

## **Escola de pais grupalítica. Intervenção grupalítica de curta duração com foco específico**

**Patrícia Poppe**

### **Resumo**

A Escola de Pais Grupalítica (EPG) surge como uma intervenção específica e terapêutica para apoiar e desenvolver a parentalidade. Integra a base sólida dos conceitos psicanalíticos e grupalíticos para compreender e intervir nas complexidades emocionais das relações parentais, determinadas em grande parte por fatores inconscientes. Estes podem ser responsáveis por atitudes dos pais que afetam a relação com os filhos, com consequências para o seu desenvolvimento emocional e saúde mental.

A EPG consiste numa aplicação da Grupalíse (Foulkes, 1975; Cortesão, 2008) ao trabalho com pais em grupos grupalíticos, cujo setting apresenta vantagens para compreender os pais e a origem das suas dificuldades, favorecendo o seu desenvolvimento pessoal e relacional. A especificidade do modelo EPG caracteriza-se pela duração breve e, simultaneamente, pelo foco específico na parentalidade e nos objetivos de cada mãe e pai. Devido a estes aspetos particulares são integradas as modificações na técnica propostas por Lorentzen (2014, 2022).

Os pais que participam na EPG estão muito motivados e não faltam às sessões. Sentem-se bem no grupo, onde existe um ambiente de aceitação e suporte mútuo que promove a partilha, reflexão e empatia. Através da vivência no grupo com o seu funcionamento grupalítico inicia-se um processo de crescimento com possibilidades de mudança, reveladas pelos exemplos e testemunhos citados. Verifica-se que os princípios e a técnica grupalítica aplicados à parentalidade, numa intervenção breve, têm potencialidades psicoterapêuticas transformadoras.

**Palavras-chave:** Grupalíse, Psicanálise, Pais, Grupo, Intervenção, Foco

## **Groupanalytic School for Parents: Short-term groupanalytic intervention with specific focus**

### **Abstract**

The Groupanalytic School for Parents (GSP) has emerged as a specific therapeutic intervention to support and develop parenting. It integrates the solid basis of psychoanalytic and groupanalytic concepts to understand and intervene in the emotional complexities of parental relationships, which are largely determined by unconscious factors. These can be responsible for attitudes that affect the relationship between parents and children, with consequences for their emotional development and mental health.

GSP consists of an application of Groupanalysis (Foulkes, 1975; Cortesão, 2008) to work with parents in groups, where the groupanalytic setting offers advantages for understanding parents and the origins of their difficulties, promoting their personal and relational development. The specificity of the GPS model is characterised by its short duration and, at the same time, its specific focus on parenting and the goals of each mother and father. Due to these distinctive aspects the modifications to the technique proposed by Lorentzen (2014, 2022) are integrated.

The parents who participate in the GSP are very motivated and don't miss the sessions. They feel comfortable within the group where the atmosphere of acceptance and mutual support promotes sharing, reflection and empathy. Through the experience in the group with its groupanalytic functioning, a growth process begins creating opportunities for change, as revealed by the examples and testimonies provided. This suggests that the principles and technique of groupanalysis applied to parenting in a brief intervention, have a transformative psychotherapeutic potential.

**Key words:** Group Analysis, Psychoanalysis, Parents, Group, Intervention, Focus

## **1. Parentalidade – Perspetivas Analíticas**

A parentalidade envolve um conjunto de desafios e complexidades que afetam tanto o bem-estar como a saúde mental de pais e filhos. A relação entre pais e filhos é marcada por questões emocionais, muitas vezes influenciadas por experiências pessoais dos pais que não são conscientes. As abordagens psicanalíticas, grupalíticas e multifamiliares têm, ao longo dos anos, ajudado a compreender as dificuldades emocionais na parentalidade e oferecido caminhos para intervenções mais eficazes. Neste sentido, as perspetivas de autores como Bowlby, Winnicott, Neto, Badaracco e Rotenberg proporcionam uma compreensão mais profunda dos fatores inconscientes que afetam a função parental e, conseqüentemente, o desenvolvimento dos filhos.

### **Dificuldades dos pais**

John Bowlby desenvolveu a teoria da vinculação (Bowlby, 1988) e publicou vários trabalhos sobre cuidados maternos e saúde mental. Na sua conferência “Psychoanalysis and childcare” em 1956, por ocasião da celebração do centenário do nascimento de Freud, refere-se diretamente aos problemas emocionais dos pais. O autor considera que atitudes desfavoráveis relativamente aos filhos advêm, por um lado, da ignorância, mas por outro, a sua origem principal reside em dificuldades na própria infância dos pais, das quais não têm consciência. Para fazer face aos sentimentos ambivalentes que são evocados com o nascimento de um filho, utilizam como pais os mesmos mecanismos de defesa da sua infância precoce. Assim, por vezes, não são capazes de ser tão amáveis e pacientes como gostariam e não conseguem ajustar o seu comportamento adequadamente, o que explica muitas das dificuldades parentais (Bowlby, 2005). Na mesma data e ocasião, Winnicott explora na sua conferência “Psicanálise e sentimento de culpa” o papel crucial da ambivalência na vida psíquica. O autor destaca como a capacidade saudável de sentir culpa, implica a tolerância da ambivalência e a aceitação da responsabilidade de ambos – amor e ódio (Winnicott, 1958). Na mesma linha, Isaura Neto refere que são mecanismos inconscientes e patológicos dos pais que estão envolvidos na

