



[www.symfos-youth.eu](http://www.symfos-youth.eu)



# Procedimento de Intervenção

102



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilhável 4.0 Internacional. Para ver uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do conteúdo que reflecte apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.*

<b>Título:</b>	SymfoS for Youth Care – Procedimento de intervenção
<b>Produção Intelectual - IO 2</b>	Material de aprendizagem - Toolkit
<b>Descrição</b>	<i>Material de aprendizagem e Toolkit para todos os grandes campos de aplicação</i>
<b>Organização parceira:</b>	<i>Hafelekar</i>
<b>Responsáveis pela preparação deste documento</b>	Paul Schober, Leonie Cammerlander
<b>Data de criação</b>	29.06.2020
<b>Lingua</b>	<i>Português (Original: Inglês)</i>

**Obrigado aos seguintes parceiros pelo seu feedback:**

Margot Cammerlander (Hafelekar, Austria)

Richard Dobbs (University of Gloucestershire, England)

Chris Hands (Caminos, Spain)

Stefan Henke (Social Services, Germany)

Raquel Simões de Almeida (IPP, Portugal)

**Desenvolvedor do Symbolwork**

Wilfrid Schneider

[www.psychologische-symbolarbeit.de](http://www.psychologische-symbolarbeit.de)

## Tabela de Conteúdo

Prefacio sobre o Procedimento de Intervenção .....	7
II. Biografia e Identidade .....	9
1. Introdução.....	10
2. Biografia .....	11
3. Identidade .....	12
3.1. <i>Autoconceito</i> por Carl Rogers .....	13
3.2. 5 pilares da identidade por H.G. Petzold .....	14
4. Psicologia de Desenvolvimento .....	17
4.1. O conceito psicanalítico de Sigmund Freud.....	17
4.2. Fases do desenvolvimento psicossocial de Erik Erikson .....	18
4.3. Detalhes das fases de Erikson .....	20
4.4. Críticas ao modelo de Erikson.....	22
5. A intervenção SymfoS para a Biografia e Identidade .....	23
5.1 Percurso de vida.....	23
5.2 Percurso de Recursos e Competências .....	23
5.3 (Imagens Interiores) .....	24
5.4 Trabalhar com Copos (Recipientes) .....	24
Referências.....	25
Lista de tabelas e figuras .....	25
III. Emoções e Sentimentos .....	26
Introdução .....	27
1. Explicação dos termos.....	28
1.1 Emoções.....	28
1.2 Sentimentos .....	28
1.3 Emoções vs Sentimentos .....	29
2. Breve resumo sobre Teorias da Emoção.....	30
2.1. Memória emocional.....	31
2.2. Inteligência emocional .....	32
3. Símbolos e emoções .....	33
4. Intervenções SymfoS no trabalho com as emoções .....	34
a. Ilha das Emoções .....	34
b. Imagens Interiores.....	35
c. Roda das Emoções .....	35

Referências.....	37
Lista de tabelas.....	37
IV. Alcance dos Objetivos .....	38
1. Introdução.....	39
2. Definição .....	39
2.1 Objetivo.....	39
2.2 Não-objetivo .....	40
2.3 Objetivos vs Resultados .....	40
2.4 Enquadramento e Reenquadramento .....	40
3 Motivos para os objetivos.....	41
4 Passos da concretização de objetivos.....	42
4.1 Encontrar objetivos.....	43
4.2 Formular objetivos.....	45
4.3 . Planear objetivos.....	46
5 Intervenções Symfos na concretização de objetivos.....	47
a. Clarificação básica com plano de ação.....	47
b. Planeamento de percurso .....	47
c. Percurso de Recursos e Competências.....	48
d. Arca do tesouro .....	48
Referências.....	49
Lista de tabelas.....	49
V. Dinâmicas de Grupo e de Família.....	50
1. Introdução Dinâmicas de Grupo e Familiares.....	51
2 Dinâmica Familiar.....	52
2.1 Teorias de vinculação.....	53
2.2 Genograma.....	55
2.2.1 Instruções .....	56
2.2.2 Exemplo de um genograma com símbolos .....	58
3 Dinâmica de Grupo .....	59
3.1 Papéis nos grupos .....	60
3.2 Rituais.....	62
4 Intervenção Symfos para as Dinâmicas Familiares e de Grupo.....	63
4.1 Ilha das Emoções.....	63
4.2 Genograma.....	63

4.3 Mandalas.....	64
4.4 Selecionar símbolos num grupo.....	64
4.5 <i>Storytelling</i> com símbolos.....	65
5. Referências.....	66
7. Lista de tabelas .....	67

## Prefacio sobre o Procedimento de Intervenção

“SymfoS for Youth Care” é um método de orientação inovador baseado na abordagem do trabalho com símbolos. A sua implementação num sistema de apoio à juventude / assistência social para a juventude irá melhorar consideravelmente as oportunidades de integração dos jovens desfavorecidos (por exemplo, NEET) na Europa. As razões para a exclusão social são frequentemente problemas múltiplos na sua vida pessoal - relações familiares precárias, evasão escolar, experiências com drogas, dívidas, atos ilegais, etc. O apoio e o trabalho social com a juventude têm o papel de combater esses problemas de forma adequada e, com o objetivo da inclusão social, promover habilidades de resolução de problemas e permitir que os jovens moldem as suas vidas.

Com base na vasta experiência dos parceiros do projeto, vemos um grande potencial para o trabalho com símbolos como uma 'linguagem' para jovens desfavorecidos e para desenvolver uma ferramenta de apoio eficaz para este apoio.

Assim, a personalização e o (continuado) desenvolvimento de intervenções de trabalho com símbolos com base nos resultados de projetos anteriores, são um elemento-chave do projeto “SymfoS for Youth Care”.

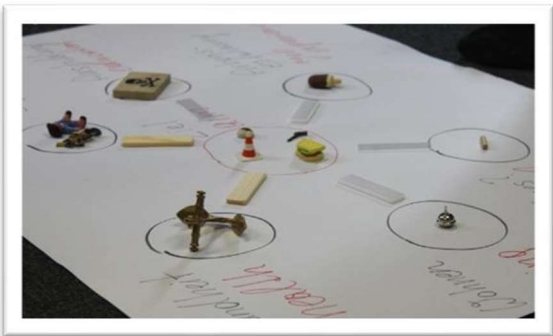


Fig1: (continuado) desenvolvimento de intervenções - SfYC personalizadas.

Enquadrados nos limites temporais do projeto SymfoS for Youth, os parceiros levaram a cabo os seguintes passos para o desenvolvimento do procedimento de intervenção:

- 1) Transferência e desenvolvimento de intervenções com diferentes objetivos (compensação básica, planeamento de percurso, recursos e percursos de competências, ilhas de sentimentos, imagens interiores).
- 2) Projetos-piloto de intervenções em todas as organizações parceiras (na prática de trabalho com jovens).
- 3) Recolha de estudos de caso e feedback.
- 4) (Re)desenho e adaptação de cenários de orientação com base no feedback dos participantes e parceiros do projeto para grupos-alvo específicos para o projeto SymfoS for Youth.
- 5) Avaliação das intervenções desenvolvidas.
- 6) Melhoria contínua e maior desenvolvimento de intervenções.
- 7) Documentação e procedimentos metodológicos finais.

Baseando-se nestes passos, o Procedimento de Intervenção é estruturado em quatro grandes casos de aplicação:

- Biografia e Identidade
- Emoções e Sentimentos
- Alcance de objetivos
- Dinâmicas de Família e de Grupo

Para todos estes campos de aplicação foram compiladas matérias de aprendizagem com intervenções customizadas. O uso concreto destas intervenções é uma parte integrada da Solução de Aprendizagem Combinada (IO4).

A seguir encontram-se as notas conceptuais para cada um dos principais campos de aplicação:



## II. Biografia e Identidade

## 1. Introdução

Refletir sobre a vida passada e lidar com memórias agradáveis e desagradáveis são características fundamentais da nossa personalidade e identidade. Conhecer as nossas capacidades e recursos, e estar apt@ para avaliar as nossas necessidades de desenvolvimento, é o fundamento para estratégias de coping de sucesso e para fortalecer a resiliência d@s jovens. Isto permite-lhes terem mais apoio para lidar com contradições e com o fracasso, e a construir resiliência.<sup>1</sup>

Às vezes, a procura do seu próprio caminho faz com que @s jovens se apercebam do que são, ou não, capazes e que oportunidades estão abertas para eles/elas.<sup>2</sup>

Os símbolos podem ajudar a clarificar os desejos e necessidades de cada um. As associações que emergem do processo permitem que memórias submersas sejam (re)reconhecidas. As intervenções que apelam a todos os sentidos são, assim, particularmente proveitosas.

A biografia e a identidade estão muito conectadas. O termo "trabalho biográfico" aborda igualmente os dois significados.

Este módulo da formação SFYC apenas pode dar a primeira visão no tema extenso da "Biografia e Identidade"; assim, é aconselhável lidar detalhadamente com o assunto.

