

# Manual para participação em Terapia de Grupo



A Terapia de Grupo – TG – tem um longo e comprovado registro como sendo uma forma bastante efetiva e produtiva de psicoterapia. Ela é tão produtiva quanto a terapia individual e, em alguns casos, até mais, particularmente quando o apoio social e a aprendizagem sobre relacionamentos interpessoais são objetivos fundamentais do tratamento, como no caso do tratamento da Dependência Química. A vasta maioria dos indivíduos que fazem terapia de grupo beneficia-se substancialmente dela. Embora a terapia de grupo em geral sirva como uma grande forma de apoio, às vezes ela pode gerar algum estresse, que faz parte do processo de transformação.

## OBJETIVOS DA PSICOTERAPIA DE GRUPO

Muitos indivíduos que procuram fazer qualquer terapia sentem-se isolados e insatisfeitos em sua situação de vida. Eles podem ter dificuldade para estabelecer e manter relacionamentos íntimos, gratificantes e significativos de uma forma mútua com outras pessoas. Com frequência, estão interessados em aprender mais sobre o modo como se relacionam com os outros.

A terapia de grupo oferece a oportunidade de:

- Receber e oferecer apoio e *feedback*;
- Melhorar os relacionamentos e a comunicação interpessoal.
- Experimentar novos comportamentos interpessoais;
- Falar **honestamente** sobre sentimentos;
- Adquirir *insights* (descobrir os porquês) e compreensão dos próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos, observando padrões de relacionamento dentro e fora do grupo;
- Adquirir compreensão dos pensamentos, sentimentos e comportamentos de outras pessoas;
- Aumentar a autoconfiança, a auto-imagem e a auto-estima.

- Fazer mudanças pessoais dentro do grupo com a expectativa de transferir essa aprendizagem para a vida exterior.

## PSICOTERAPIA DE GRUPO NO TRATAMENTO DE DEPENDÊNCIA QUÍMICA

As pessoas que abusam de substâncias também costumam ter grandes perturbações interpessoais a cada estágio da doença: primeiramente, eles tem dificuldades interpessoais que resultam em dor emocional, que o indivíduo tenta diminuir com o uso da substância (alívio momentâneo). Em segundo lugar, eles tem dificuldades de relacionamento que são resultados diretos do próprio abuso da substância. Em terceiro, eles tem dificuldades interpessoais que complicam a manutenção da sobriedade. A terapia de grupo pode ajudá-los, entre outras coisas, a desenvolver habilidades de enfrentamento que mantenham a sobriedade e aumentem a capacidade de combater as recaídas.

A experiência no grupo terapêutico proporciona ao indivíduo, principalmente, **aprender o máximo possível sobre a maneira típica como cada um se relaciona com as pessoas e com o mundo**. Isto é, os mecanismos de defesa (do ego), as distorções típicas, crenças, expectativas e interpretações disfuncionais da realidade, e outros **equivocos na forma de pensar, sentir e agir**, inerentes a uma certa “forma de ser” do adicto, que está também na raiz do problema da DQ.

A Terapia de Grupo proporciona ainda aos seus participantes, um auto-conhecimento honesto e profundo e, por isso mesmo, uma transformação mais efetiva da personalidade. Além disso, através da experiência no grupo, **a pessoa percebe-se acolhida entre iguais**, que a entendem e passam por problemas e desafios semelhantes aos seus. Isto favorece o **senso de pertencimento**, além de ter um efeito pedagógico poderoso, ampliando o compromisso com a melhora pessoal e coletiva e **fortalecendo ainda mais a coragem-para-a-ação** visando à **reformulação pessoal de hábitos, atitudes, pensamentos, idéias, sentimentos** etc.

## O QUE VOCÊ FAZ NO GRUPO? COMO SE ESPERA QUE VOCÊ SE COMPORTE?

Não há uma agenda prescrita para cada sessão, a princípio. Os participantes são estimulados a falar sobre

quaisquer questões pessoais ou de relacionamento que sejam relevantes para os problemas e os objetivos que os levaram a procurar ajuda. Normalmente estes tópicos terão a ver com a Dependência Química, suas consequências e problemas que afetam as relações interpessoais. Mas não apenas isso. Qualquer coisa pode ser o assunto do dia.

Os participantes são estimulados a oferecer apoio, fazer perguntas, questionar coisas ditas, não-ditas, mal-ditas etc, compartilhar associações e idéias. Haverá muita ênfase na investigação dos relacionamentos entre os próprios membros do grupo – ou seja, o “**aqui-e-agora**”, como já foi dito. Os membros muitas vezes deverão compartilhar suas impressões uns dos outros – seus pensamentos, temores e sentimentos positivos. **Quanto mais trabalharmos no aqui-e-agora do grupo, mais efetivo ele será.**

A revelação sobre si mesmo é necessária para que o indivíduo se beneficie com a terapia de grupo, mas os membros devem fazer revelações em seu próprio ritmo. Nunca pressionamos os membros para obter confissões. Embora fiquemos felizes quando estas acontecem pois enriquecem cada sessão.

