

DIMENSÕES DOS GRANDES GRUPOS*

John Keith Wood**

Desde 1970, com Carl Rogers e outros colegas, tenho trabalhado com grandes grupos. Estes grandes grupos foram organizados como "workshops da abordagem centrada-na-pessoa"¹ e tinham as seguintes características: consistiam de, digamos, 130 pessoas (esse número variava entre 40 e 800 pessoas). Os participantes podiam ser de qualquer campo de atividade, embora a maioria fosse de psicólogos e educadores. Um staff de mais ou menos meia dúzia de pessoas, não apenas convocava o workshop, mas também dele participava plenamente². Eles, bem como outros participantes, por vezes exerceram de fato alguma liderança, foram facilitativos e talvez até terapêuticos. No entanto, não havia líderes, facilitadores ou terapeutas designados. Embora os organizadores tentassem participar de uma maneira facilitadora, alguns momentos importantes e decisivos no processo do grupo foram, mais provavelmente, facilitados por participantes que não eram membros do staff. Embora as refeições e outros detalhes fossem algumas vezes programados, não havia agenda para as atividades do workshop e nenhum horário estabelecido para as reuniões. Qualquer coisa estabelecida podia também ser modificada. Os participantes permaneciam juntos por uma semana aproximadamente, num programa residencial. Uma das poucas atividades que esses workshops tinham em comum era uma reunião regular do grupo todo, onde os participantes eram livres para expressar seus pensamentos e sentimentos. Cada pessoa, naturalmente, tinha vários motivos para participar de tais workshops. Entretanto, um motivo que talvez tenha sido compartilhado pelos participantes de

(*) Texto da palestra apresentada em Brasília no 1º Congresso Holístico Internacional, em março de 1987.

(**) Departamento de Pós-Graduação em Psicologia da PUCCAMP.

workshops de grandes grupos que puderam ser considerados bem sucedidos, era o de aprender a ser um indivíduo autônomo e ao mesmo tempo um membro ativo e eficaz de uma sociedade humana eficiente ainda que diversificada.

RESULTADO

No início do trabalho, notamos que muitos dos resultados positivos da psicoterapia também se concretizaram nesses workshops de grandes grupos. Muitos participantes relataram que foram capazes de resolver problemas pessoais, reformular seu auto-conceito com maior congruência e eficiência e melhorar sua auto-estima. Além do mais, os participantes declararam (e os membros do staff observaram) que eles se conheceram melhor no relacionamento com outros, os entenderam melhor e aperfeiçoaram seus relacionamentos. Assim os workshops de grandes grupos puderam produzir alguns dos mesmos benefícios tanto da psicoterapia individual quanto da terapia de pequenos grupos.

Quão difundidos foram esses benefícios? Rogers realizou recentemente workshops de grande grupos na Europa, África do Sul e União Soviética. Para concluir que esses workshops foram bem sucedidos, seus relatórios apoiam-se substancialmente em depoimentos de um pequeno número de participantes que tiveram experiências muito positivas (por exemplo: Rogers, 1986). A diminuta pesquisa que examinou as reações de participantes em seguida a um workshop sugere, no entanto, que, embora a maioria o tenha sentido positivamente, há sempre uns poucos que se sentiram excepcionalmente bem e, uns poucos que tiveram experiências pessoais decepcionantes. (Barret-Lennard, 1977; Bozath, 1980). Se o workshop não beneficiar seus membros de uma maneira pessoal tangível, eu não acho que deva ser considerado como um sucesso. Assim, se tudo que se puder mostrar que um workshop realizou foi fazer umas poucas pessoas se sentirem melhor e outras se sentirem pior, será que isso deve ser considerado um sucesso?

De fato, o workshop de grandes grupos oferece aos participantes muito mais: uma experiência multidimensional

muito mais rica do que uma psicoterapia pessoal questionável ou do que um mero fórum para se expressarem livremente as opiniões. Já devíamos ter há muito ultrapassado o ponto de nos espantarmos que cidadãos de muitos países, falando tantas línguas, possam sobreviver a um encontro juntos. Quantas vezes devemos aprender que "aqueles caras lá são iguaizinhos à gente aqui"? Em acréscimo aos benefícios pessoais, parece-me importante também realizar alguma coisa juntos. E há muitas coisas que um grupo pode realizar junto.

