Programa parentalidade reflexiva uma intervenção psicopedagógica: promover relações saudáveis e interromper ciclos transgeracionais

Mariana Rodrigues e Célia de Magalhães

Resumo

A experiência com grupos multifamiliares no Hospital de Dia ULSSM evidenciou a transgeracionalidade da doença mental, sublinhando a necessidade de intervenções que promovam a saúde mental parental e a interrupção de padrões disfuncionais. O Programa de Parentalidade Reflexiva surge como uma intervenção psicopedagógica baseada na mentalização, destinada a apoiar os pais na compreensão das suas próprias experiências internas e das dos seus filhos, promovendo uma vivência mais consciente e gratificante da parentalidade. A parentalidade é uma viagem que dura toda a vida e a única preparação que a maioria das pessoas tem é a forma como foram educadas.

A Parentalidade Reflexiva foca-se na capacidade de reconhecer e refletir sobre estados mentais — desejos, necessidades, sentimentos, pensamentos, crenças e intenções — em si próprios e nos filhos. Esta capacidade de mentalização manifesta-se na forma como os pais identificam e verbalizam os seus estados internos e os dos filhos, promovendo relações caracterizadas por sensibilidade, empatia e funcionamento reflexivo.

A necessidade humana de ser compreendido é central à nossa existência, envolvendo a capacidade de compreender pensamentos e sentimentos em nós próprios e nos outros. Sentir-se compreendido aumenta a confiança e a predisposição para aprender, não apenas sobre nós mesmos, mas também sobre os outros e o mundo que nos rodeia.

O Programa de Parentalidade Reflexiva consiste em 8 sessões estruturadas, acompanhadas de fichas de trabalho e ferramentas práticas. O seu foco não está em oferecer soluções prontas para comportamentos específicos, mas em desenvolver nos pais a capacidade de compreender os seus próprios estados mentais e os do filho, promovendo uma maior consciência emocional, regulação das emoções e enriquecimento da relação entre ambos.

Palavras-chaves: Parentalidade Reflexiva, Mentalização, grupos de pais, Transgeracionalidade

[1] Enfermeiras especialistas em psiquiatra e saúde mental CHULN-ULSSM.

Artigo adaptado a partir da comunicação oral apresentada no XXII Congresso Nacional da Sociedade Portuguesa de Grupanálise e Psicoterapia Analítica de Grupo e XVI Encontro Luso Brasileiro, Lisboa 18 Novembro 2023.

Abstract

The experience with multi-family groups at the Day Hospital ULSSM highlighted the transgenerational nature of mental illness, the need for interventions that promote parental mental health and interrupt dysfunctional patterns. The Reflective Parenting Program emerges as a psychopedagogical intervention based on mentalization, designed to support parents in understanding their own internal experiences and those of their children, promoting a more conscious and rewarding experience of parenting. Parenting is a lifelong journey, and the only preparation most people have is their upbringing.

Reflective Parenting focuses on the ability to recognize and reflect on mental states—desires, needs, feelings, thoughts, beliefs, and intentions—in themselves and their children. This mentalization capacity manifests itself in the way parents identify and verbalize their own internal states and those of their children, fostering relationships characterized by sensitivity, empathy, and reflective functioning. The human need to be understood is central to our existence, involving the ability to understand thoughts and feelings in ourselves and others. Feeling understood increases confidence and a willingness to learn, not only about ourselves, but also about others and the world around us.

The Reflective Parenting Program consists of eight structured sessions, accompanied by worksheets and practical tools. Its focus is not on offering ready-made solutions for specific behaviors, but on developing parents' ability to understand their own mental states and those of their child, promoting greater emotional awareness, emotion regulation, and an enriched relationship.

Keywords: Reflective Parenting, Mentalization, parent groups, Transgenerationality

Programa parentalidade reflexiva.

Como surgiu?

A experiência com grupos multifamiliares no Hospital de Dia – ULSSM (Modelo de Psicanálise Multifamiliar; Badaracco, 1990, 2000) tem vindo a evidenciar um fenómeno central na compreensão da saúde mental: a transgeracionalidade da doença mental. Este conceito refere-se à forma como padrões emocionais, comportamentais e relacionais se transmitem entre gerações, muitas vezes de forma inconsciente. Perante esta realidade, torna-se fundamental desenvolver intervenções que promovam a saúde mental e contribuam para a interrupção de padrões disfuncionais.

Os trabalhos que apresentaram os maiores contributos para o desenvolvimento deste programa foram os trabalhos de Peter Fonagy no âmbito do conceito de mentalização, e os trabalhos de Sheila Redfern mais centrada na aplicação do conceito de mentalização na parentalidade.

A parentalidade é uma viagem que dura toda a vida e a única preparação que a maioria das pessoas tem é a forma como foram educadas Não existe uma forma certa ou errada de ser pai ou mãe. É importante que estejamos mais conscientes da forma como somos pais, para que possamos compreender o que influencia a nossa parentalidade e as nossas reacções, como somos influenciados por pensamentos, sentimentos, crenças e acontecimentos externos (Redfern et al., 2015).

