

INTERVENÇÕES EM PSICOLOGIA

# A PRÁTICA PROFISSIONAL DA PSICOTERAPIA

COORDENAÇÃO

Constança Biscaia  
David Dias Neto



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

## 3.6

### PSICOTERAPIA COM GRUPOS

João Teixeira de Sousa, Paulo Mota Marques,  
Rosina Constante Pereira

Este capítulo tem como objectivo explicitar a importância dos grupos no desenvolvimento pessoal e nas relações sociais e reflectir sobre o desenvolvimento histórico e actual dos grupos terapêuticos, dando alguns exemplos de modelos de intervenção psicoterapêutica de grupo de diferentes orientações teórico-técnicas. São destacados os aspectos mais significativos referentes à prática das psicoterapias de grupo e à forma como estas potenciam o desenvolvimento e transformação dos seus membros. Abordaremos ainda aspectos relativos à dinâmica do funcionamento dos grupos e fenómenos inerentes.

Releva-se a importância da investigação nesta área que se configura como fundamental para aferir a prática terapêutica e os resultados obtidos, referindo-se alguns exemplos. A psicoterapia de grupo, quer ao nível institucional quer na clínica privada, revela-se como um poderoso instrumento de transformação pessoal, capaz de abranger um número significativo e variado de pessoas e situações. Considera-se, assim, que o desenvolvimento da psicoterapia de grupo, nas suas diversas modalidades,



constitui uma mais-valia, adquirindo uma expressão terapêutica progressivamente mais significativa.

## **O GRUPO NO DESENVOLVIMENTO INDIVIDUAL E NO CONTEXTO SOCIAL**

O ser humano é um ser social e relacional, um ser que sempre viveu e se desenvolveu em grupos. O indivíduo e o grupo são de certo modo inseparáveis uma vez que a identidade e o comportamento dependem substancialmente dos nossos grupos de pertença.

Mesmo antes do nascimento, o indivíduo já existe na imaginação dos progenitores e do grupo familiar. Quando nasce tem já certas características e papéis sociais atribuídos, como filho, irmão, rico ou pobre, entre outros, portanto é, desde logo, integrado na estrutura social. Nasce no seio de vínculos familiares e sociais, ou seja, nasce e cresce no relacional/grupal.

Ao longo da história do ser humano e no seu percurso evolutivo, o grupo, quer no sentido mais estrito quer no sentido mais lato, esteve sempre presente e constituiu o cerne do seu funcionamento psicológico e relacional, pois já nas pinturas rupestres aparecem representadas actividades feitas em grupo.

O indivíduo isolado não se desenvolve nem existe enquanto tal. Precisamos do outro para nos identificarmos e para nos diferenciar-mos. O outro está sempre presente em nós, no real, no simbólico e no imaginário.

Freud (1921/1969), em *Psicologia de Grupo e a Análise do Ego*, refere que o contraste entre a psicologia individual e a psicologia social ou de grupo não é assim tão claro como poderia parecer. A psicologia individual procura compreender o sujeito na perspectiva individual, nomeadamente na necessidade de satisfação dos seus instintos, mas não deve desconsiderar a importância das relações com os outros (como um modelo, um opo-sitor ou um auxiliar).

O grupo tem forças de coesão, mas também de desagregação e isto é uma das suas características. Freud (1921/1969) abordou esta tensão,

usando o dilema do porco-espinho, que é uma metáfora criada pelo filósofo alemão Arthur Schopenhauer (1788-1860) para ilustrar o problema da convivência humana. Esta metáfora faz referência a um grupo de porcos-espinhos que vivem nas estepes geladas dos países nórdicos e que para se salvarem da morte pelo frio se encostavam uns aos outros, mas devido aos espinhos não se podiam aproximar demasiado. Assim, havia um movimento de aproximação e afastamento, até descobrirem uma distância intermédia na qual podiam coexistir.

O indivíduo isolado corre riscos sérios de alienação e destabilização, e sabe-se que a solidão pode levar à doença e à patologia mental. Isto não deve ser confundido com a necessidade e capacidade para vivenciar momentos de solidão e de encontro consigo mesmo, sem se sentir abandonado, rejeitado ou desvalorizado.

