

Práticas Colaborativas e Dialógicas como Recursos para a Promoção da Saúde Mental: uma Entrevista com Harlene Anderson

Graziella Jones Caccavale Mofarrej , Valéria Nicolau Paschoal ,
Giovanna Beatriz Kalva Medina 

Essa entrevista foi realizada em novembro de 2020 via Zoom, com questões elaboradas pelas alunas da décima turma do Certificado Internacional em Práticas Colaborativas e Dialógicas¹ (X ICCP) do Instituto Interfazi. Não podemos falar de Práticas Colaborativas e Dialógicas sem pensar em Harlene Anderson, cuja apresentação em uma das aulas no segundo módulo do X ICCP inspirou muitas reflexões e questionamentos.

O ICCP foi criado por Harlene Anderson – cofundadora do Houston Galveston Institute e Taos Institute –, em colaboração com profissionais identificados com as práticas colaborativas de várias partes do mundo, dentre eles Marilene Grandesso. Harlene é reconhecida internacionalmente por estar na vanguarda das práticas colaborativas pós-modernas como pensadora, consultora, treinadora e educadora. Há doze Programas ICCP em todo o mundo e o Interfazi, coordenado por Marilene Grandesso, representa o ICCP no Brasil que neste ano de 2020, contou com a presença de Harlene na grade de professores regulares do curso.

Para nos conhecermos mais intimamente através de uma plataforma *on-line* no X ICCP, foi pedido para que cada aluna e facilitador do curso se apresentasse através de um objeto e em sua aula, Harlene, que estava em seu escritório em Houston (Texas), não pôde trazê-lo, dada a natureza do objeto que escolheu para representá-la. Ela pediu que fizéssemos um exercício de imaginação. Seu objeto era uma nuvem, ou nuvens!

Quando criança, contou-nos que gostava de se deitar no chão e olhar para as nuvens no céu “imaginando um cachorro flutuando... ah não, é uma árvore!” e seguiu: “Nuvens sempre mudam muito... as coisas são sempre mutáveis, muitas vezes de uma forma muito sutil, mas num fluxo contínuo”.

Harlene apresentou as nuvens como uma metáfora do seu trabalho: elas estão sempre em constante transformação, sendo muito difícil capturá-las. Demonstrou muita curiosidade e entusiasmo em conhecer os objetos que trouxemos no primeiro módulo. Nossos objetos foram variados: quadros que representavam gerações, flores, cristais, estatuetas, painéis, livros... diversos elementos que simbolizaram a pluralidade de nosso grupo. Grupo esse que traz contribuições nas formulações de perguntas para Harlene²:

¹ O ICCP-Interfazi tem sido realizado em São Paulo desde 2011. Neste ano de 2020, devido à pandemia de Covid-19, está sendo realizado *on-line*.

² Agradecemos a colaboração de Adriana Bellodi Costa Cesar, Adriana Novis Leite Pinto, Aline Ottoni Moura Nunes de Lima, Aurea Luiza Zago Bretas, Carolina Baptista Miller, Clara Moria Borges Rodrigues, Cláudia Mamede Tófano Camelo, Cristiane Vaz M. Pertusi, Daniela Lisboa Bartholo, Edna de Almeida Monteiro, Edna Malheiros, Erika Macedo, Gláucia Rezende Tavares, Iara Carvalho de Lorenzo, Katia Menezes Aguiar, Liliane da Cunha Paula, Luzia da Fonseca Oliveira, Maria Celina Matta, Maria Helena C. L. Bartholo, Maria Zenaide Cardoso Pizani, Marilene Grandesso, Marília Ávila de Freitas Aguiar, Mônica Teixeira Guimarães, Nayara Rocha Cavalier Gonçalves, Pâmella Lima Ferreira, Patrícia Eliane de Melo, Paula Romite, Renata Ferrara P. de Brito Chaves, Rita de Cassia de Souza, Selma Cardoso e Silva Hinds, Sonia Vieira Coelho e Viviane Resende pela contribuição na formulação das perguntas.

Entrevistadoras: Para iniciar, gostaríamos de contextualizar a prática colaborativa perguntando, como você descreve sua prática? Como você apresenta a sua prática para alguém que não está familiarizado com as práticas colaborativas e dialógicas. Como você fala sobre sua abordagem?

Harlene Anderson: Como eu respondo depende do contexto e de como a pessoa veio até mim. Portanto, se eles foram encaminhados por um ex-cliente ou colega, muito provavelmente, o cliente ou colega disse algo sobre mim e como eu trabalho. se for alguém que não me conhece e se pergunta como trabalho, usaria apenas a palavra colaborativa, diria que trabalho numa perspectiva colaborativa e isso significa que penso em termos de parceria, que penso no cliente e eu como terapeuta em uma parceria e que estaremos fazendo isso juntos, pois dependo da expertise deles, sobre as próprias vidas deles para me ajudarem a ajudá-los.