Para construir um ambiente de grupo terapêutico, solicitamos que os membros sempre tentem dizer coisas aos outros membros de um modo que seja construtivo. O *feedback* produtivo concentra-se no que está acontecendo no aqui-e-agora, não joga culpa, é relevante e conecta o membro que o recebe com o que dá. Esse tipo de *feedback* e envolvimento direto é uma novidade: é raro, em nossa cultura, os indivíduos falarem de maneira tão honesta e direta. Por isso, ele pode parecer arriscado a princípio, mas também pode envolver de uma forma significativa e profunda.

Em geral, **conselhos diretos de membros do grupo e dos terapeutas não são produtivos**, assim como discussões gerais de temas como esportes e política não ajudam, a menos que haja algo relacionado com algum evento atual que tenha particular relevância para as questões pessoais ou interpessoais do indivíduo.

O grupo de terapia não é o lugar para fazer amigos. Em vez disso, ele é um laboratório social – um lugar em que se adquirem as habilidades necessárias para desenvolver relacionamentos significativos e satisfatórios. De fato, os grupos de terapia (ao contrário dos grupos de apoio e sociais) não estimulam o contato social com outros membros fora do grupo. Por que? Porque um relacionamento externo com outro membro ou membros geralmente atrapalha a terapia.

De que maneira pode atrapalhar a terapia? Para explicar isso, primeiro precisamos enfatizar que a sua tarefa primária na terapia de grupo é explorar inteiramente os seus relacionamentos com cada um e com todos os membros do grupo. A princípio, isso pode parecer

estranho e desconectado das razões pelas quais você procurou a terapia.

Ainda assim, começa a fazer sentido quando você considera o fato de que **o grupo é um microcosmo social** – ou seja, **os problemas que você experimenta em sua vida social também surgirão em seus relacionamentos dentro do grupo**. Portanto, explorando e entendendo todos os aspectos de seus relacionamentos com outros membros e depois transferindo esse conhecimento para a sua vida exterior, você começa o processo de desenvolver relacionamentos mais satisfatórios.

Entretanto, se desenvolver um relacionamento íntimo com outro membro (ou membros) fora do grupo, você pode se sentir desinclinado a compartilhar todos os seus sentimentos relacionados com esse relacionamento *dentro* do grupo. Por que? Porque essa amizade pode significar tanto que faça você relutar em dizer qualquer coisa que possa ameaçá-la de alguma forma. O que acontece no grupo de terapia quando a abertura e a honestidade são comprometidas? A terapia vai desgastando-se até acabar!

**Portanto, é melhor que os membros que se encontram fora do grupo (por acaso ou por vontade) compartilhem todas as informações relevantes com o grupo. Qualquer tipo de segredo sobre relacionamentos retarda o trabalho da terapia. Às vezes, os membros desenvolvem sentimentos fortes para com outros membros. Incentivamos a discussão desses sentimentos**, tanto os positivos quanto sentimentos como irritação ou decepção. Espera-se que os membros do grupo falem sobre seus sentimentos sem agir segundo eles.

## AUTOCONHECIMENTO

A maioria das pessoas dependentes perdeu por completo a noção dos próprios sentimentos, particularmente aqueles negativos, mas também os positivos. Muitos dizem até que só quando estão bêbados ou “noiados” é que são capazes de dizer que amam alguém, por exemplo. São **mecanismos de defesa** que se utiliza para mascarar a crescente insatisfação interior consigo e com o mundo. A maioria dos dependentes químicos se esquece de refletir sobre os seus sentimentos durante anos, numa tentativa de disfarçar a realidade de não encara-la de frente. Na terapia de grupo, os sentimentos são fatos. “*Como é que isto faz você se sentir?*” é uma pergunta que muitas vezes nos é dirigida para nos ajudar a enfatizar este aspecto.

Nosso foco imediato, portanto, passa a ser o de descobrir e identificar com clareza quem realmente somos e o que precisa mudar em nós. No entanto, é muito difícil vermos e aceitarmos “de cara”, o que realmente somos, por que **não sabemos que não sabemos quem somos**. Nos tornamos cegos e nos

iludimos a nós mesmos. Seguimos de relação em relação, de problema em problema, afirmando que sabemos bem quem somos e onde queremos chegar. E o problema que passa fica sem resolução. E continuamos a assumir comportamentos destrutivos, que nos isolam cada vez mais dos outros e do mundo.