OUTRAS DIMENSÕES DOS WORKSHOPS DE GRANDES GRUPOS

Nos primeiros anos do desenvolvimento dos workshops centrados-na-pessoa, notamos que além dos aprendizados pessoais houve também o que podia ser chamado de "aprendizado do grupo". Por exemplo, sem líderes e sem um programa pré-determinado, o grupo podia aprender a formular suas próprias atividades e seu próprio horário. O processo não poderia ser chamado democracia, assim como a conhecemos, visto não envolver votação ou a regra da maioria.³ No entanto, os objetivos da democracia freqüentemente se concretizavam: cada voz era ouvida, cada ponto de vista integrado no resultado final que satisfazia os requisitos de cada indivíduo, e a justiça era saciada.

As deliberações do grupo raramente eram calmas. O processo podia ser caótico, confuso e frustrante para os participantes. Freqüentemente as reuniões terminavam sem uma decisão ou declaração claramente estabelecida. Tais palavras como "sim" ou "não" simplesmente não podiam expressar a complexidade das opiniões das participantes, seus sentimentos e pensamentos. Entretanto, sua ação final coesa, resposta intuitiva, podia integrar a complexidade da sua realidade orgânica.

Dessa maneira, crises emocionais, disputas entre seus membros e outros problemas podiam ser resolvidos pelo grupo. Nessa tomada de decisão freqüentemente ocorria uma reformulação dos valores do grupo. Por exemplo, um grupo começou com reuniões convencionais de psicodrama, de acordo com suas

inclinações; cada pessoa, por sua vez, expressava emoções fortes na presença de outras participantes que lhe davam apoio, conselho e insight concernentes a problemas pessoais. O valor mais apreciado pelo grupo parecia ser o da liberdade de auto-expressão.

Quando uma pessoa começou a "trabalhar" psicodramaticamente, ficou evidente que poderia haver perigo tanto para o protagonista como para os outros. No decurso de um profundo diálogo entre este homem e outros membros do grupo, o valor da isenção de violência física e o valor da igual participação na formação da sociedade em que se vive emergiram para modificar a cultura. De uma cultura com valores e objetivos estreitos (inadequados para todos os seus membros) emergiu uma outra, rica em complexidade: agora, cada um tinha o direito à expressão livre, segurança contra a violência física e participação num sistema de cooperação mútua. A pessoa ainda era o produto de sua cultura, mas agora era também a sua autora.

Em resumo, pode-se afirmar que o grupo apresenta oportunidades de aprendizado nas seguintes dimensões: auto-governo, solução criativa de problemas e a transformação da cultura para uma integração mais complexa dos valores e necessidades dos participantes ao se confrontarem com uma situação presente.

BOAS NOVAS, MÁS NOVAS

Ao relatar a qualidade vigorosa, ainda que misteriosa da sua experiência como psicoterapeuta, Carl Rogers freqüentemente descreveu estados alterados de consciência. "Minha consciência", Rogers observa, "... começa com, e é precedida por um colocar-me nesta atitude de Quero entender cada mínima coisa que [a cliente] está dizendo; quero realmente sentir o que isso significa [para ela]. Sinto [neste momento] tudo numa coisa só, como se eu estivesse totalmente focado. E, no entanto, na vida ordinária, penso, Meu Deus, como vou dar conta de tudo isto antes de ir para a Europa? Vocês sabem, fico bastante fragmentado. É um momento bem experiencial porque, quando termino uma entrevista realmente boa, minha memória dessa

entrevista é geralmente muito má. Depois, quando penso nela, algumas partes voltarão; mas o seu lado intelectual não está muito presente. Bem, o lado intelectual está lá também, mas está todo focado neste momento sem intenção de pensar sobre ele, sem intenção de se lembrar dele. Assim, acho que todas as minhas habilidades estão lá. Os melhores momentos da terapia são momentos eternos e não me dou conta do tempo; exceto pelo fato de que, se eu tiver outro compromisso a tal ou tal hora, há uma atenção, no **background**, quanto a isso. Numa entrevista em frente a um grupo, logo o grupo desaparece completamente. Eles não estão lá. Há só nós dois. (Monteiro dos Santos, 1985)

Assim, através de uma atenção inteiramente alerta a "cada mínima coisa" que a cliente está dizendo, a orientação-para-realidade costumeira e o seu sistema de referência normal se relaxam. Nesse estado, ele perde a consciência do ambiente circundante e do sentido de tempo. Quando ele volta ao seu estado usual, experimenta amnésia. Assim, nestes momentos intensos e vitais, ele está experimentando um estado alterado de consciência. (Shor, 1959; Ludwig, 1967) Deve-se notar que este não é um transe espontâneo ou uma possessão por espíritos, visto que as faculdades críticas de Rogers mesmo suprimidas, estão ainda assim disponíveis; é uma experiência disciplinada.