origem, evolução e manutenção da psicopatologia dos filhos (Neto, 1997). A autora investigou os mecanismos subjacentes às perturbações psicopatológicas e como estes intervêm nas relações entre pais e filhos. Aponta para a existência nestes pais de perturbações narcísicas e perturbações nas suas relações de objeto, que põem em marcha mecanismos de defesa primitivos. Pais que sofreram com a parentalidade deficiente dos próprios pais, não desenvolvem empatia, não compreendem as necessidades dos filhos e não desenvolvem uma parentalidade suficientemente boa. Esta parentalidade patológica é depois transmitida inter- e transgeracionalmente (Neto, 1997, 2014). Garcia Badaracco é outro autor que aprofunda o papel dos vínculos familiares nos seus conceitos, analisando como um contexto de relação adequado ou inadequado pode ser decisivo para o desenvolvimento psicoemocional saudável ou patológico das crianças. Quando as figuras parentais não são capazes de exercer adequadamente as funções materna e paterna, formam-se “interdependências patológicas e patogénicas”, que dificultam ou impedem o desenvolvimento da subjetividade e da autonomia, condicionando o funcionamento do Eu, que não se desenvolve e fica imaturo (Badaracco, 1978, 2006). Ainda relativamente à influência parental, Eva Rotenberg, sublinha a relevância da capacidade dos pais em ler e responder aos estados emocionais dos filhos para o desenvolvimento de recursos internos saudáveis nas crianças (Rotenberg, 2007, 2014). Todos os autores referidos salientam a relevância de fatores emocionais inconscientes na parentalidade, que podem ser responsáveis ou acentuar as dificuldades dos filhos.

### **Intervenções analíticas na parentalidade**

Na tentativa de encontrar uma solução para as suas dificuldades, os pais procuram frequentemente o saber racional, que não deixa de ser importante, mas não é suficiente. Simultaneamente as intervenções dirigidas a pais geralmente caracterizam-se por serem psicoeducacionais ou de autoajuda. No entanto, é a perspetiva psicanalítica que ajuda a lançar luz para a origem das dificuldades dos pais e para a sua compreensão empática. Esta é a base das abordagens grupanalíticas e multifamiliares que mobilizam a compreensão de si, do outro e das

relações interpessoais, assim como o desenvolvimento de recursos internos. Ajudar os pais através de intervenções psicodinâmicas tem um alcance mais profundo e pode afetar positivamente o ciclo de transmissão transgeracional. Bowlby salienta a importância de uma ajuda competente nos primeiros anos de parentalidade para que os pais desenvolvam uma relação carinhosa e compreensiva com os seus filhos e expressa a necessidade de os técnicos de saúde terem conhecimentos sobre estes mecanismos (Bowlby, 2005). Também para Neto, o trabalho com pais reveste-se da maior importância para modificar as formas mais patológicas da relação, assim como para evitar interrupções do tratamento dos filhos. Os grupos psicoterapêuticos com pais implementados no Hospital de Dia do Hospital de Santa Maria tiveram como objetivos principais compreender os pais nas suas dificuldades e desenvolver a parentalidade. Os resultados são significativos, incidindo na diminuição do funcionamento projetivo e da vergonha e culpa nos pais, assim como no desenvolvimento da empatia e na sua reestruturação narcísica (Neto, 1996). Na Argentina Badaracco implementou os Grupos de Psicanálise Multifamiliar (Badaracco, 2006) para a intervenção nas famílias através de um contexto ampliado, em que participam os pacientes e as suas famílias, juntamente com os técnicos de saúde mental. Segundo o autor, os recursos egóicos potenciais podem desenvolver-se em qualquer idade, permitindo uma eventual mudança psíquica dos pais com efeitos no desenvolvimento do verdadeiro Self nos filhos (Badaracco, 2000). Rotenberg fundou a *Escuela para Padres Multifamiliar*, utilizando os grupos multifamiliares para o acompanhamento de famílias com filhos com doenças psicossomáticas ou problemas de comportamento “ditos normais” (Rotenberg, 2014). Para a autora, a interiorização da sua própria experiência, e a elaboração dos vínculos passados, ajuda a não repetir o prejudicial e a construir as funções materna e paterna (Rotenberg, 2007). Se os pais puderem desenvolver confiança nos recursos desenvolvidos, podem mais facilmente tolerar as dificuldades intrínsecas ao crescimento das crianças e adolescentes, pois deixam de as encarar como falhas que afetam o narcisismo parental (Rotenberg, 2014). Da mesma forma, os grupos de Grupalítica Multifamiliar realizados no Hospital de Santa Maria aceleram o processo psicoterapêutico, desenvolvem o insight familiar e consolidam

as capacidades mais saudáveis de cada família e cada elemento (Godinho e col, 2006).

## **2. Escola de Pais Grupanalítica**

A Escola de Pais Grupanalítica (EPG) é uma intervenção específica para apoiar e desenvolver a parentalidade. Consiste numa abordagem estruturada que permite aos pais refletirem sobre os próprios comportamentos e sentimentos, compreenderem o impacto das suas ações nos filhos e desenvolverem uma parentalidade mais empática e segura. A intervenção EPG tem sido desenvolvida desde 2014 para o trabalho com pais em grupos grupanalíticos e implementada em vários contextos. É uma abordagem focada na parentalidade que parte do pressuposto de que todos os pais têm por vezes dificuldades e muitos precisam de apoio. Em Portugal conhecem-se abordagens psicodinâmicas com pais em meio hospitalar, no entanto, fora deste contexto ligado à patologia, existem muitas mães, pais e filhos que poderiam beneficiar de uma abordagem analítica. Pretendeu-se com a EPG criar uma intervenção dirigida a uma população alargada de pais e adaptada às suas necessidades e disponibilidades.

### **Fundamentos teóricos e técnicos**

Em termos teóricos, clínicos e técnicos, a EPG é uma aplicação da Grupanalise (Cortesão, 2008) ao trabalho com pais em que são integrados aspetos técnicos da psicoterapia analítica de grupo de curta duração com um foco específico (Lorentzen, 2014, 2022).

