervenção, adaptadas ao contexto. É uma forma de trabalhar que se foca na perspectiva das pessoas e nos contextos que afectam o seu bem-estar, partindo do pressuposto de que quando as pessoas experimentam um problema e vão à terapia, as narrativas com que estão a relatar a sua vivência, não representam suficientemente a experiência vivida, pois há aspectos significativos e vitais da sua experiência que contradizem estas narrativas dominantes.

É assim proposto, no âmbito desta abordagem, que a intervenção passe pela Externalização do Problema, isto é, por ajudar os membros das famílias a separarem-se e a separarem as suas relações do “problema”, a partir da construção de narrativas alternativas não saturadas pela situação problemática.

Várias são as vantagens apontadas pelos autores:

- Diminuição de conflitos pessoais, ou disputas pela atribuição de culpa;
- Menor sensação de fracasso que aparece em muitas pessoas perante a persistência do problema, apesar das constantes tentativas de o solucionar;

- ↳ Maior cooperação entre os elementos da família, para combater em conjunto o problema;
- ↳ Ajuda a criar realidades alternativas à situação problemática e identificação com aspectos ignorados nas narrativas prévias;
- ↳ Menos tensão a lidar com o problema;
- ↳ Maior diálogo e maior abertura sobre a vivência com o problema.

A intervenção, de acordo com esta abordagem passa então por:

Colocar perguntas de influência relativa – perceber em conjunto em que medida o problema está a influenciar cada um dos elementos da família, bem como a própria dinâmica familiar; perceber ainda qual a influência relativa dos membros da família na manutenção do problema;

Redefinir a relação das pessoas com o problema – através da externalização e da construção de novas narrativas, os terapeutas poderão ajudar as pessoas que pedem ajuda a ganhar uma nova perspectiva e a criarem uma relação mais positiva com as respectivas realidades, e como tal, com os problemas emergentes.

Identificar os acontecimentos extraordinários – estes acontecimentos poderão ser verificados nas novas narrativas, não saturadas do problema, em que mais acontecimentos e detalhes das vivências emergem e podem assim ser explorados com as pessoas de modo a que passem a integrar a nova realidade.

As Terapias (ou Práticas) Narrativas poderão assim ser aplicadas na intervenção social, onde diariamente somos confrontados com histórias saturadas de problemas e que amiúde os seus autores mostram uma postura de ceticismo face a eventuais alternativas. Colaborando com as pessoas na criação de novas narrativas, a colocarem os problemas fora das suas dinâmicas familiares, mais recursos e competências das famílias surgirão, podendo assim ser valorizadas e consolidadas de forma a que a nova realidade floresça.

13. Intervenção através do Humor

“Não leves a vida demasiado a sério, pois não sairás dela com vida”

(André Maurois)

Se é um facto que o sentido de humor existe exclusivamente no ser humano, pouco paramos para questionarmos sobre a sua natureza e função. Até que ponto o sentido de humor nos pode ajudar nas nossas vidas? E na intervenção? Nos últimos 30 anos têm sido desenvolvidos vários estudos para verificar estas e outras questões. Alguns dos estudos têm demonstrado inúmeros benefícios na saúde física e emocional e, no tocante à Intervenção através do Humor têm sido verificadas mais valias, tais como:

- ☺ Ajuda a ganhar objectividade sobre os problemas;
- ☺ Ajuda a fomentar uma boa aliança terapêutica;
- ☺ Pode ser usado para promover *insight*;
- ☺ Ajuda a promover uma auto-aceitação;
- ☺ Ajuda a apreciar a vida;
- ☺ Ajuda a prevenir o *burnout* dos terapeutas

Assim, apesar de uma tradição de “seriedade” na intervenção, sabemos que o Humor nos pode ajudar no estabelecimento da relação, na intervenção terapêutica, bem como prevenir situações de burnout.

Há contudo necessidade de reflectirmos sobre os diferentes tipos ou dimensões do Humor. Begoña Garcia Laurrauri propõe o Modelo Multidimensional do Sentido de Humor, a partir do qual poderemos compreender melhor a sua dinâmica e impacto nas nossas vidas (Fig. 11). As quatro dimensões do Sentido de Humor (SH) estão interrelacionadas e potenciam-se mutuamente:

- ♦ **Criação do sentido de Humor** – dimensão mais externa e visível do SH e relaciona-se com a facilidade em rir e fazer rir, com uma perspicácia para identificar o lado cómico e divertido das situações;
- ♦ **Apreciar o Humor e Disfrutar da vida** – dimensão referente a habilidade para rir-se de si próprio e de apreciar o quotidiano (mesmo na rotina), levando a vida a sério, mas integrando algum humor;

- ♦ **Optimismo face a problemas** – refere-se à capacidade de encarar os contratempos, dificuldades ou fracassos; de recorrer ao humor em momentos negativos; e de actuar de forma adequada para encontrar soluções a partir dos recursos.
- ♦ **Estabelecimento de relações positivas** – capacidade para estabelecer relações gratificantes, baseadas numa comunicação positiva e no uso do humor.