Apenas aqui pode ser dada uma primeira visão no mundo das abordagens do desenvolvimento psicológico. Sugestões para outras leituras/ leituras adicionais:

### Leitura Adicional

Abels, H. (2016): Identity. Third edition. Springer Verlag, Wien

Erikson, E.H. (1973): Identity and Life Cycle. 27th edition. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Frankl, V. (1946): Man's search for Meaning. Beacon Press

Henderson, S. et al. (ed) (2007) Inventing Adulthood: a biographical approach to youth transitions London: Sage

Hölzle, C. Jansen, I. (2009): Resource-oriented biography work. VS Verlag für sozialwissenschaften. Wiesbaden

Juul, J. Jensen, H. (2017): Relational Competence. Towards a new culture of education. Edition+ plus Mathias Voelchert GmbH

Lattschar, B. Wiemann, I. (2013): Girls and boys discover their history - basics and practice of biography work. 4th edition. Beltz-Juventa. Weinheim

Rogers, C. (1961) *On becoming a person*. Robinson

Thomas, R.M. (1994): Comparing theories of Child Development. Wadsworth. Belmont

Tabela 1 : Leitura adicional

<sup>1</sup> (Cf. <https://akademie.alphanova.at/methodenworkshop-biographiearbeit-kreatives-aufspueren-lebensgeschichten/> retrieved on: 27.03.2020)

<sup>2</sup> (Cf. Baierl, 2008: p. 11)

## 2. Biografia

A biografia pode ser caracterizada como a descrição da história da pessoa ou do seu percurso de vida.<sup>3</sup> O envolvimento com o processo é chamado de trabalho biográfico e inclui os campos do trabalho social e psicológico.<sup>4</sup> Baierl (2008) define-o como:<sup>5</sup>

*“According to this understanding, “biography” is not the mere addition of the “life events” of a person, but rather it is a reconstructive and interpretative achievement of the individual, which takes place in a more or less reflected manner and is essential for identity work. Psychosocial biographical work ties in with this work, but takes place in a professional framework and generally refers to the methodically reflected support of biographical everyday work.”*<sup>6</sup>

Ao recordarmos e refletirmos sobre as experiências, o trabalho biográfico é um método de fortalecimento de recursos. Trabalhar com as intervenções SYFC é útil no processo de procura de identidade, e apoia o desenvolvimento de planos mais ou menos conscientes para o futuro. Com a ajuda do trabalho biográfico, a vida d@ jovem é refletida no presente, passado e futuro. Neste contexto, falamos de autorrealização biográfica.<sup>7</sup>

É importante para @s jovens lidarem com o seu passado pessoal, familiar e cultural. Descrever a vida de cada um(a) promove a formação da identidade; o desenvolvimento da autoestima; transmite estabilidade em situações de perturbação e stress; e ajuda a desenvolver *joie de vivre*, criatividade e perspetivas positivas do futuro. Ao aceitarmos e entendermos o passado, pode abrir-se uma visão de um futuro colorido.<sup>8</sup>

É muito importante lembrar que trabalhar a vida de cada um(a) é um processo altamente pessoal. Às vezes @s biógraf@s são confrontado@s com problemas e assuntos que são desagradáveis ou que foram oprimidos.<sup>9</sup>

É por isso que a criação de uma estrutura protegida, uma network e o ganho de confiança desempenham papéis fundamentais neste trabalho.

---

<sup>3</sup> (Cf. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Biografie> retrieved on: 26.03.2020)

<sup>4</sup> (Cf. <https://www.renafan.de/glossar/b/biografiearbeit> retrieved on: 26.03.2020)

<sup>5</sup> (Cf. Baierl, 2008: sq.)

<sup>6</sup> N. da T.: *“De acordo com este conhecimento, “biografia” não é a mera adição dos “eventos de vida” de uma pessoa, mas sim uma realização reconstrutiva e interpretativa do indivíduo, de uma maneira mais ou menos refletida, e é essencial para o trabalho de identidade. O trabalho biográfico psicossocial está ligado a este trabalho, mas ocorre num contexto profissional. Geralmente refere-se ao apoio metodicamente refletido do trabalho biográfico diário.”*

<sup>7</sup> (Cf. Hasenhündel, no year: pp.5-8)

<sup>8</sup> (Cf. ibidem, p. 8)

<sup>9</sup> (Cf. ibidem: p. 14)

### 3. Identidade

O fundamento para responder à pergunta "Quem sou?" é o chamado "senso de identidade"<sup>10</sup>. De um ponto de vista etimológico, o termo "identidade" tem origem do Latim Medieval "identitas" ou "idem", que podem ser traduzidos como a totalidade das particularidades da pessoa, a sua singularidade e distinção<sup>11</sup>. Os comportamentos que as pessoas adquirem ou eliminam durante as suas vidas são também parte da sua identidade.

A identidade é o pré-requisito da individualidade. Ela descreve a estrutura única da personalidade e depois responde às seguintes questões:<sup>12</sup>

- Quem sou eu?
- A quem me estou a referir?
- Quem se está a referir a mim?
- Como me defino?
- O que me diferencia?

O desenvolvimento da identidade é um processo que dura a vida toda, que leva tempo e experiência. Revela-se na aparência, expressões faciais, gestos, linguagem, mas também na força física e na fragilidade. Este resultado é uma imagem interior e a crença em si mesm@. É necessário apoio e automotivação para o percurso de desenvolvimento.<sup>13</sup>

O conceito "identidade cultural" também abrange certas ideias de como a pessoa deve ser como parte de uma cultura em particular. No entanto, estas são sempre ambíguas e variadas.

Daí resulta que tais ideias possam entrar em conflito umas com as outras. A identidade cultural abrange todas as características comuns de uma cultura, tais como idioma, religião, geografia e clima. Esta forma de identidade não pode ser separada do espaço, mas está sempre conectada a um grupo social e ordem. No entanto, estas "culturas" não são rígidas, mas constantemente mutáveis. Isto é especialmente relevante dentro do contexto da globalização, daí a questão de saber se pode haver uma demarcação clara da identidade cultural. Também seria possível a sobreposição e o desenvolvimento de identidades com multicamadas.<sup>14</sup>

Uma vez que o conceito de identidade cultural é discutido de forma controversa, é necessário um olhar mais atento antes de o utilizar.

Como conclusão, a tarefa principal do trabalho biográfico com @s jovens é apoiá-los, processando as suas experiências, permitindo o desenvolvimento de um sentido de autoconceito e identidade.<sup>15</sup>

---

<sup>10</sup> (Cf. Erikson, 1971: sq.)

<sup>11</sup> (Cf. Sedlak, 2007: p.91)

<sup>12</sup> (Cf. Kugler, 2011: p. 1)

<sup>13</sup> (Cf. ibidem, p. 2)

<sup>14</sup> (Cf. <https://www.reflecta.org/identitaeten-ii-kulturelle-identitaeten/> retrieved on: 16.04.2020)

<sup>15</sup> (Cf. bunny dog, no year: p. 22)

### 3.1. Autoconceito por Carl Rogers

No centro da teoria da personalidade de Carl Rogers<sup>16</sup> está a noção de *autoconceito*, que se desenvolve de experiências, apoio, êxitos ou estratégias, e representa um aspeto essencial da autorrealização. O *autoconceito* descreve a conceção individual da própria pessoa, onde são identificados os aspetos físicos, psicológicos, sociais, emocionais e espirituais. Estes começam a formar-se na infância, uma vez que a interação com o ambiente leva à formação de perceções, que posteriormente leva à criação de impressões do que já foi experienciado. Através dessas impressões, cada pessoa desenvolve um *autoconceito* que, dependendo do que é experienciado pessoalmente, leva a uma direção negativa ou positiva. Assim, é multidimensional e pode ser dividido em aspetos individuais. De acordo com Rogers, partes do *autoconceito* são o "Eu-Ideal" e o "Eu-Real". O "Eu-Ideal" descreve as qualidades desejáveis da pessoa, assim como os valores da sociedade, isto é, o que uma pessoa quer ser. Em contraste, o "Eu-Real" descreve as verdadeiras capacidades e características da pessoa. Se estas duas se desviam muito uma da outra, podem surgir sentimentos de inferioridade. Cada pessoa percebe a sua realidade de maneira diferente, e forma-a a partir da sua própria experiência e perceção. Por exemplo, a ideia de cada um(a) sobre o seu próprio corpo pode diferir das suas próprias emoções.<sup>17</sup>

O *autoconceito* está relacionado com outras construções do "Eu", que são explicadas mais detalhadamente abaixo:<sup>18</sup>

- **Autoestima**

A autoestima não é igual ao *autoconceito*, apesar de poder ser parte dele. A autoestima descreve as avaliações positivas ou negativas da personalidade de cada pessoa. O *autoconceito* é o conhecimento das características pessoais, isto é, a resposta à pergunta "Quem sou?".

- **Autoimagem**

A *autoimagem* está relacionada com o *autoconceito*, mas é definida de forma menos geral. A *autoimagem* é descrita pelo indivíduo e pode não corresponder à realidade. A *autoimagem* de uma pessoa é baseada na forma em como esta se vê, enquanto o *autoconceito* é uma avaliação mais compreensiva do "Eu", baseada, em grande parte, na forma em como a pessoa vê, valoriza, pensa e sente sobre si mesma.

- **Autoeficácia**

O *autoconceito* é uma construção mais complexa do que a autoeficácia. Enquanto a autoeficácia se refere à avaliação das capacidades individuais, o *autoconceito* é mais geral e inclui tanto o julgamento cognitivo (pensamentos sobre) como o julgamento afetivo (sentimentos sobre) da pessoa.

- **Autoconsciência**

A autoconsciência também influencia o *autoconceito*. É a qualidade ou característica que envolve a perceção consciente da pessoa sobre pensamentos, sentimentos, comportamentos

---

<sup>16</sup> (Vgl. <https://positivepsychology.com/self-concept/>; abgerufen am: 04.05.2020)

<sup>17</sup> (Vgl. <http://www.carl-rogers.net/persoenlichkeitstheorie.shtml>; abgerufen am: 04.05.2020)

<sup>18</sup> (<https://positivepsychology.com/self-concept/>; abgerufen am: 04.05.2020)

e traços de carácter. Para ter um *autoconceito* totalmente desenvolvido (e baseado na realidade), a pessoa deve ter, pelo menos, algum grau de autoconsciência.

O próprio Rogers definiu cinco características relevantes que são necessárias para um *autoconceito* individual:<sup>19</sup>

1. Abertura à experiência: Tanto os sentimentos negativos como positivos são aceites. As emoções negativas não são negadas, mas sim processadas.
2. Vida existencial: Estar disponível para viver o presente e para o apreciar, sem viver com pensamentos constantes sobre o passado ou sobre o futuro. Viva o momento.
3. Confiança: As emoções e os instintos são observados e confiáveis. A autoconfiança para tomar as decisões corretas.
4. Criatividade: O pensamento criativo e vontade para enfrentar riscos são características da vida. Nem sempre jogamos pelo seguro. Isto inclui a capacidade de adaptação e mudança, e a criação de novas experiências.
5. Vida realizada: Uma pessoa está feliz e satisfeita com a sua vida, e procura sempre por novos desafios e experiências.

### 3.2. 5 pilares da identidade por H.G. Petzold

A identidade de uma pessoa muda e desenvolve-se no decorrer da vida. É uma interação entre o desenvolvimento da identidade e a crise de identidade. Este processo resulta da interação entre o indivíduo e o seu ambiente. Requer um compromisso progressivo com o continuum do tempo (passado, presente, futuro), com o ambiente social (por exemplo, família, amigos) e com o ambiente ecológico (por exemplo, local de residência, área de habitação). O processo de identidade é independente em situações concretas, mas ocorre em diferentes contextos e em áreas específicas. Por um lado, é um conceito que dura ao longo do tempo, mas, por outro, está num estado de desenvolvimento e de mudança ao longo da vida.