#### Grupanalise

A base teórica da Grupanalise é comum à Psicanálise, tendo o seu enfoque psicanalítico sido reforçado tanto por Cortesão (2008), como pela Escola Portuguesa de Grupanalise (Neto e França, 2021). A estes conceitos é aplicada uma teoria da técnica grupanalítica que está relacionada com o setting grupal (Ferro e Neto, 2011). Trata-se de uma forma terapêutica de acesso ao inconsciente,

proporcionando introspeção, insight e desenvolvimento do self, no grupo e através do grupo, e que pode ser aplicada a diversos objetivos e contextos (Neto e França, 2021). Têm sido desenvolvidas cada vez mais aplicações da Grupalítica em Portugal, que permitem explorar e implementar as potencialidades do modelo grupalítico (Poppe e Teixeira, 2018b).

A EPG fundamenta-se na Grupalítica, preservando a identidade grupalítica na condução e no setting grupalítico, comungando o objetivo geral da diminuição das dificuldades e do crescimento dos vários elementos do grupo. A situação grupal propicia as identificações, os problemas e conflitos não são apenas falados, mas principalmente vividos, em parte através da transferência. É progressivamente desenvolvida a função do grupo como continente das angústias de cada um e de todos. O padrão do condutor dos grupos é interiorizado pelos elementos do grupo, contribuindo para a formação da matriz do grupo (Cortês, 2008; Ferro e Neto, 2011). Nos grupos grupalíticos ocorrem de forma evidente os fenómenos de grupo descritos por Foulkes (1975) e outros autores, que impulsionam o processo grupalítico e podem conduzir a mudanças. Os grupos da EPG têm características grupalíticas.

### Psicoterapia analítica de curta duração com foco específico

Para ir ao encontro das necessidades e disponibilidades dos pais, foi escolhido o formato de uma intervenção com limitação no tempo e que funciona em função de um foco. Existem diferenças importantes entre grupos analíticos de duração indeterminada e grupos analíticos breves, cujas características devem ser conhecidas e respeitadas (Emílio, 2003). Lorentzen propõe no seu modelo designado primeiro por “*Short-term group analytic psychotherapy*” (Lorentzen, 2014) e posteriormente por “*Focused group analytic psychotherapy*” (Lorentzen, 2022) alterações à técnica que são integradas na EPG. Considera que deve haver um cuidado especial com a estrutura e uma comunicação mais ativa do psicoterapeuta, sendo privilegiado o trabalho no aqui e agora. A duração do grupo predefinida implica dar atenção especial à fase final. São descritas 4 fases na psicoterapia

analítica de grupo de curta duração e com um foco específico (fase de envolvimento, fase de diferenciação, fase interpessoal e fase final) que também podem ser identificadas nos grupos da EPG. Estas fases distintas apresentam desafios específicos para cada elemento individual, para o grupo como um todo e para o psicoterapeuta, fornecendo o âmbito para explorar questões inconscientes nos membros e no grupo (Lorentzen, 2022).

### **Descrição e caracterização da EPG**

O modelo de intervenção EPG que se estabeleceu caracteriza-se por ser limitado no tempo, ter um foco específico e basear-se nas teorias psicanalíticas, multifamiliares e grupalíticas, com mais ênfase nestas últimas. Esta linha psicodinâmica permite compreender os indivíduos em termos de sintomas, problemas pessoais e relacionais com o objetivo de aliviar o sofrimento e mal-estar, captando as características e os recursos individuais que podem ser desenvolvidos. A implementação desta abordagem foi fruto da experiência de vários anos de realização de grupos de pais, analisados continuamente em supervisão, assim como da avaliação empírica, o que levou ao seu desenvolvimento progressivo. A EPG tem sido apresentada em congressos nacionais e internacionais (Poppe, 2015, 2016, 2017, 2018a, 2018c, 2019, 2021, 2024). A intervenção EPG foi iniciada na Escola Alemão de Lisboa, tendo sido alargada para a clínica privada, havendo a possibilidade de ser realizada noutros contextos. Caracteriza-se pelos seguintes aspetos específicos:

#### Limitação do tempo

No sentido de facilitar a participação dos pais e de forma a integrá-la na vida familiar e profissional, habitualmente muito preenchida, optou-se por uma intervenção de curta duração. A duração do grupo tem sido predefinida em doze sessões. As sessões são semanais à mesma hora com a duração de 75 minutos. Segundo Lorentzen (2022), a natureza limitada no tempo do seu modelo pode ser positiva, pois o curto tempo disponível sugere que “o tempo é importante” criando alguma



“urgência”. Isto pode despoletar o sentimento de que “algo importante pode ser alcançado no tempo disponível”, favorecendo que a abertura dos elementos ao grupo e o seu envolvimento talvez ocorra mais cedo do que em psicoterapias de longa duração (Lorentzen, 2022). No término do grupo de pais da EPG é mencionada a possibilidade de aprofundar questões pessoais e relacionais a vários níveis, para além da parentalidade, num grupo de psicoterapia analítica de grupo.

### Foco específico e objetivos

Outra característica fundamental da EPG é que esta abordagem tem o foco principal na parentalidade e nas questões a ela relacionadas. Nesse sentido, os objetivos gerais da intervenção EPG são apoiar os pais nas suas dificuldades parentais, aumentar a compreensão de si próprio e dos filhos, melhorar o bem-estar de ambos, desenvolver os recursos emocionais dos pais, assim como a sua relação com os filhos. Cada mãe/pai define com o psicoterapeuta na entrevista inicial a sua problemática específica que a/o levou a procurar esta intervenção e que habitualmente expõe nas primeiras sessões do grupo de pais. Esta área circunscrita normalmente ocupa o centro do trabalho terapêutico de cada um. O “tratamento” da EPG visa ajudar os pais tanto na parentalidade em geral, como no problema específico de cada um, aliviando preocupações e contribuindo para resolver problemas, o que pode servir para desbloquear situações e abrir novas possibilidades de funcionamento.

