

Re-autoria, imaginação e mudança

Psychologica (Caderno temático: Sexualidades), 41, 151-167

Miguel M. Gonçalves

Departamento de Psicologia, Universidade do Minho

Carla Cunha

Departamento de Psicologia e Comunicação, ISMAI

A correspondência sobre este artigo deverá ser enviada para: Miguel M. Gonçalves, Departamento de Psicologia, Universidade do Minho, 4710 Braga, Portugal.

e-mail: mgoncalves@iep.uminho.pt

Resumo

Neste texto pretende-se enfatizar o papel determinante que a imaginação ocupa no uso da metáfora narrativa em psicoterapia, na medida em que permite a emergência da diferença necessária para a mudança discursiva. Assim, propõe-se que a terapia narrativa de re-autoria, na versão desenvolvida por White e Epston (1990), intencionaliza o uso da imaginação como ferramenta terapêutica essencial para atingir os seus objectivos. A nossa centração na imaginação prende-se com a convicção de que a capacidade do terapeuta e dos clientes imaginarem possibilidades alternativas na vida das pessoas é mais distintiva da terapia narrativa, do que o uso de qualquer estratégia terapêutica ou prática discursiva específicas (como a externalização). Desta forma, o objectivo do presente artigo é convidar e encorajar os terapeutas desta abordagem a libertarem-se das narrativas dominantes quanto à forma "correcta" de fazer terapia narrativa.

Palavras-chave:

Re-autoria; Terapia Narrativa; Imaginação; Mudança; Terapia de Casal

Abstract

In this paper, we intend to highlight the role that imagination acquires in the narrative metaphor for psychotherapy, since it allows the emergence of the necessary difference to achieve narrative change. We propose that the Re-authoring Narrative Therapy of White and Epston (1990) uses imagination as an essential therapeutic tool to achieve its goals. Our focus on imagination has its origins in our conviction that the ability of both therapist and client to imagine alternative possibilities in their lives is more distinctive to narrative therapy than the use of any particular therapeutic strategy or discursive practice (like externalization). Following this reasoning, the objective of the present paper is to invite and encourage therapists from this therapeutic background to free themselves from the dominant narratives about the "right" way of doing narrative therapy.

Keywords:

Re-authoring; Narrative Therapy; Imagination; Change; Couple Therapy

1. Terapia narrativa e imaginação

Neste texto pretendemos enfatizar o papel determinante que a imaginação ocupa no uso da metáfora narrativa em psicoterapia, na medida em que permite a emergência da diferença necessária para a mudança. Assim, num primeiro momento, e mediante a apresentação de um exercício, tentaremos tornar clara a forma como a activação da imaginação possibilita a construção de narrativas identitárias alternativas. Seguidamente, procuramos ilustrar como a imaginação de versões distintas de si próprio atravessa e acompanha todo o processo de construção narrativa. Por último, descrevemos e discutimos um exercício que White (2004) recentemente propôs para trabalhar com casais em conflito, que exemplifica precisamente como o abandono de visões habituais pode ser facilitado pela imaginação de visões alternativas.

A nossa centração na imaginação como instrumento fundamental da mudança tem por objectivo estimular e convidar as pessoas que têm praticado modalidades narrativas de terapia a libertarem-se de guiões rígidos quanto à forma "correcta" de fazer terapia narrativa. Assim, para quem pratica terapia narrativa, na modalidade da re-autoria, a compreensão dos seus princípios teóricos subjacentes é mais importante do que o domínio de qualquer técnica específica. Depois de compreendidos estes pressupostos (cf. Freedman & Combs, 1996; Madigan, 1998; White & Epston, 1990; White, 1998b) os próprios terapeutas podem descobrir novas formas de trabalhar, antes não prescritas pelos "manuais".

De facto, do nosso ponto de vista, a capacidade de o terapeuta e de os clientes imaginarem possibilidades alternativas na vida das pessoas é mais característica da terapia narrativa (cf. White & Epston, 1990), do que o uso de qualquer estratégia terapêutica singular. Referimo-nos a este aspecto porque a

maioria das pessoas faz equivaler terapia da re-autoria ao uso da externalização, o que na nossa opinião corresponde a uma perspectiva que empobrece as potencialidades da metáfora narrativa. Mais ainda, a identificação da terapia narrativa com a externalização contém em si o risco de simplificar e automatizar esta modalidade terapêutica. A externalização facilmente pode ser concebida como um “truque” ao serviço de terapeutas com outro enquadramento teórico. Veja-se a este respeito o manual terapêutico proposto por March e Mulle (1996), dirigido a crianças com perturbação obsessivo-compulsiva, que usa a externalização num contexto genericamente cognitivo-comportamental.

