

Michael White Workshop

Porto Alegre-Março 2006

O que é terapia narrativa?

por Alice Morgan

Incluimos, aqui, a introdução e os dois primeiros capítulos do texto popular e influente escrito por Alice Morgan, 'O que é terapia narrativa? Uma introdução fácil de ler'. Este livro é disponibilizado pela Dulwich Centre Publications e pela Narrative Books www.narrativebooks.com e o recomendamos para quem quer que esteja tentando ou que queria aplicar idéias narrativas em seu próprio contexto de trabalho.

Introdução

Olá! Bem-vindos a este livro fácil de ler que foi desenvolvido como uma introdução a alguns dos principais temas da terapia narrativa. Ele inclui explicações simples e concisas sobre o pensamento por trás das práticas narrativas, assim como muitos exemplos práticos de conversas terapêuticas. Este livro certamente não cobre tudo, mas esperamos que ele sirva como um ponto de partida para investigações de maior alcance. Para tanto, ao final da maioria dos capítulos há referências para leituras adicionais sobre tópicos variados.

Há muitos temas diferentes que poderiam caracterizar o que ficou conhecido como “terapia narrativa” e cada terapeuta trabalha com essas idéias de maneira diversa. Quando você ouve alguém se referindo à “terapia narrativa” elas podem estar se referindo a formas peculiares de compreender as identidades das pessoas. Ainda como alternativa, elas poderiam estar referindo-se a certas maneiras de compreender problemas e seus efeitos nas vidas das pessoas. Elas também poderiam estar falando sobre formas singulares de conversar com as pessoas sobre suas vidas e sobre os

problemas pelos quais estão passando, ou formas particulares de compreender relações terapêuticas e a ética ou política da terapia.

A terapia narrativa busca ser uma abordagem respeitosa, sem tentar achar culpados para realizar os aconselhamentos e trabalhos com a comunidade, e que centra as pessoas como especialistas em suas próprias vidas. Ela examina os problemas como situações separadas das pessoas e pressupõe que as pessoas têm diversas habilidades, competências, crenças, valores, compromissos e habilidades que irão ajudá-las a reduzir a influência dos problemas em suas vidas.

Há vários princípios que ensinam maneiras narrativas de trabalhar, mas, em minha opinião, duas são particularmente significativas: sempre manter uma atitude de curiosidade e sempre fazer perguntas cujas respostas você realmente não saiba. Eu o convido a ler este livro com esses dois princípios na mente. Eles nos ensinam sobre as idéias, a atitude, o tom, os valores, os compromissos e as crenças da terapia narrativa.

[Possibilidades para conversas](#)

Eu escrevi este livro em seções, com cada capítulo descrevendo um aspecto ou tema sobre formas narrativas de trabalho. Eu fiz isso na esperança de que cada elemento seja de fácil compreensão. Ao invés de abordar as idéias transmitidas neste livro como se fossem uma receita que deve ser seguida em uma ordem especial, no entanto, gostaria de convidá-lo a abordá-las como se fossem um monte de guloseima para escolher! Eu espero que este livro simplesmente esboce uma gama de possibilidades para conversas narrativas.

Quando conheço as pessoas que vêm se consultar comigo, às vezes penso nas possibilidades de direcionamentos para nossas conversas como se elas fossem estradas em uma viagem. Há muitas encruzilhadas, trilhas, muitos cruzamentos e caminhos para escolher. A cada novo passo, surge uma nova encruzilhada ou um novo cruzamento – para frente, para trás, à direita, à esquerda, em diagonal, em diferentes graus. A cada passo que eu dou com a pessoa que está se consultando comigo, abrimos mais direções possíveis. Podemos escolher aonde ir e o que deixar para trás. Sempre podemos tomar

um caminho diferente, retroceder, voltar, repetir uma trilha ou ficar na mesma estrada por algum tempo. No início da jornada não sabemos ao certo aonde ela vai terminar, nem o que será descoberto.

As possibilidades descritas neste livro são como as estradas, as trilhas e os caminhos da jornada. Cada questão que um terapeuta narrativo faz é um passo em uma jornada. Todos os caminhos podem ser tomados, alguns dos caminhos, ou alguém pode viajar ao longo de um caminho por algum tempo antes de mudar para outro. Não há um caminho “correto” a percorrer – simplesmente muitas direções possíveis entre as quais escolher.