E: No campo da psicologia sabemos que categorizar e diagnosticar é uma prática comum, como você vê essa forma de atuar? Como você dialoga com a equipe interdisciplinar que atua nessa perspectiva, de diagnóstico?

HA: Então, é claro, o diagnóstico e as técnicas fazem parte da psicoterapia tradicional em psicologia e são essenciais na estrutura conceitual ou nos métodos que qualquer profissional usa. Esse é o conhecido, esse é o caminho majoritário. A forma como eu trabalho é mais uma perspectiva minoritária. É muito incomum para um terapeuta pensar nos clientes como especialistas das próprias vidas e que minha especialização (expertise) está mais no processo relacional da terapia. Penso no cliente como o líder da conversa e que sigo ou caminho ao lado dele. Portanto, a palavra importante no meu trabalho é “com”, a palavra em inglês “with”, W-I-T-H, significa que estamos fazendo algo “com” o outro, estamos caminhando juntos, estamos determinando o caminho e onde queremos chegar juntos. E confio que o cliente vai me dizer algo que acha importante que eu saiba a respeito da sua situação e o que espera alcançar no nosso trabalho junto.

Então eu não penso em termos de generalização de problemas, por exemplo, se alguém marca uma

consulta e diz “bem, a professora da minha filha me disse que eu sou uma mãe superprotetora”, ou “o médico da minha filha me disse que sou uma mãe superprotetora e que preciso me encontrar com alguém para me tornar menos superprotetora”. Eu não presumiria que a mulher, a mãe, é superprotetora, presumiria que isso é um rótulo, uma definição que outra pessoa deu a ela e poderia dizer: “Bom se você não se importa, podemos voltar ao assunto de uma mãe superprotetora”, porém, posso apenas fazer algumas perguntas para conhecê-la um pouco mais: “Você mencionou que sua filha tem 10 anos, há outras crianças na família?”. Essa pode ser minha próxima pergunta, ou minha próxima pergunta pode ser: “Conte-me um pouco sobre sua filha? Como você a descreveria? Qual é o nome dela? Ela tem 10 anos e em que série, em que ano de escola ela está?”. Então, eu começaria a fazer algumas perguntas para a mãe sobre a família ou sobre a filha, só para conhecê-los. Em minha experiência, estaríamos encontrando uma maneira de ficarmos juntas para conversarmos uma “com” a outra. Porque uma das coisas importantes de se ter em mente é que, independentemente da teoria da psicoterapia, ou método em que você foi treinado, devemos ser especialistas nesse método e nossos clientes esperam que sejamos estes especialistas. Portanto, quero me posicionar não como o único especialista na sala, mas também quero reconhecer o conhecimento, como por exemplo, da mãe, do que ela traz, como especialista da própria vida.

Sobre a segunda parte da pergunta, eu honraria as diferenças da equipe, porque isso é importante. Você pode pensar nos membros da equipe como outros clientes, cada um com sua própria perspectiva do problema, o que o causou, qual deveria ser a solução e o que o terapeuta deveria fazer. Então, eu ouviria as perspectivas de todos os membros, faria perguntas para mostrar que estou interessada em aprender mais sobre a perspectiva deles. Eu não desafiaria, não diria algo como: “Na maneira como eu trabalho, não penso em termos de diagnóstico”. Eu não diria isso desse jeito. Eu poderia dizer que “enquanto você está falando sobre esta mãe e seus problemas com ansiedade, uma das coisas que estou pensando é que gostaria de saber o que a mãe diria

sobre a razão de ela cuidar da filha de uma maneira que outras pessoas definiram como muito ansiosa, como uma mãe superprotetora”. Então, eu estaria interessada no conhecimento que eles trazem e estaria interpondo meu próprio ponto de vista na conversa, mas mais em termos de: “bem, uma das coisas que eu estava pensando...”, então eu adotaria uma posição provisória. E também depende se somos ou não colegas, há quanto tempo trabalhamos juntos, qual é o nosso relacionamento, o que eles sabem sobre minha forma preferida de trabalhar. Todas essas coisas são importantes na forma como você se relaciona com seus colegas, principalmente se você trabalha de uma forma diferente da maioria deles ou se for um grupo muito misto de terapeutas, psicólogos ou psiquiatras, dependendo da abordagem deles. Em outras palavras, para resumir, eu respeitaria a opinião deles, estaria interessada no que eles têm a dizer e conversaria com eles da mesma forma que conversaria com um cliente ou estudante.

E: Como as práticas colaborativas e dialógicas atuam com transtornos mentais graves como psicose e esquizofrenia?