Organizar o processo terapêutico de acordo com a metáfora narrativa implica que o terapeuta assuma que os seres humanos são melhor concebidos como narradores e actores das suas próprias histórias (O. Gonçalves, 2000; M. Gonçalves & O. Gonçalves, 2001; Hermans & Kempen, 1993; McAdams, 1993; Sarbin, 1986), construídas numa determinada matriz relacional e cultural. Neste sentido, assume-se a possibilidade de uma multiplicidade identitária, resultante da diferença de diálogos, em função dos interlocutores e contextos. Um dos autores que mais tem enfatizado uma visão do *self* não só como multifacetado mas também como multivocal e dialógico é Hubert Hermans (cf. Hermans, 1996). Recorrendo à metáfora *bakhtiniana* da polifonia (Bakhtin, 1979/1986), este autor concebe a identidade não só como produto (resultante de uma co-construção narrativa relacional e contextual), mas também como processo dialógico, onde se articulam e dialogam múltiplas posições narrativas (Salgado, 2003). Deste modo, a articulação entre a metáfora dialógica e a metáfora narrativa da identidade, reforça a concepção da identidade, e consequentemente do processo de re-autoria, como o resultado de uma multiplicidade de autores e

actores, emergentes numa dada matriz relacional (Hermans, 1996; Hermans & M. Gonçalves, 2000).

Esta visão do ser humano e do processo terapêutico convida-nos ainda a pensar que não há nada subjacente ao discurso identitário mais fundamental do que as próprias narrativas: as histórias não são epifenómenos da actividade de estruturas de outro nível do funcionamento psicológico (e.g., esquemas cognitivos, estrutura familiar).

Os terapeutas que se situam nesta perspectiva narrativa sabem bem que a externalização não é necessariamente utilizada para produzir discursos alternativos, sendo possível recorrer a outras estratégias de desconstrução do problema, como veremos adiante. Ao conceber o ser humano como um narrador (potencialmente múltiplo) e a psicoterapia como uma oportunidade de re-autoria, o terapeuta é necessariamente estimulado a imaginar o que poderia ser a "diferença que faz a diferença" nas histórias que os clientes vão narrando (cf. White, 1986, 1994).

Não queremos com isto sugerir que outras modalidades terapêuticas não usem a imaginação de vidas alternativas no processo de mudança. Bem pelo contrário, cremos que a mudança só é possível através deste recurso. O que queremos propor é que a terapia narrativa, na versão desenvolvida por White e Epston (1990), intencionaliza o uso da imaginação como ferramenta terapêutica essencial. Esta intencionalização é o resultado de dois processos: por um lado, o recurso à metáfora narrativa envolve necessariamente a imaginação, dado que a própria actividade de narrar não é possível sem esta (de cenários, de actores, de intenções, de desenlaces das histórias); por outro, os terapeutas narrativos recusam a utilização de um conhecimento *psi* específico com que possam instruir as pessoas. Assim, estão de algum modo "reduzidos" ao entendimento

de senso comum da vida, substituindo as causas pelas intenções das pessoas envolvidas nas narrativas significativas (cf. White. 2004). Nesta perspectiva, como diria Szasz (1996), a conduta não pode ser causada, dado que ela envolve necessariamente uma intencionalidade e um contexto relacional. Szasz (1996) dá-nos um exemplo que pode clarificar esta questão a partir do significado que “pisar” um olho pode ter. Pode ser o resultado de um reflexo e deste modo ser causado, ou pode ter um sentido interpessoal quando dirigido intencionalmente a outra pessoa. Para Szasz (1996) só este último constituiria um comportamento, o primeiro seria um mero reflexo. Assim, procurar compreender o comportamento humano de um modo intencional remete-nos necessariamente para um mundo constituído por histórias, dado que não há outra forma de tornar inteligíveis as intenções dos actores.

Na nossa cultura o contrário tem vindo a acontecer: as histórias têm sido substituídas por pseudo-teorias *psi*. A popularização da psicologia tem-se traduzido na tendência crescente na nossa cultura para a justificação do comportamento de um modo causal – por referência “à minha auto-estima”, “à minha personalidade” ou “ao meu inconsciente”... Repare-se que com o uso destes agentes causais as descrições narrativas podem ser dramaticamente empobrecidas, dado que as justificações do tipo “faço X por que o meu inconsciente Y”, podem operar como uma espécie de paragem na elaboração narrativa, que dificilmente mobiliza a nossa imaginação (cf. Danziger, 1997). White (2004), refere-se as estas explicações como naturalistas, dado que se assumem como uma descrição de um processo real e natural e convida-nos a procurar desconstruir estas visões essencialistas, mesmo quando elas se referem a dimensões positivas da vida dos clientes (e.g., resiliência), de forma a expandir e complexificar o conteúdo narrativo.

Vejamos agora ao que nos referimos quando falamos de imaginação. Convidamos o leitor a um começo pouco ortodoxo para este texto, através da realização de um exercício escrito.

Exercício "posições de identidade"

Miguel Gonçalves (Universidade do Minho, 1999)

1. Escreva algo de significativo e problemático sobre si próprio, na actualidade, do tipo "a minha vida actual está dominada pela indecisão". Esta frase deve ser pessoal e conter uma dimensão emocional.

Na elaboração da frase seja pouco ambíguo, evitando frases do tipo "a minha vida está..., mas...". Este tipo de frases contém mais do que uma significação; tente optar por frases com uma significação única. Iremos designar esta frase por "posição inicial".

2. Liste um conjunto de 6 pessoas significativas (e.g., amigos, familiares, "heróis").

3. Imagine e escreva o que cada uma das pessoas previamente listadas diria sobre a sua posição inicial e depois responda do ponto de vista desta posição.

4. Procure agora reflectir sobre as relações existentes entre a sua posição e a das outras pessoas e defina qual o tipo de relação existente (e.g., semelhança, oposição).