### Composição dos grupos de pais

Os grupos de pais da EPG são grupos compostos por 5 a 10 elementos e um psicoterapeuta. São grupos fechados em que todos começam ao mesmo tempo, esperando-se que fiquem juntos como grupo até que este seja dissolvido no seu término. Podem participar voluntariamente pais de idades diferentes com diversas questões, independentemente da idade dos filhos e de estes terem situações normais de desenvolvimento ou problemas específicos. É valorizado o papel fundamental que ambos os pais têm no desenvolvimento emocional dos filhos,

incentivando de igual forma a participação de mães e pais. Em cada grupo participa apenas um membro do casal parental. Os pais não se conhecem antes de iniciar o respetivo grupo.

### Setting e sessões

Os grupos de pais podem realizar-se tanto em instituições ou serviços clínicos, como em consultório privado nos formatos presencial, online ou misto. A escolha do setting para os grupos de pais tem em conta que este deve ser experienciado pelos pais como seguro e confiável. As sessões realizam-se numa sala com privacidade com cadeiras dispostas em círculo. No grupo, os pais falam e refletem em discussão flutuante livre, segundo o modelo grupalítico, sem temas predefinidos mas com o foco em assuntos relacionados com a parentalidade e os objetivos específicos de cada um.

### Limites e regras

Estabelecer de forma clara os limites externos do grupo, facilita o acesso ao espaço interno para elaborar as questões de cada um. Assim, o local, a frequência, a duração das sessões e do grupo são fixadas antes do início do grupo, garantindo a estrutura de espaço e tempo do setting. Para promover a manutenção dos limites e o funcionamento grupalítico do grupo, são abordadas na entrevista individual com todos os membros as regras básicas relativamente ao grupo: presença regular nas sessões, falar livremente respeitando os outros, confidencialidade em relação às questões e temas discutidos no grupo e evitar encontros com os outros membros fora do grupo. Também é esclarecido se a participação é gratuita, como eventualmente acontece nas instituições, ou qual o valor e formato de pagamento. Todas estas questões devem ficar definidas e ser aceites por escrito, condições que são reforçadas na primeira sessão de grupo, na presença de todos.

## Preparação

Cada participante passa por uma entrevista individual para o conhecimento pessoal e início da aliança terapêutica, assim como para a recolha das principais preocupações, de informações importantes incluindo relações com filhos, pais, cônjuges e irmãos. Neste sentido, a entrevista permite uma avaliação inicial do funcionamento individual, de possíveis conflitos externos e internos e, em última análise, a seleção para o grupo de pais. Destina-se a entrevista também para esclarecer o funcionamento de um grupo grupalítico, responder a todas as dúvidas dos pais e gerir as disponibilidades horárias, ficando marcado o início do grupo. Muito importante é a definição do objetivo específico de cada participante. Esta preparação contribui para uma participação mais consciente e comprometida e, como refere Lorentzen (2022), ajuda a um arranque rápido quando o grupo inicia, para que o tempo disponível seja usado eficazmente.

## Condução do grupo

Para conduzir grupos de pais segundo o modelo da EPG, é necessário o condutor possuir experiência e formação psicanalítica/grupalítica que inclua o manejo de grupos grupalíticos e, especificamente, os de curta duração. Com esses conhecimentos e experiência, o condutor usa o potencial grupalítico, cujas propriedades são promotoras de crescimento. O condutor de grupo da EPG será daqui em diante designado equivalentemente por psicoterapeuta ou grupalista. Em primeiro lugar, tem a responsabilidade de constituir o grupo de pais e de estabelecer as condições necessárias para o seu funcionamento. Cabe-lhe também manter a estrutura no grupo através de condições constantes como a sala, a duração e a frequência das sessões ou as regras dentro e fora do grupo. Nas sessões, o seu papel é observar e envolver todos membros do grupo, de forma a facilitar a participação de cada membro, a comunicação espontânea e a interação entre os membros do grupo. Encoraja a partilha e reformula questões de forma empática. Ao conter as angústias que surgem, facilita a expressão das emoções dos membros do grupo. Verbaliza e dá significado aos sentimentos que estão a ser

vivididos, facilitando a reflexão e consciencialização. Tanto são explorados os aspetos individuais, como os aspetos do grupo. As interpretações são pouco frequentes e, quando ocorrem, referem-se especialmente ao aqui e agora, podendo pontualmente referir-se a aspetos da história passada de cada um. O padrão grupalítico tem um papel fundamental, pois as atitudes, as comunicações e os comportamentos do grupalista são interiorizados pelos membros do grupo, contribuindo para criar a matriz do grupo. É importante ter sempre presente o término do grupo e a contratransferência.

### **3. Análise dos grupos de pais**

Até ao momento decorreram 12 grupos de pais da EPG, dos quais 10 tiveram lugar na instituição escolar e 2 em clínica privada, dos quais um foi presencial e outro online. Participaram um total de 94 mães e pais e foram realizadas 144 sessões de grupo. Verifica-se um número mais elevado de mães do que de pais a participar, na proporção aproximada de 1/3 pais e 2/3 mães. A análise das sessões e dos grupos permite discutir as características, o funcionamento e os conceitos grupalíticos dos grupos da EPG. Para ilustrar a aplicabilidade dos conceitos teóricos apresentados e os efeitos da EPG nos membros dos grupos e nas dinâmicas familiares, são inseridos exemplos práticos de comunicações e frases dos pais em discurso direto.