Colaboração

É importante lembrar que a pessoa que está consultando um terapeuta tem um papel significativo no mapeamento da direção da jornada. As conversas narrativas são interativas e sempre estão em colaboração com as pessoas que estão consultando o terapeuta. O terapeuta busca entender o que é do interesse das pessoas que estão se consultando com ele e como a jornada está se adequando a suas preferências. Frequentemente você vai ouvir, por exemplo, um terapeuta narrativo perguntar:

- Como essa conversa está indo para você?
- Devemos continuar falando sobre isso ou você estaria mais interessado em...?
- Isso é interessante para você? Devemos passar nosso tempo falando nisso?
- Talvez você esteja mais interessado em me ouvir fazendo mais perguntas sobre isso ou talvez você queira focar nossa conversa em X, Y ou Z? [X, Y, Z são outras opções].

Dessa forma, conversas narrativas são guiadas e dirigidas pelos interesses daqueles que estão consultando o terapeuta.

Resumo

Assim, antes de mergulharmos nesta exploração das formas narrativas de trabalho, vamos resumir rapidamente o que discutidos até aqui:

- A terapia narrativa busca uma abordagem respeitosa, sem tentar achar culpados para realizar os aconselhamentos e trabalhos com a comunidade, e que centra as pessoas como especialistas em suas próprias vidas.
- Ela examina os problemas como situações separadas das pessoas e pressupõe que as pessoas têm diversas habilidades, competências, crenças, valores, compromissos e habilidades que irão ajudá-las a reduzir a influência dos problemas em suas vidas.
- Curiosidade e vontade de fazer perguntas cujas respostas realmente não sabemos são princípios importantes deste trabalho.
- Há muitas direções possíveis que qualquer conversa pode tomar (não há apenas uma direção correta).
- A pessoa que está consultando o terapeuta tem um papel significativo na determinação das direções que são tomadas.

Parece apropriado começar qualquer investigação sobre terapia narrativa com uma consideração sobre o que significam as “narrativas” ou “histórias” de nossas vidas.

Capítulo 1 Compreendendo e vivendo nossas vidas por meio de histórias

A terapia narrativa é, às vezes, conhecida por envolver a “re-autoria” ou a “re-narração” das conversas. Como estes relatos sugerem, as histórias são centrais para a compreensão de formas narrativas de trabalho.

A palavra “história” tem diferentes associações e percepções para pessoas diferentes. Para terapeutas narrativos, histórias consistem em:

- eventos

- ligados em seqüência
- através do tempo
- de acordo com um enredo

Como humanos, são seres interpretativos todos temos experiências diárias de eventos que buscamos tornar significativos. As histórias que temos sobre nossas vidas são criadas por meio da ligação de certos eventos em uma seqüência particular através de um período de tempo, e da busca por uma maneira de explicá-las ou de fazer com que tenham sentido. Este significado forma o enredo da história. Damos significados para nossas experiências constantemente, ao vivermos nossas vidas. Uma narrativa é como uma linha que entrelaça os eventos, formando uma história.

Todos temos muitas histórias sobre nossas vidas e nossos relacionamentos, ocorrendo simultaneamente. Por exemplo, temos histórias sobre nós mesmos, nossas habilidades, nossas lutas, nossas competências, nossas ações, nossos desejos, nossos relacionamentos, nosso trabalho, nossos interesses, nossas conquistas, nossos sucessos, nossos fracassos. A forma com a qual desenvolvemos essas histórias é determinada pela maneira como ligamos certos eventos em uma seqüência e pelo significado que atribuímos a elas.

Um exemplo: minha história como motorista

Eu poderia ter uma história sobre mim mesma como uma “boa motorista”. Isso significa que eu poderia unir uma série de eventos que me ocorreram durante o tempo em que estive dirigindo meu carro. Eu poderia colocar esses eventos junto com outros em uma seqüência particular e interpretá-los como uma demonstração de minha pessoa como uma boa motorista. Eu posso pensar e selecionar, para a narração da história, eventos tais como paradas em semáforos, dar passagem aos pedestres, obedecer aos limites de velocidade, não ser multada e manter uma distância segura de outros veículos. A fim de construir essa história sobre minha habilidade como motorista, eu seleciono certos eventos como sendo importantes e que se encaixam nesse enredo em particular. Ao fazer isso, esses eventos são privilegiados sobre outros.