5. Imagine que acabou de inventar uma "máquina do tempo" e que se pode ver a si próprio daqui a 10 anos (pode escolher outra data...). Imagine que a posição inicial de que partiu evoluiu positivamente.

6. Coloque questões ao futuro a partir da posição inicial (presente) e responda a partir do futuro. Estas respostas não têm que ser soluções para um "enigma", mas algo que gostaria de dizer a si próprio, se tivesse o poder de viajar no tempo (e.g., como se confortaria a si próprio).

Se a posição inicial representar algo de problemático que se enraiza no passado, pode optar por pôr este passado a "conversar" com o futuro.

7. Em relação à sua posição inicial procure encontrar alternativas.

8. Imagine agora que cada posição alternativa era dominante no presente sobre a sua posição inicial e que, através da sua "máquina do tempo", podia consultar cada uma destas posições possíveis no futuro. A partir da sua posição inicial, que perguntas faria e o que lhe diria o futuro?

Este exercício activa frequentemente imagens de si próprio pouco convencionais ou pouco comuns. Como é que isto acontece? De onde vem a potencialidade de tornar "exótico o quotidiano" (2004; usando uma expressão que White tomou de empréstimo a Bordieu)? Neste exercício são activadas identidades alternativas, estruturadas sob o formato de histórias, através de uma questão muito simples que pode ser condensada na ideia de "como seriam as coisas se fossem diferentes?". Repare-se que, para tornar inteligível cada uma das posições do exercício, é necessário o recurso, ainda que implícito, a posições identitárias alternativas (e suas respectivas histórias) que adquirirem realidade através da imaginação narrativa. Na realidade, neste exercício elas são activadas de um modo tão incipiente que deveriam ser designadas por proto-identidades, ou seja, não têm ainda clareza suficiente para constituírem um novo guião de acção para a pessoa.

Neste exercício, estas proto-identidades emergem através de dois processos distintos: o deslocamento da identidade actual para diferentes tempos (passado, futuro) e a activação da perspectiva de outros significativos. Estes dois processos tornam pouco plausível que a pessoa se possa imaginar exactamente da mesma forma em posições diferentes. Para além destes dois eixos na produção do deslocamento – o tempo e os outros – poderíamos ainda acrescentar um outro vector: o contexto. Dito de outra forma, é possível activar a imaginação de outras posições narrativas através do questionamento acerca de como outros contextos (reais ou imaginários) facilitariam ou inibiriam a mudança.

Apesar de estas proto-identidades serem pouco diferenciadas e não corresponderem ainda a formas de pensar, agir ou sentir habituais, elas poder-se-ão eventualmente diferenciar como tal, ao longo de um processo terapêutico

facilitador da consolidação de discursos de re-autoria alternativos. Para Valsiner, "a indiferenciação dos fenómenos psicológicos é crucial para qualquer perspectiva desenvolvimental" (2000, p.23) por ser esta indiferenciação (no momento presente) que possibilita um desenvolvimento posterior (num momento futuro). Neste exercício, e tal como na terapia em geral, o desenvolvimento de narrativas alternativas acerca do problema inicial depende da emergência de posições narrativas potenciais, divergentes e contrastantes; em suma, proto-identidades geradoras de tensão e da diferença que (eventualmente) cria a diferença a nível narrativo.

Deste ponto de vista, o recurso a outros significativos como suporte para outras perspectivas de si, a outros tempos e a diferentes contextos, tem o papel de "andaime" na construção de novas narrativas de si (e dos outros). É a partir destes movimentos dialógicos, criadores e emergentes de um novo contexto relacional, que uma nova história pode começar a ser contada. Estes recursos, não necessariamente no formato apresentado por este exercício, são, do nosso ponto de vista, estratégias fundamentais para suscitar a mudança em terapia. Provavelmente uma das capacidades humanas mais interessantes é a transcendência do que se é, imaginando o que se pode vir a ser. É também provável que este seja um processo central no desenvolvimento humano (cf. Valsiner, in press).

Sejamos claros, não estamos a sugerir que o simples facto de fazer estas questões torne a mudança um dado adquirido. Se assim fosse teríamos que admitir que a terapia é bem mais instrucional do que tem sido sugerido (o que tornaria também a psicoterapia uma actividade bem menos interessante). O que sugerimos é que este tipo de questões tem a capacidade de activar novas posições narrativas, mas nunca poderemos saber *a priori* se esta activação irá

conduzir a uma mudança substancial ou apenas imediata. Outras dimensões que não iremos abordar neste texto (e.g., desde o grau de certeza acerca do desejo da mudança, até à validação de outros significativos, à elaboração narrativa que terapeuta e cliente realizam de cada posição, ou outros processos de validação social) poderão contribuir para que estas posições alternativas sejam (ou não) consolidadas e promotoras de mudança efectiva.

2. Imaginação e mudança

O segundo tópico da nossa argumentação consiste em sugerir que os processos de imaginação que discutimos previamente atravessam todas as técnicas da terapia da re-autoria. White e Epston (1990) propõem a utilização de uma metáfora literária na compreensão do processo terapêutico composta por três fases: desconstrução, reconstrução e consolidação. Na primeira fase são usadas estratégias destinadas a fragilizar as narrativas totalizadoras nas vidas das pessoas (i.e. narrativas que reduzem a vida da pessoa ao problema), permitindo assim abrir espaço à construção de alternativas. Na segunda fase explora-se activamente a construção de alternativas preferenciais e na terceira fase procura-se encontrar formas de consolidar estas novas formas de narrar. Para ilustrar o poder constitutivo da imaginação iremos discutir, a título de exemplo, algumas estratégias narrativas centrais em cada uma das fases.