Fig. 11 – Modelo Multidimensional do Sentido de Humor (Garcia Larrauri, 2006)

Partindo do pressuposto de que podemos (devemos?) desenvolver o nosso SH – já que esta não é uma característica que nasça com as pessoas mas que é desenvolvida e alimentada nas relações estabelecidas (com os outros e consigo próprio) – podemos assim considerar que para tal estaremos a trabalhar ao nível do nosso **pensamento racional** (adoptando um estilo explicativo optimista, relativizando o que de negativo acontece e apreciando as alternativas possíveis), das **emoções** (fomentando um sentimento de esperança, alegria e prazer de viver, mesmo nos descontínuos inerentes) e dos **comportamentos** (pondo em prática estratégias que nos permitem usar o humor, rir de nós próprios e das situações que acontecem, evitando o sarcasmo ou o humor agressivo). São assim as áreas que iremos tocar nas pessoas com que lidamos na intervenção, se queremos ajudá-las a desenvolver o seu SH e assim ganhar uma perspectiva mais positiva e proactiva perante as adversidades.

😊 Como podemos utilizar o HUMOR na Intervenção?

Naturalmente que não há receitas e parte muito de cada um de nós, do nosso estilo pessoal de intervenção. No entanto, quando nos sentimos à vontade, podemos ajudar as pessoas a verem o lado mais insólito ou cómico, desdramatizando assim as situações que nos trazem. É fundamental, contudo, que o bom senso esteja presente, para não magoar ou menosprezar o sofrimento dos outros.

Muitas vezes o nível de tensão das famílias que pedem ajuda é tal, que qualquer estratégia parece condenada ao fracasso... assim, se o próprio técnico ou terapeuta adoptar um estilo optimista de pensamento ajudará as famílias a rirem-se com as dinâmicas por eles criadas e fazer emergir outras alternativas nas conversas estabelecidas/ atendimentos – afinal, em todas as famílias há momentos de maior tensão (olhem para as nossas famílias) e, quando conseguimos rir e brincar com as situações, mais facilmente relativizamos e damos o espaço adequado aos problemas (sem sobrevalorizar ou subvalorizar) e podemos então encontrar novas soluções e estratégias.

Há que ter ainda em atenção que nem todo o humor é construtivo ou potenciador de modos mais positivos de lidar com as situações. Salameh propõe uma escala de avaliação do Humor que nos pode ajudar a reflectir:

- ❑ Humor destrutivo
 - Sarcástico; quando o terapeuta abusa do humor para expressar a sua hostilidade ao cliente; sem valor terapêutico.
- ❑ Humor negativo
 - Demonstra insegurança do terapeuta face às necessidades do cliente; humor desadequado.
- ❑ Humor de ajuda mínima
 - Quando o terapeuta se conecta com as necessidades do cliente; ajuda a estabelecer uma boa relação e parte de uma reacção à comunicação do cliente.
- ❑ Humor de muita ajuda
 - Demonstra sensibilidade do terapeuta para as necessidades do cliente; favorece a sua exploração e promove a mudança de comportamentos desadaptativos para outros mais funcionais.
- ❑ Humor de ajuda excepcional
 - Espontâneo, contextualizado e bem interpretado; leva a uma maior mudança de sentimentos, pensamentos, comportamentos e relações do cliente; facilita alternativas construtivas.

É assim fundamental tomarmos consciência se estamos a rir com ou a rir das pessoas (Cloé Madanes), pois essa diferença pode alterar o rumo da relação estabelecida com as famílias ou indivíduos, bem como influenciar o processo de mudança que pretendemos agilizar. O humor pode ser um meio ótimo para ganhar perspectiva dos problemas e ajudar as pessoas a afastarem-se do criticismo (Fogarty) e tal é possível se da parte do técnico ou terapeuta houver igualmente uma postura positiva e construtiva perante a vida e os outros. Começemos por nós e naturalmente iremos otimizar a nossa intervenção.