Ao selecionar mais e mais eventos e uni-los ao enredo dominante, a história ganha riqueza e densidade. Ao ganhar densidade, outros eventos relacionados à minha competência para dirigir são facilmente lembrados e adicionados à história. Durante todo o processo, a história se fortalece, torna-se mais dominante em minha vida e fica cada vez mais fácil, para mim, encontrar exemplos de eventos que se encaixem no significado que eu atingi.

Esse eventos que estou lembrando e selecionando, relacionados à competência para dirigir, têm sua significação elevada sobre outros eventos que não se encaixam no enredo de ser uma boa motorista. Por exemplo, as vezes em que eu arranquei do meio-fio ou julguei mal as distâncias ao estacionar meu carro não são privilegiadas. Elas podem parecer insignificantes ou talvez um detalhe à luz do enredo dominante (uma história sobre competência para dirigir). Durante a “re-narração” das histórias, sempre há eventos que não selecionamos, e fazemos isso com base no fato de se eles se encaixam ou não nos enredos dominantes.

O diagrama da próxima página (essa figura não pode ser representada aqui, nesta webpage, mas está incluída no livro!) demonstra a idéia de histórias que consistem em eventos ligados em seqüência através do tempo e de acordo com o enredo. As marcas X apontam todos os eventos que ocorreram em minha vida como motorista. Os eventos que se encaixam na história sobre a “competência para dirigir” estão espalhados entre os eventos que estão fora de tal história (isto é, um acidente de carro que ocorreu há quatro meses). Para criar uma história sobre competência para dirigir, certos eventos são escolhidos e privilegiados em relação a outros eventos. Uma vez privilegiados, eles são conectados a outros eventos, e então ainda mais eventos através do tempo, para formar uma história sobre ser uma boa motorista. A linha no diagrama mostra essa conexão de eventos para a criação de uma história dominante. Como se pode ver, há outros eventos (X) que estão fora dessa história dominante e que permanecem escondida ou menos significativos à luz do enredo dominante.

Este exemplo, talvez porque eu consiga ir apenas a bons eventos e tenha conseguido construir uma história sobre ser uma motorista competente, deve-se à reflexões de outros. Se os membros da minha família e meus amigos sempre me descreveram como uma boa

motorista, isso faria uma diferença significativa. As histórias nunca são produzidas isoladas do mundo mais amplo. Talvez, neste exemplo, eu nunca tenha sido sujeitada a observações preconceituosas devido a meu gênero. Quem sabe?

Os efeitos das histórias dominantes

A história dominante sobre minhas habilidades na direção não me afetarão no presente, mas também terão implicações nas minhas ações futuras. Por exemplo, se sou solicitada a dirigir para um novo subúrbio ou dirigir por uma longa distância à noite, minha decisão e meus planos serão influenciados pela história dominante que tenho sobre o ato de dirigir. Eu provavelmente ficaria mais inclinada a considerar essas coisas ao estar influenciada pela história que tenho sobre mim mesma como sendo uma boa motorista do que se tivesse uma história sobre mim mesma como sendo uma motorista perigosa ou propensa a se envolver com acidentes. Portanto, os significados que eu atribuo a esses eventos não são neutros em relação a seus efeitos sobre a minha vida – eles irão constituir e moldar minha vida no futuro. Todas as histórias são constitutivas da vida e dão forma a nossas vidas.

Vivendo muitas histórias de uma vez

Nossas vidas contêm múltiplas histórias. Há muitas histórias ocorrendo ao mesmo tempo e histórias diferentes podem ser contadas sobre os mesmos eventos. Nenhuma história em particular pode ficar livre da ambiguidade ou contradição e nenhuma história pode encapsular ou manipular todas as contingências da vida.