O grupo caracteriza-se por ter uma identidade e comunicação própria, assim como uma ideologia e papéis também específicos. Através do grupo a pessoa pode sentir-se amada e reconhecida. O grupo pode também estimulá-la a evidenciar as suas capacidades de competição, cooperação e realização. Num dado grupo o indivíduo tem comportamentos que não tem noutra e em grupo pode revelar facetas da personalidade que não aparecem no comportamento individual. Também é usualmente com o grupo que podem ter lugar o desenvolvimento de atitudes e comportamentos radicais e inadequados na esfera individual e social.

No processo de desenvolvimento pessoal e de organização da sua personalidade o indivíduo vai vivendo e contactando com diversos grupos. Grupos como o familiar ou de cuidadores bem como outros ao longo do ciclo vital têm um papel importante e moldam as características pessoais e relacionais.

O grupo é inerente à construção da identidade individual. No entanto, a vivência em grupo é por vezes difícil, tensa ou conflituosa, tal como nos grupos da adolescência, mas não só. Conseguir contrariar a pressão do grupo e o conformismo é muitas vezes um movimento de autonomia, convicção, inovação e criatividade, fundamental na aquisição da identidade.



Desde cedo os grupos vão sendo interiorizados, organizando-se uma certa constelação interna, uma organização matricial, presente no sujeito e mobilizadora das suas interações sociais. Pichon-Rivière (2000) alude ao conceito de grupo interno que, aliás, segundo Souza (2011) terá as suas raízes no conceito de grupo interno de George Mead, precursor da psicologia social. Para Mead todos os elementos do grupo têm o grupo internalizado.

Leal (1968) desenvolveu o conceito de rede interpessoal interna ou matriz pessoal de grupo ou matriz de relacionamento individual. Num grupo, a matriz de grupo interno de cada membro vai interagir com a matriz de grupo, através de diferentes modos de comunicação. Leal vai articular este conceito ao fenómeno do espelho e suas implicações na dinâmica grupal. Trata-se de uma conceptualização importante para compreender como o sujeito interage nos grupos, nos papéis que pode representar e de como os grupos podem constituir factores para a mudança interna, reconfigurando a matriz interna. Isto tem óbvias repercussões na compreensão dos grupos terapêuticos.

O grupo é pois uma matriz identitária, sendo a família o grupo primário essencial para a construção individual. Mas também os outros grupos ao longo da vida, quer do passado quer do presente, constituem alicerces e catalisadores da nossa vida em geral. O grupo está sempre presente, seja internamente seja nos diversos grupos externos com os quais nos relacionamos e de que fazemos parte.

A identificação com o grupo pode permitir uma maior estabilidade pessoal, mas também mudanças internas e comportamentais. A investigação indica que as pessoas que se integram melhor em grupos se sentem mais felizes e com maior auto-estima e que pertencer a grupos “positivos” ou de prestígio (socialmente valorizados) é gerador de saúde (Lima, 2018).

Os grupos nas redes sociais obrigam a uma actualização ou reformulação do conceito de matriz de grupo, uma vez que se trata de grupos com características próprias, onde proliferam as relações virtuais, onde as relações ao vivo são em grande parte trocadas pela distância e pela imagem. Como é que isto se repercute na qualidade da relação é um aspecto

merecedor de reflexão, porque se levantam, no plano das psicoterapias de grupo através do *skype* ou de meios similares, questões várias quanto à pertinência, possibilidade e limites do uso destas tecnologias.

Pelo referido anteriormente, vemos como o grupo é central para o indivíduo, constituindo um meio de de envolvimento, acção e possível transformação. O grupo mobiliza de forma única uma interacção constante dos processos psicológicos e intersubjectivos. Em qualquer grupo forma-se um campo grupal dinâmico (Zimerman, 2000) em que o todo do seu funcionamento é mais do que a soma das partes. Neste campo grupal articulam-se os diversos elementos intra e intersubjectivos, o todo influencia as partes e estas influenciam o todo. Estes aspectos potenciam as possibilidades de compreensão da dinâmica individual e relacional, constituindo a matéria-prima para a psicoterapia de grupo.

## OS GRUPOS TERAPÊUTICOS

Há uma necessidade primária de agregação ao grupo. A criança insere-se, desde o nascimento, num ambiente físico e emocional composto por pessoas que se organizam para a receber. Funciona como uma espécie de placenta que na teoria do psicodrama moreniano é designada de matriz de identidade e que é tão fundamental para a sobrevivência física e psicológica do sujeito ao longo da vida como a placenta da mãe na vida intra-uterina. As interacções, a criação e vivência dos vínculos dentro dos grupos de pertença são construtivas e indispensáveis a cada um, ainda que possam estar muitas vezes na génese do sofrimento e da psicopatologia dos indivíduos. As ciências sociais demonstram como, desde as civilizações mais primitivas, o grupo manteve um papel central na organização da vida social e funcionou como um locus fundamental para a resolução de problemas.