### **Motivação / Expetativas**

Os pais participam voluntariamente na EPG e estão muito motivados. Sabemos que a motivação é um dos fatores principais para o sucesso das intervenções ou tratamentos. Algumas motivações e expetativas referidas pelos pais são:

- Vontade de partilha com outros pais: *“ouvir e dar testemunho”, “conhecer a perspetiva de outros”, “pertencer a uma comunidade”*
- Desejo de melhorar a relação com os filhos e de desenvolver mais recursos: *“melhorar a relação com a minha filha”, “compreender as necessidades do meu filho”, “melhorar a interação com as 3 filhas”, “conseguir melhorar a comunicação”*

*e o relacionamento com os meus filhos para que a educação possa ser mais efetiva e os vínculos mais profundos”; “ser um pai mais presente que dá atenção”*

- Dificuldades dos filhos: *“faz oposição na escola e em casa”, “temos muitos conflitos”; “é muito agressivo”; “tem anorexia”; “diagnóstico de depressão”; “suspeita de perturbação borderline”; “ansiedade de separação”; “dificuldades de alimentação”, “é insegura e tem medos”; “tem problemas na escola”*
- Dificuldades dos pais: *“ultrapassar esta fase difícil com o meu filho que está muito revoltado”; “muita ansiedade que por vezes não sei gerir bem”; “fico irritada com a minha filha e não me consigo controlar”; “dificuldade em gerir conflitos e frustrações”; “perco a calma”; “sou malvada”*
- Aprender estratégias e apoiar melhor os filhos: *“aprender a compreender melhor as emoções dela”; “aprender skills para não me descontrolar”; “ajudá-la a gerir melhor a ansiedade”; “aprender com a experiência de todos”; “entender melhor questões da parentalidade e aplicar o resultado desta experiência no dia a dia da minha família”*
- Conhecer-se e sentir-se melhor: *“sentir-me menos só neste caminho difícil”, “conhecer-me melhor”*

### **Presenças / Aliança / Coesão**

Verifica-se uma elevada frequência de presenças dos pais nos grupos (78-96%). Esta presença regular dos pais sem faltarem ou saírem precocemente é um indicador favorável. Simultaneamente a expressão de sentimentos de pertença ao grupo e de estar a participar em algo importante, revelam uma boa aliança dos membros dos grupos à grupanalista e uma elevada coesão nos grupos. Apenas se registou um drop-out.

### **Comunicação / Interação**

A análise das sessões revela que nos grupos da EPG rapidamente todos participam e falam uns com os outros. Geralmente logo nas primeiras sessões falam das dificuldades dos filhos, do que sentem e das suas próprias dificuldades, revelando

aspectos pessoais. São mobilizados fatores de suporte e há uma procura de temas e interesses comuns, reveladores do desejo de encontrar afinidades (Lorentzen, 2014). Os membros do grupo reconhecem semelhanças e diferenças entre si e que o espaço do grupo é um espaço único, com um funcionamento diferente dos grupos sociais onde se podem expressar livremente, incluindo emoções e dificuldades. Por vezes há um porta-voz que exprime a ansiedade ou o sentimento de todos (*“se calhar o problema sou eu”*). Verifica-se o uso de metáforas (*“tirar a maquilhagem”*, *“usar a máquina de borbotos”*), vários níveis de experiência subjetiva e uma comunicação associativa múltipla. Forma-se uma linguagem e atitude comum que vai fazer o grupo funcionar com uma matriz própria (Cortesão, 2008). Ao fim de algumas sessões fica a sensação de a grupalista não ter que intervir muito. O grupo vai ganhando maturidade e funciona como um todo.

*“Mulheres e homens a partilharem sentimentos, dúvidas e experiências sobre o papel mãe/pai”; “Sentimos que aqui se podia falar”; “Houve muita interação”*

### **Espaço seguro / Contenção**

Verifica-se no início dos grupos a tendência para os membros do grupo vivenciarem ansiedades como a dependência de alguém que possa suprir todas as necessidades, a angústia de não se sentirem bons pais ou o medo de mudar. A presença de ansiedades faz surgir mecanismos de defesa primitivos, como a clivagem dos aspectos maus na instituição e dos bons na grupalista e no grupo ou de queixas massivas dos filhos que não compreendem os pais. Inicialmente, o sentimento no grupo pode ser ambivalente – uma vontade para estar juntos e simultaneamente desconfiança da possibilidade de beneficiar do grupo. Através do ambiente facilitador e de suporte para o desenvolvimento emocional, do acolhimento de necessidades e angústias, são contidas as ansiedades dos pais. Em breve também os membros do grupo revelam movimentos contentores. Com a atitude empática e de aceitação cresce o sentimento de pertença ao grupo e é estabelecido progressivamente um ambiente prazeroso de intimidade e confiança. Este permite aos pais falarem no grupo de questões difíceis com liberdade, sem se

defenderem tanto, facilitando a elaboração das suas dificuldades. Ao se sentirem contidos e valorizados, os pais são fortalecidos narcisicamente.

*“Eu, que não sou de falar facilmente e costumo contornar os temas difíceis, senti-me seguro, claramente mantinha-me num grupo assim...”; “Só partilhámos porque nos sentimos em confiança”; “Um espaço seguro para aprender connosco e com outros pais”*

### **Ambivalência / Mentalização**

No grupo de pais é mencionada a possibilidade de discordar, competir, se irritar, se zangar. O grupo é um importante espaço de queixa, onde os pais podem expressar e ter mais consciência do que sentem, podendo confrontar-se com a agressividade e com sentimentos ambivalentes. É estimulada a capacidade de mentalização destes sentimentos de forma a abrir espaços mentais para pensar, o que facilita a aceitação da ambivalência em si e nos filhos.

*“Na maternidade nem sempre é tudo lindo”; “O meu filho diz que sou má, se não faço o que ele quer”; “Eu também sou sensível”; “Sinto-me frustrada com a minha filha”; “O meu cunhado irrita-me e a minha sogra também”; “Também me irrita comigo porque não faço as coisas bem”*

### **Identificação / Empatia**

No grupo, os pais identificam-se com os outros pais. As experiências e dificuldades semelhantes dos outros membros do grupo diminuem a ansiedade, e culpa individual, o que promove o bem-estar, permitindo encarar, pensar e relativizar os próprios problemas. Adicionalmente, é também possível os pais se identificarem com os filhos dos outros pais, o que pode levar a um aumento da compreensão de si como filhos, além de facilitar a compreensão dos próprios filhos. O grupo dá a oportunidade aos pais de se reconhecerem nos outros e de se colocarem no seu lugar. Ao sentir que as suas necessidades são tidas em conta, que são compreendidos e valorizados, aprendem a importância da comunicação e da empatia. Através da identificação com as atitudes da grupanalista e do grupo,

podem ser internalizados o *padrão* (Cortesão, 2008) e a *função do grupo*. Com a sua experiência no grupo, muitos pais têm a possibilidade de desenvolver as suas capacidades empáticas.