Se eu tivesse sofrido um acidente de carro, ou se alguém em minha vida começasse a chamar minha atenção a cada pequeno erro que eu cometesse durante o ato de dirigir, ou se uma nova lei fosse introduzida e acarretasse algum tipo de discriminação contra pessoas como eu de alguma forma, uma história alternativa sobre a minha habilidade para a direção poderia começar a ser desenvolvida. Outros eventos, interpretações de outras pessoas sobre tais eventos e minhas próprias interpretações poderiam levar ao desenvolvimento de uma história alternativa sobre minhas habilidades na direção – uma história de incompetência ou negligência. Essa história alternativa teria efeitos também. Por um tempo eu viveria com histórias divergentes sobre a minha identidade como motorista em relação ao contexto ou à

audiência. Com o tempo, dependendo de uma variedade de fatores, a história negativa sobre minha competência ao dirigir poderia ganhar em influência e até tornar-se a história dominante em minha vida em relação ao ato de dirigir. Nem a história sobre a minha competência para dirigir, nem a história sobre o meu fracasso nessa área estariam livres de ambigüidade ou contradição.

Diferentes tipos de histórias

Há muitos tipos diferentes de história por meio das quais vivemos nossas vidas e nossos relacionamentos – inclusive histórias sobre o passado, presente e futuro. História também podem pertencer a indivíduos e/ou comunidades. Podem existir histórias sobre famílias e histórias sobre relacionamentos.

Um indivíduo pode ter uma história sobre ele como alguém bem-sucedido e competente. De forma alternativa pode haver uma história sobre ele como sendo “um desastre na tentativa de realizar coisas novas” ou “um covarde”, ou como alguém “sem determinação”. As famílias podem ter histórias que os relatam como indivíduos “atenciosas” ou “barulhentas” ou “imprudente” ou “disfuncional” ou “unida”. Uma comunidade pode ter uma história que a relate como “isolada” ou “politicamente ativa” ou “financeiramente forte”. Todas essas histórias poderia estar ocorrendo ao mesmo tempo, e os eventos, ao ocorrerem, serão interpretados de acordo com o significado (enredo) que é dominante naquele momento. Dessa forma, o ato de viver requer que estejamos engajados na mediação entre as histórias dominantes e as histórias alternativas de nossas vidas. Estamos sempre negociando e interpretando nossas experiências.

O contexto social mais amplo de histórias pelas quais vivemos nossas vidas

As maneiras pelas quais compreendemos nossas vidas são influenciadas pelas histórias mais amplas da cultura na qual vivemos. Algumas das histórias que temos em nossas vidas terão efeitos positivos e algumas terão efeitos negativos sobre a vida, no passado, presente e futuro. Laura pode descrever-se como uma terapeuta habilidosa. Ela tem desenvolvido essa história sobre si mesma a partir de experiências e do feedback do seu trabalho. Todas essas experiências têm contribuído para moldar uma história sobre si mesma como uma terapeuta

competente, atenciosa e habilidosa. Caso tenha que lidar com a decisão de tentar um novo emprego em um campo que lhe é menos familiar, é mais provável que Laura faça essa tentativa ou pense em fazê-la sob a influência dessa autonarrativa positiva. Suspeito que ela passaria por desafios em sua profissão com alguma confiança e que poderia falar sobre seu trabalho de formas que poderiam ser descritas como enriquecedoras.

Os significados que atribuímos a esses eventos que ocorrem em uma sequência através do tempo não ocorrem em um vácuo. Sempre há um contexto no qual as histórias de nossas vidas são formadas. Este contexto contribui para as interpretações e os significados que atribuímos aos eventos. Os contextos referente a gênero, classe, raça, cultura e preferência sexual são contribuintes poderosos para o enredo das histórias pelas quais vivemos. A história de Laura sobre si mesma como uma terapeuta habilidosa, por exemplo, teria sido influenciada pelas idéias da cultura na qual ela vive. Essa cultura teria crenças particulares sobre o que constitui “habilidades” em uma terapeuta e a história de Laura seria moldada por tais crenças.

A origem de classe trabalhadora de Laura pode ter contribuído significativamente para a maneira como ela se sente confortável para fazer conexões com pessoas que vêm se consultar com ela e que vêm de uma diversidade de backgrounds. Sua confiança ao falar em situações profissionais pode ter muito a ver com sua experiência dentro do movimento feminista e também com o fato de ela ser uma profissional australiana branca, pois é provável que as pessoas escutem o que ela tem a dizer.