Petzold (1993) divide o processo de identidade em diferentes pilares que protegem, apoiam e criam a identidade da pessoa. Todos os pilares devem ser igualmente considerados e incluídos numa sessão guiada. A figura seguinte mostra o modelo dos cinco pilares:<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> (Vgl. <https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>, abgerufen am: 04.05.2020)

<sup>20</sup> (Cf. Kugler, 2011: p. 2)

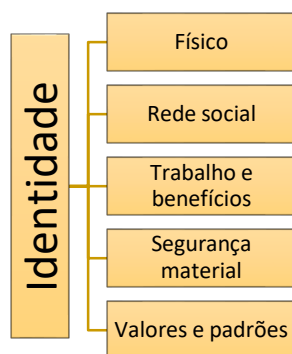


Tabela 2: Os 5 Pilares da Identidade<sup>21</sup>

### 1. Físico (pilar 1)

O primeiro pilar abrange todos os tópicos relacionados com o corpo da pessoa, tais como a saúde física e mental, sexualidade, mobilidade e bem-estar. Além disso, a aparência, a performance e a autoconsciência também estão incluídas, assim como a forma como a pessoa é percebida pelos outros.

### 2. Rede social (pilar 2)

O segundo pilar inclui todas as redes sociais. Estas incluem amig@s, família, trabalho, relacionamentos, casamento, atividades de lazer, clubes, pares, etc. Estas relações sociais têm um impacto duradouro na personalidade e identidade da pessoa. É importante mencionar que este pilar não inclui apenas aqueles que atuam como relacionamentos positivos, mas também aqueles que podem ser descritos como adversários e que podem agir de maneira hostil.

### 3. Trabalho e benefícios (pilar 3)

Este pilar abrange as atividades e trabalho com que cada pessoa é identificada ou com que se identifica. A performance do trabalho, a satisfação com o emprego, a sensação de alcançar um objetivo, a apreciação do próprio desempenho, mas também o trabalho alienado, a carga de trabalho, e os requisitos de desempenho cumpridos ou em falta, determinam a identidade a longo prazo.

### 4. Segurança material (pilar 4)

Além disso, a identidade é influenciada pela segurança material, isto é, rendimentos, dinheiro, alimentos, vestuário, bens, etc. A falta de segurança tem um grande peso na experiência de identidade.

### 5. Valores e princípios (pilar 5)

---

<sup>21</sup> (Cf. Petzold 1993)

O quinto pilar que forma a identidade deriva dos valores pessoais e sociais, e das normas. Os elementos deste pilar são: moralidade, ética, religião, amor, esperanças, tradições, crenças, questões de significado, etc. Adicionalmente, a consideração pessoal é dada ao: que acreditamos ser certo; que estamos convencidos; que defendemos; e ao que acreditamos ser importante para outras pessoas. Podem ser convicções religiosas ou políticas, "filosofias de vida pessoais" ou outros princípios básicos importantes. Os/As jovens, em particular, examinam os valores sociais e familiares e normas para as suas próprias carreiras.



## 4. Psicologia de Desenvolvimento

Existem vários modelos para descrever o desenvolvimento humano. Como introdução ao trabalho biográfico, as abordagens psicanalíticas de Sigmund Freud e Erik Erikson são usadas como exemplo.

### 4.1. O conceito psicanalítico de Sigmund Freud<sup>22</sup>

A teoria de Freud distingue a identidade, o ego e o superego como instâncias centrais da personalidade. Desde o início da vida, o ser humano desenvolve as suas necessidades de impulso, através do qual o id se esforça para assegurar uma satisfação imediata. Assim, até n@s bebês existe a necessidade para se alimentarem, e farão qualquer coisa para suprir essa necessidade. No entanto, ao longo do tempo, o/a bebê notará que o ambiente social não vê o seu comportamento, que é orientado para a satisfação imediata do impulso, com entusiasmo. Deste modo, o superego representa as normas do ambiente que são contra essas satisfações de impulso. Ao mesmo tempo, o ego desenvolve-se, esforçando-se para encontrar formas que satisfaçam o impulso que esteja de acordo com as normas. O ego assume um papel de mediador, por assim dizer, entre o id, ou as necessidades imediatas, e o superego ou as normas internalizadas do meio ambiente. Portanto, pode dizer-se que ao longo do desenvolvimento, o id está, inicialmente, em primeiro plano, enquanto o ego e o superego desenvolvem-se mais tarde. O ego torna-se cada vez mais importante ao longo do desenvolvimento.

A origem das satisfações de impulso altera-se ao longo do desenvolvimento, resultando na divisão de diferentes fases de desenvolvimento. As fases individuais e as idades associadas estão na seguinte tabela:

Fase	Idade	Fonte da satisfação de impulso
Fase oral	0-1 ano	Ingestão de comida e órgãos envolvidos.
Fase anal	1-3 anos	Excreção de comida e órgãos envolvidos.
Fase fálica	3-6 anos	Zonas genitais.
Fase latente	6-11anos	Todas as zonas anteriores, mas diminuição temporária no prazer genital.
Fase genital	A partir dos 11 anos	Recuperação dos tipos de prazeres da infância, aumento da importância das zonas genitais.

Tabela 3: Fases do Desenvolvimento Psicosssexual de Freud<sup>23</sup>

Na fase oral, o foco inicial é sentir prazer através da ingestão de comida. A grande importância do prazer oral para @s bebês tem sido provada, por exemplo, pelo facto de eles colocarem muitos objetos na boca para se sentirem ocupados.

Na fase anal, a sensação de prazer ocorre cada vez mais através da excreção da comida, enquanto na fase fálica as zonas genitais ganham importância.

<sup>22</sup> subchapter shortened from (Lohaus, Vierhaus 2019, p. 15f):

<sup>23</sup> (Lohaus, Vierhaus 2019, p. 15):

A fase fálica inclui os conhecidos complexos de Édipo (para os rapazes) e de Electra (para as raparigas). As crianças desta idade reconhecem as diferenças genitais entre os sexos e são particularmente atraídas pelo parente do sexo oposto, de maneira a ter esse parente tanto quanto possível para si próprios.

Na fase latente, há uma diminuição temporária da importância da zona genital e um aumento na curiosidade intelectual, como um redirecionamento das energias de id (sublimação como um mecanismo de defesa). Na fase genital, as zonas genitais voltam a ter importância como fonte de prazer.

De acordo com o conceito de desenvolvimento de Freud, não são esperados problemas de desenvolvimento se as necessidades da criança forem satisfeitas na fase de desenvolvimento individual, de maneira adequada para a idade. Os problemas surgem principalmente quando existe satisfação de necessidade insuficiente ou excessiva.

O criador do trabalho psicológico com símbolos, Wilfried Schneider, escolheu, de acordo com Sigmund Freud, o modelo psicanalítico como base para o seu caminho de vida. Dos seus muitos anos de experiência, este modelo provou ser bastante útil para trabalhar com o percurso de vida (ver módulo 4, sessão 1.).

## 4.2. Fases do desenvolvimento psicossocial de Erik Erikson

O modelo de Erik Erikson oferece uma perspectiva holística sobre os processos de desenvolvimento, e enfatiza os fatores sociais e ambientais que se estendem além da fase de desenvolvimento da adolescência.

Erikson foi aluno de Sigmund Freud<sup>24</sup>. Assim, a sua abordagem é também influenciada pela teoria de desenvolvimento de Freud. O modelo do desenvolvimento psicossocial humano de Erikson é uma abordagem passo a passo, onde o indivíduo progride sequencialmente. As primeiras cinco fases de Erikson são cronologicamente baseadas nas fases psicosexuais de Freud. No entanto, as fases psicossociais do modelo continuam além da adolescência e abrangem o resto do ciclo de vida - categorizado como "idade adulta jovem", "meia-idade" e "idade adulta avançada".

Contrariamente a Freud, o modelo de Erikson, para compreender o desenvolvimento da identidade, também enfatiza a influência social e ambiental, e a sua influência no desenvolvimento psicossocial do indivíduo.

Em cada fase do desenvolvimento psicossocial existem desafios específicos, conhecidos como "crises" (ver tabela abaixo), das quais cada indivíduo surge com um resultado positivo ou negativo, e cuja natureza determina a qualidade do seu desenvolvimento de vida futura. Um resultado desfavorável ou "problemático" durante uma fase pode enfraquecer a capacidade de enfrentar positivamente os

---

<sup>24</sup> (Cf. Freud, 2010)

desafios das fases seguintes. Por exemplo, a desconfiança, que leva a dúvidas, culpa, sentimentos de inferioridade e, por último, a confusão de identidade.

Além disso, um resultado negativo numa fase não impede o indivíduo de passar para outra, mas pode significar que ele/ela tem de voltar para resolver os problemas levantados na tal fase, de modo a permitir um desenvolvimento geral positivo. Por exemplo, na "meia-idade" isto pode significar a experiência de uma "crise de média idade" para muitos, podendo ser necessário rever problemas não resolvidos da adolescência (ganhar identidade) e da infância (confiança).<sup>25</sup>

Fases do Desenvolvimento Psicossocial		
Crises de vida	Resultado favorável	Resultado desfavorável
<b>0-1 ano</b> <i>Confiança vs Desconfiança</i> <b>O/A bebé precisa de consistência e cuidados estáveis para desenvolver sentimentos de segurança.</b>	Confiança no ambiente e esperança para o futuro.	Suspeita, insegurança, medo do futuro.
<b>2 - 3 anos</b> <i>Autonomia vs Vergonha e Incerteza</i> <b>A criança procura a sensação de independência em relação aos pais.</b>	Sensação de autonomia e autoestima.	Sentimentos de vergonha e incerteza sobre a sua própria capacidade de autocontrolo.
<b>4 – 5 anos</b> <i>Iniciativa vs Culpa</i> <b>A criança adquire conhecimentos importantes e planeia novas atividades.</b>	A capacidade de iniciar atividades e aproveitá-las.	Medo da punição e culpa pelos seus próprios sentimentos.
<b>6-11 anos</b> <i>Indústria vs Inferioridade</i> <b>A criança adquire conhecimentos e aptidões importantes sobre a sua cultura.</b>	Sensação de competência e conquista. Confiança na sua competência para criar e fazer coisas.	As reações desfavoráveis dos outros podem causar sentimentos inadequados e de inferiorização.
<b>Adolescência</b> <i>Identidade vs Confusão de Papéis</i> <b>O/A jovem procura uma identidade pessoal coerente e vocacional.</b>	Capacidade para se ver como uma pessoa integrada e consistente.	Confusão sobre a sua identidade.
<b>Idade Adulta Jovem</b> <i>Intimidade vs Isolamento</i> <b>O adulto procura relações profundas e duradouras.</b>	Capacidade para experimentar amor e compromisso para com outros.	Isolamento, relações superficiais.
<b>Meia-Idade</b> <i>Generatividade vs Estagnação</i>	Capacidade para se preocupar com os outros, de modo geral.	Falta de crescimento, aborrecimento e excesso de auto preocupação.