## CONFRONTAÇÃO

O único meio para esse auto-descobrimento, sobretudo dos “pontos cegos” que temos a nosso respeito é através da confrontação. Como dissemos antes, nós somos cegos em relação a muitas características nossas. Mesmo assim, os outros conseguem ver estas facetas da nossa personalidade, obscuras pra nós mesmos. Como? O tom de nossa voz, a postura da nossa cabeça e outras atitudes semelhantes revelam aos outros ou dão indícios sobre algumas coisas a nosso respeito e que nós mesmos não conseguimos ver, porque faz parte da nossa doença. Alguma vez, já lhe aconteceu, de uma pessoa completamente estranha conseguir ver mais coisas em você mesmo, em meia hora de convivência, do que você descobriu durante anos refletindo sobre suas atitudes?

Quando alguém nos diz como nos vê, ele está nos **confrontando**. Essa técnica é fundamental para destruir a ilusão da própria pessoa e para partir para a descoberta de si mesma.

É preciso ter coragem para se expor a uma confrontação. No passado, o dependente químico costumava negociar a honestidade para merecer a aprovação dos seus semelhantes. Entretanto, se de fato nos preocupamos com os nossos colegas de grupo e se, em contrapartida, quisermos que eles sejam honestos em relação a nós mesmos, nós lhe apresentaremos a imagem real que deles fazemos.

A confrontação descreve o que nós observamos na pessoa com a qual estamos dialogando. Conjecturas, conselhos ou discussões a respeito de algo que não testemunhamos (“lá-e-então”) não representam uma confrontação. Por isso, precisamos nos ater ao “**aqui-e-agora**” da relação no grupo, entre seus participantes. Em certo sentido, quando confrontamos alguém, estamos segurando **um espelho diante da pessoa para que ela possa ver como realmente ela se apresenta**.

No entanto, vale alertar que nós seremos realmente úteis neste papel de confrontação quando não estivermos procurando tanto mudar a pessoa, mas quando procuramos ajudá-la a ver a si mesma com exatidão.

Por causa de nossa cegueira egocêntrica e egoísta e da ilusão a respeito de nós mesmos, todos nós dependemos dos outros para completar a imagem daquilo que realmente somos. A confrontação é que nos proporciona isso.

## SINCERIDADE - HONESTIDADE

Responder com franqueza a uma confrontação é usar de sinceridade. Nós usamos de sinceridade quando assumimos o risco de nos tornarmos conhecidos espontaneamente, ao revelar os nossos sentimentos. Por exemplo, nós usamos de sinceridade quando permitimos que alguém saiba que estamos irritados, receosos ou magoados seja lá com o que for.

Se, ao invés de usarmos a franqueza, respondemos sem citar um determinado sentimento, nós o estaremos escondendo. São muitas as maneiras pelas quais ocultamos os nossos sentimentos, e podemos chamá-las de **defesas**. Cada uma dessas defesas serve para impedir que citeamos pelo nome os sentimentos que estamos experimentando **aqui-e-agora**. Isto impede que as pessoas nos conheçam com exatidão. Uma das coisas mais úteis que o grupo pode fazer é ajudar a um dos membros deste mesmo grupo a identificar as próprias defesas.

Só pra dar alguns exemplos, algumas das defesas que todos nós usamos, até certo ponto, são:

*tentar explicar  
justificar  
projetar  
censurar, acusar  
julgar, moralizar  
intelectualizar  
teorizar  
generalizar  
usar indiretas  
disputar  
desviar o assunto  
negar*

*minimizar  
esquivar-se  
desafiar  
atacar, agredir  
retroceder  
silenciar  
verbalizar  
gritar, intimidar  
ameaçar  
tirar gracinha  
concordar sem concordar  
distrair*

## CONFIDENCIALIDADE

Todas as declarações dos participantes da psicoterapia devem ser tratadas com o maior respeito e confidencialidade. Ela é uma parte essencial de uma conduta profissional e ética.

### a) Do terapeuta

O terapeuta de grupo compromete-se a manter total confidencialidade, exceto em uma situação: quando houver **risco imediato de uma ameaça grave para um membro do grupo ou para outra pessoa, ou para si**.

### b) Dos membros do grupo

Também se espera confidencialidade de todos os membros do grupo. Eles devem mantê-la para criar um ambiente seguro para o trabalho da terapia e para desenvolver confiança dentro do grupo. A maioria dos indivíduos em terapia prefere manter a terapia como um local privado e evitar discussões a respeito com outras pessoas. Contudo, se, em conversas com amigos ou familiares, você desejar falar de sua terapia de grupo,

deve falar apenas de sua própria experiência, e não da experiência dos outros membros. Nunca mencione o nome dos outros membros ou diga alguma coisa que possa inadvertidamente identificar qualquer um deles.