Assim, as crenças, as idéias e as práticas da cultura na qual vivemos têm uma grande importância com relação aos significados que damos às nossas vidas.

Resumo

Como tentei explicar, os terapeutas narrativos pensam em termos de histórias – histórias dominantes e histórias alternativas; enredos dominantes e enredos alternativos; eventos sendo conectados através do tempo que têm implicações para ações do passado, presente e futuro; histórias que estão poderosamente moldam vidas. Os terapeutas narrativos estão interessados em unir-se a pessoas a fim de investigar as histórias que eles têm sobre suas

vidas e seus relacionamentos, seus efeitos, seus significados e o contexto no qual elas foram formadas e criadas.

Capítulo 2 Histórias no contexto terapêutico

Vamos pensar sobre algumas das histórias que são trazidas ao contexto da terapia. Geralmente, quando as pessoas decidem fazer uma consulta com um terapeuta é porque elas estão passando por uma dificuldade ou por um problema em suas vidas. Durante o encontro com um terapeuta, frequentemente elas começam falando com o terapeuta a respeito de diversos eventos relacionados ao problema que as levou a pedir ajuda. Comumente, elas também explicam os significados que atribuíram a esses eventos.

A família Craxton buscou meu auxílio quando um dos membros da família, Sean, foi pego roubando. Enquanto eu escutava suas impressões sobre o problema de roubo, os pais de Sean me explicaram que:

Estamos muito preocupados com Sean porque ele está roubando e tentamos impedi-lo, mas ele não pára. Ele sempre foi uma criança problemática, desde pequeno. Ele não teve muita atenção quando era pequeno, pois Anne [sua mãe] estava doente na época. Desde então ele sempre tem se metido em confusão na escola. Ele ainda precisa de fraldas e está sempre iniciando brigas com seus irmãos. Agora ele está roubando para fazer com que as pessoas o notem.

Dentro dessa história, o roubo de Sean foi interpretado como se, por meio disso, ele estivesse “tentando chamar atenção”. Esse significado particular (ou enredo dominante) ocorreu por meio da reunião de muitos outros eventos no passado que se ajustam a nessa interpretação. Uma vez que Sean passou a ser visto cada vez mais de acordo com essa história, mais e mais eventos que sustentavam a história da “busca por atenção” começaram a ser selecionados, e então a história foi contada e recontada. Conforme mais eventos eram adicionados a esse enredo, a história de Sean como uma criança que “tenta chamar atenção” se tornou mais forte.

Para contar essa história em particular, certos eventos do presente e do passado foram escolhidos e explicados para que se encaixassem nos significados a que seus pais haviam chegado. Ao fazer isso, certos eventos foram selecionados e privilegiados para serem contados, sendo interpretados para que adaptem ao enredo de “busca por atenção”. Portanto, outros eventos (que não se adaptam à busca de Sean por atenção) permaneceram não-contados ou não-reconhecidos. As exceções a esta história de “busca por atenção” ou as vezes em que não há ajuste com tal história se tornaram menos visíveis. Assim, também, as percepções culturais mais amplas das ações de Sean tornam-se obscuras – inclusive o fato de que o roubo é um ato comum entre garotos da mesma classe que Sean em sua vizinhança. Todas as complexidades e contradições da vida de Sean foram reduzidas à compreensão de que ele estava “querendo atenção”.

Descrição estreita

Durante os encontros com as pessoas, os terapeutas frequentemente ouvem histórias, como a citada acima, sobre o problema e os significados que foram atingidos em relação a tais histórias. Esse significados, alcançados em face de adversidades, geralmente consistem naquilo que os terapeutas narrativos chamam de “descrição estreita”.

A descrição estreita concede pouco espaço para as complexidades e contradições da vida. Ela permite pouco espaço para que as pessoas articulem seus próprios significados particulares sobre suas ações e sobre os contextos em que eles ocorreram. Por exemplo, na história mencionada acima, a descrição do comportamento de Sean como alguém que “buscava atenção” é uma descrição estreita. Ela foi gerada por outros (como é, com frequência, o caso com descrições estreitas) e concede pouco espaço para movimentos.