Por vezes Rogers admitiu que esta é uma experiência convival. "Sinto", ele disse, "que nos melhores momentos da terapia há um mútuo estado alterado de consciência. Que ambos, realmente de alguma forma, transcendemos um pouquinho o que somos ordinariamente e que há uma comunicação acontecendo que nenhum de nós compreende mas que é muito reflexiva." (Heppner, et al, 1984).⁴ Visto ter sido intenção de toda sua vida, Rogers tentou entender e descrever o poderoso efeito curativo de tais estados da mente — ou simplesmente, tais mentes, como são apresentadas no paradigma moderno das multimentes que está emergindo das pesquisas neurológicas. (Ornstein, 1986)

Não apenas duas pessoas, no ambiente especial da psicoterapia individual, entram nesse relacionamento especial. Tanto o observador pessoal quanto uma literatura abundante sugerem que grupos de pessoas também podem entrar em

estados alterados de consciência juntos, o que talvez seja responsável por muitas das habilidades do grupo delineadas anteriormente. Este efeito do grupo pode também provocar uma consciência transpessoal. Participantes de grandes grupos tiveram insights proféticos, agiram com profunda eficácia em situações novas e complexas e apresentaram outras manifestações de sabedoria intuitiva.⁵

Por outro lado, embora seja uma das habilidades do grupo ajudar pessoas, algumas também entraram em estados aparentemente psicóticos. Alguns workshops de grandes grupos não foram capazes de um auto-governo eficiente e resultaram no caos. Alguns não conseguiram resolver seus problemas e ficaram irremediavelmente imobilizados. Alguns mantiveram seus monótonos padrões iniciais e nunca cresceram em complexidade nem reformularam valores. Assim, o efeito do grupo pode ser tanto positivo quanto negativo.

SUMÁRIO E CONCLUSÃO

Não é necessário empregar um método específico para estimular ou facilitar workshops de grandes grupos. Sem líderes e com bem pouca estrutura, o grupo tem a capacidade para inventar métodos para se governar e resolver os problemas que encontra.

Sob o efeito do grupo, os participantes podem entrar em estados alterados de consciência (ou mentes) bem diferentes do que eles considerariam como usual. Assim, eles são capazes de grande novidade — tanto destrutiva quanto construtiva. O grupo tem a disciplina e a capacidade de facilitar a criatividade e resultados construtivos. Tem a capacidade de resolver problemas pessoais dos participantes, aumentar sua auto-estima, melhorar seu autoconceito, aperfeiçoar a compreensão interpessoal e os relacionamentos, criativamente e com justiça resolver disputas e problemas sérios que surgem dentro do grupo, reformular valores e transformar a cultura do grupo, e provocar uma consciência transpessoal.

Eu gostaria de sugerir que workshops de grandes grupos especialmente os que pretendam ter uma orientação holís-

tica e aqueles que visem à resolução de conflitos ou ao aprendizado inter-cultural — sejam avaliados em termos de quão bem o grupo desenvolveu essas capacidades. Não somente tais avaliações devem eliminar a maior parte das bobagens nos eventos dos grandes grupos, mas também podem nos ajudar a entender como usar a sabedoria inerente às pessoas, quando reunidas em grupo, para resultados construtivos.

NOTAS:

(1) A base para a maioria das observações apresentadas aqui é proveniente de grupos chamados workshops da abordagem centrada-na-pessoa, conduzidos entre 1973 e 1980. As seguintes pessoas constituíram o staff mais consistente de organizadores deste workshops: Carl Rogers, Natalie Rogers, John Keith Wood, Maria Bowen, Maureen Miller O'Hara, Jared Kass e Joann Justyn. (Rogers, 1977; Rogers & Rosenberg, 1977; Wood, 1984). Estes workshops foram realizados no Brasil, Inglaterra, Itália e várias regiões dos Estados Unidos. Pessoalmente participei em mais de 50 de tais workshops (e eventos intimamente relacionados) nos países acima, bem como na França, Alemanha, Hungria, Filipinas e Suíça.

(2) Suas atitudes não eram diferentes da de Buber (1966) quando revelou "Sinto que não tenho o direito de querer mudar o outro, se não estiver disposto a ser mudado por ele na medida em que for legítimo."