É neste enquadramento que emerge o Programa de Parentalidade Reflexiva, uma intervenção psicopedagógica baseada na mentalização, que tem como finalidade apoiar os pais na compreensão dos seus próprios estados internos, bem como dos estados mentais dos seus filhos.

A Mentalização, um Conceito-Chave

No centro da Parentalidade Reflexiva encontra-se a mentalização, definida como a capacidade de compreender os pensamentos, sentimentos e intenções em si próprio e nos outros. Trata-se de um processo imaginativo que permite atribuir significado às ações, considerando a "história interna" que está por detrás do que é observável (Fonagy, 2020).

Este processo pode ocorrer de forma implícita, automática e não consciente, no quotidiano das interações sociais, ou de forma explícita, mais consciente e verbalizada, como em contextos reflexivos ou terapêuticos.

Algumas características fundamentais da mentalização incluem:

1. É uma competência humana universal;
2. Desenvolve-se principalmente nas relações precoces com os cuidadores;
3. Pode ser fortalecida ao longo da vida;
4. Está diretamente relacionada com a qualidade das relações interpessoais.

Vinculação e Mentalização

A mentalização desenvolve-se principalmente nas relações de vinculação precoces. Quando o bebé estabelece uma relação segura com os pais ou cuidadores, sente-se protegido para explorar e compreender tanto os seus próprios pensamentos e emoções como os dos outros. Esse processo acontece porque o cuidador responde de forma sensível e ajustada (contingente) às necessidades emocionais da criança, interpretando e refletindo os seus estados internos.

Assim, o bebé aprende a mentalizar ao ser “mentalizado” pelos outros. Quando há sintonia entre o que a criança sente e a resposta do cuidador, o desenvolvimento dessa capacidade é favorecido. Por outro lado, ruturas ou dificuldades nas relações de vinculação podem fragilizar a capacidade de mentalização.

A confiança epistémica diz respeito à base relacional que torna possível a aprendizagem entre pessoas. Trata-se da confiança necessária para que alguém esteja disposto a receber, considerar e integrar o conhecimento transmitido por outro. Em termos mais concretos, ocorre quando quem aprende acredita que a informação partilhada é válida, relevante e aplicável à sua própria realidade. Ou seja, a pessoa reconhece valor no que lhe é comunicado e vê utilidade desse conhecimento no seu contexto pessoal e social.

Mentalização nas famílias

É no contexto familiar que as relações tendem a ser mais tensas, mais amorosas e mais intensas do ponto de vista emocional (Fonagy & Allison, 2014).

A família é o principal contexto onde se desenvolve a mentalização, pois é através das interações com os cuidadores que construímos o sentido de nós próprios e dos outros. É também no contexto familiar que aprendemos sobre relações e sobre o funcionamento das nossas mentes e emoções.

Assim, a família pode tanto favorecer como prejudicar a capacidade de mentalizar: pode apoiar o seu desenvolvimento e fortalecimento entre os seus membros, ou, pelo contrário, contribuir para dificuldades persistentes ou regressões a formas menos desenvolvidas de compreensão emocional e relacional.

Ao se compreender a relação entre a vinculação e a mentalização (Fonagy, Redfern e Charman, 1997) e os efeitos positivos da capacidade de mentalizar nas relações, o que é proposto é que: Quando os pais conseguem refletir sobre os estados mentais (pensamentos e sentimentos internos) dos filhos, estes, por sua vez, tornam-se mais capazes de controlar as suas próprias emoções. Este processo ocorre porque os pais “espelham” de volta para a criança. Sem um pai que consiga refletir de volta, os bebés não sabem como dar sentido ao que estão a sentir. Os pais tornam-se instrutores do bebé para que este aprenda a compreender-se a si próprio e aos seus sentimentos. Consequentemente, pais com maior capacidade de mentalização tendem a promover um desenvolvimento emocional mais saudável nos seus filhos (Fonagy, 1989, citado por Redfern & Cooper, 2015).

O que é a Parentalidade Reflexiva?

A Parentalidade Reflexiva centra-se na capacidade dos pais de reconhecer e refletir sobre estados mentais — como desejos, necessidades, sentimentos, pensamentos, crenças e intenções — tanto nos próprios como nos seus filhos (Redfern et al., 2015). Esta capacidade manifesta-se através de:

- Identificação e nomeação de emoções;
- Compreensão das motivações por trás dos comportamentos;
- Respostas mais sensíveis e empáticas;
- Relações familiares mais conscientes e equilibradas.

O objetivo principal proposto pelo Programa de Parentalidade Reflexiva não é fornecer soluções rápidas para comportamentos específicos, mas sim desenvolver competências internas que permitam aos pais responder de forma mais ajustada às necessidades emocionais dos filhos.