14. Referências Bibliográficas

- Ausloos, G. (1996). *A competência das Famílias*. Climepsi Editores.
- Barker, P.(2000). *Fundamentos da Terapia Familiar*. Climepsi Editores.
- Benoit, J.C. (1995). *Tratamento das perturbações Familiares*. Climepsi Editores.
- Carneiro, C. & Abritta, S. (2008). *Formas de Existir: a Busca de Sentido para a Vida*. In Revista da Abordagem Gestáltica – XIV(2): 190-194, jul-dez, 2008
- Coletti, M. & Linares, J.L. (1997). *La intervención sistémica en los servicios sociales ante la familia multiproblemática*. Paidós Terapia Familiar.
- Conoley, C.W. & Conoley, J.C. (2009). *Positive Psychology and Family Therapy*. Ed Wiley.
- Don D. Jackson, M.D. *The study of the family*. Fam Proc 4: 1-20, 1965.
- Ferreira da Silva, L. (2001). *Ação Social na Área da Família*. Universidade Aberta.
- Gameiro, J. e col. (1994). *Quem sai aos seus...* Edições Afrontamento.
- García Larrauri, Begoña (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Psicologia Pirâmide.
- Gergen, K. (1973). *Social Psychology as History*. Journal of Personality and Social Psychology, vol.6, nº2, 309-320.
- Gergen, K. (1996). *Social Psychology as Social Construction: The Emerging Vision*. In "The Message of Social Psychology: Perspectives on Mind in Society" (Eds. C. McGarty and A. Haslam) Oxford: Blackwell
- Gergen, K. (2006). *Construir la Realidad – El futuro de la psicoterapia*. Ediciones Paidós Ibérica, SA.
- Hammond, S.A. (1996). *The Thin Book of Appreciative Inquiry*. Kodiak Consulting.
- Idígoras, Angél Rz (2002). *El Valor Terapéutico del Humor*. Desclée de Brouwer.
- Imber-Black (1988). *Family-Larger System Assessment Model*. Family and Larger Systems. Gustford, London.
- Lebbe-Berrier, P. (1988). *Pouvoir et créativité du travailleur social – une méthodologie systémique*. ESF éditeur.
- Lind, W. (2004). A importância dos rituais familiares na construção da família. *Revista Cidade Solidária*, 11, 6-23.
- Mac Odell (1998). *Appreciative Planning and Action – Experience from field*. Community Application.
- McGoldrick M.; Carter E.(1982). *The Family Life Cycle*. In Walsh, F. *Normal Family Processes*. N.Y., The Guildford Press.
- Miller, G; Shazer, S. (1998). *Have you heard the latest rumour about...? Solution-Focused Therapy as a rumour*. Family Process, Vol 37, nº3.
- Neto, L. (2004). *O Projecto de Apoio à Família e à Criança do Bairro Padre Cruz - Supervisão de um trabalho em contexto de pobreza e exclusão*. In *Cidade Solidária - Revista da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa*, nº 11.
- Ortega Bevia, F.J. (2001). *Terapia Familiar Sistémica*. Universidad de Sevilla.
- Pina Prata, F.X. *Patologia Inter-Relacional na Sistémica da Terapia Familiar*. In *Psicologia Social do Desenvolvimento*. 1985. Livros Horizonte.
- Relvas, A. P. (1996). *O ciclo vital da Família* (pp. 113-143). Edições Afrontamento.
- Relvas, A. P. (2000). *Por detrás do Espelho. Da Teoria à Terapia com a Família*. Coleção Psicologia e Saúde. Quarteto Editora.

- Rodrigues, F. (Coord) (2003). *Acção Social na Área da Exclusão Social*. Universidade Aberta.
- Sales, C. (2000). *Posição e Movimento no trabalho de acção social. Serão apenas questões de ginástica?* Recortes 2/2000
- Sampaio e Gameiro (1985). *Terapia familiar*. Biblioteca das Ciências do Homem. Edições Afrontamento.
- Santa Maria; E.P.A (2004). *Trabajando con familias – teoría y práctica*. Libros Certeza.
- Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G. and Prata, G., "Hypothesizing-Circularity-Neutrality Three Guidelines for the Conductor of the Session," *Fam. Proc.*, 19, 3-12, 1980.
- Shazer, S.; Kim Berg, I. (1992). *Doing Therapy: a post-structural re-vision*. Journal of Marital and Family Therapy, vol18, nº1, 71-81.
- Shazer, S.; Kim Berg, I. (1997). *What works? Remarks on research aspects of Solution-Focused Brief Therapy*. The Association for Family Therapy and Systemic Practice. Blackwell Publishers.
- Watzlawick, P., Beavin, J.M. & Jackson, D.D. (1967) *Pragmatics of Human Communication – a study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. W. W. Norton & Company, Inc.
- Wlash, F. (2006). *Strengthening Family Resilience (2nd Edition)*. Guilford Ed.
- White, M. & Epston, D. (1993). *Medios Narrativos para fines terapéuticos*. Paidós Terapia Familiar.
- Whitney, D & Trosten-Bloom, A., (2003), *The Power of Appreciative Inquiry - A Pratical Guide to Positive Change*. Berret-Koehler Publishers, Inc. San Francisco.

Sítios da Internet visitados

<http://www.brief-therapy.org/> - Terapia Breve Orientada Para As Soluções/ Shazer

<http://www.dulwichcentre.com.au> – Terapias Narrativas (Michael White/ David Epston)

<http://www.swarthmore.edu/SocSci/kgergen1> - Construcionismo Social / Gergen

<http://www.inqueritoapreciativo.com/> - Inquérito Apreciativo (Português)/ Grupo Apreciativo

<http://appreciativeinquiry.case.edu/> - Inquérito Apreciativo/ Cooperrider

<http://www.imaginechicago.org/> - Programa de Desenvolvimento Comunitário baseado no IA

<http://brianmft.talkspot.com/aspx/templates/leftmenugreen.aspx/msgid/135588> - Network of Social Construction Therapies

<http://www.gottman.com/> - The Gottman Relationship Institute