Desconstrução e imaginação

Qualquer que seja a estratégia de desconstrução terapêutica, o recurso à imaginação de outros enredos narrativos é inevitável. Primeiro o terapeuta, depois o cliente, são mobilizados pela imaginação de como a história problemática poderia ser construída de um modo diferente que se aproximasse

a outras formas preferenciais de auto-narração. Discutiremos de seguida a externalização, a contextualização e a identificação das pressuposições subjacentes às histórias.

A eficácia da *externalização* resulta justamente da mobilização da imaginação de como poderia ser a vida sem o problema. Quanto mais o problema se vê externalizado, mais fácil se torna para a pessoa conceber esta possibilidade. Mas para que a externalização permita o desenvolvimento de cenários e discursos alternativos, não se trata somente de imaginar uma ausência (do problema), mas no seu lugar a presença de algo diferente (e preferencial). Não é por acaso que a externalização frequentemente activa o protesto contra uma vida dominada pelo problema (cf. Matos & Gonçalves, 2004), o que frequentemente se traduz na exploração activa de alternativas de vida.

A externalização é um instrumento retórico frequentemente usado na primeira fase do processo, mas não é, como já referimos, o único possível. Por exemplo, a *contextualização* de formas problemáticas de funcionar pode ser realizada sem recurso à externalização. O que designamos aqui por *contextualização* corresponde à desnaturalização de uma forma de agir por recurso à compreensão do modo como o contexto constringe a acção. A invisibilidade frequentemente conferida ao contexto (alimentada por visões *psi* descontextualizadas) torna aparente para as pessoas (e às vezes para os seus psicoterapeutas) que o problema se deve a um "defeito" interno.

Exemplo clínico

O Manuel referiu várias vezes no decurso da entrevista que as suas dificuldades no trabalho se deviam à sua baixa auto-estima (naturalização). O terapeuta, na tentativa de contextualizar este sentimento, pediu-lhe para se imaginar a desempenhar as mesmas tarefas com mais experiência profissional, daqui a 5 anos (o Manuel desempenha as actuais funções somente há um

ano). O terapeuta foi guiando o Manuel na elaboração narrativa do futuro e procurando verificar com o cliente se ele se sentia mais seguro. Depois, dado que o Manuel trabalha directamente com pessoas, o terapeuta explorou com ele como os seus sentimentos de insegurança se iam modificando com os interlocutores com que interagia. O Manuel foi descrevendo como a sua "auto-estima" variava à medida que os seus interlocutores iam mudando. Finalmente, o terapeuta pediu ao Manuel para imaginar que daqui a cinco anos não se sentia mais seguro ou que o seu conforto no trabalho não se modificava com os interlocutores... O Manuel achou estranha esta possibilidade, o que permitiu a progressiva desconstrução da auto-estima como agente causal na sua vida.

Outra forma de produzir a desconstrução envolve a *identificação das pressuposições* que sustentam os problemas. O efeito desta identificação é semelhante ao da contextualização e da externalização, permitindo à pessoa a "descontaminação" do problema. A ideia central é a de que há pressupostos culturais que facilitam a vida do problema e o re-posicionamento face a estes pressupostos permite diminuir o poder do problema na vida da pessoa.

Exemplo clínico

O João estava divorciado já há dois anos, mas continuava a sentir um mal-estar considerável quando passeava na sua cidade com qualquer amiga. Este sentimento tinha vindo a contribuir para o seu isolamento progressivo. Na tentativa de identificar os pressupostos culturais que estavam na base deste sentimento, o terapeuta pediu-lhe para se imaginar ainda casado e a passear nos mesmo locais que hoje o fazem sentir-se mal. A conversa orientou-se depois para o que pensariam as pessoas e ele próprio se andasse com uma amiga pela cidade... O terapeuta pediu-lhe depois para imaginar que com uma destas amigas teria tido uma relação extra-conjugal enquanto estava casado e para verificar se o que sentiria ao passear na cidade seria semelhante ao que sente hoje. O João ficou surpreendido ao verificar a semelhança entre as duas situações no que se refere às suas emoções. Esta conversa acabou por permitir discutir os pressupostos culturais sobre o valor do casamento (e uma suposta censura moral do meio onde vive face ao divórcio), o que acabou por ser transformador no processo terapêutico.

Assim, a identificação das pressuposições que sustentam o problema implica a capacidade de o terapeuta e de o cliente imaginarem como seria o mundo sem aquelas pressuposições, ou com pressuposições alternativas. Um

conjunto de questões pode ser suscitado neste desafio às pressuposições iniciais. Entre elas destacaríamos:

- Que formas de narração seriam potenciadas por pressupostos alternativos?
- Como seriam posicionados o narrador e os outros actores envolvidos?
- De que modo as intenções, os projectos, as ideias dos outros significativos seriam re-conceptualizados?
- Que formas de desenvolvimento estes pressupostos possibilitam?
- O que se torna mais central numa história com estes pressupostos subjacentes?