O Programa é composto por 8 sessões estruturadas (Redfern et al., 2015), que incluem:

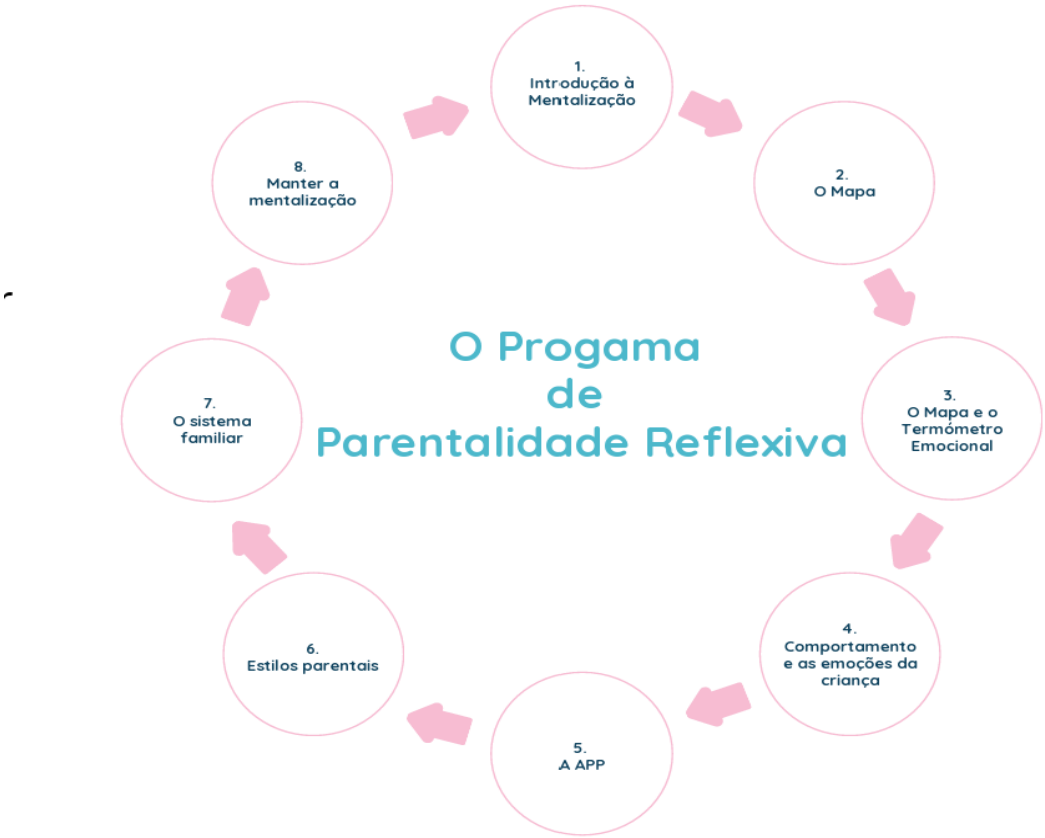
- Ferramentas práticas;
- Fichas de trabalho;
- Exercícios de autorreflexão.

A organização das sessões segue uma sequência específica, iniciando com a ferramenta de autorreflexão Parent MAP, seguida da Parent APP, entre outras. Embora não exista um número máximo de sessões, recomenda-se um mínimo de cinco para garantir a exploração adequada das ferramentas essenciais.

Objetivos do Programa

- Promover a consciência emocional dos pais;
- Desenvolver a regulação emocional;
- Melhorar a qualidade da relação entre pais e filhos;
- Aumentar a capacidade de compreender comportamentos à luz dos estados mentais;
- Interromper padrões relacionais disfuncionais transmitidos entre gerações.

Figura 1



Traduzido e adaptado do The Reflective Parenting Programme
(Redfern, S., 2015)
Anna Freud Centre - London

Conclusão

A necessidade de ser compreendido é central à experiência humana. Quando os pais conseguem compreender — e fazer com que os filhos se sintam compreendidos — criam um ambiente seguro, onde as aprendizagens emocionais e relacionais podem florescer.

O Programa de Parentalidade Reflexiva representa uma abordagem inovadora e profundamente humana à intervenção parental. Ao focar-se na mentalização e na compreensão dos estados internos, promove não apenas mudanças comportamentais, mas transformações duradouras nas relações familiares.

Num contexto onde a transgeracionalidade da doença mental é uma realidade, investir na capacidade reflexiva dos pais é um passo essencial para construir famílias mais saudáveis, resilientes e emocionalmente conscientes.

"*Se sentir que sou compreendido, vou estar mais inclinado a aprender com a pessoa que me compreendeu, pois percepciono-a como alguém potencialmente confiável. Isto inclui aprender*

sobre mim mesmo, mas também sobre os outros e sobre o mundo em que vivo" (Fonagy, P., & Campbell, C. J. P. H., 2017).

Referências Bibliográficas

Fonagy, P., & Campbell, C. J. P. H. (2017). Mentalizing, attachment and epistemic trust: how psychotherapy can promote resilience. Psychiatria Hungarica, 32(3), 283-287.

Fonagy, P. (2020). Peter Fonagy on a revolution in mental health care [Episódio de podcast]. Spotify. Obtido de https://open.spotify.com/episode/7EVzNQBoPLfjVB9vWJwJQ5?si=672fe1b7bcca49c7

Redfern, S., Cooper, A., & Cooper, A. (2015). Reflective parenting: A guide to understanding what's going on in your child's mind. Routledge.