HA: Eu trabalho da mesma forma, independentemente do diagnóstico da doença, pois essas ideias foram desenvolvidas no departamento de psiquiatria de uma faculdade de medicina. Nós trabalhamos com muitos psiquiatras, muitas pessoas, com diagnóstico de transtorno mental importante e da mesma forma ainda considero o cliente um especialista. Agora, existe uma forma de trabalhar que se chama Diálogo Aberto, desenvolvida na Finlândia. Nosso trabalho inicial era muito parecido com isso, onde trazíamos tantos membros do sistema familiar, da rede social e profissional do indivíduo, que pudéssemos convidar. Teríamos uma grande reunião que poderia ser com 12 ou até 26 pessoas em uma sala, onde aprenderíamos a perspectiva de cada um sobre o que eles pensavam ser o problema, o que eles pensavam sobre a causa e qual poderia ser a solução. Trazemos várias vozes com a ideia de que há riqueza nessas várias vozes e há riqueza nas diferenças. Isso também se relaciona com a pergunta anterior sobre colegas que trabalham a partir de estruturas conceituais diferentes. Há riqueza nas diferenças, pois isso dá

lhe coisas sobre as quais ter curiosidade, aprender, fazer perguntas.

Por exemplo, existem frases que se ouve com frequência, que foram primeiramente usadas pela equipe do MRI (Mental Research Institute) na Califórnia, na forma com que eles trabalhavam, mencionando que era necessário entrar na realidade do cliente ou trabalhar dentro da linguagem do cliente, se referindo à linguagem no sentido mais amplo. Se alguém vem encaminhado por seu psiquiatra, ou acompanhado de um psiquiatra, e começa a falar sobre as outras pessoas que vê na sala, mas que nenhum de nós vê, porque eles realmente não estão fisicamente lá, então eu ficaria curiosa. “Tudo bem, então você disse que viu um homem sentado ali. Bem, diga-me, conte-me sobre esse homem. O que ele está fazendo, o que está dizendo? Você já o conhecia antes?”. Em outras palavras, eu não desafiaria a realidade do cliente e isso é muito diferente da forma como alguns psicólogos ou psiquiatras tradicionais fariam. Porque o que eu quero fazer é trabalhar dentro da realidade do cliente, isso faz parte do desenvolvimento de uma boa relação de trabalho. É parte daquilo que acredito ser a construção da confiança, porque acho que a confiança é uma via de mão dupla, pois espero que meus clientes confiem em mim, mas para que eles confiem em mim, tenho que confiar neles e que estão dizendo o que é importante para eles, e eles estão se expressando a partir de sua posição de realidade.

E: Em alguns de seus textos, você afirma que o cliente é seu próprio especialista? O que você quer dizer com isso?

HA: Eu uso a palavra “especialista” (expert), “o cliente é o especialista”. E o que quero dizer com isso é que nunca podemos saber tudo sobre as pessoas com quem estamos trabalhando. Não importa quanto tempo trabalhamos com eles, não importa quantas informações tentamos reunir, não importa quantas perguntas tenhamos feito, é totalmente impossível. Porque se você pensa em termos da vida de uma pessoa, do cliente ou do paciente em terapia, você está com essa pessoa por um momento de vida muito rápido, não muito longo. E a outra coisa com

isso, é que não quero presumir que sei o que está por trás das palavras que um cliente está dizendo, quero ser curiosa, quero saber mais sobre o que eles estão dizendo, mas cada cliente vem com sua própria história, seus próprios valores, suas próprias tradições, como pessoa no mundo, como membro de sua família, como pessoa de seu grupo de trabalho, ou como aluno de sua escola. Cada pessoa é única. Então, estou interessado na singularidade particular dessa pessoa, porque acho que é uma diferença ou uma especialidade, isso é importante e pode me ajudar.

E: Normalmente você contribui para que os outros tenham um diálogo significativo. Você já esteve no lugar de ser ouvida em um diálogo colaborativo com outro terapeuta? Como foi sua experiência?

HA: Bem, eu converso muito com meus colegas e eles são todos terapeutas colaborativos em sua maioria. Então, por exemplo, se eu tiver uma situação com um cliente ou em uma sala de aula com alunos ou seja o que for, eu conversaria com um de meus colegas. Eu conversaria com eles como se fossem amigos e a maioria deles estaria muito interessada em tentar entender qual é o meu dilema, assim como buscariam ter certeza de que entenderam o que eu estava dizendo, e também me fariam sentir que eles estavam interagindo comigo respeitosamente. Eu diria que essa é uma boa experiência.

E: Em paralelo aos estudos acadêmicos, como você na sua rotina de vida diária se prepara e se nutre para lidar com os desafios de estar em diálogos externos e internos; para estar conectada com o outro, estando conectada consigo mesma; assim como estar conectada consigo mesma, estando conectada com o outro?