<sup>25</sup> (Bennet, 2016: p. 39)

<b>O indivíduo procura ser produtivo e criativo, e contribui para a sociedade.</b>		
<b>Idade Adulta Avançada</b> <i>Integridade vs Desespero</i> <b>O indivíduo revê e avalia o que alcançou durante a sua vida.</b>	Sentimento de satisfação com a vida e com as suas realizações. Aceitação da morte.	Arrependimento de omissões e de oportunidades falhadas. Medo da morte.

Tabela 4: Fases do Desenvolvimento Psicossocial<sup>26</sup>

### 4.3. Detalhes das fases de Erikson

Na secção seguinte, serão explicadas, detalhadamente, as fases de desenvolvimento de Erikson que são relevantes para a formação. Primeiro vai focar-se nas fases desde o nascimento até à adolescência.

#### 1. Nascimento - 1 ano - Confiança vs. Desconfiança

Como muitas da escola das Relações Objetais<sup>27</sup>, Erikson enfatiza a qualidade da paternidade precoce e as necessidades do indivíduo serem cumpridas pelo cuidador principal. Erikson considerou estas necessidades como sendo mais do que necessidades básicas, assim como Freud enfatizou a alimentação, a amamentação e o desmame, mas incluiu a interação social (como a comunicação) e o conforto dado pelo parente.<sup>28</sup> Se as necessidades do bebé forem supridas, ele/ela perceberá que o mundo é confiável, "um lugar seguro e fiável".<sup>29</sup>

Esta proposta está refletida na Teoria da Vinculação de John Bowlby com o seu conceito de "Modelo de Trabalho Interno".<sup>30</sup> Em contraste, as fracas capacidades parentais, que podem ser classificadas como severas, inconsistentes ou inadequadas, podem fazer com que o/a bebé sinta e perceba o mundo como um lugar "não digno de confiança". Isso pode influenciar a qualidade e o desenvolvimento relacional com outros. Como Nicholson<sup>31</sup> afirma, a confiança e "*sense of security also enables the infant to trust herself to be lovable enough not to be deserted*".

#### 2. 2 - 3 anos - Autonomia vs Vergonha e Incerteza

Esta fase está relacionada à mobilidade física da criança em desenvolvimento como uma "criança pequena" e à procura de autonomia e de "exercer independência"<sup>32</sup>, contribuindo para a sensação pessoal de confiança e de separação do cuidador primário. Seguindo a resolução de sucesso da fase anterior da confiança, a criança está apta para explorar relações sociais e manipular o mundo físico (por exemplo, brinquedos, areia e água) que estão separados de si e, portanto, "não" o/a bebé. Em contraste, a criança pode desenvolver sentimentos de "vergonha e incerteza" como uma consequência

<sup>26</sup> (Bennet, 2016: p. 39)

<sup>27</sup> (Nicholson, 2014: p. 146/7)

<sup>28</sup> (Boyd and Bee, 2013: p. 150)

<sup>29</sup> (Sudbery, 2010: p. 44; Zwozdiak-Myers, 2008: p. 86)

<sup>30</sup> (Bowlby, 1998; Howe, 2011)

<sup>31</sup> N. da T.: "*sensação de segurança também permite ao/a bebé confiar em si próprio/a para ser suficientemente amado/a e não abandonado/a*" (Nicholson, 2014: p. 146)

<sup>32</sup> (Zwozdiak, 2008: p. 86)

da parentalidade inconsistente. Também pode "experienciar dificuldades em perceber o que lhe pertence, e o que está relacionado com os outros".<sup>33</sup>

### **3. 4 - 5 anos - Iniciativa vs Culpa**

Nesta altura, a criança desenvolve novas aptidões cognitivas, demonstradas pela capacidade de planear e pelo desejo de tomar iniciativa. O desejo é equilibrado com a tensão de treinar o autocontrolo. Boyd e Bee<sup>34</sup> ilustram isto de forma útil, com o exemplo de uma criança do pré-escolar que se sente obrigada a brincar com o brinquedo de outra criança, levando-o ("iniciativa"). No entanto, a consciência do indivíduo representará outras estratégias sociais mais aceitáveis ("autocontrolo"). A tarefa dos pais passa por encorajar o desenvolvimento dos seus filhos, através do equilíbrio da tensão da vontade da criança de iniciar atividades, e pelo controlo do comportamento da mesma. A desenvolverem, (muitas vezes mencionada como "Socialização Primária"). Se a exploração pessoal e a liberdade são restritas, é mais provável que o indivíduo expresse "um sentimento de culpa por perseguir os seus interesses".<sup>35</sup> Boyd e Bee<sup>36</sup> continuam a afirmar que o controlo parental excessivo resultará em oportunidades restritas para a criança explorar, enquanto que pouco controlo parental pode levar a criança a ser "incontrolável" e socialmente desajustada.

### **4. 6 - 11 anos - Indústria vs Inferioridade**

Este período coincide com a "fase latente" de Freud. No modelo de Erikson é tipificada por "curiosidade ativa e a sua posição em relação aos outros"<sup>37</sup> e aplica-se ao "trabalho e amizades".<sup>38</sup> Isto é visto como uma altura intensa de aprendizagem de aptidões na preparação da vida adulta. Uma comparação negativa para com os outros, os seus pares primeiramente, pode resultar numa obstinada autodesignação de ser um fracasso. Se um indivíduo é positivamente encorajado e recebe elogios de pessoas importantes para ele (por exemplo, professores ou pais), isso pode resultar num sentimento de "competência".<sup>39</sup>

### **5. Adolescência - Identidade vs Confusão de Papéis**

Isto é aprofundado por Erikson (1968) como uma fase de desenvolvimento de um sentido de segurança de si mesmo e da "identidade do ego", para se munir para navegar com sucesso nas exigências da idade adulta. Tal como Beckett<sup>40</sup> sugere "*the individual has developed a defined personality within a social reality which she understands and has a sense of herself as a consistent person*". Sudbery<sup>41</sup>

---

<sup>33</sup> (Nicholson, 2014: p. 62)

<sup>34</sup> (Boyd and Bee, 2013: p. 205)

<sup>35</sup> (Zwozdiak-Myers, 2008: p. 86)

<sup>36</sup> (Boyd and Bee, 2013: p. 206)

<sup>37</sup> (Nicholson, 2014: p. 159)

<sup>38</sup> (Zwozdiak-Myers, 2008: p. 86)

<sup>39</sup> (Gillibrand, 2016: p. 22)

<sup>40</sup> N. da T.: "*o indivíduo desenvolveu uma personalidade dentro da realidade social que ele/ela entendeu, e sente-se uma pessoa consistente*". (Beckett, 2016; p. 110)

<sup>41</sup> (Sudbery, 2010: p. 111)

acrescenta que, nesta fase, o/a jovem terá como objetivo criar uma identidade emergente para o seu futuro *“more separate from the adults whose values and characteristics had formed the child’s earlier identity”*<sup>42</sup>. Como resultado desfavorável durante esta fase, Erikson refere-se à "difusão de identidade", que pode ser inquietante para o indivíduo que perdeu a familiaridade das continuidades anteriores, sem as ter substituído suficientemente por novos compromissos pessoais. Erikson sugere que esta tensão pode levar à participação do jovem na subcultura jovem e à sua identificação excessiva *“with heroes of cliques and crowds”*<sup>43</sup>.<sup>44</sup> Sudbery propõe que nesta fase o aumento da identificação com o grupo de pares de alguém fornece uma localização segura durante a transição de confiança "nas definições e avaliações dos pais sobre si mesmo" para a autodefinição.<sup>45</sup>

A fase da Identidade vs Confusão de Papéis é mais desenvolvida no trabalho de Kroger e Marcia<sup>46</sup>, onde eles determinam a existência de quatro formas de "Estados de Identidade" que podem ser experienciadas durante esse período. Essas quatro fases são a "aquisição da identidade" (resolução individual de crises com um forte compromisso para com os seus próprios valores, planos e crenças); "Difusão da identidade" (falta de compromisso pessoal, indecisão e escapismo para evitar a insegurança desta fase de crise); "Encerramento da identidade" (adoção de crenças e valores das pessoas que lhe são importantes (como os pais), em vez das do próprio indivíduo - isto é caracterizado pelo excesso de conformidade, ausência de revolta e pelo facto de serem "personalidades restritas"; e "Identidade moratória" (o indivíduo experiencia explorações pessoais intensas e instáveis, e tem ainda de se comprometer com a sensação de identidade estável).

#### 4.4. Críticas ao modelo de Erikson

O modelo de Erikson tem sido criticado por ser demasiado linear<sup>47</sup> e prescritivo, e por não ser flexível ou capaz de acomodar os caminhos de vida individuais.<sup>48</sup> Além disso, também se diz que o modelo é culturalmente específico, refletindo, a uma certa altura, as perspetivas dos norte-americanos e dos europeus de classe média.<sup>49</sup>

Além disso, Sudbery<sup>50</sup> sugere que o modelo é *“a highly abstracted presentation of a universal model”* e questiona se pode ser generalizado para incluir as experiências de todos, e se é capaz de incorporar todos os trajetos de vida das pessoas. Também se sugere<sup>51</sup> a necessidade de modificação das categorias de idade cronológica para ter flexibilidade (anos) e potencial para subdivisões (separação em mais fases).

---

<sup>42</sup> N. da T.: *“mais separado dos adultos cujos valores e características formaram a identidade anterior da criança”*.

<sup>43</sup> N. da T.: *“com heróis de cliques e crowds”*.