*“Percebemos que os pais têm dificuldades semelhantes e que não somos os únicos a ter problemas”; “Eu não conseguia por em palavras, assim como o teu filho não consegue”; “Deu para compreender melhor o que sentem os filhos”; “Fui falar com a professora e levei o grupo, pensei no que o grupo diria”; “Espero transportar este grupo comigo para os bons e maus momentos do futuro”*

### **Diferenciação / Subjetividade**

A confrontação de várias perspetivas no grupo permite novos enfoques, favorece a individuação e gera aprendizagem. Os elementos do grupo afirmam-se como indivíduos únicos, procurando expressar os seus diferentes pontos de vista e opiniões. Ao assumirem posições diferentes, interiorizam diferenças entre si, o que fortalece a sua identidade e autonomia. No grupo existe a oportunidade de os pais se darem conta das diferenças entre pais e filhos, das diferenças de geração, do papel de cada um e a separar o que é dos filhos, do que é dos pais. Esta diferenciação ajuda os pais a reconhecer os filhos como diferentes, separação que facilita o desenvolvimento da autonomia dos filhos.

*“Diferença de olhares, o que torna o grupo muito enriquecedor”; “Os nossos filhos não somos nós”; “Ver os nossos filhos como pessoas”; “Às vezes achamos que os nossos filhos sentem o mesmo que nós, mas não é”; “Pode-se discordar, mas com empatia”*

### **Funcionamento Grupalítico**

Nos grupos da EPG as manifestações transferenciais são inevitáveis. Inicialmente os pais sentem-se no papel de pais dos seus filhos. No entanto, como no grupo são ativadas experiências infantis, também revivem o que sentiram como filhos, sentindo na transferência as faltas do passado. Estas podem ser transferidas para a psicoterapeuta, para outros elementos do grupo ou para o grupo como um todo.



No grupo, acontece os pais passarem a filhos em sofrimento, verificando-se por vezes um movimento transferencial dirigido à grupanalista para cuidar deles. Segundo Racker (1986), esta pode ter tido início desde a decisão de cada um participar no grupo de pais, através de uma idealização, da busca de proteção, compreensão e ajuda da sua parte. No grupo de pais da EPG, como psicoterapia analítica de grupo, os pais exprimem conteúdos latentes nas suas comunicações. Quando falam dos filhos ou de outros, estão muitas vezes a falar de si próprios, de como se estão a sentir no grupo ou como se sentiram no passado, acedendo às relações e dificuldades que sentiram na sua infância. Estas situações permitem estabelecer ligações entre dificuldades passadas e atuais e tornar progressivamente conscientes algumas questões. Ao terem acesso às suas vivências e relações enquanto filhos, vão compreender melhor os seus filhos e a relação que têm com eles. Estes aspetos constituem o pendor analítico da EPG, que não funciona pela pedagogia, mas pelos princípios grupanalíticos.

*“O passado tem relevância”; “Consigo compreender o meu filho porque também o vi em mim”; “Eles não têm culpa do que nós não tivemos”; “Nunca me senti compreendida”; “Eu não me dou conta”; “Eu descontrolei-me e gritei com ela. Depois à noite pedi-lhe desculpa. Eu nunca tive um pai que me pedisse desculpa. Ficámos tranquilas”*

### **Contratransferência**

Da mesma forma, há movimentos contratransferenciais que se passam no sentido da grupanalista para os elementos do grupo. Na contratransferência esta pode identificar-se aos membros do grupo, como pais e como filhos, com os seus conflitos, pensamentos, desejos, sentimentos, presentes e passados numa *identificação concordante* (Racker, 1986). No entanto, acontece simultaneamente empatizar com os filhos dos membros do grupo. Por vezes pode sentir que está a tomar o seu lugar, pois é nele que alguns pais a colocam. Várias vezes é possível sentir a violência das projeções de que os filhos são alvo, na tentativa destes pais de suprir as suas dificuldades através dos filhos, o que representa a *identificação*

*complementar* (Racker, 1986). É sentido o desafio difícil de ajudar ambos, pais e filhos, para o que é importante estar atento à própria contratransferência.

### **Autoconhecimento / Recursos internos / Aprendizagem**

A introspeção, a possibilidade de insight e ampliação do conhecimento de si no grupo e através do grupo facilitam o processo de crescimento e desenvolvimento psicoemocional. No grupo, os pais afirmam-se como indivíduos, identificam partes saudáveis em si e nos outros membros do grupo, que podem ser desenvolvidas. Na relação com os outros, através da vivência, podem ser mobilizados e desenvolvidos os recursos internos dos pais, permitindo a possibilidade de enriquecimento e mudança. Muitos pais descobrem recursos para compreender os seus filhos através da experiência de se sentirem compreendidos. Também aprendem a valorizar os limites e a diferenciação entre pais e filhos.

*“Eu não me sentia preparado para ser pai”; “É bom estar na companhia de pessoas preocupadas em evoluir pessoalmente e no seu relacionamento com os seus filhos”; “Viemos cá como pais para ajudar os filhos, mas acabámos a falar de nós e encontramos um pouco a nossa identidade”; “Eu agora cada vez me questiono mais e a minha filha também”; “Agora sou eu o cuidador” (do pai idoso, mas também da filha e do grupo)*

### **Mudanças**

Segundo Lorentzen, a possibilidade de mudança varia nos grupos de psicoterapia analítica de curta duração, consoante o que um membro do grupo aprendeu sobre si próprio e sobre o grupo e o quanto foi elaborado (Lorentzen, 2014). A capacidade de mudança dos participantes depende do tipo de problemas trazidos e dos recursos necessários para alcançar uma mudança. Além disso o autor refere que os membros do grupo podem progredir de forma distinta e em tempos diferentes, sendo o objetivo mínimo de participação que possa ser iniciado um processo de reflexão que eventualmente poderá levar a alterações após o grupo (Lorentzen,

2022). A título de exemplo podem ser referidas duas situações ocorridas na última sessão do respetivo grupo, revelando possíveis significados de mudança e da marca que todos levam do grupo: num caso todos mudam espontaneamente de lugar no início da sessão e noutra surge a metáfora de uma tatuagem com o símbolo “Sou o que sou”.