As psicoterapias de grupo começaram a ser praticadas durante a primeira metade do século xx. O interesse pelo trabalho terapêutico com grupos relaciona-se com as crises e perturbações sociais no pós-guerra em virtude do *stress* e sofrimento provenientes das experiências traumáticas.



Ligados à necessidade de sobreviver ao sofrimento e às falhas sociais e institucionais, os grupos terapêuticos surgiram como espaços de mediação entre a realidade psíquica individual e a realidade social (espaços transicionais segundo Winnicott).

Freud não praticou nem defendeu a prática da psicoterapia de grupo, mas devem-se-lhe as primeiras reflexões teóricas sobre a questão dos grupos (Freud, 1913/1969, 1921/1969, 1930/1974), em que aborda os processos inconscientes intragrupais, a constituição grupal da identidade básica de pertença, a importância das identificações como fundamentos da vida psíquica dos conjuntos e a necessidade de regulação das relações sociais para a construção da identidade individual.

Moreno, criador do Modelo do Psicodrama e pioneiro da prática de psicoterapia em grupo, destacou o facto de cada participante do grupo poder actuar em relação aos outros como agente terapêutico. Foi quem, no início dos anos 30, introduziu o termo “psicoterapia de grupo” para designar a psicoterapia individual que se realiza em grupo.

Desde o início do século xx que alguns médicos norte-americanos tinham usado reuniões de grupo, reconhecendo vantagens relativamente à consulta individual. Segundo Vinogradov e Yalom (2010), Pratt foi um dos precursores desta modalidade ao tentar influenciar os comportamentos dos seus doentes com tuberculose recorrendo a “aulas” de grupo. Compreendeu que o grupo protegia os doentes do isolamento e da marginalização. O desenvolvimento da psicanálise e a criação da psicoterapia como parte integrante da medicina reforçou a relação diádica médico/paciente, o que veio dificultar, no seio da comunidade científica e médica, o reconhecimento da intervenção psicoterapêutica em grupo.

O desenvolvimento das psicoterapias de grupo tornou-se significativo sobretudo a partir da II Guerra Mundial e alargou-se a várias correntes de intervenção terapêutica.

Entre várias teorizações salientamos os trabalhos de Kurt Lewin, que aplicou nos E.U.A. os princípios da Gestalt ao estudo dos grupos, procurando explicar os factores ambientais que influenciam o comportamento humano. Mostrou que o grupo é uma totalidade dinâmica e estrutural,

distinta da soma dos seus elementos, um “campo de forças” formado por conjuntos e canais de comunicação que se interligam, sendo necessárias mudanças no campo para que haja mudanças no comportamento. Criou os *training-groups*, grupos de diagnóstico ou de formação, que foram posteriormente muito utilizados para a formação psicológica.

Os trabalhos dos psicanalistas anglo-saxónicos, durante a segunda guerra mundial, tiveram especial relevância. Foulkes e Bion lançaram as bases das teorias psicanalíticas de grupo, instituindo dispositivos de grupo baseados no modelo da psicanálise. Segundo Hinshelwood (1999), ambos representaram culturas e objectivos diferentes, mas cada um com grande impacto na forma como conceptualizaram o grupo e as suas potencialidades. Bion e Foulkes desenvolveram as suas ideias sobre os grupos nos anos 40, trabalhando com militares que sofriam de *stress* de guerra e problemas físicos. Era necessário recuperá-los para poderem rapidamente regressar ao serviço e o trabalho com grupos constituiu uma das formas escolhidas.

Neste contexto histórico não deve ser esquecido o contributo de autores como Slavson, Wolf e Schwartz, através da sua perspectiva da “psicanálise em grupo”.