<sup>44</sup> (Erikson, 1980: p. 97)

<sup>45</sup> (Sudbery, 2010: p. 111)

<sup>46</sup> (Kroger and Marcia, 2011)

<sup>47</sup> (Sudbery, 2010: p. 315)

<sup>48</sup> (Beckett, 2016: p. 40)

<sup>49</sup> (Beckett, 2016:S40; Sudbery, 2010: S. 316)

<sup>50</sup> N. da T.: *“uma apresentação altamente abstrata de um modelo universal”* (Sudbery, 2010:p. 316)

<sup>51</sup> (Sudbery, 2010: p. 316)

Adicionalmente, o modelo original de Erikson tem sido criticado de uma perspectiva feminista como uma "reflexão de uma perspectiva masculina" e, em resposta, o modelo tem sido adaptado, por alguns, para ter em consideração a perspectiva feminina.<sup>52</sup>

## 5. A intervenção SymfoS para a Biografia e Identidade

Claramente podem ser aplicados vários métodos diferentes, e a forma como a sessão se realiza é sempre uma decisão pessoal.

O conhecimento de modelos de desenvolvimento psicossociais como o de Erikson pode ser muito útil nas sessões focadas na biografia, de modo a fornecer orientação profissional aos jovens.

Desenvolvimentos pessoais, eventos ou exigência nos jovens (como adoção prematura do desenvolvimento) baixo desenvolvimento de ambições autónomas ou competências similares podem ser identificados e incorporados no processo de *counselling*. Por exemplo, a fase de feedback "interpretação" pode ser muito importante para os jovens serem avaliados neste parâmetro.

O capítulo seguinte deve ser visto apenas como inspiração, não como orientações fixas. No final, a decisão referente ao material apropriado numa situação específica depende sempre da experiência e da avaliação d@ facilitador(a). A concretização dos objetivos é uma excelente área de aplicação para trabalhar com símbolos. Visualizar os desejos e ideias de cada um(a) ajuda @s jovens a visualizar e a implementá-los mais concretamente.

Alguns métodos adequados são brevemente descritos abaixo. Estes capítulos devem servir apenas como sugestões. Uma descrição mais detalhada dos métodos apresentados pode ser encontrada nos módulos correspondentes.

### 5.1 Percurso de vida

O trajeto de vida é uma intervenção adequada para trabalhar a história de vida d@ jovem. Isto é feito com a mala 4. O/A jovem recebe tantas cartas quantos os anos de vida que tem. O/A jovem tem a oportunidade de colocar um símbolo para todos os momentos, experiências e aventuras importantes no ano correspondente. Os passos seguintes correspondem ao fluxo de trabalho normal.

As cores das cartas anuais são adaptadas, na mala 4, de acordo com as fases de desenvolvimentos dos modelos de Sigmund Freud e Erik Erikson.

### 5.2 Percurso de Recursos e Competências

Esta intervenção (mala 4) destina-se a permitir a autorreflexão suportada nos recursos e aptidões adquiridas. Sob recursos, são consideradas todas as ofertas e fontes de apoio aos jovens disponíveis, assim como toda a assistência para realizar objetivos individuais, especialmente na área educacional e

---

<sup>52</sup> (Bingham and Striker, 1995 cited in Sudbery, 2010: p. 316)

na escolha de carreira. Este trajeto também forma os fundamentos do planeamento do futuro num plano detalhado de ação. Pode ser utilizado depois como a pedra base para o planeamento do trajeto.

### 5.3 (Imagens Interiores)

As imagens interiores são visões e ideias de como o mundo é feito e de como encontrar o nosso caminho nele. São criadas pelo facto de todos termos experiências ao longo da nossa vida, sendo que essas experiências estão fixadas no cérebro. As sinapses estão conectadas a elas. Podemos chamá-lhes "representações internas" e depois usamo-las para explorar o nosso caminho na vida.

O desenvolvimento destas imagens, com a ajuda dos materiais oferecidos (mala 2), permite-lhes revelar e apoiar @s jovens a visualizar as suas próprias imagens interiores. Isto ajuda o indivíduo a perceber e a processar estas imagens, fortalece o seu empoderamento e melhora a sua capacidade para agir.

### 5.4 Trabalhar com Copos (Recipientes)

Através da utilização de água e copos - materiais que estão disponíveis em todo o escritório - @s jovens podem visualizar rapidamente tópicos e os factos e, no instante, agir e testar mudanças.

Trabalhar com copos e água permite o acesso imediato a diferentes realidades e trazem-lhes clareza. Impulsos para mudança podem ser facilmente testados e mais estratégias podem ser desenvolvidas. Esta intervenção pode ser utilizada no trabalho individual com jovens, em grupo, equipas ou com famílias; as sessões podem ser repetidas.

Este método pode ser muito bem utilizado com os 5 Pilares de Identidade de Petzold, ao usarmos cinco copos e a enumerá-los com a respetiva coluna. Agora @s jovens dividem a água de um jarro preparado para os copos. Depois exploram-se as seguintes questões:

- O que precisa de acontecer para o conteúdo do copo se alterar (para melhor/pior)?
- Lições aprendidas de experiências anteriores. Qual seria a vantagem de não mudar nada?
- Como é que a quantidade no seu copo muda quando assume a posição de outra pessoa?

Uma vantagem desta intervenção, além da visualização, é a facilidade de envolvimento e tentativa de mudanças, isto é, @s jovens podem continuar a deitar água.



## Referências

### Livros

- Abels, H. (2016): Identität. 3. Auflage. Springer Verlag, Wien
- Baierl, M. (2008) Perspektiven zur Kommunalen Jugendhilfe, Biographiearbeit in der Schule: Stadt Regensburg
- Bennet, C. (2016) Human Growth and Development London: Sage
- Bowlby, J. (1998) Attachment and Loss (vol 2.): Separation: Anger and Anxiety London: Pimlico
- Boyd, D. and Bee, H. (2013) Lifespan Development London: Pearson
- Erikson, E.H. (1973): Identity and Life Cycle. 27th edition. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Erikson, E. (1968) Identity, Youth and Crisis New York: W.W. Norton Company
- Erikson, E. (1980) Identity and the Life Cycle New York: W.W. Norton Company
- Freud, S. (2010) The I and the It: Fair Price Classics
- Gillibrand, R. (2016) Developmental Psychology Harlow: Pearson
- Hasenhündl, A. (without year) Biography work, basics, application and methods of biography work with children and young people
- Hölzle, C. Jansen, I. (2009): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. VS Verlag f. Sozialwissenschaft. Wiesenbaden
- Howe, D. (2011) Attachment Across the Lifecourse, Basingstoke: Palgrave
- Kroger, J. and Marcia, J. (2011) "The identity statuses: origins, meanings and interpretations", in Schwartz, S., Luyckx, K. and Vignoles, V. (eds) Handbook of Identity Theory and Research London: Springer
- Kugler, S. (2011) The five pillars of identity according to H. G. Petzold: St. Gallen
- Lattschar, B. Wiemann, I. (2013): Girls and boys discover their history - basics and practice of biography work. 4th edition. Beltz-Juventa. Weinheim
- Lohaus, A. Vierhaus, M. (2019): Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor. Springer, Berlin
- Petzold, H. G. (1993): Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. Paderborn: Junfermann.
- Sedlak, F. (2007) (Ed.): Psychology and Psychotherapy for Schools and Studies Vienna: Springer Verlag
- Sudbery, J. (2010) Human Growth and Development Abingdon: Routledge
- Zwozdiak-Myers, P. (2008) Children and Youth Studies Exeter: Learning Matters

### Internet

- <https://akademie.alphanova.at/methodenworkshop-biographiearbeit-kreatives-aufspueren-lebensgeschichten/> retrieved on: 27.03.2020
- <https://www.renafan.de/glossar/b/biografiearbeit> retrieved on: 26.03.2020
- <https://soziales-kapital.at/index.php/sozialeskapital/article/view/616/1104> retrieved on: 16.04.2020
- <https://www.reflecta.org/identitaeten-ii-kulturelle-identitaeten/> retrieved on: 16.04.2020
- <https://www.duden.de/rechtschreibung/Biografie>, retrieved on: 26.03.2020
- <https://positivepsychology.com/self-concept/>; retrieved on: 04.05.2020
- <http://www.carl-rogers.net/persoenlichkeitstheorie.shtml>; retrieved on: 04.05.2020
- <https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>, retrieved on: 04.05.2020

## Lista de tabelas e figuras

Tabela 1 : Leitura adicional.....	10
Tabela 2: Os 5 Pilares da Identidade .....	15
Tabela 3: Fases do Desenvolvimento Psicossocial de Freud .....	17
Tabela 4: Fases do Desenvolvimento Psicossocial .....	20

### III. Emoções e Sentimentos

## Introdução

Este guião é sobre emoções e sentimentos. Começamos por notar que estes dois termos são bastante difíceis de distinguir.<sup>53</sup> A distinção mais comum é que os sentimentos são emoções percebidas conscientemente.<sup>54</sup>

As emoções determinam e informam muitas das nossas ações, mas falar sobre elas é uma das questões mais sensíveis na orientação. O seguinte pedido - "Não fiquem emocionais!" é algo com que a maioria de nós está familiarizado. Mas, se é útil, isso pode ser discutido profundamente. Do nosso ponto de vista, a clarificação dos próprios sentimentos da pessoa é uma aptidão importante no processo de crescimento. Porque é que os sentimentos são importantes? Às vezes ajudam-nos a recordar as nossas experiências, por vezes em frações de segundo, e a avaliar pessoas e situações de modo a alcançarmos os nossos objetivos mais rapidamente e mais facilmente. Mas muitas vezes não estamos cientes das nossas emoções. Isto pode bloquear outras etapas de desenvolvimento e decisões, e, por norma, é muito difícil mudar sem ajuda. De acordo com as teorias de Freud e Erikson, experiências dramáticas ou problemáticas nas fases de desenvolvimento podem obrigar a pessoa a voltar a essa fase para resolver o problema (seja de confiança, autonomia, etc.).

As seguintes questões podem surgir durante a sessão:<sup>55</sup>

- Que sentimentos reconheço em mim?
- Onde estão localizados no meu corpo?
- O que desencadeia certos sentimentos em mim?
- Que sentimentos desencadeio nos outros?
- Permito-me ter sentimentos?
- Quando é que afasto os sentimentos?
- Que papel desempenham os sentimentos na minha família?
- Como é que sinto os meus sentimentos? Posso aceitá-los e usá-los?
- Como lido com os meus sentimentos?

Quem consegue descrever isto exatamente? A capacidade para perceber, aceitar e até controlar os sentimentos pode ser difícil, às vezes impossível, para muit@s jovens. Especialmente se existem vários estímulos para esses sentimentos, ou se os estímulos são de um passado distante, ou não podem ser aplicados à situação atual.

É comum @s jovens não conseguirem expressar isto verbalmente. Aqui, o trabalho com os símbolos é uma boa maneira para visualizar, clarificar e trabalhar as emoções.