HA: Bem, vou falar com outras pessoas sobre as coisas, para me ajudar a clarificar, para me ajudar a desenvolver algum novo significado, algumas novas ideias ou para obter alguma clareza. Também posso falar comigo mesma, falo muito comigo mesmo na minha escrita. Enquanto leio algo, faço anotações, gosto de ler os artigos de jornais e revistas e presto atenção. Às vezes há uma frase sobre uma história, ou sobre uma notícia, que me chama a atenção e eu tenho pequeno caderno onde escrevo. Então, eu penso nisso, penso muito e penso comigo mesma,

penso com o autor que está escrevendo algo. Eu ia ver se tinha algo na minha mesa bem aqui (nesse momento Harlene busca um material em sua mesa), mas limpei ontem, peguei algo de um jornal, fiz um círculo em volta de algo que queria lembrar. Então é isso que eu faço, eu penso e tento trazer outras vozes, seja em uma página escrita de um jornal, ou um livro, ou a voz de alguém no Zoom, ou um telefone, ou pessoalmente, para me ajudar a começar a expandir as vozes a que tenho acesso, para me ajudar a esclarecer ou pensar com mais clareza sobre algo. E isso me alimenta.

E: Ser anfitriã e ser hóspede. Essa é uma terminologia usada para descrever algumas das posições no processo colaborativo dialógico. No que ela se diferencia de outras práticas terapêuticas?

HA: É uma metáfora que desenvolvi e que pensei que poderia ajudar no ensino das práticas colaborativas ou ajudar outras pessoas a aprender sobre o que estou falando, em termos de relacionamento que convivo o paciente ou o cliente com quem estou trabalhando. Um dia comecei a pensar que as pessoas que vêm se encontrar comigo são minhas convidadas, estou hospedando-as, e pensei que da mesma forma também sou uma convidada na vida delas e elas me hospedam. Isso me fez começar a pensar sobre modos e às vezes você pode ter me ouvido falar sobre boas maneiras, que as pessoas muitas vezes pensam ser apenas uma maneira meio boba de falar: “Boas maneiras, o que isso tem a ver com terapia”. Bem, eu acho que tem muito a ver com terapia, acho que ter boas maneiras é importante no mundo, acho que boas maneiras podem sinalizar, comunicar à outra pessoa que você está sendo respeitoso, que está sendo cuidadoso, e do mesmo modo, por ser anfitrião ou hóspede, penso que somos seres humanos e seres humanos uns com os outros. Tenho uma citação no meu armário que diz “Seja a pessoa que você quer conhecer”. Eu estava fazendo um workshop pelo Zoom em Guadalajara, México, no fim de semana passado e o intérprete estava me dizendo que estive em um workshop uma vez e o Dalai Lama estava lá, e alguém perguntou ao Dalai Lama, qual ele achava ser o melhor tipo de terapeuta ou a melhor abordagem de terapia, e estas são minhas palavras sobre o que o intérprete

disse acerca da resposta do Dalai Lama: “O melhor terapeuta é aquele que pode ajudar uma pessoa a ser o melhor ser humano que ela pode ser, por meio do próprio terapeuta sendo o melhor ser humano que ele pode ser”. Então, se você pensar em termos de nós sermos seres humanos e como queremos ser tratados como seres humanos, com respeito, com dignidade, sem culpa, sem julgamento.

E: Isso é mais do que boas maneiras.

HA: Sim, Maturana diria, “Com amor”.

E: Quais suas considerações atuais sobre o estresse crônico (burnout) comparado com seus estudos no passado? E como você exemplificaria um estilo de práticas colaborativas, uma que tivesse foco na promoção e outra na prevenção de saúde em contexto organizacional?

HA: Bem, uma das coisas que comecei a pensar, porque tenho a sorte de conhecer todos os tipos de pessoas em diferentes países e culturas, é que a vida tem situações estressantes. Todos nós temos estresse em um momento ou outro. O que o estresse significa para uma pessoa pode significar algo diferente para outra pessoa. Então, algo que pode ser estressante na minha vida, pode não ser estressante na sua vida. Existem essas diferenças entre as pessoas. Estresse é uma palavra que o cliente chega e diz: “Estou muito estressado”. Estresse, é uma palavra sobre a qual penso quando os clientes me contam sobre a situação que estão vivendo. Portanto, de modo geral, penso agora, em vez de situações particulares da vida que causam estresse, que o estresse faz parte da vida e que algumas pessoas aprendem a lidar, ou lidam com o estresse melhor do que outras. Depende de muitas coisas, do que se pensa em termos genéricos do que compõe o sistema familiar, o que eles aprenderam em suas famílias, como viram outras pessoas lidando com o estresse, há tantas coisas que influenciam em como uma pessoa lida e enfrenta o que está considerando uma situação estressante. E provavelmente, no passado eu devo ter pensado sobre o estresse de forma diferente, acreditava que certas situações da vida eram mais estressantes e que havia uma certa maneira de lidar com elas. Então, em outras palavras, pensava que existia tipo uma receita para lidar com o estresse. Mas agora

não penso dessa forma, penso como cada pessoa lida com uma situação estressante, quer a chamem de estressante ou não, depende de muitas coisas.

E: Harlene, você acha que o estresse aumentou hoje em relação ao passado?