(3) Jorge Luis Borges certa vez chamou a democracia de "uma superstição da estatística." Depois de discussões cuidadosas envolvendo tanto pensamentos quanto sentimentos, os participantes podem escolher intuitivamente uma alternativa numa ação de aparente consenso; a despeito do fato de que, se uma votação fosse pedida para saber quantos estavam a favor desse encaminhamento da ação e quantos estavam contra, a estatística os dividiria novamente em dois grupos.

(4) Veja também Rogers (1985)

(5) Estes workshops de grandes grupos têm vários aspectos em comum com os grupos tradicionais: podem ser vistos como grupos que adotam rituais (expressar sentimentos pessoais numa sala tranqüila com iluminação fraca) o que provoca um invulgar estado de consciência nos participantes, que, através do disciplinado conhecimento da tradição, dão esclarecimentos práticos e orientação espiritual para a comunidade e ajudam a resolver problemas pessoais e interpessoais próprios, bem como dos outros. (Deren, 1970)

BIBLIOGRAFIA

- BARRETT-LENNARD, G. T. (1977) *Toward a person-centered theory of community*. Unpublished manuscript. West Perth, Australia: Centre for Studies in Human Relations.
- BOZARTH, J. D. (1980) *Large group therapy via the community group*. In G. Gazda (ed.) *Innovations in group psychotherapy*. Springfield, Illinois: Charles Thomas.
- BUBER, M. (1966) *The knowledge of man: A philosophy of the interhuman*. M. S. Friedman (ed.) NY: Harper & Row.
- DEREN, M. (1970) *The divine horsemen*. NY: Chelsea House Publishers.
- HEPPNER, P. D., ROGERS, M. E. & LEE, L. A. (1984) Carl Rogers: Reflections on his life. *Journal of Counseling and Development*, 63 p. 14-20.
- LUDWIG, A. (1967) The trance. *Comprehensive psychiatry*, 8 (1) p. 13.
- MONTEIRO dos Santos, A. (1985) *Momentos mágicos: A natureza do processo energético humano*. Brasília: Monteiro dos Santos.
- ORNSTEIN, R. (1986) *Multimind: A new way of looking at human behavior*. NY: Houghton Mifflin Co.
- ROGERS, C. R. (1977) *On personal power*. NY: Delacorte Press.
- ROGERS, C. R. (1985) A client-centered, person-centered approach to therapy. In I. L. Kutash & A. Wolf (eds.) *Psychotherapist's casebook: Theory and technique in practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- ROGERS, C. R. (1986) The Rust workshop: A personal overview. *Journal of Humanistic Psychology*, 26 (3) p. 23-45.
- ROGERS, C. R. & ROSENBERG, R. L. (1977) *A pessoa como centro*. São Paulo: Editora Pedagógico e Universitária Ltda. and Editora da Universidade de São Paulo.

- SHOR, R. (1959) Hypnosis and the concept of the generalized reality orientation. *American Journal of Psychotherapy*, 13 p. 582-602.
- WOOD, J. K. (1984) Communities for learning: A person-centered approach to large groups. In R. F. Levant & J. M. Shlien (eds.) *Client-centered therapy and the person-centered approach: New directions in theory, research and practice*. NY: Praeger Press.

PROCEDIMENTO DE PREVENÇÃO DA OCORRÊNCIA DE DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES COM QUADRO DE PÂNICO

Dayse Maria Borges Keiralla *

De acordo com o Guia de Classificação Internacional de Doenças (OMS, 1975, pág. 193), "os comportamentos neuróticos são definidos como comportamentos que permanecem dentro de limites socialmente aceitáveis, sem desorganização da personalidade".

A categorização deles inclui: ansiedade excessiva (300.0), sintomas histéricos (300.1), fobias (300.2), sintomas obsessivos e compulsivos (300.3) e depressão (300.4).

A diferença entre essas categorias relaciona-se aos comportamentos, denominados sintomas, que são característicos de cada categoria, pois as respostas de ansiedade são comuns a todas elas.

Os comportamentos histéricos se caracterizam por: paralisias, tremores, cegueira, surdez, convulsões, amnésia seletiva ou fugas.

Os comportamentos obsessivos-compulsivos consistiriam em rituais cuja função é diminuir a ansiedade provocada pela lembrança continuada de fatos, objetos ou uma idéia ruminada.

A fobia seria caracterizada por comportamentos de medo muito intenso a certos objetos ou situações.

A depressão neurótica referir-se-ia a um conjunto de comportamentos emocionais que sucedem a perda de alguém querido ou algo possuído.

E, finalmente, os estados de ansiedade caracterizar-se-iam por comportamentos emocionais não relacionados a um perigo real, mas como aqueles que ocorrem em forma de