---

<sup>53</sup> (Cf. Turner; Stets, 2005)

<sup>54</sup> (Cf. Ingram, 2015, p.12)

<sup>55</sup> (Cf. Schneider, 2019)

# 1. Explicação dos termos

Agora estamos a tentar definir e clarificar os termos "emoções" e "sentimentos".

## 1.1 Emoções

O termo *emoção* é traduzido do latim como "movimento violento" ou "agitação", mas não há nenhuma teoria uniforme nem nenhuma definição interdisciplinar aceite. Assim, como Darwin<sup>56</sup> sugeriria, o termo é definido como uma reação física que se desenvolveu da luta pela sobrevivência ou do estado mental que ocorre quando as emoções geram reações físicas.<sup>57</sup> Algumas correntes consideram as reações físicas como menos importantes; uma perspetiva neurológica vê a emergência das emoções no sistema límbico (das amígdalas) e controla-as a partir do córtex (em particular o córtex pré-frontal). Outros descrevem as emoções como formas de ação ou de diálogo.<sup>58</sup>

Outro movimento descreve as emoções como produtos de sentimentos que são causados pelos pensamentos, opiniões, desejos e intenções, isto é, processos mentais. Assim, todos os processos mentais estão sujeitos a uma certa realidade. No entanto, pensamentos e opiniões também podem estar sujeitos a ilusões. Consequentemente, os sentimentos desencadeados por eles também podem ser enganados. Assim, nesta situação, eles não estão adequados aos factos atuais. Os sentimentos humanos dificilmente distinguem se algo está realmente a ser experienciado ou se é apenas imaginado. Isto abre a oportunidade para o treino mental de comportamento pessoalmente desejado.<sup>59</sup>

## 1.2 Sentimentos

Todos os seres humanos têm a capacidade inata de sentir. Até existe uma consistência de expressões faciais para as emoções.<sup>60</sup> A perceção consciente de uma emoção é chamada de sentimento. Até como recém-nascido, o ser humano tem a capacidade de sentir se algo é, ou não, agradável sem ter de pensar muito no assunto. Isto inclui, por exemplo, fome, segurança, afeto, dor, luxúria, satisfação, etc.<sup>61</sup>

As emoções podem ser consciencializadas de maneiras diferentes:

***"Os sentimentos podem ser experienciados como"***<sup>62</sup>:

- *Velocidade (rápidos, lentos, etc.)*
- *Peso (leves, pesados, etc.)*
- *Tamanho (pequenos, curtos, compridos, etc.)*
- *Níveis de som (alto, fraco, sussurros, etc.)*
- *Temperatura (fria, morna, quente, etc.)*

---

<sup>56</sup> (Cf. Darwin, 1890)

<sup>57</sup> (Oatley, 1996:96).

<sup>58</sup> Cf. *Spektrum*, 2020

<sup>59</sup> (Cf. Poulet, 2016)

<sup>60</sup> (Cf. Ekman, 1989)

<sup>61</sup> (Cf. Poulet, 2016)

<sup>62</sup> (Schneider, 2019, p. 171)

- *Cor (clara, escura, etc.)*

### 1.3 Emoções vs Sentimentos

Para uma delimitação prática dos dois termos, eles serão contrastados, novamente, com base em alguns critérios:

<b>Emoções</b>	<b>Sentimentos</b>
Inconscientemente	Deliberadamente
Instintos Básicos	Expressão ou consciência de uma emoção percebida
Não ser suprida ou difícil de controlar.	Influenciável

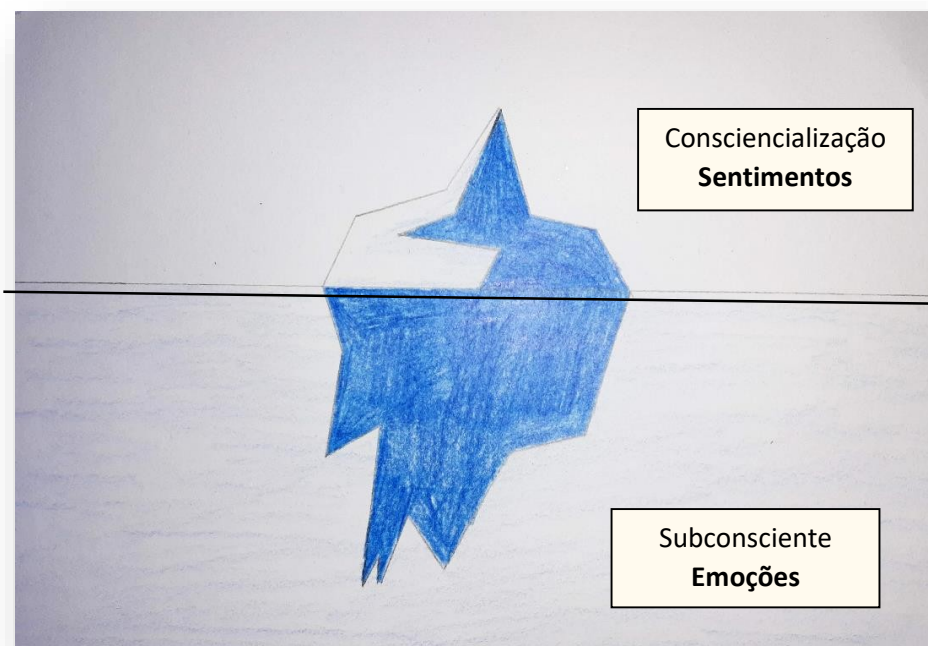
*Tabela5:Caixa de Ferramentas: Emoções vs Sentimentos*<sup>63</sup>

Emoções básicas como a surpresa, a tristeza, a fúria, a alegria, o medo e o nojo estão entre os instintos primários. Estes dificilmente podem ser suprimidos e apenas podem ser controlados de forma limitada. Aqui são conectados os processos mentais e físicos, fazendo-nos agir rapidamente. Os sentimentos mostram-se, inevitavelmente, nas nossas expressões faciais e na expressão corporal.

Um sentimento significa a consciência de uma emoção anterior. Uma vez que os sentimentos são percebidos de forma consciente, a pessoa pode concentrar-se neles e influenciá-los. Além de respirar, caminhar e chorar, as emoções espontâneas da vida também incluem os sentimentos. Deste modo, os sentimentos podem ser influenciados, da mesma forma que a respiração também o pode ser. Contudo, isto ocorre de forma tão involuntária e automática que quase não é perceptível. Os sentimentos podem ser perfeccionados através de certas intervenções. Os/As jovens podem participar na determinação da dimensão que assumem. Estão sempre lá, por vezes mais pequenos e discretos, e por vezes de uma forma mais intensa. O diagrama seguinte mostra, mais uma vez, as diferenças entre emoções e sentimentos:<sup>64</sup>

<sup>63</sup> (Cf. <https://www.wende-punkte.at/2016/06/27/ich-du-wir-gef%C3%BChle-unterschied-emotionen-gef%C3%BChle/> retrieved on : 14.04.2020)

<sup>64</sup> (Cf. <https://www.wende-punkte.at/2016/06/27/ich-du-wir-gef%C3%BChle-unterschied-emotionen-gef%C3%BChle/> retrieved on : 14.04.2020)



*Tabela6:* Caixa de ferramentas: Iceberg

Aqui, o gráfico do iceberg é muito significativo. Debaxo de água - no domínio subconsciente - estão as emoções. Os sentimentos estão acima da água, onde se encontra a consciência. Aqui está também ilustrado que o subconsciente ocupa um espaço muito maior do que normalmente se assume.<sup>65</sup>

## 2. Breve resumo sobre Teorias da Emoção

Neste capítulo, daremos um breve resumo sobre algumas teorias da emoção. Assim, explicamos o porquê de os humanos terem desenvolvido emoções, e como é que elas nos ajudam a adaptarmo-nos ao nosso ambiente. As principais teorias da emoção podem ser agrupadas em teorias fisiológicas (por exemplo, Darwin, James-Lange), em teorias cognitivas (por exemplo, Lazarus) e em várias teorias neurológicas.

Teoria Evolutiva de Charles Darwin<sup>66</sup>: Apesar de ser uma teoria mundialmente conhecida, também tem a sua opinião sobre as emoções. As emoções existem porque são adaptativas. Elas motivam os humanos e outros animais a responder a estímulos, o que ajuda a melhorar as hipóteses de sobrevivência. Por isso, de uma perspetiva evolutiva, as emoções são outro fator que tem mantido a nossa espécie viva. Darwin também explicou nas suas teorias como é que conseguimos reconhecer emoções nos outros, e como é que isso nos ajuda a adaptar-nos.

<sup>65</sup> (Cf. <https://www.wende-punkte.at/2016/06/27/ich-du-wir-gef%C3%BChle-unterschied-emotionen-gef%C3%BChle/> retrieved on : 14.04.2020)

<sup>66</sup> (Cf. Darwin, 1890)

Darwin defende a natureza instintiva ou herdada das expressões faciais e da linguagem corporal que acompanham as nossas emoções simples ou primárias - raiva e medo, surpresa e nojo, alegria e tristeza, e outras emoções mais complexas. Darwin denomina estas expressões faciais e linguagem corporal como "linguagem das emoções", e considera-as um produto de seleção natural, um processo de evolução.<sup>67</sup>

Teoria das emoções de Williams James<sup>68</sup>: Dentro da abordagem funcional de James, as emoções são uma reação direta dos estímulos. O seu ponto principal é que a reação física vem antes da interpretação cognitiva (estímulo-reação física-interpretação cognitiva). Por isso, se encontrar um leão, o seu coração vai começar a bater. Vai concluir que está assustado.

A suposição proclamada por W. James e o filósofo dinamarquês C.G. Lange é que as emoções são apenas efeitos secundários dos processos físicos ou - de acordo com a suposição de James - as mudanças físicas são a causa da experiência emocional (prioridade causal das reações fisiológicas sobre as emocionais). Portanto, nós choramos porque estamos tristes, mas estamos tristes porque choramos.<sup>69</sup>

A Teoria da Mediação Cognitiva (Lazarus)<sup>70</sup>: explica que algo chamado de "avaliação cognitiva" de uma situação, causa uma resposta emocional. Por exemplo, se alguém encontrasse um leão e avaliasse a situação como "perigosa", isto levaria a uma emoção (medo) e, provavelmente, a um comportamento (cultural e pessoalmente relacionado). Assim, neste caso, é o inverso da teoria anterior.