HA: Na minha opinião pessoal, temos mais coisas para nos estressar em nossas vidas hoje. Eu acho que a vida costumava ser mais simples, não em termos de trabalho duro porque, se você tiver que cultivar toda a sua própria comida, moer sua própria farinha, ordenhar suas próprias vacas ou caminhar uma longa distancia até a escola. Nós simplesmente vivemos em um mundo muito diferente hoje e essas coisas poderiam ter sido estressantes, mas de uma forma que a ideia de estresse... E eu já pensei sobre isso antes, só estou pensando em voz alta, que a ideia de estresse pode ser mais um fenômeno ocidental que encontrou vida em outras partes do mundo. Particularmente se você pensar em termos de alguns dos países asiáticos e suas filosofias e filosofias de vida e como alguém pensa sobre a vida e como você a encara. Se você deseja chamar isso de meditação ou ser reflexivo, parece que existem muito mais ferramentas a serem transmitidas de geração em geração para ajudar as pessoas a lidarem com os desafios e as dificuldades do estresse da vida cotidiana.

E: E a outra parte da pergunta é: você poderia nos dar um exemplo de como funcionam as práticas colaborativas com foco na promoção da saúde mental, prevenindo também os transtornos mentais em um contexto organizacional?

HA: A primeira coisa que me vem à mente é trabalhar em escolas, quando uma escola convida você para trabalhar com seus alunos, porque eles querem que seus alunos sejam mais ajustados ou melhor ajustados. Ou eles querem que seus alunos possam lidar com muitos deveres de casa com menos estresse, algo assim. A primeira coisa que eu faço é começar pedindo à pessoa que está me convidando, o diretor, o professor líder, para me contar um pouco sobre por que eles pensaram que precisavam de alguém como eu para vir à escola e trabalhar com os alunos, se tem alguma coisa que aconteceu recentemente ou foi só uma série de

coisas que finalmente chegaram a esse ponto, “ah, precisamos de uma ajuda!”. Você sabe que houve uma crise, então quero aprender um pouco sobre por que alguém na escola achou que os alunos precisavam de ajuda. E então eu poderia dizer: “Ok, então deixe-me encontrar com alguns grupos de alunos, se vocês concordarem. E não tenho certeza se vocês querem fazer isso por turma”, e por turma pode ser, não sei, 30 - estou falando de escola normais - podem ser 30, podem ser 20, 30, 40 alunos em uma turma. E digamos que esta é uma escola onde eles tiveram no último ano 2 ou 3 alunos que cometeram suicídio.

Posso começar apenas perguntando a alguns alunos, direi: “ok, então, o que eu gostaria de fazer é: eu gostaria de... por agora, dividi-los em dois grupos. Gostaria que um grupo se sentasse comigo no meio da sala em um pequeno círculo. Agora eu gostaria que os outros alunos formassem um círculo ao nosso redor. Então, vou conversar com os alunos no meio do círculo, aqueles de vocês ao nosso redor estarão ouvindo e assistindo e então vocês terão um tempo para falar”. Então, vou começar a perguntar aos alunos: “O que você sabe sobre suicídio? O que as pessoas disseram a vocês ou o que você leu sobre suicídio e as várias razões pelas quais as pessoas podem querer se matar ou acabar com suas vidas”. E, então, vou ouvir o que eles estão dizendo e, dependendo do que eles estão dizendo, vou me informando sobre as próximas perguntas que farei. Mas em outras palavras, estou convidando-os a conversar, estou convidando seus conhecimentos. Então essa pode ser a primeira coisa e então eu diria: “Ok, então vamos trocar de posição, então aqueles de vocês que estavam do lado de fora vão para o centro e aqueles que estavam no centro vão para o anel externo e para vocês que estão ouvindo, eu gostaria que você compartilhasse comigo e com os outros alunos – e quaisquer professores que estejam na sala - o que você estava pensando enquanto estava nos ouvindo e nos observando falar sobre o que este grupo de alunos sabe sobre suicídio ou o que eles pensam sobre suicídio”. Em outras palavras, eu usaria esse tipo de grande processo de reflexão. O tema que estou tentando desenvolver é convidar e criar maneiras pelas quais os alunos de uma escola possam falar sobre coisas que são importantes para eles. E pode ser suicídio, pode ser dever de casa, pode ser

