

ACOLHIMENTO E EMPOWERMENT: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UM GRUPO DE SALA DE ESPERA

Jamily Fehlberg¹
Elaine Maria Carvalho Correia²
Alex Fabian Diniz Batalha Filho³

RESUMO: Trata-se de um relato de experiência de trabalho realizado em uma Organização Não-Governamental (ONG), localizada em uma comunidade formada a partir de um lixão na cidade de Aracaju/SE. O referido grupo acontece semanalmente e atende aos usuários de um serviço de saúde especializado aberto à comunidade. O trabalho acontece de forma a acolher os usuários, trabalhar potencialidades, treinar mecanismos de fortalecimento pessoal e fortalecer os vínculos e a participação social. O presente artigo pretende introduzir conceitos vindos da psicologia positiva e da psicologia comunitária, contextualizando-os como instrumentos e técnicas para o trabalho no grupo de sala de espera, uma vez que esses referenciais teóricos foram base para o trabalho realizado durante os últimos três anos. Conceitos como felicidade, bem-estar, empoderamento e resiliência foram amplamente trabalhados com os participantes. Em acréscimo tem-se também o relato dos profissionais responsáveis pela intervenção e sua metodologia de trabalho. O que fora avaliado como algo bastante positivo e relevante à comunidade como um todo ao longo desses anos.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Empoderamento; Bem-estar Subjetivo; Felicidade.

RECEIVE AND EMPOWERMENT: EXPERIENCE REPORT IN A WAITING ROOM GROUP

ABSTRACT: This is an account of work experience carried out in an Non-Governmental Organization (NGO) located in a community formed from a dump in the city of Aracaju / SE. This group happens weekly and serves the users of a specialized health service open to the community. The work takes place in a way to welcome the users, to work potentialities, to train mechanisms of personal strengthening and to strengthen the bonds and the social participation. The present article intends to introduce concepts from positive psychology and community psychology, contextualizing them as tools and techniques for the work in the waiting room group, since these theoretical references were the basis for the work accomplished during the last three years. Concepts such as happiness, well-being, empowerment and resilience have been extensively worked on with the participants. In addition, there is also the report of the professionals responsible for the intervention and their work methodology. This had been rated as quite positive and relevant to the community as a whole over the years.

Keywords: Positive Psychology; Empowerment; Subjective Well-Being; Happiness.

1Doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo e Professora Titular de Psicologia Faculdade de Pio Décimo.

2Graduada em Psicologia pela Faculdade Pio Décimo.

3Graduando em Psicologia Pela Faculdade Pio Décimo.

INTRODUÇÃO

A Psicologia Positiva como área de pesquisa e técnica de trabalho é bastante recente, pois registra-se o início de seus pressupostos na década de 1990 com Martin Seligman na Universidade da Pensilvânia (Kamei, 2010). Segundo Seligman o foco de atuação da psicologia em geral precisava urgentemente mudar da doença mental, para a busca de aspectos relevantes para a saúde e bem-estar subjetivos.

Seus trabalhos foram direcionados para a compreensão das qualidades e virtudes humanas com o intuito de transformar e auxiliar mudanças necessárias para que as pessoas possam ter vidas mais felizes e com mais produtividade (Snyder & Lopez, 2009). Muitos trabalhos foram produzidos desde então sobre a temática das potencialidades e virtudes humanas, pois esta se tornou uma bem-sucedida área de estudos e contribuições bastante relevantes.

Recentemente, foram revistos alguns fatores importantes relativos ao bem-estar subjetivo em geral mediante estudo sistemático de trabalhos publicados na área da psicologia. Os resultados dessa revisão bibliográfica foram compilados em quatro grandes conjuntos de variáveis responsáveis pelo conceito de Bem Estar Subjetivo (BES)⁴: variáveis demográficas; fatores econômicos nacionais; zonas culturais e dimensão valorativa. Dentre as variáveis analisadas o destaque seria a forte relação entre BES e riqueza, hedonismo e relacionamentos sociais bem-sucedidos.

