

NÚMERO 53



IMPrensa DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Momentos de inovação e mudança espontânea: Um estudo exploratório

Graciete Cruz¹ & Miguel M. Gonçalves²

Os processos de mudança espelham a centralidade dos contínuos movimentos dinâmicos que pontuam o carácter experiencial da vida humana. Seja na terapia ou na “vida real” o mais provável é que estes processos obedeçam aos mesmos princípios desenvolvimentais. Assim, é curioso que a investigação em psicoterapia tenha vindo a dar relativamente pouca importância aos processos de mudança que ocorrem espontaneamente, no quotidiano das pessoas. Neste estudo analisámos três tipos de narrativas de situações de dificuldade (ultrapassadas, persistentes e actuais) de um conjunto de participantes (N=27), que não estavam actualmente em acompanhamento terapêutico. O Sistema de Codificação dos Momentos de Inovação (M. Gonçalves, Matos & Santos, 2007) foi utilizado para caracterizar e comparar estes três tipos de narrativas. Os resultados são apresentados tendo em consideração as investigações que têm sido conduzidas em psicoterapia, com esta metodologia. Estes resultados sugerem que esta metodologia pode facilitar a compreensão do modo como narrativamente as pessoas elaboram as suas dificuldades de vida no quotidiano e que o processo de mudança tem semelhanças com o que tem sido encontrado na investigação em psicoterapia.

PALAVRAS-CHAVE: narrativa, processos humanos de mudança, momentos de inovação.

Introdução

Vários teóricos e investigadores em psicoterapia têm destacado a importância de estudar os processos de mudança espontânea no quotidiano das pessoas, sem qualquer intervenção terapêutica, de modo a facilitar a compreensão de como a mudança pode ser facilitada em psicoterapia (e.g. Mahoney, 1998; Watzlawick, Fish & Weakland, 1974).

Seguindo esta sugestão, neste estudo, procura-se aplicar uma metodologia que tem sido recentemente usada na investigação em psicoterapia (e.g., M. Gonçalves,

1 Departamento de Psicologia, Universidade do Minho

2 Departamento de Psicologia, Universidade do Minho - mgoncalves@psi.uminho.pt