os pais, pode ser bullying, pode ser qualquer coisa que os alunos gostariam de falar. Isso seria se eu fosse convidada sem nenhum tópico específico, então eu começaria a perguntar “ok, então vamos ver, a maioria de vocês tem 12 ou 13 anos, talvez uns 11 e uns 14, então me fale sobre ter 12 e 13 anos hoje em dia. Como é? Quais são as partes boas de ter 12 e 13 anos? Quais são algumas das coisas que te incomodam ou te entristecem por ter 12 ou 13 anos na escola?”. Então é assim que os temas e os tópicos que vamos falar vão começar a surgir e então você está convidando as vozes dos alunos, você está convidando as vozes dos especialistas, dos alunos e os está ajudando aprender a pensar, falando consigo mesmos e também falando com outras pessoas. De modo que, em minha experiência, no futuro, se alguma coisa os estiver realmente incomodando, é mais provável que eles mencionem isso para outra pessoa, seja outro aluno ou um adulto. Eu poderia dizer: “Ok, agora eu ouvi alguns jovens de 12 e 13 anos dizerem que é muito difícil conversar com adultos, então me conte algumas de suas experiências de quando você queria falar com um adulto sobre algo”. Em outras palavras, estou convidando-os para uma conversa comigo e então podemos conversar uns com os outros, assim eu continuo com o círculo pequeno e o grande. Digamos que eu tenha apenas 12 alunos na sala, posso dizer: “Ok, vamos nos dividir e vamos ter quatro grupos de três alunos, e quero que conversem uns com os outros sobre o que estamos conversando e como vocês relacionam-se com o que temos conversado. Isso faz sentido para você? Você pode entender isso? Ou se não faz sentido e você não se relaciona, se não teve nenhum desses tipos de experiências”.

E: Então você pensa numa conversa mais próxima no sentido de humanizar essas pessoas?

HA: Humanizar, sim, humanizar e ajudar as pessoas que normalmente não falam das coisas porque podem não ter com quem conversar, porque não há ninguém que os queira ouvir. Se você tem 12 ou 13 anos e começa a falar com um adulto, na maioria das vezes os adultos podem começar a dizer o que você está fazendo de errado, o que deveria estar fazendo e eles realmente não estão te ouvindo, de uma maneira que considero terapêutica.

E: E essa é uma forma de promover saúde mental?

HA: Acho que é uma forma de promover a saúde mental. Agora, por exemplo, em uma escola aqui em Houston, eles estão lidando com a escola de forma muito diferente por causa do vírus e os alunos estavam online, não na sala de aula, eles não queriam estar online e eles não estavam entregando suas tarefas, os pais estavam muito preocupados e esse era o ambiente ao redor do vírus. E então o que o diretor e as orientadoras fizeram é que eles começaram, eu acredito, algo que toma muito tempo, mas é um trabalho muito bem feito. Ele ligou para todos os pais e falou com eles e disse: “Sabe, isso é o que está acontecendo na escola, estas são as mudanças, é por isso que estamos fazendo isso. E sabemos que alguns pais estão preocupados, então, com o que você está preocupado?”.

E: Um por um?

HA: Sim, ligaram para todos os pais da escola. Esta é uma pequena escola particular. Eu não sei quantas crianças estudam lá, talvez cento e cinquenta ou algo assim, mas ele ligou para todos e falou com pelo menos um dos pais, ou o adulto responsável pela criança e isso simplesmente começou a fazer toda a diferença no mundo, quer dizer, eles pensaram que a escola estava realmente levando a sério essa situação sobre o vírus, levando a educação das crianças a sério e então, para mim isso está promovendo saúde mental. Porque hoje em dia, pelo menos nos Estados Unidos, e eu acho que somos os primeiros no mundo e em número de casos e mortes e acho que o Brasil fica em segundo lugar, nos Estados Unidos é um grande problema sério com tantas outras coisas, em termos de dinheiro, não poder trabalhar, isolamento social, não poder ir trabalhar, ir à escola, visitar seus amigos, a vida é tão diferente, as pessoas estão muito infelizes com a situação achando muito difícil acompanhar qualquer tipo de regra.

E: Em tempos de polarizações políticas, de discriminação social e racial, violências contra migrantes e de tantas desigualdades sociais e econômicas como vivemos nos países latinos, como desenvolver práticas que possam convidar o diálogo e a colaboração?

HA: Eu acho que esta é uma questão muito relevante e uma questão muito grande, e o que você está descrevendo está acontecendo em todo o mundo, em termos de agitação política, líderes de países se tornando cada vez mais poderosos ditadores, os danos físicos e mentais ou os danos psicológicos às pessoas que são minorias, seja uma minoria em termos de raça ou religião, cor da pele, pobreza, tantas maneiras pelas quais pessoas mais privilegiadas estão prejudicando pessoas desfavorecidas. E eu acho que terapia não é a maneira de lidar com grandes problemas como esse, são enormes problemas sociais que requerem mudança social e eu acho que como terapeuta, se essas são algumas das coisas que realmente interessam a você e que você tem muita paixão, pois então você precisa encontrar maneiras de ser mais ativo na mudança social.