Vejamos agora a acção da imaginação no processo de reconstrução.

Reconstrução e imaginação

De um modo ou de outro a construção de uma história envolve a identificação e expansão de resultados únicos. Resultados únicos são todos os detalhes narrativos que se encontram fora das prescrições da história saturada pelo problema (cf. White & Epston, 1990). É através da expansão de vários tipos de resultados únicos que uma nova narrativa vai ganhando consistência (cf. Gonçalves & Matos, em preparação).

A suscitação e a expansão de resultados únicos podem ser mobilizadas de múltiplas formas. Ilustraremos o papel da imaginação com referência a três estratégias distintas. As estratégias que ilustraremos de seguida podem ser usadas no âmbito do processo de reconstrução, mas também podem ser utilizadas como formas de expandir a desconstrução. O mesmo se passa de resto com o exercício que apresentamos no começo deste texto. Usado do modo como propusemos neste trabalho é mais provável que o exercício possa

contribuir para movimentos de desconstrução. Contudo, qualquer dos movimentos propostos no exercício pode ser expandido para facilitar a reconstrução. Estas fases são obviamente abstracções de um processo demasiado dinâmico para poder ser rigidamente separado.

Iremos de seguida analisar as questões da “experiência da experiência”, as campanhas de cartas e a metáfora do crescimento.

As questões da “*experiência da experiência*” (White, 1994, 1998a) suscitam claramente a imaginação de posições que resultam da percepção que os outros têm do cliente. Esta designação peculiar é precisamente porque se procura identificar a experiência que outros significativos têm da experiência do próprio. Nestas questões o cliente é convidado a procurar imaginar o que outros significativos estão capazes de ver em si (e.g., qualidades, competências), que de momento se encontram invisíveis para o próprio. Como refere White (1998b) estas questões recrutam a imaginação das pessoas de modo a que esta se torna constitutiva de experiências alternativas de si próprias.

Exemplo clínico

A Joana descrevia a mãe como uma pessoa fria que não lhe tinha dedicado o amor que ela desejava. Tinha-se habituado a ver na mãe uma pessoa que a censurava de tal modo que a censura era agora constante e internalizada. Ao longo da terapia o terapeuta pediu-lhe para estar atento às alturas em que a “mãe internalizada” falava. A Joana foi-se apercebendo de que em todos os momentos em que se sentia tensa a presença da voz da mãe lhe dizia que não estava à altura das situações. O terapeuta questionou a Joana se existia alguém no seu passado que a tivesse visto de uma forma diferente da mãe. A tia Ana tinha assumido durante algum tempo a figura de “mãe substituta”, tendo em relação à Joana uma posição de aceitação incondicional. O terapeuta procurou através do uso de perguntas da “experiência da experiência” estimular a activação desta voz internalizada alternativa, suscitando um conjunto de questões que se podem resumir a uma nova interrogação: “O que diria/faria/sentiria a Tia Ana se a acompanhasse nos momentos significativos da sua vida?”. A expansão desta posição internalizada permitiu gradualmente à Joana a construção de uma narrativa alternativa de si própria e das suas relações.

Uma outra forma de suscitar a imaginação de como os outros significativos vêem o cliente é através de *campanhas de cartas* (e.g., Madigan, 1997), em que o terapeuta e o cliente constroem uma carta com um conjunto de questões, que podem incluir perguntas dirigidas à desconstrução (e.g., “de que modo o problema tem tornado invisíveis as melhores capacidades do João?”) ou à reconstrução (e.g., “o que é que tem testemunhado que a faz acreditar que o João vai ser capaz de vencer o medo?”). Na sessão decide-se depois a quem vão ser enviadas estas cartas. As respostas dos outros significativos são depois analisadas na sessão, numa espécie de estudo qualitativo das versões que os outros têm do cliente.

A pessoa pode ainda escrever cartas que não chegam a ser enviadas (porque a pessoa não deseja, porque o destinatário já faleceu). Neste último caso pode ser interessante pedir para a pessoa escrever a resposta que imaginaria que receberia se a pessoa falecida pudesse responder.

Exemplo clínico

O Francisco tinha 58 anos e sentia-se desesperado ao ver o seu casamento de 30 anos a ruir. O seu desespero tinha há algum tempo começado a dar lugar à vontade de deixar de existir. Numa das sessões o terapeuta perguntou-lhe se havia alguém que gostasse de ouvir, alguém que ele sentisse que o poderia compreender profundamente. O Francisco não hesitou ao responder que gostaria de ouvir o pai, mas que infelizmente ele já tinha falecido. O terapeuta pediu-lhe depois que escrevesse uma carta ao pai e que, se sentisse confortável com isso, a trouxesse para a sessão. A sessão em que o Francisco leu a carta ao seu pai foi inundada por uma grande diversidade de emoções. No fim da sessão, o terapeuta pediu-lhe para escrever a resposta que o pai daria a esta carta se estivesse vivo. A carta nunca chegou a ser escrita, mas a presença do pai do Francisco na terapia tornou-se doravante a de um co-terapeuta indispensável.