Foulkes iniciou em Londres a prática da psicoterapia psicanalítica de grupo que designava por psicoterapia grupo-analítica ou grupo-análise. Entre inúmeras actividades, foi fundador da *Group Analytic Society (GAS)*, em Londres, 1952; criador da revista periódica de *Group Analysis*, 1967; e teve um papel fundamental no *Institute of Group Analysis (IGA)*, responsável pela formação. A comunicação, designadamente no aqui e agora, o grupo como um todo, e outros conceitos como ressonância, polarização, localização, rede, matriz de grupo, discussão livre flutuante (*free floating discussion*), bode expiatório, estrangeiro, historiador, treino do ego em acção (*ego training in action*), fenómeno de espelho e fenómeno do condensador são alguns dos aspectos mais relevantes referidos por Foulkes e que caracterizam a psicoterapia grupo-análise (Foulkes, 1964/2002).

Baseando-se nas teorias kleinianas, W. R. Bion seguiu um caminho teórico diferente e viu o grupo como um campo de expansão e elaboração da identificação projectiva onde são depositados aspectos inconscientes



muito primitivos. O objectivo terapêutico é o crescimento mental, que acontece quando as emoções são transformadas em representações simbólicas e em pensamento. Na mentalidade dos grupos coexistem dois níveis de funcionamento: em grupo de trabalho (domina a actividade racional) e em grupo de base (o funcionamento é conflitual e o grupo procura escapar à frustração e ao desenvolvimento).

Os trabalhos de Foulkes e Bion tiveram grande impacto e, tal como a teoria da Gestalt, a teoria de campo (Lewin) e o psicodrama de Moreno influenciaram de forma significativa as psicoterapias de grupo na Europa, nos E.U.A. e na América Latina. Articulando as teorias da Gestalt e de Kurt Lewin com a psicanálise, Pichon-Rivière considerou que para compreender os comportamentos é necessário ter em conta o organismo, o meio e a interacção entre ambos, tal como o mundo interno do paciente. Criou a técnica dos grupos operativos, cuja tarefa implícita é aprender a pensar, resolvendo as dificuldades de comunicação que surgem no campo grupal e transferencial, em virtude das ansiedades despertadas pela mudança.

Vários psicanalistas franceses desenvolvem o psicodrama psicanalítico e a psicoterapia analítica de grupo, sobretudo com crianças. Anzieu e Kaës criam dispositivos de grupo, utilizando também o psicodrama, para investigação sobre a experiência psicanalítica grupal. D. Anzieu refere-se ao corpo imaginário grupal e descreve organizadores psíquicos inconscientes da vida do grupo. R. Kaës mostra como cada indivíduo contribui com a sua grupalidade interna para a construção e o funcionamento do grupo, que concebe como um aparelho transformador dentro do qual se elaboram conteúdos metabolizados na mente dos outros.

Winnicott, Bion e Anzieu, entre outros, irão influenciar a teoria e a prática das psicoterapias analíticas de crianças em Portugal (Malpique, Cabral, Flores, & Soares, 1984; Vidigal et al., 2005). As psicoterapias analíticas de grupo têm em conta as fantasias conscientes e inconscientes, os mecanismos de projecção e introjecção, as transferências e as identificações que se dinamizam no contexto grupal. O quadro terapêutico unifica e dá estabilidade. Apresenta condições materiais de tempo e espaço, regras e limites, e diferencia o dentro e o fora, o grupal e o social. Com o

estabelecimento de ligações entre os psiquismos individuais organizam-se novos estilos de relação e expressão. O psicoterapeuta é reconhecido como líder e vivenciado de forma implícita como figura parental: materna, pela escuta e compreensão empática, e paterna, pela sua responsabilidade e autoridade ao organizar a sessão. A formulação da interpretação pode originar ansiedades e medo das mudanças, mas através da mediação do grupo, como espelho e intermediário, a palavra do psicoterapeuta é acolhida e tolerada.

### **EFEITOS/RESULTADOS DAS PSICOTERAPIAS DE GRUPO**

Psicoterapeutas de grupo procuraram sustentar a constatação empírica de que os grupos de psicoterapia tinham efeitos muito positivos. Foram os estudos científicos e a adaptação de diversos modelos às intervenções grupais que afirmaram as modalidades psicoterapêuticas em grupo. Vinogradov e Yalom (2010) reuniram um conjunto de estudos que comprovaram a eficácia das abordagens terapêuticas em grupo. Estudos comparativos entre as abordagens psicoterapêuticas individuais e as de grupo reforçaram esta última indicação para um amplo conjunto de patologias.