Agora eu acho que uma das coisas que está acontecendo no Brasil e eu sei que no Interfácil é o que chamamos de Terapia Comunitária, que eu acho, esse é o meu viés, já conversei com a Marilene Grandesso sobre isso muitas vezes, que deveria se chamar Conversas Comunitárias porque pode ser terapêutico, qualquer conversa pode ser terapêutica, mas se você pensar em termos de terapia, é terapia para pessoas doentes. As pessoas que são marginalizadas economicamente, socialmente, politicamente, isso não é uma doença ou uma doença mental que precisa de terapia. Esse é um grande problema social e, portanto, acho que as conversas na comunidade podem ajudar as pessoas a terem mais um senso de responsabilidade, mais senso de ter alguma contribuição nas decisões, políticas que afetam suas vidas, mais informações nos tipos de serviços de que acham que precisam, ao invés de alguém aqui decidindo “que esta comunidade precisa disso, ou esta escola precisa disso, ou esta cidade precisa disso”. Você pergunta aos cidadãos o que eles precisam e confia que eles sabem o que precisam. E juntos vocês descubrem como fornecer isso, não que eles digam “precisamos de dois milhões de dólares para fazer isso” e então o governo chega com dois milhões de dólares, é tipo: “Ok, então é isso que vamos fazer, isso vai custar muito dinheiro, vamos pensar sobre todas as maneiras pelas quais podemos tentar fazer isso”. Talvez seja em pequenos passos, um

passo de cada vez. A questão é muito, muito grande. Isso requer mudanças em um nível muito amplo.

E: Então, convidar ao diálogo e à colaboração seria promover mais conversas sobre essas questões?

HA: Acho que sim, temos que encontrar maneiras pelas quais as pessoas possam começar a falar umas com as outras sobre posições polarizadas e sobre coisas que são muito, muito difíceis. Agora, existem estas “Conversas Públicas” que estão acontecendo na área de Boston, onde eles reúnem diferentes grupos de pessoas e começam o diálogo durante um jantar. E eles jantam juntos e a única regra é que você não pode contar a ninguém na sala sua posição política, em outras palavras, sua preferência política, se for sobre política. Então, é baseado na ideia de que você começa a desenvolver relacionamentos, se conhecendo um pouco e começando a confiar um no outro e então isso se torna um pano de fundo do relacionamento muito diferente para algumas dessas conversas muito difíceis de começar e então você começa as conversas muito difíceis de pequenas formas. E essas pessoas, quando há um grande problema social ou político, elas querem jogar uma grande bomba e não funciona, apenas destrói tudo.

E: De que maneira as Práticas Colaborativas e Dialógicas podem contribuir para a construção de políticas públicas que promovam um diálogo entre o poder público e a sociedade civil? Você poderia dar um exemplo de uma experiência bem-sucedida neste sentido?

HA: Acho que aqui nos Estados Unidos esse movimento de vidas negras é um exemplo disso. Então, se você está em uma posição de autoridade e o que quer que seja em termos de sistema educacional, ou sistema político, sistema de serviço social e você tem seus próprios preconceitos sobre as pessoas que estão envolvidas no movimento de vidas negras ou suas próprias descrições sobre eles. Se você pensa que eles estão apenas causando problemas, que eles são basicamente bandidos seja lá o que você tiver, quão logo você comece tendo esse tipo de pensamentos negativos sobre as pessoas ou algum grupo, é assim que você vai ouvir e ver tudo o que eles fazem, com um viés tendencioso. Você vai ouvir e ver através de todas essas descrições negativas que continuam a impedir as oportunidades de falar e de ouvir. Mas o

mais importante é convidar outras pessoas para falar e ser um ouvinte realmente genuíno, o que significa que você está interessado em aprender sobre o que a outra pessoa tem a dizer e o que pode ser valioso em termos do que ela tem a dizer e não responder a eles, como se eles fossem uma categoria de pessoas como criadores de problemas.

E: Sim, isso faz a diferença.

HA: Sim, essa é outra questão muito, muito grande que as pessoas estão enfrentando em todo o mundo em termos de diferentes tipos de conflitos sociais, raciais, étnicos e controvérsias. Coisas sérias acontecendo.

E: Na sua opinião, quais os elementos do construcionismo social que nós, terapeutas, não podemos subestimar, para poder desenvolver práticas dialógicas colaborativas terapêuticas e sociais mais humanizantes?

HA: Acho que a ideia de que não existe uma verdade sobre tudo, o que também significa que essa verdade ou esse conhecimento não é determinado aqui por uma pessoa privilegiada ou um grupo de pessoas privilegiadas, e depois dado a outras pessoas como se você pudesse colocar na cabeça de outra pessoa, então eu acho que toda a noção de que não existe apenas uma verdade ou uma realidade, mas existem múltiplas verdades e múltiplas realidades e é disso que se tratam os confrontos, são diferenças.

E: Para finalizarmos nossa entrevista, que mensagem você poderia transmitir aos jovens profissionais, que querem contribuir com a prevenção e a promoção da saúde mental da sociedade, nos diferentes campos de atuação?