Com crianças em idade pré-escolar usamos inúmeras vezes uma sugestão terapêutica de Freeman, Epston e Lobovits (1997), que aproveita o desejo de crescimento da criança para criar uma expectativa de que o seu comportamento

se vai transformar à medida que cresce. Como a criança está a crescer, o comportamento está a mudar a cada dia que passa. Esta estratégia pode ser introduzida de diversas formas, mas o que está na base da sua eficácia, é a capacidade da criança *imaginar o seu comportamento no futuro*. Freeman, Epston e Lobovits (1997) sugerem que se crie uma espécie de indução quase hipnótica em que se diz à criança que às vezes quando as crianças saem do consultório sentem ao passar pela porta algo de estranho e que pode ser esse o primeiro sinal de que estão a crescer mais do que é habitual. Normalmente nós começamos depois por medir a criança, deixando uma marca numa parede ou numa porta e depois vamos repetindo esta medida que, normalmente, vai aumentando à medida que a criança “cresce”. Sempre que usamos esta estratégia surpreendemo-nos com a reduzida necessidade de mentir na medição, dado que estranhamente as crianças parecem mesmo crescer ou pelo menos vão-se colocando numa postura corporal em que é fácil colocarmos as marcas cada vez mais alto! Neste processo de “crescimento” o terapeuta frequentemente vai entrevistando os pais acerca do crescimento da criança, na presença desta. Deste modo os pais constituem-se como uma audiência que valida as mudanças que acontecem com o crescimento “acelerado” da criança.

E com a validação chegamos à consolidação.

Consolidação e imaginação

Na consolidação ocorre uma expansão das mudanças que foram sendo ensaiadas na fase anterior. Na verdade, a distinção entre a reconstrução e a consolidação ainda é menos clara do que a separação entre a desconstrução e a reconstrução. A dificuldade em demarcar estas duas fases prende-se com o facto de qualquer expansão da reconstrução contribuir para a consolidação. A

passagem do tempo e a manutenção das perspectivas preferenciais constitui provavelmente a melhor forma de consolidação (como diz o poeta, “primeiro estranha-se, depois entranha-se”).

Na consolidação, o terapeuta esforça-se por facilitar a validação das mudanças realizadas. Para além da expansão (e.g., nos diferentes contextos de vida) destas mudanças, o terapeuta procura promover a circulação das formas alternativas de funcionar por diferentes audiências (White, 1994). Várias estratégias podem ser utilizadas neste processo, mas gostaríamos de destacar neste texto o uso de *equipas de reflexão*. White (1998b, 2000) atribui a capacidade que as equipas de reflexão¹ (cf. Andersen, 1991) possuem para potenciar a mudança à sua estrutura de “cerimónia definidora”. Myerhoff (1996, cit. White, 1998b), no seu estudo antropológico de comunidades de judeus pobres, verificou que a capacidade para proteger a sua identidade das condições socio-económicas difíceis era conseguida através do uso destas cerimónias. Neste tipo de cerimónias alguém conta uma parte relevante da sua história, enquanto uma audiência ouve. De seguida as pessoas da audiência tomam a palavra para expandir o que foi dito, por exemplo, através da identificação de temas, valores e projectos da vida da pessoa que narrou com a vida de outras pessoas. De seguida, os elementos da audiência trocam de posição com o narrador e o processo repete-se. O que, de acordo com White (2004), está presente neste processo é a produção de formas de validação ou autenticação social. Se como dizem Watzlawick, Bavelas e Jackson (1967) a desconfirmação é

¹ O funcionamento das equipas de reflexão é genericamente o seguinte: o cliente ou a família são entrevistado pelo terapeuta, enquanto uma equipa de terapeutas (normalmente 3 a 5) observam a sessão do outro lado do espelho. Ao fim de algum tempo as pessoas trocam de lugar e a equipa de terapeutas reflecte sobre o que acabou de ouvir. Esta reflexão não é preparada previamente, dado que os elementos da equipa não podem trocar impressões enquanto ouvem as pessoas do outro lado do espelho. Nesta reflexão as pessoas devem evitar o jargão *psi* e evitar também colocar-se numa posição de autoridade. Por fim, as pessoas voltam a trocar de posição e o terapeuta questiona se as pessoas se querem pronunciar-se sobre o que a equipa disse.

uma forma de dizer “tu não existes”, a autenticação é uma forma de comunicar “tu existes para mim de um modo significativo e a tua história faz sentido”.

Repare-se que a validação implica necessariamente a capacidade de a audiência imaginativamente se colocar na posição do narrador para aferir se a história que é contada é plausível e significativa. Por outro lado, se alguém narra uma história fá-lo necessariamente para uma audiência, que é parcialmente constitutiva do resultado da narração, na medida em que o narrador antecipa (i.e. imagina) de algum modo a posição da audiência (cf. Bakhtin, 1979/1986). É o facto de cada posição constituir parcialmente a do interlocutor que faz com que neste processo as pessoas se possam validar a si e às suas histórias. Assim, a “cerimónia definidora” implica necessariamente que quem narra e que quem ouve tenha que ser capaz de imaginativamente se colocar do “outro lado” para que a validação possa ocorrer. A invalidação é, deste ponto de vista, uma recusa ou um fracasso neste “deslocamento” imaginativo.

Todas estas estratégias terapêuticas, independentemente da fase em que se situam – desconstrução, reconstrução ou consolidação –, ilustram bem a ideia de que o que ainda não existe (e.g., novas formas de agir e de sentir), só pode ser actualizado (i.e. tornado presente) através da imaginação e que esta imaginação, sendo plausível, pode constituir a oportunidade para a expansão de outras formas de autoria e para a construção de narrativas de vida alternativas.