Essa descrição estreita das ações de Sean (busca por atenção) obscurece muitos outros significados possíveis. Por tudo que sabemos, a última coisa que Sean queria era que alguém prestasse atenção em seus roubos! Talvez essas ações tivessem mais a ver com a afirmação perante seus pares, com a aquisição de algo de sua irmã, com o enfrentamento da intimidação dos outros ou com o estabelecimento de si mesmo como um líder em uma vizinhança onde liderança para um garoto significa liderar arrombamentos e invasões (roubos). Uma descrição estreita do tipo “busca por atenção” tem potencial para deixar Sean

isolado e desconectado de seus pais e colegas, ao passo que descrições alternativas podem abrir outras possibilidades.

Freqüentemente, descrições estreitas sobre as ações/identidades das pessoas são criadas por outros – aquelas com poder de definição em circunstâncias particulares (como, por exemplo, pais e professores nas vidas das crianças, profissionais da saúde na vida de quem os procura para uma consulta). Contudo, às vezes as pessoas chegam à compreensão de suas próprias ações por meio de descrições estreitas. Em qualquer que seja o contexto em que as descrições estreitas são criadas, eles geralmente têm consequências significativas.

Conclusões estreitas e seus efeitos

A descrição estreita geralmente leva a conclusões estreitas sobre as identidades das pessoas, e isso pode acarretar efeitos negativos. Por exemplo, conforme as ações de Sean eram descritas estreitamente como “busca por atenção”, ele rapidamente passou a ser visto como “alguém que demandava atenção”. Essa conclusão estreita sobre Sean como pessoa estava tendo efeitos negativos, não apenas em relação à experiência do garoto sobre ele mesmo, como também no que se concerne ao relacionamento entre Sean e seus pais.

Conclusões estreitas são geralmente expressas como uma verdade sobre a pessoa que está lutando contra o problema e com sua identidade. A pessoa com o problema pode ser compreendida como “má”, “caso perdido” ou “encrenqueiro”. Essas conclusões estreitas, retiradas de histórias saturadas de problemas, desautorizam as pessoas, já que tais conclusões são regularmente baseadas em termos de fraqueza, incapacidades, disfunções ou inadequações. Eu lembro de muitas dessas conclusões estreitas que haviam sido atribuídas às pessoas que vinham se consultar comigo: “É porque sou uma pessoa má” ou “Somos uma família disfuncional”.

Às vezes, essas conclusões superficiais obscurecem relações de poder mais amplas. Por exemplo, se uma mulher passou a ver a si própria como alguém “inútil” e que “mereceria punição” após anos de sujeição a abusos, essas conclusões superficiais tornam invisível a injustiça pela qual ela passou. Elas escondem as táticas de poder e controle às quais ela foi sujeitada, assim como seus atos significativos de resistência.

Uma vez que conclusões superficiais tenham se estabelecido, se torna muito fácil para as pessoas tentarem reunir evidências para apoiar essas histórias dominantes e saturadas de problemas. A influência dessas histórias problemáticas podem, então, tornar-se cada vez maior. No processo, todas as vezes que a pessoa escapou dos efeitos do problema, todas as vezes que não foram “más”, nem “casos perdidos” ou “encrenqueiras”, todas essas situações se tornam menos visíveis. Quando a história do problema fica cada vez maior ela torna-se mais poderosa e afetará eventos futuros. As conclusões superficiais geralmente levam a outras conclusões superficiais, uma vez que suas potencialidades, seus conhecimentos, suas habilidades e sua competências ficam escondidas pela história do problema.

Histórias alternativas

Os terapeutas narrativos, quando se deparam com conclusões superficiais e histórias de problemas aparentemente preponderantes, estão interessados em conversas que busquem histórias alternativas – não apenas quaisquer histórias alternativas, mas histórias que são identificadas pela pessoa que busca aconselhamento como histórias por meio das quais elas gostariam de viver suas vidas. O terapeuta está interessado em procurar, criar na conversas, histórias de identidade que irão ajudar as pessoas a se libertarem da influência dos problemas que estão enfrentando.