## 2.1. Memória emocional

Não temos memória apenas para factos e aptidões. As emoções também estão fixadas no cérebro. Neurologicamente, isto é verificado devido às ligações entre as amígdalas e o hipocampo.<sup>71</sup> A partir daí, eles influenciam a vida, mas às vezes iludem o controlo. Isto é especialmente verdade para impressões da infância, mas também para experiências posteriores. As emoções são universais, mas a maneira de se expressarem em sentimentos, e a altura, variam de indivíduo para indivíduo. Elas precisam de um estímulo baseado nos nossos tesouros pessoais de memórias emotivas. Estão ligadas a eventos e experiências. Como Howe<sup>72</sup> afirma, *"the power of very early emotional memories laid down outside language and consciousness is particularly relevant in trying to understand some of the relationship problems experienced by those who suffered pain and hurt, fear and loss in their young*

---

<sup>67</sup> (Cf. Darwin, 1890)

<sup>68</sup> (Cf. James, 2017)

<sup>69</sup> (Cf. James, 2017)

<sup>70</sup> (Cf. Lazarus, 2006)

<sup>71</sup> (Cf. Spektrum, 2020)

<sup>72</sup> N. da T: "o poder de cada memória emotiva precoce estabelece uma linguagem externa, e a consciência é particularmente relevante na tentativa de compreender alguns dos problemas relacionais experienciados por aqueles que sofreram dores e mágoas, perdas e medos na sua infância." (Cf. Howe, 2008: p81)

*childhood*". Isto leva a que algumas pessoas reajam a uma situação de forma mais emotiva quando não há motivo para que os outros o façam. Durante as reações emocionais, o corpo é inundado por um conjunto de sentimentos. Os estímulos muitas vezes são impressões sensoriais, como uma canção infantil ou o cheiro de uma comida favorita.<sup>73</sup>

## 2.2. Inteligência emocional

A inteligência emocional pode ser considerada um fator decisivo para o sucesso pessoal e profissional. É a capacidade para lidarmos conosco e com os outros. Assim, a inteligência emocional descreve, por um lado, a autorregulação e a autoconsciência, mas também as competências e aptidões para lidar com outras pessoas.

A inteligência emocional é usada para descrever um conjunto de competências como a empatia, aptidões comunicativas, tato e gentileza.<sup>74</sup> O criador, Daniel Goleman, um psicólogo americano, dividiu a inteligência emocional em cinco competências:<sup>75</sup>

- Autoconsciência: os próprios sentimentos.
- Autorregulação: os próprios sentimentos e ações.
- Motivação: entusiasmo e dedicação para realizar os nossos objetivos.
- Empatia: os sentimentos dos outros.
- Aptidões sociais: relações sociais.
- 

A pesquisa continuou ao longo dos anos, e agora falemos dos três modelos de Inteligência Emocional:<sup>76</sup>

- Inteligência emocional como uma competência que pode ser aprendida: por exemplo, capacidade para perceber sentimentos corretamente.
- Inteligência emocional como uma característica fundamental.
- Inteligência emocional como uma mistura de motivação, competências e traços de personalidade.

Um nível alto de inteligência emocional distingue pessoas que são capazes de avaliar e influenciar os seus sentimentos e os dos outros.

Uma meta-análise de mais de 50 estudos de avaliação da Universidade Estadual do Colorado examinou a eficácia da formação da Inteligência Emocional. Os resultados mostram que a Inteligência Emocional pode ser aprendida.<sup>77</sup>

---

<sup>73</sup> (See <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2015/03/emotion-gedaechtnis-gefuehle-erfahrung>: accessed on 20.04.2020)

<sup>74</sup> (Cf. <https://zeitzuleben.de/emotionale-intelligenz/>: available on: 20.04.2020)

<sup>75</sup> (Cf. Goleman, 1998)

<sup>76</sup> (Cf. <https://www.psychomedia.de/lexikon/emotionale-intelligenz.html>: accessed on: 20.04.2020)

<sup>77</sup> (Cf. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053482218301840>: accessed on: 20.04.2020)



### 3. Símbolos e emoções

Os sentimentos e as emoções podem ser um ponto central nas sessões com @s jovens, e, ao mesmo tempo, a base para mal-entendidos. Muitas vezes falta uma linguagem comum. Ao início de cada sessão, o/a jovem evita abordar os seus sentimentos. Geralmente, segue-se uma fase de confusão sobre os mesmos. Os mal-entendidos são mais prováveis de acontecer quando os pensamentos, as avaliações pessoais (solidão, insegurança), sentimentos físicos (pressão, cansaço) ou sintomas fisiológicos (corar, tremer) são nomeados como sentimentos. Falar sobre os sentimentos é um dos problemas mais sensíveis no início da sessão. As questões seguintes podem tornar-se um tema numa sessão:<sup>78</sup>

- O que me faz sentir de certa maneira?
- Que sentimentos desencadeio nos outros?
- Permito os sentimentos?
- Quando é que afastos os sentimentos?
- Que papel desempenham os sentimentos na minha família?
- Como é que sinto os meus sentimentos?

Muit@s jovens consideram difícil expressar isto verbalmente.

Wilfrid Schneider, um pioneiro na área do trabalho psicológico com símbolos, descreveu no seu livro *"When Words Are Missing - Symbols as Interpreters"* que os símbolos são muito úteis para lidar com as emoções. *"Symbols are able to recall the perceived uniqueness of certain moments for the actors involved (and not only for them) - as a present feeling and not as knowledge of it."*<sup>79</sup>

O uso de símbolos ajuda a ativar a *memória emocional*. Ao mesmo tempo, as memórias podem ser doseadas porque @s jovens continuam a ter o poder de escolha: se querem e como querem falar sobre elas. Além disso, olhar para as imagens postas pel@ jovem (por exemplo: Ilha das Emoções, Imagens Interiores ou Planeamento de Percurso) ajuda-@s a reconhecer que os eventos negativos e positivos alternam, e que ambos fazem parte da vida de toda a gente. O objeto físico utilizado na sessão simboliza este evento, esta memória. Cada objeto escolhido pel@ jovem e colocado na sua composição (por exemplo, no planeamento de percurso) é, ao mesmo tempo, emocionalmente carregado e, depois, torna-se seu e, desta forma, um símbolo. Esta conexão entre o pensar, o agir e as emoções é alcançada. A referência emocional está lá e, com ela, um ser consigo mesmo, um estar por si mesmo. Este/Esta sou eu.<sup>80</sup>

Também é muito importante mencionar que nos primeiros quatro anos de vida a linguagem emergente dos sentimentos começa a ser dominada. A criança ganha duas experiências básicas: "Eu

---

<sup>78</sup> (Cf. Schneider, 2019)

<sup>79</sup> N. Da. T.: *"Os símbolos são capazes de lembrar a singularidade percebida de certos momentos para os atores envolvidos (e não apenas para eles) - como um sentimento atual, e não como o conhecimento de tal."* (Cf. Schneider, 2019: p. 28)

<sup>80</sup> (Cf. Schneider, 2019)

sinto, portanto, existo" e "Sinto-me compreendid@". O último pode também significar que não se sente compreendid@.<sup>81</sup>

## 4. Intervenções SymfoS no trabalho com as emoções

Claro que muitas intervenções SymfoS podem ser aplicadas aqui, e a decisão de como a sessão é realizada é sempre uma decisão pessoal do indivíduo. O capítulo seguinte deve ser visto apenas como uma ajuda e inspiração, não como orientações fixas. A decisão para escolher os materiais adequados depende sempre da experiência e avaliação d@ profissional. O trabalho com as emoções é uma área excelente para trabalhar com símbolos. Visualizar os desejos e ideias de cada um(a) ajuda @s jovens a visualizar e a implementá-los mais concretamente.

Alguns profissionais consideram difícil fazer perguntas abertas e sem valor sobre sentimentos e emoções durante a sessão. Especialmente, no início da experiência de ser um(a) facilitador(a) SymfoS, o processo está fixado na mente e torna-se mais fácil fazer questões fechadas aos/às jovens. Seguem-se perguntas adequadas para inspiração:

### CAIXA DE FERRAMENTAS: Questões inspiracionais

- O que está a sentir neste momento?
- Como é neste momento?
- Como avalia os seus sentimentos?
- O que observou sobre si?
- Onde deteta o sentimento XY (agora mesmo) no seu corpo?
- O sentimento XY é bom para quê?

Tabela 7: Caixa de Ferramentas: Questões

Por fim, descreveremos, de forma breve, as intervenções adequadas para este tema. Este capítulo serve como uma visão geral, uma descrição detalhada das intervenções. As mesmas podem ser encontradas nos módulos correspondentes.

### a. Ilha das Emoções

A Ilha das Emoções (mala 3) é oportunidade fantástica para trabalhar com as emoções e com os sentimentos. Descrevemos um exemplo para um pequeno grupo.

O mar (tecido) está espalhado no chão e as ilhas estão distribuídas de forma legível sobre ele. Os/As jovens são questionad@s a usar as ilhas para expressarem os seus sentimentos num tema específico (por exemplo, uma situação numa sessão). Para esta intervenção de grupo, são precisos um bloco de notas e um lápis para que as ilhas de sentimentos adicionais sejam criadas rapidamente, caso vári@s

---

<sup>81</sup> (Cf. Schneider, 2019)

participantes\* necessitem da mesma ilha. O/A jovem coloca, abertamente, a ilha escolhida no tecido para que seja lida pelo grupo todo. Agora, todos são questionad@s, um(a) após o/a outr@, a descrever as suas ilhas e a explicar a sua situação pessoal. Todos devem ouvir atentamente e não devem interromper com questões. Apenas são permitidas questões quando todos tiverem descrito as suas ilhas. A partir daí, cristalizam-se os tópicos que devem ser trabalhados mais tarde.<sup>82</sup>

## b. Imagens Interiores

As imagens interiores são visões e ideias de como o mundo é feito e de como encontrar o nosso caminho nele. Elas emergem do facto de todos termos experiências ao longo da nossa vida. Estas experiências estão fixadas no cérebro e as sinapses estão conectadas<sup>83</sup>. Chamamos-lhes "representações internas". Usamos as imagens interiores para encontrarmos o nosso caminho na vida. A elaboração destas imagens, com a ajuda dos materiais oferecidos (mala 2), trá-los para o exterior e apoia @s jovens na visualização das suas próprias imagens internas. Isto ajuda o indivíduo a perceber e a processar estas imagens, fortalece o seu empoderamento e a capacidade para agir.