O qual parece estar bastante restrito em populações de países subdesenvolvidos, em contraposição a países mais desenvolvidos e com forte influência de valores individualistas (Jun, 2015). Assim sendo, percebe-se que em locais onde a capacidade de produzir uma renda é algo de difícil acesso, se poderia pensar em fortalecer e incentivar relações sociais mais saudáveis e solidárias, como forma de estabelecimento de um acréscimo BES.

Sabe-se que esses fatores são de grande relevância para a saúde mental da população em geral, incluindo obviamente as comunidades menos favorecidas. Nesse sentido, como poderia trabalhar a psicologia? Seria possível que a Psicologia Comunitária pudesse trabalhar com os constructos da Psicologia Positiva? Parece que muitas experiências tem sido construídas por grandes autores da psicologia no país, os

⁴Subjective Wellbeing (SWB)(Jun, 2015)

quais estão produzindo talvez uma forma brasileira de potencialização e reestruturação das virtudes humanas.

O trabalho da Psicologia em comunidades se iniciou no país em meados dos anos 60, ainda sob o controle do regime militar (Campos, 2005), embora tenha atingido relevância já na década de 1980 com a ascensão de políticas sociais de caráter menos conservador (Dantas, Oliveira e Yamamoto, 2010; Gonçalves e Portugal, 2012). Com a queda da ditadura e a Constituição de 1988, os direitos individuais e coletivos se tornaram grande alvo de investimentos públicos, e com isso o número de profissionais atuantes em espaços públicos e coletivos tem aumentado consideravelmente (Freitas, 2005).

Ao longo dos anos de sua atuação a Psicologia Comunitária construiu valores éticos bastante fortes (Prado, 2002), os quais primam pela “autonomia e liberdade para os moradores da comunidade, a partir das condições reais e concretas” (Pinho, Castro, Ximenes, Moreira e Barreto, 2009 p. 31), em conjunto com os trabalhos bem-sucedidos na área, contribuiu para que a ética da liberdade e autonomia se tornasse o norte na formação dos profissionais de psicologia, que necessitam saber tanto sobre questões de governo global, quanto sobre práticas locais de atuação e no fomento de atividades de construção de cidadania e garantia de direitos individuais e coletivos (Sloan, 2009; Freitas, 2014).

Nesse trabalho pretende-se percorrer alguns nomes de relevância da Psicologia Positiva para entender como estes estão pensando e construindo os constructos teóricos práticos da psicologia positiva no Brasil, bem como entender como os conceitos de felicidade, bem-estar, empoderamento e resiliência são definidos na literatura em geral. Em acréscimo, tem-se um relato de experiência na aplicação de conceitos da psicologia positiva em um grupo de sala de espera, em uma Organização Não-Governamental na capital do estado de Sergipe.

Para melhor compreendermos a prática da Psicologia Positiva na comunidade, faz-se necessário, a priori, o entendimento de alguns conceitos referentes a esta abordagem teórica. Um termo bastante utilizado é o de “resiliência”, termo este que tem sido bastante discutido e almejado pela Psicologia em toda a sua ampla prática, a qual

tem como objetivo principal a superação de adversidades (Polleto e Koller, 2011), conceito que confirma o que fora dito por Rutter (1999), quando o mesmo afirmou que a resiliência é “o fenômeno de superar estresses ou adversidades”⁵ (p. 119).

Segundo Yunes (2011), esse termo é geralmente referido por “processos que explicam a 'superação' de crises e adversidades em indivíduos, grupos e organizações” (pág. 47), também confirmando a fala supracitada de Rutter (1999). Essa superação é realizada de modo que, ao ser resiliente, o sujeito possui “vantagens” nas crises, em situações de risco, pois é favorecida sua avaliação de si e dos outros, o que resulta em melhorias nas relações cotidianas (Passareli e Silva, 2007). A discussão sobre resiliência prossegue no que tange a resistência a essas condições desfavoráveis e estressantes, pois quanto mais resistente a essas condições, mais desenvolverá estratégias que a beneficiarão.