Assim como várias descrições e conclusões superficiais podem apoiar e sustentar problemas, histórias alternativas podem reduzir a influência dos problemas e criar novas possibilidade de vida.

Para Sean, por exemplo, a investigação de histórias alternativas de sua vida poderiam criar um espaço para mudança. Não seriam histórias de alguém que busca atenção ou de uma criança problemática. Ao invés disso, elas poderiam consistir em histórias de determinação ou histórias de como ele superou os problemas em épocas anteriores em sua vida, ou ainda sobre como ele dá atenção tanto quanto a demanda. Todas essas poderiam ser histórias alternativas da vida de Sean. Da mesma forma, histórias alternativas poderiam ser encontradas em outros domínios totalmente diversos – domínios dos amigos imaginários, histórias de ligação com sua mãe ou pai, ou conhecimentos especiais que Sean pode possuir

através de seu relacionamento com seu amado cachorro de estimação, Rusty. Em qualquer um desses territórios da vida, por meio de conversas terapêuticas histórias alternativas podem ser desenterradas e poderiam ajudar a lidar com os problemas que Sean está enfrentando. As formas através das quais os terapeutas e aqueles que fazem consultas com eles podem co-criar histórias alternativas serão descritas nos capítulos seguintes.

Com essas idéias sobre histórias informando seu trabalho, a questão-chave para os terapeutas narrativos é: como podemos ajudar as pessoas a se libertarem de conclusões superficiais e re-criar histórias novas e melhores para suas vidas e seus relacionamentos?

Como Jill Freedman e Gene Combs descrevem:

Terapeutas narrativos estão interessados em trabalhar com pessoas para produzir e fortalecer histórias que não apoiem ou sustentem problemas. Quando as pessoas começam a vivenciar as histórias alternativas, os resultados ultrapassam a resolução de problemas. Dentro das novas histórias, as pessoas vivem imagens de um novo ser, novas possibilidades para liderança e novos futuros (1996, p.16).

Em direção a uma descrição rica e densa

Para libertar-se da influência das histórias problemáticas, não é o bastante simplesmente re-criar uma história alternativa. Os terapeutas narrativos estão interessados em encontrar formas para que essas histórias alternativas possam ser “ricamente descritas”. O oposto de uma “conclusão estreita” é compreendido pelos terapeutas narrativos como uma “rica descrição” de vidas e relacionamentos.

Muitos pontos diferentes podem contribuir para que as histórias alternativas sejam “ricamente descritas” – sendo que uma das questões mais importantes é o fato de que elas são criadas pela pessoa cuja vida está em discussão. Uma descrição rica envolve a articulação, em grande detalhe, de histórias da vida de uma pessoa. Na leitura de um romance, por exemplo, às vezes a história é ricamente descrita – os motivos dos personagens, suas histórias e suas compreensões estão primorosamente articulados. As histórias das vidas dos personagens estão entrelaçadas com as histórias de outras pessoas e

eventos. De maneira similar, os terapeutas narrativos estão interessados em achar formas para que as histórias alternativas das vidas das pessoas sejam ricamente descritas e entrelaçadas com as histórias de outros.

As formas pelas quais as histórias alternativas são co-criadas, como elas são contadas e para quem são todas considerações relevantes para terapeutas narrativos. Nas próximas páginas, formas de co-criar conversas que comprometam as pessoas com a “rica descrição” de suas vidas e seus relacionamentos serão amplamente exploradas.

[Conteúdos completos de O que é terapia narrativa? Uma introdução fácil de ler](#)

Leitura adicional

Freedman, J. & Combs, G. Shifting paradigms: From systems to stories. In: Freedman, J. & Combs, G. *Narrative therapy: the social construction of preferred realities*, chapter 1. New York: Norton, 1996.

Epston, D. & White, M. Story, knowledge, power. In: Epston, D. & White, M. *Narrative means to therapeutic ends*, chapter 1. New York: Norton, 1990.

White, M. The culture of professional disciplines. In: White, M. *Narratives of therapists' lives*, chapter 1. Adelaide: Dulwich Centre Publications, 1997.
Copyright © 2000 by Dulwich Centre Publications