HA: Acho que, antes de tudo, deve se ter em mente, que esta é a sua paixão. Promover a saúde mental na sociedade e quando ouço isso, essas palavras, penso em promover a saúde mental numa maior escala. E deve se ter em mente que quando você está em seu escritório, você está trabalhando com apenas uma ou algumas pessoas, e isso pode estar promovendo saúde mental com aquela pessoa ou com aqueles três membros daquela família ou seis membros dessa família. E isso é muito diferente de tentar abordar a saúde mental em uma escala muito mais ampla, algo que você tem que ser capaz de ser claro consigo

mesmo, a quem você se dirige, para quem você está tentando promover a saúde mental? E isso então passa a informar e organizar como você irá proceder com seu trabalho e como irá oferecer seus serviços de saúde mental. Então, por exemplo, se o seu trabalho é na terapia comunitária, ou consultoria com um departamento de polícia, ou trabalhando em uma escola ou trabalhando em um consultório particular, onde você atende pessoas diferentes uma após a outra o dia todo.

A última coisa que eu gostaria de dizer aos alunos que vão ouvir, assistir ou ler essa entrevista, é que é muito importante, eu acho, em termos de saúde mental para vocês, ser o que chamei, um consumidor informado ou ensinado, faça a sua pesquisa, se você vai comprar uma geladeira nova, você não vai simplesmente entrar na loja e comprar a primeira geladeira que você vê, mas provavelmente hoje em dia você vai fazer alguma pesquisa, você vai pensar sobre: “Ok, que tipo de geladeira eu quero, que tipo de recursos eu quero que ela tenha? Oh! Qual é o tamanho do espaço que eu tenho para colocá-la? Então eu não posso ter uma geladeira que seja maior do que, seja lá o que for”. Então, em outras palavras, pensar em como essa geladeira será útil para você? Como será a abordagem pela qual você é atraído - seja terapia colaborativa, terapia comunitária, abordagem ericksoniana, terapia estratégica estrutural, seja ela qual for, como isso será útil para você? O que ela permitirá você fazer e o que ela não permitirá que você faça. Então é isso. Primeira coisa, esteja informado! A segunda é – e acho que é igualmente importante – encontrar uma forma de trabalhar que se adapte a quem você é. Porque você tem que se sentir confortável com isso, ser competente e ter sucesso. Você não pode tentar ser uma Graziella, Valéria ou Harlene. Você não pode tentar ser outro terapeuta. Você não pode ser. Sua maior ferramenta é você mesmo e você quer poder usar-se de forma natural e espontânea. É com isso que eu termino.

Contribuição

As pesquisadoras declaram não haver conflitos de interesse.

Harlene Anderson

Reconhecida internacionalmente como uma líder no desenvolvimento de uma abordagem de psicoterapia colaborativa-dialógica, com aplicações em organizações, comunidades, educação, pesquisa e consultoria. Cofundadora e membro da diretoria do Taos Institute, Houston Galveston Institute e Access Success International. Editora fundadora do International Journal of Collaborative Practices e fundadora do programa da Certificado Internacional em Práticas Colaborativas e Dialógicas (ICCP). Entre seus muitos prêmios, estão o prestigioso de 2000: contribuições proeminentes para a terapia de casal e família da American Association for Marriage and Family Therapy; e o Prêmio de realização de Vida de 1998, da Associação de Terapia de Casal e Família do Texas. Autora e coautora de vários livros e artigos científicos na área, incluindo seu livro *Conversation, Language, and Possibilities: A Postmodern Approach to Therapy* (traduzido para o português).

Graziella Jones Caccavale Mofarrej

Mestra em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP); Psicóloga; Mediadora de Conflitos pelo Instituto Mediativa – São Paulo; Especialista em Terapia de Família e Casal pela PUC-SP – COGEAE; Certificada Internacionalmente em Práticas Colaborativas e Dialógicas pelo Interfacci, Houston Galveston Institute e Taos Institute; Membro da equipe Interfacci, membro associada do TAOS Institute e APTF. Sócia-fundadora da *Sanga8*: Consultoria para Transformação Institucional.

E-mail: gjcm@globo.com

Valéria Nicolau Paschoal

Mestra em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP); Psicóloga; Especialista em Terapia de Família e Casal pela PUC-SP – COGEAE; Certificada Internacionalmente em Práticas Colaborativas e Dialógicas pelo Interfacci, Houston Galveston Institute e Taos Institute; Terapeuta Comunitária Integrativa. Membro da equipe Interfacci, membro associada do TAOS Institute, APTF (Associação Paulista de Terapia

Familiar de São Paulo) e Abratecom (Associação Brasileira de Terapia Comunitária). Sócia-fundadora da *Sanga8*: Consultoria para Transformação Institucional.

E-mail: valeria_np@hotmail.com

Giovanna Beatriz Kalva Medina

Doutora em Educação pela Universidade Federal do Paraná (UFPR), Mestra em Educação pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR); Psicóloga; Especialista em Concepções Sistêmicas e Terapia Familiar Sistêmica pela UP. Docente no curso de graduação em Psicologia da FAE. Aluna da décima turma do Certificado Internacional em Práticas Colaborativas e Dialógicas pelo Interfaci, Houston Galveston Institute e Taos Institute (ICCP 2020); membro associada da APRTF (Associação Paranaense de Terapia Familiar).

E-mail: giovannabkmedina@gmail.com