Assim, diante de eventos, situações difíceis em suas vidas, as pessoas têm uma melhor capacidade de lidar com essas situações tomando conhecimento de aspectos positivos (sabedoria, cidadania, felicidade, entre outros), tornando-se “agentes ativos na superação da vulnerabilidade e do risco” (Paludo e Koller, 2007, pág. 15).

Dois conceitos são interessantes para melhor entendermos a resiliência: fatores de risco e fatores de proteção. Fatores de risco são eventos do cotidiano que elevam a probabilidade do indivíduo apresentar problemas físicos, psicológicos e sociais. Já fatores de proteção são as influências que podem modificar, melhorar ou alterar as respostas, as reações do indivíduo a determinados riscos de adaptação (Polleto e Koller, 2011). Baseando-nos nesses conceitos, a resiliência seria, então, o melhor processo de adaptação, proporcionado por fatores de proteção, diante de fatores de risco.

Considerando fatores de risco, também chamados de estressores, é interessante sabermos que “um único estressor não possui impacto significativo, entretanto a combinação de dois ou mais estressores pode diminuir a probabilidade de consequências positivas no desenvolvimento e estressores adicionais aumentam o impacto de outros estressores presentes” (Polleto e Koller, 2011, pág. 24). Assim, quanto mais fatores estressores se apresentarem a um indivíduo simultaneamente, maior

⁵“The phenomenon of overcoming stress or adversity” (Rutter, 1999, p. 119).

será o impacto na vida do mesmo, causando a ele maior dificuldade de recuperar-se através do processo de resiliência.

Para estas autoras, alguns fatores estressores são baixo nível socioeconômico, baixa escolaridade, famílias numerosas e ausência de um dos pais. Diante de tais fatores, as mesmas consideram a idade, o nível de desenvolvimento do sistema nervoso, o gênero, a genética, e o contexto cultural e ambiental como sendo fatores que influenciam a resiliência.

Os fatores estressores/estressantes de vida são citados ainda por Polleto e Koller (2011), como sendo toda e qualquer mudança no ambiente que comumente leve a determinado grau de tensão e que possa interferir nos padrões de resposta do indivíduo. A resiliência é referenciada, também, a processos que atuam na presença de risco, para que se possam produzir boas ou melhores consequências, comparando-as àquelas obtidas na ausência de risco (Cowan, Cowan e Schulz, 1996).

Considerando toda essa conceituação de resiliência, Martineau (1999) apresenta-nos características fixas de pessoas resilientes como “sociabilidade, criatividade, autonomia e propósito”⁶ (pág. 5).

Outro conceito muito importante para a Psicologia Positiva, e que está intimamente ligado ao de resiliência é o de *empowerment*, ou empoderamento, como tem sido traduzido no Brasil. Maria da Glória Gohn (2004) fala sobre esse conceito, entretanto, menciona de início que o significado de *empowerment* não possui um caráter universal.

Tanto poderá estar referindo-se ao processo de mobilizações e práticas destinadas a promover e impulsionar grupos e comunidades - no sentido de seu crescimento, autonomia, melhora gradual e progressiva de suas vidas (material e como seres humanos dotados de uma visão crítica da realidade social); como poderá referir-se a ações destinadas a promover simplesmente a pura integração dos excluídos, carentes e demandatários de bens elementares à sobrevivência, serviços públicos, atenção pessoal etc., em sistemas precários, que não contribuem para organizá-los – porque os atendem individualmente, numa ciranda interminável de projetos de ações sociais assistenciais (Gohn, 2004, pág. 23).

⁶“Sociability, creativity, autonomy, and purpose” (Martineau, 1999, p. 5)

Considerando o conceito de empoderamento também como fortalecimento (Kleba e Wendausen, 2009), esse processo refere-se ao fortalecimento do sujeito diante das circunstâncias adversas, as quais esses autores desenvolvem duas faces do *empowerment*: a dimensão psicológica e a dimensão política.