## TERAPEUTA DE GRUPO

Seu terapeuta de grupo não ira “conduzir o show”. O papel dele é mais de um participante/ facilitador do que de um instrutor. A terapia é mais produtiva quando é uma atividade colaborativa e compartilhada. Tenha em mente que o *input* de outros membros pode ser tão ou até mais importante do que os comentários do líder. Os terapeutas podem fazer observações sobre interações e comportamentos no grupo, ou sobre o que os indivíduos específicos dizem ou fazem no grupo. Eles também podem comentar o progresso ou as obstruções dentro do grupo.

Quando tiver algo a dizer ao terapeuta, esperamos que você o faça o máximo possível nas sessões do grupo. Todavia, se tiver algo urgente a discutir com os terapeutas fora do grupo, entre as sessões, poderá fazê-lo. No entanto, é importante trazer o que foi discutido com o terapeuta para a próxima reunião do grupo. Mesmo o material relevante de sua terapia individual ou de casal com outro terapeuta (por exemplo) deve ser compartilhado. Se um dos objetivos é a honestidade e auto-revelação, na verdade, esperamos que não haja questões que você não possa falar no grupo. Ao mesmo tempo, reconhecemos que a confiança apenas se desenvolve com o tempo e que certas revelações pessoais apenas serão feitas quando você se sentir suficientemente seguro no grupo.

## DURAÇÃO DO “PERÍODO DE TESTE”

Em geral, a terapia de grupo não apresenta benefícios positivos imediatos para seus participantes. Por isso, os membros às vezes querem abandonar a terapia precocemente quando ela se torna estressante para eles. Ou então, sentindo-se frustrados e impacientes com essa primeira impressão, deixam de participar ativamente nas discussões do grupo (quando não são obrigados). Pedimos que você suspenda seus julgamentos dos benefícios possíveis do grupo e continue a participar e a falar do estresse envolvido e de suas dúvidas com relação à terapia de grupo (isso também é assunto a ser discutido por todos).

Num grupo aberto e de participação livre, normalmente pedimos que o participante assuma um compromisso inicial de frequentar e participar de seu grupo de terapia por pelo menos 12 sessões. Então, você terá uma idéia mais clara da utilidade potencial do grupo. No nosso caso específico, como a frequência na terapia de grupo faz parte indispensável ao programa básico de tratamento da DQ, tal pedido não faz sentido, já que  **sua participação é obrigatória**. Mas não esqueça que sem

a sua boa disposição em participar ativamente, você pode **“estar ali sem estar ali”**, o que o impedirá de tirar maior proveito da terapia para a sua recuperação.

## FREQUÊNCIA E COESÃO GRUPAL

O grupo funciona de forma mais efetiva se for coeso, confiável e previsível. A frequência regular é uma parte fundamental disso, e pedimos **que você faça dela uma prioridade e não simplesmente obrigação**. A terapia de grupo progride melhor quando cada membro valoriza e respeita o compromisso e o trabalho de cada participante. Não só a frequência regular como também a **participação ativa** nas reuniões são formas importantes de demonstrar esse respeito e valorização. De maneira parecida, é importante chegar na hora para cada sessão. Se você souber que irá se atrasar, pedimos que avise o terapeuta com a máxima antecedência possível, para que este possa avisar o grupo no começo da sessão.

Haverá ocasiões em que o grupo será o último lugar onde você deseja estar, por conta dos sentimentos desconfortáveis que poderá sentir na interação. Como já frisamos várias vezes aqui, **isso faz parte do processo**. Esses momentos, na verdade, podem ser oportunidades muito produtivas para fazer o verdadeiro trabalho da psicoterapia. Se você parar pra pensar, verá que algumas das dificuldades que teve na vida “lá fora” se expressarão e se reproduzirão no grupo. Só que “lá fora”, você normalmente se esquivava e fugia, ou enfrentava de maneira equivocada. Agora, existe a oportunidade de fazer diferente. Portanto, não se sinta desestimulado por isso. É uma grande oportunidade, pois significa que você e os membros do grupo estão abordando questões importantes que lhe dizem respeito e que requerem reflexões e mudanças.

Você decidiu, aceitando incluir a terapia de grupo no seu plano de recuperação da DQ, começar um processo de dar e receber apoio e de trabalhar para fazer mudanças necessárias em sua vida pessoal e interpessoal. Aguardamos a oportunidade de trabalhar junto com você neste grupo.

BOM TRABALHO!!

[LOGO]

[contato]

\*Você receberá, em anexo a este manual, uma tabela que descreve a convergência entre a abordagem do programa dos 12 passos/ A.A. – e os objetivos da terapia de grupo interpessoal. Esperamos que leia atentamente para tirar maior proveito do uso desse recurso terapêutico, com a finalidade de vencer!