Também autores como Lorentz (2014) e Lorentz, Ruud, Fjeldstad e Høglend (2015), nomeadamente em estudos experimentais realizados, relevaram a eficácia da psicoterapia analítica de grupo de longa e curta duração em várias situações clínicas. Por exemplo, um dos resultados aponta que nas perturbações de personalidade, a psicoterapia analítica de longa duração (LTG) indicia globalmente melhores resultados terapêuticos.

Verificou-se também que na grande diversidade de abordagens psicoterapêuticas muitas eram provenientes de teorias antagónicas, mas apresentavam resultados semelhantes. Pio Abreu (1992) destacou o método terapêutico grupal como facilitador da libertação e da expressão emocional, além de treinar relações interpessoais, permitindo maior diversidade de análises para os problemas. Salientou também que a relação de ajuda se



estabelece entre todos os elementos de um grupo, o que favorece a autonomia e a responsabilidade no tratamento.

Yalom descreveu onze factores terapêuticos das psicoterapias de grupo (Vinogradov e Yalom, 2010): (1) dar esperança; (2) universalidade; (3) transmissão de informações; (4) altruísmo; (5) desenvolvimento de técnicas de socialização; (6) comportamento imitativo; (7) catarse; (8) recapitulação correctiva do grupo familiar primário; (9) factores existenciais; (10) coesão do grupo; (11) aprendizagem interpessoal; experiências emocionais correctivas; o grupo como microcosmos social. Alguns destes factores são igualmente relevantes nas psicoterapias individuais, mas constata-se que o grupo tem um papel fundamental na integração das vivências e na construção do seu significado.

## **TRÊS EXEMPLOS DE MODELOS DE INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA EM GRUPO PRATICADOS EM PORTUGAL**

### **A Grupanálise**

Em 1956, Eduardo Luís Cortesão inicia o movimento grupanalítico em Portugal. Em 1981, foi criada a Sociedade Portuguesa de Grupanálise (SPG), hoje designada por Sociedade Portuguesa de Grupanálise e Psicoterapia Analítica de Grupo (SPGPAG).

A grupanálise constitui um processo de análise pessoal feito num contexto de grupo, o que se torna um processo muito estimulante e experiencial. Para além da teoria psicanalítica, sua base fundamental, a grupanálise tem também a contribuição de outras teorias e abordagens (teoria da Gestalt, teoria organísmica de Goldstein, teoria de campo de Kurt Lewin, teoria geral dos sistemas, teoria da comunicação, a fenomenologia, a psicologia social, a psicologia do Ego e a abordagem de Freud e Kohut sobre o narcisismo).

Através da actividade interpretativa e da dinâmica do grupo analítico, vão-se estabelecendo pontes entre os processos inconscientes e conscientes, visando a análise de cada um dos membros do grupo. Trata-se usualmente de um grupo heterogéneo de pessoas, que podem ir até oito ou nove, mais o grupanalista, e que se reúnem duas ou mais vezes por semana.

Um dos aspectos centrais preconizados pela Escola Portuguesa de Grupanálise, e inerente ao processo grupanalítico, é o objectivo de instalação e elaboração da neurose de transferência grupal de cada elemento do grupo que se desenvolve por acção progressiva do padrão grupanalítico, induzido pelo grupanalista.

Cortesão (1989) desenvolveu a grupanalise em Portugal e imprimiu nesta especificidades que caracterizam no seu essencial a Escola Portuguesa de Grupanálise. Neste contexto é de relevar os conceitos por si desenvolvidos de matriz grupanalítica: processo grupanalítico, padrão grupanalítico, níveis de experiência e interpretação, interpretação comunitativa, acção terapêutica diferenciada realização pelo negativo e criatividade pelo negativo, equilíbrio estético e neurose de transferência grupal. Desenvolvimentos destes conceitos assim como novas conceptualizações têm sido formulados até ao presente por grupanalistas portugueses.

Cortesão reforça a componente psicanalítica da grupanalise, referindo que a grupanalise e a psicanálise se baseiam numa mesma teoria – a teoria psicanalítica – mas usam processos operatórios diferentes.

A grupanalise, como modelo de compreensão, tem várias formas de aplicação e em diferentes contextos, muito além da grupanalise terapêutica assim como da psicoterapia analítica de grupo (Abreu-Afonso & Neto, 2018).