No processo de empoderamento há duas faces, interdependentes, de uma mesma moeda: a dimensão psicológica e a dimensão política. A primeira refere-se ao desenvolvimento de um determinado modelo de autorreconhecimento, através do qual as pessoas adquirem ou fortalecem seu sentimento de poder, de competência, de autovalorização e autoestima. A segunda implica na transformação das estruturas sociais visando à redistribuição de poder, produzindo mudanças das estruturas de oportunidades da sociedade. Nessas dimensões do empoderamento, o desenvolvimento de competências e da capacidade de enfrentar situações difíceis ocorre nos espaços da micropolítica cotidiana e é fortalecido no espaço da política macro, à medida que as pessoas se apropriam de habilidades de participação democrática e do poder político de decisão (pág. 738).

Partindo do pressuposto que a Psicologia Positiva busca, em sua prática, aspectos relevantes para a saúde e bem-estar subjetivos, como fora dito, busca o “entendimento dos processos e fatores que proporcionam o desenvolvimento psicológico sadio” (Polleto e Koller, 2011, p. 25), saindo de uma visão apenas do “ruim”, considerando aspectos “bons”, positivos. Fato que a psicologia tem esquecido de destacar há bastante tempo, segundo Seligman (1994).

Martin Seligman, em uma palestra ministrada em fevereiro de 2004⁷, comentando sobre a Psicologia de um modo geral, ele expõe três consequências relacionadas ao foco da psicologia até então:

A primeira era moral - psicólogos e psiquiatras se tornaram vitimólogos, patologizadores, nossa visão da natureza humana era que se você estivesse com problemas é porque caíram tijolos em você. E nos esquecemos que as pessoas fazem escolhas e tomam decisões. Esquecemos responsabilidade. Esse foi o primeiro ponto negativo. O segundo ponto negativo foi que esquecemos das pessoas. Esquecemos de melhorar a vida de pessoas comuns. Esquecemos da missão de fazer pessoas relativamente sem problemas mais felizes, mais realizadas, mais produtivas, e gênio, talentoso, se tornaram palavras sujas. Ninguém trabalha com isso. E o terceiro problema com o modelo de doença é, na nossa correria em fazer algo pelas pessoas com problemas, na correria para fazer algo para consertar danos, nunca nos ocorreu desenvolver intervenções para fazer as pessoas mais felizes, intervenções positivas. Então isso que não era ‘nada bom’.

⁷Link se encontra nas referências

Sua fala provoca autorreflexões importantes, pois se pensando unicamente em aspectos negativos e nas dificuldades, estes tornam-se parte do indivíduo e da prática do profissional de psicologia. Que segundo este autor necessitaria se preocupar e se ocupar também de fortalecer os pontos fortes do humano, para que com isso este possa enfrentar e melhorar suas fraquezas e intempéries. Como bem coloca no trecho abaixo:

O primeiro é que a psicologia deveria estar tão preocupada com os pontos fortes do ser humano quanto com suas fraquezas. Deveria estar tão preocupada com desenvolver os pontos fortes quanto com consertar danos. Deveria se interessar pelas melhores coisas da vida, e deveria se dedicar a fazer a vida de pessoas comuns mais gratificante e a desenvolver genialidade, promover talentos.

Seligman (1994) aborda aspectos vivenciais cotidianos, que estão extremamente atrelados ao nosso bem-estar não só mental, mas também físico, como: ansiedade, pânico, fobias, obsessões, depressão, raiva e estresse pós-traumático⁸, são tratados de modo a explicar e aconselhar a relação desses aspectos como parte da vida de qualquer pessoa. Segundo este, “a única coisa boa que pode ser dita sobre seus medos é que eles são bem fundamentados”⁹ (pág.53). Dentre os vários aspectos relevantes de uma emoção estão em jogo também sua causa, portanto é dentro da própria “fatalidade”, que se pode encontrar a fórmula para sua solução. Infelizmente, uma grande parte das pessoas, ou até a maioria, não sabe controlar tais emoções, aprender com sua ocorrência, e este seria o trabalho da psicologia positiva.