3. Imaginação, re-autoria e terapia de casal

Na terapia narrativa todos os conceitos e técnicas que descrevemos atrás podem ser com relativa facilidade adaptados para o trabalho com casais. Uma das maiores potencialidades da terapia narrativa de casal é o uso do que White

(2004) designou a "cerimónia definidora", em que, em vez da cerimónia ser estruturada com uma equipa de reflexão, como referimos atrás, é organizada de modo a que os elementos do casal possam validar-se mutuamente. Recentemente, White (2004) propôs um novo exercício para trabalhar com casais com conflitos duradouros que pretende justamente facilitar este processo. Neste texto White parte da crítica de dois pressupostos que nos parecem interessantes - a ideia da comunicação como uma panaceia universal e a exclusividade das relações de casal - para construir um exercício que permita escapar a estas duas assumpções.

O pressuposto da comunicação assume que as relações se melhoram sempre através da comunicação. White vê um risco importante nesta ideia, dado que ela pode contribuir para que as pessoas "façam mais do mesmo". Isto é, se estão em dificuldade devem esforçar-se por comunicar melhor e se essa comunicação falha devem insistir. Contudo, a comunicação implica mais que a troca de ideias (cf. Watzlawick, Bavelas & Jackson, 1967), dado que ao comunicar de uma dada forma os elementos do casal podem parcialmente contribuir para uma dada construção do casal. Como cada um está "bem-intencionado" ao comunicar, só lhe resta atribuir o fracasso na comunicação a um fracasso na relação ou eventualmente a uma má-vontade do parceiro neste processo.

O segundo pressuposto que organiza os casais, pelo menos no Ocidente, sugere que a relação de casal é a relação mais importante e central da vida das pessoas e secundariza outros formatos relacionais (e.g., amizade). Desta forma, o casamento resulta frequentemente na exclusão de outros modos relacionais, o que torna ainda mais dramático qualquer fracasso ou dificuldade no casamento

– quanto mais exclusivo, mais o fracasso na relação conjugal significa o colapso do universo relacional.

Curiosamente, estes dois pressupostos são em larga medida tornados invisíveis pela naturalização que a cultura produz dos formatos relacionais dominantes, sugerindo que esta é a forma adequada (i.e. “normal”) e natural de relacionamento (cf. Danziger, 1997; Shorter, 1995).

Não iremos descrever aqui todo o argumento proposto por White e remetemos o leitor para a fonte original. Interessa-nos somente analisar como estes dois pressupostos organizam um exercício que exige, tal como nas estratégias anteriores, o recurso à imaginação.

Neste exercício o terapeuta estrutura a sessão de modo a que se possa reproduzir a “cerimónia validadora”, colocando um elemento do casal na posição de narrador e o outro na posição de audiência ou de testemunha.

A estrutura genérica do exercício é a seguinte:

- Existem duas posições: narrador e “testemunha”
- O narrador conta a sua história
- O outro elemento do casal coloca-se na posição de testemunha
- O terapeuta entrevista a testemunha acerca do que disse o narrador
- O narrador é de novo entrevistado acerca do que disse a testemunha
- As posições são trocadas e o processo repete-se

O desafio deste exercício, como é fácil de perceber, é que a “testemunha” seja capaz de se colocar numa posição de validação, dado que se as pessoas reagirem “espontaneamente” irão colocar-se sistematicamente numa posição de contestação ou desqualificação do parceiro.

O que nos parece mais interessante neste exercício é a forma como White (2004) constrói a posição de testemunha. A potencial testemunha é entrevistada

antes da sequência atrás descrita se iniciar, acerca de relações do seu passado (e.g., com amigos, familiares) em que se sentiu profundamente compreendido e aceite. É importante referir que o outro elemento do casal pode vetar a escolha da pessoa e estabelecer que uma dada personagem não pode ser escolhida (o outro elemento do casal também não pode ser escolhido). Depois de bem compreendidas as características destes formatos relacionais, a pessoa é entrevistada acerca das capacidades, elaboradas de um modo não essencialista, que essa personagem escolhida possuía que lhe tornava fácil compreender, amar ou validar os outros. Após esta elaboração narrativa é pedido à pessoa que se imagine na posição desta pessoa enquanto ouve o outro elemento do casal. O terapeuta vai procurando re-activar esta posição sempre que ela parece estar a ser perdida em favor da postura habitual como membro do casal. Este processo é depois repetido com o outro elemento do casal, quando chega a vez de mudar de posições (de narrador para testemunha).

O terapeuta, desta forma, não se esforça por resolver nenhum problema ou mediar nenhum conflito, mas sim em produzir novidades no modo como os elementos do casal se posicionam na sessão. A expectativa é que depois de experienciarem formas alternativas (e preferenciais) de se relacionarem serão capazes de as reproduzir no quotidiano. É neste sentido que o terapeuta se coloca numa perspectiva de "dissolução", e não de resolução do problema.