### **O Psicodrama Moreniano**

Moreno, psiquiatra no início do século xx, percebeu através de um conjunto de experiências o potencial terapêutico dos grupos e das dramatizações. A partir dessas constatações, sistematizou o modelo do Psicodrama. Refira-se que a sua aplicabilidade não se limita à psicoterapia individual realizada em grupo, mas também à consulta individual, de casal ou familiar. Em Portugal, desde o início dos anos 80, após a formação inicial de Alfredo Soeiro e a fundação da Sociedade Portuguesa de Psicodrama, que várias intervenções são desenvolvidas em contexto hospitalar, comunitário e em consulta privada.

As sessões de Psicodrama têm três fases: o aquecimento, a dramatização e os comentários/partilha. As dramatizações servem o duplo propósito



de perceber as vivências mais profundas da vida do sujeito e trabalhá-lo psicoterapeuticamente. Não se trata de transformar os pacientes em actores, antes de promover a sua espontaneidade.

O contexto dramático é marcado pela reversibilidade. Permite ao sujeito testar acções alternativas, de que pode ser incapaz no jogo estereotipado das relações e convenções sociais. Quando impotente para se libertar da força coerciva destas, a capacidade de gerar novas respostas – criativas, originais e adequadas à resolução de um problema – pode ser limitada, levando à repetição de comportamentos disfuncionais e concomitantemente ao sofrimento e à doença psíquica.

Através do método psicodramático, as dificuldades vivenciadas no contexto social e partilhadas em grupo podem ser testadas dramaticamente, com recurso à palavra, mas também à acção, recorrendo a um conjunto de técnicas específicas.

A criação e o desenvolvimento do Psicodrama Moreniano representaram, pois, uma dupla “revolução”: uma psicoterapia que sendo individual se desenvolve num locus grupal e a criação do contexto dramático, libertando-a do uso exclusivo da palavra.

### **O Psicodrama Psicanalítico de Grupo**

O Psicodrama Psicanalítico de Grupo começou a ser praticado em Portugal no início da década de 90, através do contributo fundamental de C. Amaral Dias.

Do ponto de vista teórico baseia-se sobretudo na teoria dos grupos de Bion (1961) e no conceito de hipótese terapêutica enquanto organizador psicodramático. É uma psicoterapia psicanalítica individual feita em grupo, que articula o quadro e as técnicas psicodramáticas de Moreno com a teoria e o método psicanalítico de compreensão dos fenómenos inconscientes.

O quadro permite a expressão emocional através do corpo, da palavra e da acção dramática. A equipa terapêutica dá significado às emoções e fenómenos transferenciais através de funções diferentes: os ego-auxiliares participam no jogo e são promotores de *insight* e identificações;

o director clarifica a situação afectiva do grupo e interpreta, pela palavra ou através de propostas dramáticas. Para que sejam seleccionados protagonistas é necessário que o grupo esteja integrativo, responsável e cooperante na psicoterapia, ou seja, que funcione de modo predominante em “grupo de trabalho”.

A elaboração progressiva na intersubjectividade reforça os processos associativos grupais e surgem memórias, partilhas e novos vínculos. Com a construção de uma rede intersubjectiva que seja interiorizada como “continente interno”, cada um pode mobilizar as suas experiências pessoais e vir a assumir-se como sujeito singular e pensante.

## **OUTROS MODELOS DE INTERVENÇÃO PSICOTERAPÊUTICA EM GRUPO**

Existem outros modelos de intervenção psicoterapêutica em grupo, para além dos exemplos dados, como são os referentes à perspectiva comportamental, cognitivista, rogeriana, bioenergética, análise transaccional, entre outros.

A terapia cognitiva comportamental, enquanto método psicoterapêutico, é tradicionalmente aplicado em abordagens individuais. Contudo, a aplicação deste modelo às intervenções em grupo é cada vez mais usada. A razão inicial que presidiu à sua aplicação aos grupos estava fortemente relacionada com critérios de eficiência na gestão dos recursos. Ainda assim, vasta investigação na área tem confirmado a eficácia do método quando aplicado em grupo. Bieling et al. (2006) citam vários autores que confirmam bons resultados da abordagem cognitivo-comportamental em grupo no tratamento da depressão (Beck et al., 1979; Burlingame et al., 2004; Robinson et al., 1990), da ansiedade (N. Morrison, 2001), na fobia social (Heimberg et al., 1993), apenas para citar algumas patologias. Na realidade, há cada vez mais protocolos desenhados para a intervenção em desordens específicas, baseados neste modelo teórico e com resultados comprovados pela investigação publicada. Importa ainda assim referir que muitos destes protocolos desenhados para a intervenção grupal



são iguais aos desenhados para a intervenção individual, só que naquela as técnicas são aplicadas a mais elementos. Poucas destas abordagens contemplam de forma significativa o processo de interação entre os elementos do grupo e o terapeuta, sendo que esta componente relacional raramente é tida em conta nas tradicionais abordagens cognitivo-comportamentais (Bieling et al., 2006).