Nesse sentido, toda geração teria uma emoção dominante, a qual no momento seriam a ansiedade, depressão e a tristeza (Seligman, 1994). Além disso, alerta para ansiedade fora de controle, dizendo que “quando a ansiedade se torna forte, ela é improdutiva; nenhuma solução de problemas ocorre. E quando a ansiedade é extrema, ela paralisa você”¹⁰ (p. 54). O mesmo continua discorrendo sobre o assunto dizendo que

Nossa geração [...] é uma geração do incontrolabilidade e desamparo. Nossos valores estão estáveis, menos a luta de indivíduos e grupos nunca antes emancipado para emergir do desamparo e alcançar o poder de dominar nossa política, nossa

⁸Everyday anxiety; Catastrophic Thinking: Panic; Phobias; Obsessions; Depression; The Angry Person; Post-traumatic Stress – Parto Two, pages 49-144.

⁹“The only good thing that can be said about your fears is that they are well-founded” (p. 53).

¹⁰“When anxiety becomes strong, it is unproductive; no problem-solving occurs. And when anxiety is extreme, it paralyzes you” (p. 54).

literatura, o que agora passa como as humanidades, e o que os terapeutas veem na clínica ¹¹ (p. 95).

Tem-se atualmente um grande número de pessoas que sofrem dos males apontados, entretanto o que diferenciaria os ansiosos e depressivos, dos não ansiosos e não depressivos? Para Jun (2015) tamanha felicidade não está atrelada necessariamente a religião, a melhor forma física, a dinheiro, a beleza, a quantidade de situações boas e ruins, mas a forma como interpretamos e aprendemos com os momentos difíceis.

GÊNESE: O que é o “Grupo de Sala de Espera”

De acordo com Rodrigues et al (2009) a sala de espera é um “espaço potencial” que oportuniza conhecer melhor as pessoas que buscam os serviços médicos. Essa compreensão possibilita aos profissionais de saúde ver a pessoa numa perspectiva mais ampla a partir do enfoque biopsicossocial de acordo com o conceito de saúde preconizado pela OMS. São ações que promovem um atendimento humanizado com vistas à qualidade de vida e bem-estar, estimulando as pessoas para o autocuidado através de informações e da troca de conhecimento entre o saber médico e o popular, aproximando assim profissionais e usuários dos serviços. Nesse ínterim abre-se a oportunidade de uma intervenção da psicologia, enquanto oportunidade de acolhimento e de ponte entre a população e a equipe médica, em muitos casos.

Para Teixeira e Veloso (2006) a sala de espera funciona também como um recurso educativo em saúde, todavia é importante considerar que a posição do facilitador não deve ser de detentor do conhecimento, no qual utiliza o saber técnico para controlar a forma de vida dos sujeitos, mas sim favorecer a cidadania das pessoas que se dá muitas vezes a partir de uma interação linguística. Nesse intuito foi construída a proposta de intervenção em formato de programa de extensão, o qual será apresentado através do relato de experiência a seguir.

¹¹“Our age [...] is an age of uncontrollability and helplessness. Our values are stable, but the struggle by individuals and groups never before enfranchised to emerge from helplessness and achieve power dominates our politics, our literature, what now passes as the humanities, and what therapists see in the clinic” (p. 95).

Trata-se do relato de experiência a partir de 3 anos de atividade do projeto de Extensão “Projeto Saúde Mental na Comunidade”, que dentre várias atividades realiza o “Grupo de Sala de Espera” semanalmente atingindo uma média de 800 participantes/ano. O grupo terapêutico em ambiente de sala de espera seria um acréscimo ao espaço comum às pessoas que aguardam atendimento médico, pois apresenta uma proposta que pretendeu resolver dois problemas encontrados em atendimentos grupais naquela comunidade.

O primeiro problema fora constatado em tentativas sem sucesso na realização de grupos terapêuticos convidando segmentos vinculados à instituição, como grupo de mulheres, grupo de adolescentes egressos de outros serviços oferecidos. Portanto, a desmotivação para participação em grupos focais oferecidos para a comunidade. Em acréscimo, cita-se o segundo problema que parece ser um tanto mais grave, pois percebeu-se a presença de grande uso de medicações psiquiátricas entre os usuários atendidos no “Centrinho”. Em sua grande maioria, psicotrópicos utilizados para quadro de “depressão” e “ansiedade”, porque encontrou-se grande número de pessoas acometidas por esses vulgos problemas.