Repare-se como a construção de uma outra posição face ao outro elemento do casal se faz a partir de posições sociais de algum modo esquecidas ou "desactivadas" e que foram significativas na história da pessoa. Estas posições são re-activadas e expandidas através da imaginação (e.g., "como veria o meu tio esta situação?"), de um modo muito semelhante ao que acontece por exemplo, nas perguntas da "experiência da experiência". Assim, neste exercício,

tal como em todas as “técnicas” terapêuticas atrás referidas, a imaginação, construída a partir da proposta de “deslocação” para outras posições sociais, outros tempos, ou outros lugares, desempenha um papel fundamental na activação de novidades que possam ser expandidas na construção de narrativas de vida alternativas.

Em síntese, neste artigo procurámos demonstrar como a imaginação de vidas alternativas é um processo central na mudança (terapêutica). Sugerimos ainda a existência de três vectores centrais que organizam a imaginação destas vidas alternativas: outros tempos, outras pessoas, outros contextos. Procuramos ainda ilustrar como uma grande diversidade de estratégias terapêuticas exploram de um modo ou de outro o deslocamento ao longo destes vectores. Por último, deixamos um convite aos leitores que usam estas modalidades terapêuticas para que se envolvam imaginativamente na construção de novas formas de expandir estes vectores na sua prática terapêutica.

Referências

- Andersen, T. (1991) (Ed.). *The reflecting team: Dialogues and dialogues about the dialogues*. New York: Norton.
- Bakhtin, M. M. (1986). *Speech genres and other late essays*. Austin: University of Texas Press. (originalmente publicado em 1979).
- Danziger, K. (1997). *Naming the mind: How psychology found its language*. London: Sage.
- Freedman, J. & Combs, G. (1996). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities*. New York: Norton.
- Freeman, J., Epston, D. & Lobovits, D. (1997). *Playful approaches to serious problems: Narrative therapy with children and their families*. New York: Norton.
- Gonçalves, M. M. & Gonçalves, O. F. (2001) (Coords.), *Psicoterapia, discurso e narrativa: A construção conversacional da mudança*. Coimbra: Quarteto.
- Gonçalves, M. M. & Matos, M. (em preparação). *Narrative therapies and the nature of unique outcomes in the construction of change*. Braga: Universidade do Minho.
- Gonçalves, O. F. (2000). *Viver narrativamente: A psicoterapia como adjetivação da experiência*. Coimbra: Quarteto.
- Hermans, H. & Gonçalves, M. (2000). Self-knowledge and self-complexity: A dialogical view. *Constructivism and the Human Sciences*, 4, 178-201.
- Hermans, H. J. M. & Kempen, H. J. G. (1993). *The dialogical self: Meaning as movement*. San Diego: Academic Press.
- Madigan, S. (1997). Re-considering memory: remembering lost identities toward remembered selves. In C Smith & D. Nylund (Ed.), *Narrative therapies with children and adolescents* (pp.338-355). New York: Guilford.
- Madigan, S. (1998). Practice interpretations of Michel Foucault: Situating problem externalizing discourse. In S. Madigan & I. Law (Eds.), *Praxis: Situating discourse, feminism and politics in narrative therapies* (pp. 15-34). Vancouver: Cardigan Press.
- March, J. S. & Mulle, K. (1996). Banishing OCD: Cognitive-behavioral psychotherapy for obsessive-compulsive disorders. In E. D. Hibbs & P. S. Jensen (Eds), *Psychosocial treatments for child and adolescents disorders: Empirically based strategies for clinical practice* (pp. 83-102). Washington, DC: APA.
- Matos, M. & Gonçalves, M. M. (2004). Narratives on marital violence: The construction of change through re-authoring. In R. Abrunhosa, R. Roesch, C. Machado, C. Soeiro & F. Winkel (Eds.), *Assessment, intervention and legal issues with offenders and victims*. Bruxelas: Politea.

- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York: William Morrow.
- Salgado, J. (2003). *Psicologia, narrativa e identidade: Um estudo sobre auto-engano e organização pessoal*. Maia: PUBLISMAI.
- Sarbin, T. R. (Ed.) (1986). The narrative and the root metaphor for psychology. In T. R. Sarbin (Ed.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (pp. 3-21). New York: Praeger.
- Shorter, E. (1995). *A formação da família moderna*. Lisboa: Terramar.
- Szasz, T. (1996). *The meaning of mind: Language, morality, and neuroscience*. Westport, Connecticut: Praeger.
- Valsiner, J. (2000). *Culture and human development: An introduction*. London: SAGE.
- Valsiner, J. (in press). The notion of development: Basic epistemological and methodological implications for developmental science. In R. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology (Vol. 1): Theoretical models of human development* (6th Ed.). New York: Wiley.
- Watzlawick, P., Bavelas, J. B. & Jackson, D. (1967). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. New York: Norton.
- White, M. (1986). Negative explanation, restraint, and double description: a template for family therapy. *Family Process*, 25, 169-184.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.
- White, M. (1994). Deconstruction and therapy. In D. Epston & M. White (Eds.), *Experience, contradiction, narrative and imagination* (pp. 109-152) (2nd Ed.). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (1998a). Saying hullo again: The incorporation of the lost relationship in the resolution of grief. In C. White & D. Denborough (Eds.), *Introducing narrative therapy: A collection of practice-based writings* (pp. 17-29). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (1998b). *Re-authoring lives: Interviews and essays* (2nd Ed.). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2000). *Reflections on narrative practice: essays and interviews*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2004). *Narrative practices and exotic lives: Resurrecting diversity in everyday life*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.