Guerra, Lima e Torres (2014) destacaram as abordagens Humanistas, com larga utilização em contexto de grupo de desenvolvimento pessoal; o Modelo Interpessoal de Yalom, que contém na sua matriz vários dos pressupostos das abordagens Humanistas; e as terapias de terceira geração que têm tido uma forte implementação em grupos.

No que concerne à abordagem humanista, Carl Rogers surge como figura central. A abordagem centrada na pessoa partilha muitos dos conceitos da filosofia existencialista. Um dos seus pressupostos essenciais é de que as pessoas têm um enorme potencial de crescimento e que estão capacitadas para ter um papel central no seu processo de mudança. Mais do que o conhecimento teórico ou do que o uso das técnicas, nesta abordagem é fortemente valorizada a qualidade da relação terapêutica, as atitudes e características do terapeuta, enquanto facilitador do processo. A função deste, quando em grupo, é a de criar um contexto de aceitação que seja protector e potenciador do crescimento dos elementos dos grupo. Neste modelo, os facilitadores do grupo devem evitar os comentários interpretativos no sentido de responsabilizar os elementos pela direcção que o grupo tomará e de os capacitar na resolução de conflitos. Segundo Corey (2012), o facilitador não deve orientar os elementos para objectivos específicos, mas antes apoiar o desenvolvimento de atitudes e comportamentos genuínos, de aceitação e empatia, empoderando os membros do grupo a interagir terapêuticamente.

## OS GRUPOS DE AUTO-AJUDA

Estes grupos desenvolveram-se inicialmente nos Estados Unidos, nos anos 30, tendo como objectivo o tratamento do alcoolismo. Apareceram

assim os grupos de alcoólicos anónimos que se reuniam regularmente, sem terapeuta ou outro orientador do grupo, e cujo objectivo era a troca de experiências e apoio mútuo na tentativa de ultrapassar esta problemática. Aspectos como o desenvolvimento de um sentimento de pertença, cooperação e coesão, num contexto de uma problemática em comum, constituem elementos essenciais para o potencial efeito terapêutico destes grupos. Ao longo dos anos os grupos de auto-ajuda têm vindo a alargar o seu campo de intervenção a outras problemáticas e dependências várias.

Conforme refere Leal (2005), os técnicos de saúde mental têm habitualmente uma posição em que referem que estes grupos funcionam mais ao nível catártico, não promovendo uma verdadeira autonomia. No entanto, como refere ainda esta autora, estes grupos têm-se constituído em contextos de saúde, dinamizados inicialmente por técnicos, mas sendo de seguida substituídos por participantes mais seniores.

## **SÍNTESE FINAL**

As psicoterapias de grupo, nos seus diversos modelos, constituem um poderoso instrumento de transformação e desenvolvimento pessoal. Sempre vivemos em grupo, sendo este um meio inerente à construção da identidade, e é através do grupo que nos podemos compreender, compreender o outro e transformar.

Assim, o grupo configura-se simultaneamente como um importante contexto e um instrumento para a mudança pessoal. Enquanto contexto é um espaço de interacções, partilha e desenvolvimento de sinergias para além das potencialidades individuais, adquirindo o grupo na sua dinâmica qualidades únicas. Como instrumento terapêutico, é de considerar que o grupo possibilita, através das novas interacções e de um diálogo reflexivo, alterações nas configurações internas, comportamentais e relacionais de cada elemento do grupo. A psicoterapia de grupo adquire, assim, uma complexidade específica resultante das múltiplas interacções e vivências dos membros do grupo que ocorrem ali naquele contexto e que são passíveis de serem pensadas e transformadas. A acção terapêutica, preconizada



pelo psicoterapeuta e os restantes membros do grupo, ocorre no contexto da dinâmica global do funcionamento do grupo.