Finalmente unindo-se das duas demandas, obteve-se o grupo de sala de espera que não pretende solucionar ambas as questões levantadas, mas objetiva oportunizar reflexões acerca da identificação, modificação e melhora em seus comportamentos e emoções cotidianas. Como toda metodologia aplicada à sala de espera pensou-se em pequenas intervenções de acolhimento e psicoeducação¹² para pessoas que provavelmente não retornariam ao serviço, entretanto percebeu-se que algumas pessoas vinculadas à própria instituição e algumas da comunidade não só retornaram, mas se tornaram assíduas nas reuniões.

Os encontros aconteciam todas às terças-feiras no horário de 9:30h às 11:00h com a presença de uma profissional psicóloga e estagiários de psicologia. O local fora uma sala de psicologia anexa ao “Centrinho” – Serviço aberto à comunidade que oferece atendimento ambulatorial em saúde, como serviços de odontologia, clínica médica, ginecologia, psiquiatria, otorrinolaringologia, psicologia, enfermagem, entre outros. Trata-se de uma organização não governamental (ONG) sediada na periferia de

¹²Termo advindo da Terapia Cognitivo Comportamental, vide Rangé (2011)

Aracaju/SE, a qual se mantém exclusivamente com doações de pessoas físicas e jurídicas não governamentais e conta também com voluntariado.

As intervenções psicológicas desenvolvidas no “Grupo de Sala de Espera” tinham como principal objetivo trabalhar as potencialidades dos sujeitos, a partir de dinâmicas, vivências, vídeos, músicas e textos, os quais estavam pautados sob três vertentes principais: acolhimento, motivação e autoestima. As intervenções realizadas nesse local possibilitaram uma maior interação entre as pessoas, através da troca de experiência num espaço de expressão de subjetividade e de escuta psicológica, segundo informações colhidas ao longo das avaliações realizadas ao final de todas as intervenções.

A organização das atividades era feita por extensionistas e estagiários do curso de psicologia, a professora coordenadora do projeto de extensão¹³ e a psicóloga voluntária do serviço. Após a atividade eram realizadas reuniões entre a equipe, nas quais havia uma avaliação do ocorrido, reflexão sobre as práticas e resultados e a preparação para outra semana. Sempre tendo como norte os três objetivos principais citados acima: promover um ambiente acolhedor, ativar processos motivacionais e estabelecer o resgate e incentivo da autoestima dos participantes. Entretanto, nem sempre a programação era completamente alcançada, por ser um espaço acolhedor muitos verificavam oportunidade de relatar questões emocionais, familiares, entre outros. O que inúmeras vezes dificultou, ou impossibilitou a realização do programado, mas entende-se que fora também de grande importante todos os momentos nos quais o fato ocorreu.

Cotidianamente a abertura dos trabalhos era realizada com música ao som do violão, objetivando quebrar o gelo, descontrair e provocar a acolhida e interação entre os presentes. Em seguida o profissional ou estudante responsável por coordenar o grupo explicava como seriam desenvolvidas as atividades do dia, seguidamente realizavam-se as apresentações, dando a oportunidade para que todos pudessem se expressar e falar um pouco de si. Após eram propostas as atividades principais em cada dia, e em seguida abria-se um momento para discussão, de modo que os membros partilhassem seus sentimentos, reflexões e conclusões. Sendo que em alguns momentos, o profissional

¹³Projeto vinculado ao curso de psicologia de uma Faculdade Privada de Aracaju/Sergipe.

coordenador do grupo fazia suas pontuações acerca dos resultados e reflexões do grupo. Após o término das atividades havia a avaliação do grupo acerca do ocorrido, agradecimentos logo seguidos de música no encerramento do dia.