Através das afirmações e frases recolhidas na avaliação após a intervenção, os pais relatam mudanças indicadoras de uma evolução individual, de mudanças na sua relação com os filhos e até, em alguns casos, de alterações nos próprios filhos:

- Mudanças nos pais

*“Tenho mais abertura e partilho melhor os problemas”; “Ganhei capacidade de exposição e partilha, enfrento melhor temas difíceis”; Fiquei menos ansiosa, mais confiante com os filhos”; “Estou mais segura em relação a algumas situações”; “Tenho mais autocontrolo e tolerância”; “Dou mais espaço para os meus filhos agirem”; “Eu também estou mais tranquila. Já não grito”; “Não insisto para ela comer”*

- Mudanças na relação

*“Brincamos mais”; “Lidamos melhor com os conflitos”; “Como me sinto mais controlada, o comportamento da minha filha melhorou”; “Estamos mais próximos”; “A nossa relação melhorou”; “O meu filho não gostava ou tinha medo de mim (envergonho-me por isso) mas isso mudou”; “Agora ele é ele, não pode estar sempre por baixo das minhas saias”; “Às vezes só precisa que esteja sentada ao lado dela”*

- Mudanças nos filhos

*“A minha filha colabora mais”; “Desafia menos”; “O meu filho chora menos e escuta melhor quando lhe falo”; “Agora os meus filhos verbalizam melhor o que sentem”; “O feedback da Escola é muito positivo”; “A minha filha está mais à vontade, está melhor”; “Foi marcante para mim, deixei o meu filho em casa de amigos no fim de semana e, quando o fui buscar, dei-me conta que ele já tinha uma voz diferente”; “Tem-me feito bem o grupo, a alimentação da minha filha deixou de ser um problema, não sei o que fiz, mas deve ter a ver com vocês”*

#### **4. Conclusões**

Os conceitos grupanalíticos foram identificados nos grupos da EPG, que funcionam com as características da psicoterapia analítica de grupo de curta duração. É possível verificar que os princípios e a técnica grupanalítica aplicados à parentalidade, numa intervenção breve, têm potencialidades psicoterapêuticas transformadoras.

Os testemunhos e frases dos pais sobre o grupo revelam que os pais valorizam a experiência na EPG, indicando a utilidade e os benefícios alcançados. Sentem-na como uma vivência enriquecedora, que lhes permite encarar, pensar e relativizar os próprios problemas. O grupo grupanalítico tem uma importante função de suporte para pais que partilham o sentimento de ter dificuldades com os filhos ou de falhar como pais. A EPG representa um setting grupanalítico privilegiado para pais, onde suas ansiedades podem ser contidas, onde podem expor e compreender um pouco do seu mundo interno, lidar com a ambivalência, mentalizar alguns conflitos, onde é possível dar significado a comportamentos e modificar a necessidade de culpar e rejeitar aspetos de si próprios e dos outros. Representa uma experiência de interiorização e crescimento do seu papel parental, em que os pais adquirem capacidades como a aceitação de não controlar tudo, a coresponsabilidade, um melhor contacto com a realidade, maior tolerância à separação emocional dos filhos e maior facilidade em distinguir entre as necessidades dos filhos e as suas próprias, o que beneficia claramente a comunicação, compreensão e relação com os filhos. A vivência dos pais num grupo grupanalítico com as características e fatores grupanalíticos presentes, permite o insight, o autoconhecimento e desenvolvimentos pessoais e relacionais. Pode ajudar os pais a sentirem-se melhor, mais tranquilos e confiantes, a resolver algumas dificuldades e pode prevenir problemas, o que remete para o seu valor tanto terapêutico como preventivo. Tem a vantagem de ser uma dupla abordagem, de pais e filhos.

A EPG distingue-se por proporcionar aos pais um espaço único, onde podem explorar alguns sentimentos e conflitos inconscientes que impactam as relações

com os filhos. Ao contrário de intervenções educativas ou de autoajuda, que frequentemente se centram em fornecer orientações práticas, a EPG promove um processo de compreensão e mudança pessoal. Esta abordagem grupalítica permite que os pais ganhem novas perspetivas sobre as suas dificuldades, além de desenvolverem recursos internos com possíveis efeitos no tempo. Os resultados sugerem que participar na EPG promove mudanças na parentalidade, contribuindo para a construção de uma relação mais empática e saudável entre pais e filhos. Como aplicação da Grupalítica, a EPG pode ser implementada em vários contextos, pode ter utilidade para muitas pessoas e beneficiar a saúde mental. Após participarem na EPG, alguns pais já integraram um grupo de psicoterapia analítica de grupo durante um período de dois anos.

Conduzir grupos da EPG requer conhecimentos e experiência grupalítica, razão pela qual, num primeiro passo, foi iniciada uma formação externa de introdução à EPG pela SPGPAG, podendo esta continuar a ser desenvolvida num plano integrado de formação específica num futuro próximo. A implementação da EPG e os resultados obtidos até ao momento, confirmam a abrangência dos conceitos e da técnica grupalítica, assim como os benefícios que podem oferecer à sociedade.