As psicoterapias de grupo têm tido um desenvolvimento assinalável ainda que historicamente com flutuações, em resultado de variáveis contextuais e sociais. É de relevar a sua aplicação cada vez maior em diversas instituições de saúde e organizações várias, contribuindo de forma significativa para uma intervenção mais ampla e diferenciada, abrangendo um maior número e maior diversidade de pessoas.

Sendo necessário um desenvolvimento progressivo ao nível da investigação, para que a psicoterapia de grupo possa ser potenciada, e maior interface com os vários campos do conhecimento, destacamos neste artigo as vantagens das intervenções grupais. Aliado a estas, num sistema social e económico marcado pela necessidade de rentabilização de recursos, assim como de crescentes e variadas solicitações, acreditamos que o impacto das intervenções psicoterapêuticas grupais será cada vez maior.

## REFERÊNCIAS

- Abreu, J. L. P. (1992). *O modelo do psicodrama moreniano*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Abreu-Afonso, J. & Neto, I. M. (2018). Grupanálise e psicoterapia analítica de grupo. In Isabel Leal (Coord.), *Psicoterapias* (pp. 203-220). Lisboa: Pactor.
- Amaral Dias, C. (1993). *Palcos do imaginário*. Lisboa: Fenda.
- Anzieu, D. (1981). *Le groupe et l'inconscient*. Paris: Bordas.
- Bieling, P. J., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2006). *Cognitive-behavioral therapy in groups*. USA: The Guilford Press.
- Bion, W. R. (1961) – *Experiences in groups and other papers*. London: Tavistock Publications.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling*. USA: Brooks/Cole: Cengage Learning.
- Cortêsão, E. L. (1989). *Grupanálise: Teoria e técnica*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

- Foulkes, S. H. (2002). *Therapeutic group analysis*. London: Karnac Books. (Obra original publicada em 1964).
- Freud, S. (1969). Totem e tabu. In S. Freud, *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud* (Vol. 13). Rio de Janeiro: Imago. (Obra original publicada em 1913).
- Freud, S. (1969). Psicologia de grupo e a análise do ego. In S. Freud, *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud* (Vol. 18). Rio de Janeiro: Imago. (Obra original publicada em 1921).
- Freud, S. (1974). O mal-estar na civilização. In S. Freud, *Edição standard brasileira das obras psicológicas de Sigmund Freud* (Vol. 21). Rio de Janeiro: Imago. (Obra original publicada em 1930).
- Guerra, M. P., Lima, L., & Torres, S. (2014). *Intervir em grupos na saúde*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Hinshelwood, R. D. (1999) – How foulkesian was Bion? *Group Analysis*, 32(4), 469-488.
- Kaës, R. (2003). *As teorias psicanalíticas do grupo*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Leal, I. (2005). *Iniciação às psicoterapias*. Lisboa: Fim de Século-Edições Sociedade Unipessoal, LDA.
- Leal, M. R. M. (1968). Transference neurosis ingroup analytic treatments. *Group Analysis*, 1(2), 99-109.
- Lima, M. L. (2018). *Nós e os outros: o poder dos laços sociais*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Malpique, C., Cabral, F., Flores, F., & Soares, I. M. (1984). Psicoterapia de grupo no período de latência – 2ª. parte. *Revista Portuguesa de Psicanálise*, 6, 69-96.
- Marineau, R. F. (1989). *Jacob Levy Moreno 1889-1974*. São Paulo: Ágora Editora.
- Moreno, J. L. (1959). *Psicoterapia de grupo e psicodrama*. Campinas: Editorial PSY.
- Pichon-Rivière, E. (2000). *Teoria do vínculo*. São Paulo: Martins Fontes. (Obra original publicada em 1982).
- Soeiro, A. C. (1995). *Psicodrama e psicoterapia*. São Paulo: Editora Ágora.
- Souza, R. F. (2011). George Herbert Mead: Contribuições para a história da psicologia social. *Psicologia & Sociedade*, 23(2), 369-378.
- Vidigal, M. J. e colaboradores (2005). *Intervenção terapêutica em grupos de crianças e adolescentes: Aprender a pensar*. Lisboa: Trilhos Editora.
- Vinogradov, S. & Yalom, I. D. (2010). *Guia breve de psicoterapia de grupo*. Barcelona: Paidós.



Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. London: Tavistock/Routledge Publication.

Zimerman, D. E. (2000). *Fundamentos básicos das grupoterapias* (2ª ed.). Porto Alegre: Artmed.