Ao término dos encontros podiam-se observar as transformações ocorridas em cada participante, partindo de uma postura mais séria, tímida e introspectiva para uma postura mais descontraída, alegre e motivada. Ou até mudanças mais internas de pensamentos e sentimentos expressos por estes, como o de uma participante que disse se sentir muito bem e que gostaria de voltar outras vezes. Pois teve a oportunidade de falar de suas angústias e se sentir mais forte para resolver os problemas familiares. E assim outros relatos sobre relaxamento, entusiasmo, alegria, conforto, esperança e felicidade após término das sessões.

UM DIA NA SALA DE ESPERA

O encontro relatado teve como objetivo trabalhar o conceito de resiliência¹⁴, através da compreensão do processo de mudança necessária, tendo em vista necessidades de confronto com termos como escolhas, decepções, mudanças, crises e principalmente inseguranças que toda mudança desperta.

Inicialmente fora realizado o acolhimento através da música entoada ao violão por um dos estagiários. Iniciando os trabalhos foi utilizada uma dinâmica onde o coordenador emitia um comando para que o auxiliar convidasse três pessoas a sair da sala. Fora do contexto grupal receberiam as instruções de como proceder ao retornar ao grupo. Fora da sala as pessoas escolhidas deveria acrescentar alguns acessórios (batom, brinco, óculos, boné), a fim de que ao voltar, os outros pudessem observar e perceber suas mudanças. Foram instruídos também a mudarem seu comportamento, ou seja, jeito de andar, expressões faciais, olhar e postura. Cada participante então entrou e se posicionou ao centro da sala, para serem observados. A tarefa era descobrir o que havia de diferente em cada um deles, e o que isso provocaria em cada um.

Projetando reflexões acerca do que a técnica despertaria nos presentes, foi colocada a dificuldade em mudar, principalmente porque há sempre insegurança quanto a seus resultados. A terapeuta pediu para que pensassem em algum momento de

¹⁴Conceito amplamente trabalhado no corpo do texto.

mudança e seus resultados. Uma mulher contou que após a morte do marido sua vida mudou muito e para melhor, pois ele a violentava e a mantinha presa em casa. Com o falecimento do marido pode realizar muitos sonhos, inclusive visitar seus parentes e estava liberta, porém, sua renda caiu e teve algumas dificuldades em se adaptar sozinha com os filhos. Importante destacar que quando questionada sobre os fatores que ajudaram nessa recuperação ela citou: os vizinhos, familiares, filhos e a igreja. Vários fatores apontados como relevantes na resiliência, em acréscimo a isso obteve-se no relato o destaque ao conceito de empowerment que a fortaleceu no momento de crise e a possibilitou desfrutar de sua liberdade e segurança financeira.

Outros participantes relataram momentos de superação, de desespero e felicidade que vieram após uma mudança grande. Entretanto, algumas pessoas afirmaram não terem nada a relatar, pois passaram por grandes crises e relatavam que nada foi alterado nem conquistado. Foram trabalhadas as percepções sobre os acontecimentos relevantes e positivos que muitas vezes não percebemos, e que são essenciais para nossa felicidade. Foi proposto o exercício de identificação de pontos positivos na atualidade de todos, e proposto um exercício de agradecimento logo em seguida. Para encerrar foi pedido que cada um dissesse em uma palavra para avaliar o grupo e o que levaria daquele encontro. Foram ditas palavras como: amor, alegria, aprendizado, coragem, amizade e liberdade.

CONCLUSÃO

A partir do relato das experiências apresentadas, pode-se perceber que o trabalho em questão vem sendo construído cotidianamente no sentido de buscar formas de maior aproveitamento e aprendizagem acerca das experiências cotidianas. Pretende-se com isso, em algum momento promover conquistas pessoais e grupais de fortalecimento e promoção de condições melhores de vida para os atendidos. Percebe-se em todo o texto que a tão almejada “felicidade” ou “bem-estar subjetivo” deve-se menos a fatores que geralmente se poderiam destacar como realizações pessoais, e mais a uma postura resiliente nas dificuldades rotineiras.