## 5.Referências Bibliográficas

- Badaracco, J.G. (1978) La noción de “deficit de recursos yoicos” en psicoanalysis. Inédito
- Badaracco, J. G. (2000). Psicoanálisis Multifamiliar, Los Otros en Nosotros y el Descubrimiento del sí Mismo. Paidós. Buenos Aires.
- Badaracco, J. G. (2006). Multifamily Psicoanalysis: As a Healthy Virtuality Cure.
- Bowlby, J. (1988). A Secure Base. Clinical applications of attachment theory. Routledge. London.
- Bowlby, J. (2005). The Making and Breaking of Affectional Bonds. Chap.1 Psychoanalysis and childcare. Routledge Classics. Oxon and New York
- Godinho, P., Centeno, M.J., Fialho, T., Neto, I.M. (2006). *The Multifamily Group as a Magnetic Resonance of Psychiatry: Observing, Treating and Training*. In a Workshop from the 15th International Symposium for the Psychotherapy of Schizophrenia, Madrid, 11-16 June 2006.
- Cortesão, E. L. (2008). Grupanálise. Teoria e Técnica. 2ª Edição. Lisboa: Edição da SPG.
- Emílio, S.A. (2003) Grupos Breves em Clínica Escola. In: Fernandes W.J., Svartman, B., Fernandes, B.S. (2003) Grupos e Configurações Vinculares. Artmed. Porto Alegre.
- Ferro,S., Neto, I. (2011) Grupanálise: Outros Olhares sobre o consciente e o inconsciente. IV Congresso Regional Mediterrânico e Atlântico da IAGP. Porto.
- Foulkes, S.H. (1975) Group Analytic Psychotherapy – Method and Principles. Gordon and Breach Science Publishers Ld. London.
- Lorentzen, S. (2014). Group Analytic Psychotherapy: Working with affective, anxiety and personality disorders. London. Routledge.
- Lorentzen, S. (2022). Focused Group Analytic Psychotherapy: An Integration of Clinical Experience and Research. London. Routledge.

Neto, I.N. (1996) Perturbação Empática - Uma das formas mais destruidoras do funcionamento mental. Revista ABPAG Vol 03 (1991-1994)

Neto, I.M. (1997). Psychological “Heritage”: Inter and Transgenerational Transmission of Psychopathology. 12th International Symposium for the Psychotherapy of Schizophrenia (International Conference), London.

Neto, I. M. (2014). Psicopatologia Relacional - Os Grupos Grupalíticos como situações de eleição para o seu diagnóstico e elaboração. Revista Portuguesa de Grupalítica 2014.

Neto, I.M. & França, M.(Eds.) (2021) The Portuguese School of Group Analysis: Towards a unified and integrated approach to theory, research and clinical work. Routledge: London and New York.

Poppe, P. (2015). O Grupo de Pais na Escola - Mudanças e Enriquecimento de Vínculos. Apresentação oral no XV Congresso Nacional e XII Encontro Luso-Brasileiro de Grupalítica e Psicoterapia Analítica de Grupo.

Poppe, P. (2016). Escola de Pais – Abordagem Grupalítica com grupos de pais. Apresentação oral no XVI Congresso Nacional de Grupalítica e Psicoterapia Analítica de Grupo.

Poppe, P. (2016). Group analytic intervention with parents. Oral presentation in the 2nd International Mental Health Congress – Intervention Triangle, Fundação Romão de Sousa.

Poppe, P. (2017). Application of Group Analysis – School for parents. Oral presentation in the 17th International Symposium of the Group Analytic Society International. Berlin.

Poppe, P. (2018a). Apoiar e Desenvolver a Parentalidade na Escola de Pais Grupalítica. 4º Congresso da Ordem dos Psicólogos. Braga.

Poppe, P. (2018b). Apoiar e Desenvolver a Parentalidade na Escola de Pais Grupalítica. The Psychologist: Practise & Research Journal Vol 1. Number 1. Supplement 2. (p.203).

Poppe, P. (2018c). Escola de Pais Grupalítica. Comunicação em formato de Pitch sobre “Aplicações em Grupalítica nas instituições de saúde, escolas e em contexto organizacional”. XVIII Congresso Nacional de Grupalítica e Psicoterapia Analítica de Grupo. Lisboa.

Poppe, P. (2019). Escola de Pais Grupalítica – janelas e caminhos terapêuticos que se abrem. Apresentação oral no XIV Encontro Lusobrasileiro e XIX Congresso Nacional de Grupalítica e Psicoterapia Analítica de Grupo. Lisboa.

Poppe, P. (2021). Minicurso: Escola de Pais Grupalítica. XV Encontro Luso-Brasileiro de Grupalítica e Psicoterapia Analítica de Grupo, XIII Congresso Brasileiro de Psicanálise das Configurações Vinculares, XX Congresso Nacional da SPGPAG, XIV Jornada da SPAGESP. Brasil.

Poppe, P. (2024). Groupanalysis applied to Parents. Oral presentation in the EFPP Four Section Conference: Psychoanalytic Psychotherapy and Relatedness in Stormy Times. Warsaw.

Poppe, P. e Teixeira, A. L. (2018a) A Grupalítica e as suas Aplicações em Portugal. Apresentação oral no 4º Congresso da Ordem dos Psicólogos. Braga.

Poppe, P. e Teixeira, A. L. (2018b) A Grupalítica e as suas Aplicações em Portugal. The Psychologist: Practise & Research Journal Vol 1. Number 1. Supplement 2. (p.196). Lisboa.

Racker, H. (1986) Estudos sobre Técnica Psicanalítica. Artes Médicas. Porto Alegre.

Rotenberg, E. (2007). Hijos difíciles-Padres Desorientados, Padres difíciles-hijos desorientados. Lugar Editorial. Buenos Aires.

Rotenberg, E. (2014) La “función parental verdadeiro self” base de la integración del Yo. In: Parentalidades. Interdependencias transformadoras entre Padres e Hijos. Lugar Editorial. Buenos Aires.

Winnicott, D. W. (1958). Psicanálise do Sentimento de Culpa. In: O Ambiente e os Processos de Maturação, Cap. I. Artes Médicas Porto Alegre. (1982).