REFERÊNCIAS

- Cowan, P. A., Cowan, C. P., Schulz, M. S., Hetherington, E. M. & Blechman, E. A. (1996). Thinking about risk and a resilience in families. Stress, coping and a resiliency in children and families. New Jersey: Lawrence Erlbaum, p. 1-38.
- Freitas, M. F. Q. & Campos, R. H. de F. (2005). Psicologia na comunidade, Psicologia da Comunidade e Psicologia Social Comunitária. Práticas da psicologia em comunidade nas décadas de 60 e 90, no Brasil. In: Freitas, M. F. Q.; Campos, R. H. de F. (Org.) (2005). *Psicologia Social Comunitária: da solidariedade à autonomia*. 10ª Ed. Rio de Janeiro: Vozes.
- Freitas, M. F. Q. (2014). Psicologia Social Comunitária como politização da vida cotidiana: desafios à prática em comunidade. In: Freitas, M. F. Q.; Stella, C. (Org.) (2014) *Psicologia Comunitária: contribuições teóricas, encontros e experiências*. Petrópolis: Vozes.
- Gohn, M. (2004). Empoderamento e participação da comunidade em políticas sociais. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 20-31.
- Jun, K. H. (2015). Re-exploration of subjective well-being determinants: Full-model approach with extended cross-contextual analysis. *International Journal of Wellbeing*, 5(4), p. 17-59.
- Kamei, H. H. (2010). Flow: o que é isso? Um estudo psicológico sobre estudo de experiências ótimas de fluxo na consciência, sob a perspectiva da Psicologia Positiva. Dissertação de Mestrado: Universidade de São Paulo.
- Kleba, M. E. & Wendausen, A. (2009). Empoderamento: processo de fortalecimento dos sujeitos nos espaços de participação social e democratização política. *Saúde e Sociedade*. São Paulo, v.18, n.4, p. 733-743.
- Martineau, S. (1999). Rewriting resilience: a critical discourse analysis of childhood resilience and the politics of teaching resilience to “kids at risk”. Tese de doutorado não publicada, The University of British Columbia, Vancouver, Canadá.
- Paludo, S. S. & Kollaer, S. H. (2007). *Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões*. Paidéia.
- Passareli, P. M. & Silva, J. A. (2007). *Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo*. Campinas.
- Polleto, M. & Koller, S. H. (2011). Resiliência: uma perspectiva conceitual e histórica. Débora Dell’Aglío, Sílvia H. Koller & Maria Ângela Yunes, organizadoras. *Resiliência e psicologia positiva: interfaces do risco a proteção – 2. ed. – São Paulo: Casa do Psicólogo*, p. 19-44.

Pinho, A. M. M., Castro, G. S., Ximenes, V. M., Moreira, C. P. & Barreto, G. P. (2009) Psicologia Comunitária e Biodança: contribuições da categoria vivência. *Revista Aletheia* n.30, p. 27–38.

Prado, M. A. M. A (2002). Psicologia Comunitária nas Américas: O individualismo, o Comunitarismo e a Exclusão do Político. *Psicologia Reflexão e Crítica* p. 201-210.

Sloan, T., Guzzo, F. L. & Lacerda Jr. F. (Org.). (2009) Globalização, Pobreza e Justiça Social: papéis para os psicólogos. *Psicologia Social para a América Latina: O resgate da Psicologia da Libertação*. São Paulo: Alínea.

Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre: Artmed.

Rangé, B. (2011). *Psicoterapias Cognitivo – Comportamentais: Um diálogo com a psiquiatria*. Porto Alegre: Artimed.

Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy., USA: Blackwell Publishers, 119-144 p.

Seligman, M. E. P. (1994). *What you can change and what you can't: the complete guide to successful self-improvement*. New York: Alfred A. Knopf.

Seligman, M. (2004). The new era of positive psychology. Recuperado em 11 de nov/2016. https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=pt-br#t-266239.

Yunes, M. A., Dell' Aglio, D. & Koller, S. H. (2011). Psicologia Positiva e resiliência: foco no indivíduo e na família. In: Yunes, M. A (org.). *Resiliência e psicologia positiva: interfaces do risco a proteção*. 2ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 45-68.