## c. Roda das Emoções

A Estrela pode ser usada como uma técnica de apoio em situações onde surgem ambiguidades, confusões ou mal-entendidos. Estes mal-entendidos ocorrem principalmente quando os pensamentos, autoavaliações, percepções físicas ou psicológicas são chamados de sentimentos. Ao clarificar estes termos, torna-se mais fácil alcançar uma linguagem uniforme nas sessões. A Estrela Emocional é adequada para o trabalho de grupo e individual, e não tem limite de idade. O objetivo é que os jovens consigam distinguir entre:<sup>84</sup>

- Eu sinto...
- Eu penso...
- Eu deteto...
- Eu classifico...

Na madeira circular está uma estrela com 9 sentimentos diferentes. Cada ponta da estrela tem uma cor diferente. Os seguintes termos podem ser encontrados lá:

*Amor - ansiedade - culpa - depressão - felicidade - fúria - serenidade - tristeza - vergonha*

Os sentimentos estão organizados por ordem alfabética. Isto é comunicado ao/à jovem quando explicamos o material. Depois, em relação à situação específica, todos os sentimentos são abordados com a estrela na ordem alfabética. Isto é feito ao rodar a estrela lentamente; a ponta da estrela é depois direcionada ao/à jovem. São questionad@s se o sentimento em questão é relevante para a

---

<sup>82</sup> (Cf. Schneider, 2019: p. 183)

<sup>83</sup> (Cf. Schneider, 2019)

<sup>84</sup> (Cf. Schneider, 2019: p. 161)

situação específica. São pedidas respostas espontâneas de "sim/não", sem longa reflexão. Assim, alcança-se uma rápida clarificação dos sentimentos associados à situação.<sup>85</sup>

---

<sup>85</sup> (Cf. Schneider, 2019: p. 161)

## Referências

### Livros

- Darwin, C. (1890) *The expression of emotions in man and animals*
- Ekman, P. (1989). *The argument and evidence about universals in facial expressions of emotion.* In H. Wagner & A. Manstead (Eds.), *Handbook of social psychophysiology* (p. 143–164).
- Goleman, D. (1998) *Working with Emotional Intelligence* London: Bloomsbury
- Ingram, R. (2015) *Understanding Emotions, in: Social Work, Berkshire: Open University Press*
- James, W. (2017) *What is an Emotion? The Physiology of Emotion, CreateSpace Independent Publishing Platform*
- Lazarus, R. (2006) *Stress and Emotion: A new Synthesis, Springer Verlag.*
- Schneider, W. (2019) *Working with symbols as a method of intervention, when words are missing - symbols as interpreters*
- Turner, J. and Stets, J. (2005) *Sociology of Emotions* New York: Cambridge
- Oatley, K. (1996) *Understanding emotions* Oxford: Blackwell

### Internet

- Poulet R., (2016) <https://www.jameda.de/gesundheits/psyche-nerven/unterschied-zwischen-gefuehl-und-emotion/> retrieved on: 14.04.2020
- <https://www.wende-punkte.at/2016/06/27/ich-du-wir-gef%C3%BChle-unterschied-emotionen-gef%C3%BChle/> retrieved on: 14.04.2020
- Spektrum, <https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/emotionen/3405> retrieved on:15.04.2020 Akademischer Verlag, Heidelberg
- <https://zeitzuleben.de/emotionale-intelligenz/>: accessed on: 20.04.2020
- <https://www.psychomeda.de/lexikon/emotionale-intelligenz.html>: accessed on: 20.04.2020
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053482218301840>: accessed on: 20.04.2020
- <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2015/03/emotion-gedaechtnis-gefuehle-erfahrung>: retrieved on 20.04.2020

## Lista de tabelas

<i>Tabela1</i> :Caixa de Ferramentas:Emoções vs Sentimentos.....	29
<i>Tabela2</i> : Caixa de ferramentas:Iceberg.....	30
<i>Tabela 3</i> : Caixa de Ferramentas: Questões.....	10

## IV. Alcance dos Objetivos

## 1. Introdução

"If everything is important, then nothing is<sup>86</sup>." Esta famosa citação de Patrick Lencioni (CEO da *The Table Group*) destina-se a mostrar o quão fundamental é trabalharmos os nossos objetivos. Viver sem objetivos é como estar num barco sem velas, remos ou volante. Isto resulta numa dependência no vento e nas correntes. Onde quer que estes o/a conduzam, você chega lá. Existem muitos exemplos de circunstâncias extrínsecas que nos influenciam, como membros da família, valores sociais ou os objetivos de uma organização. Objetivos claros que o/a apoiam na realização dos seus próprios desejos, e que o/a capacitam contra o vento e o tempo. Os objetivos podem ser vistos como velas, remos ou como um volante para o barco da nossa vida. Eles facilitam o processo de tomada de decisão sobre o futuro pessoal.

Ter objetivos próprios fortalece a autoestima de cada um(a), e motiva e ajuda a pessoa a pensar em soluções, não em problemas.<sup>87</sup>

## 2. Definição

Seguem-se os termos mais importantes da concretização de objetivos:

### 2.1 Objetivo

O termo "objetivo" tem várias definições. Um objetivo pode ser visto como um ponto no mapa da vida ou "*Um objetivo é o ponto de chegada de uma jornada*".<sup>88</sup> A definição é muito breve, mas retém a importância que o objetivo é uma declaração clara. Assim, o ponto de chegada deve ser claro na formulação do objetivo. Visto que é necessária atividade desde a formulação do objetivo até ao momento de alcance do mesmo, segue-se que o ponto de chegada deve ser no futuro.<sup>89</sup>

A seguinte definição inclui estes pontos-chave: "*The term goal*" refers to a state of affairs that lies in the future and is generally changed, desirable and desired in comparison to the present time. A goal is thus a defined and aspired end point of a process, usually a human action."<sup>90</sup>

Outra definição foi descrita no website "Project Management Handbook": "*A goal specifies the concrete difference from the initial situation (actual situation) to be achieved in the future (goal situation)*".<sup>91</sup>

---

<sup>86</sup> N. da T: "Se tudo é importante, então nada é importante."

<sup>87</sup> (vgl. BMFSFJ 1999)

<sup>88</sup> (<https://www.ziele-sicher-erreichen.de/blog/definition-was-ist-ein-ziel/>; accessed on : 05.03.2020)

<sup>89</sup> (Cf. <https://www.ziele-sicher-erreichen.de/blog/definition-was-ist-ein-ziel/>; accessed on: 05.03.2020)

<sup>90</sup> (<https://www.ziele-sicher-erreichen.de/blog/definition-was-ist-ein-ziel/>; accessed on : 05.03.2020)

<sup>91</sup> N. da T: "O termo objetivo" refere-se a uma situação que está no futuro e que é geralmente mutável e desejada em comparação com o presente. Um objetivo é então definido como um fim aspirado de um processo, normalmente uma ação humana."

<sup>92</sup> (<https://www.projektmanagementhandbuch.de/handbuch/projektinitiierung/zieldefinition/>; accessed on: 05.03.2020)

Apenas aqueles/aquelas que têm um objetivo em mente podem planejar o caminho para o alcançar de forma mais consistente e fiável.

## 2.2 Não-objetivo

Os chamados "não-objetivos" simplificam a formulação de objetivos e, por isso, criam clareza. Pode ser mais fácil, especialmente para pessoas mais jovens dizer o que não deve acontecer, o que não querem, ou o que deve ser evitado. Os "não-objetivos" claramente formulados fazem uma declaração: o primeiro passo da clarificação foi dado e já foi tomada uma decisão.<sup>93</sup>

## 2.3 Objetivos vs Resultados

Depois de os objetivos terem sido claramente definidos, é útil poder distingui-los dos resultados. O resultado de uma ação ou de um projeto é tipicamente tangível e demonstrável, enquanto os objetivos descrevem estados desejados. A seguinte tabela mostra a comparação dos objetivos e dos resultados:

Objetivos	Resultados
<ul style="list-style-type: none"><li>• No futuro</li><li>• Concretos</li><li>• Inspiradores</li><li>• Convidam à ação</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No passado</li><li>• Documentados, verificáveis</li><li>• Tempo limitado</li><li>• Clareza (sim/não)</li></ul>

Tabela 8: Comparação entre os objetivos e os resultados<sup>94</sup>

## 2.4 Enquadramento e Reenquadramento

A linguagem percebida abrange sempre um chamado “quadro interpretativo”. A isto chama-se enquadramento, e significa que mesmo as mensagens que são enviadas de forma clara influenciam os pensamentos e a imaginação do destinatário de maneiras diferentes. Uma vez que este processo pode ser aplicado de forma consciente, é usado em consultas ou no marketing, para controlar a percepção. Na citação seguinte, está ilustrado o chamado "enquadramento":<sup>95</sup>

*Is the glass half full or half empty? The succinct answer to this well-known question: Both! Because if this fact is described soberly and objectively, both formulations refer to the fact that the volume of the glass is 50 percent full. The evaluative representation, which in this case is made by using the words full or empty, metaphorically stands for a phenomenon in*

N. da T: “Um objetivo especifica a diferença entre a situação inicial (situação atual) e a situação a ser alcançada no futuro (situação desejada)”

<sup>93</sup> (Cf. <http://projektmanagement-manufaktur.de/smart-ziele>; accessed on: 10.03.2020)

<sup>94</sup> (Cf. <https://digitaleneuordnung.de/blog/okr-methode/>; accessed on: 10.03.2020)

<sup>95</sup> (<https://www.saladin.ch/blog/framing>; <https://www.spektrum.de/news/wie-maechtig-framing-wirklich-ist/1627094>; accessed on : 11.03.2020)



*psychology that our perception of a situation changes when we look at it from a different angle. This has far-reaching consequences for decision-making behavior.*<sup>96</sup>

O enquadramento das perdas é usado, por exemplo, em cuidados de saúde quando as consequências nocivas como fumar, ter excesso de peso ou ter relações sexuais desprotegidas, são enfatizadas. No entanto, nas medidas preventivas, as mensagens são formuladas de forma positiva. Neste caso, o enquadramento do lucro produz a mudança desejada. Assim, as mudanças utilizadas no *counselling* podem ser escolhidas com cuidado, dependendo da situação.<sup>97</sup>

Reformular é a reinterpretação do quadro de linguagem. Assim, toma-se uma nova perspectiva e, conseqüentemente, a situação ou o comportamento são reexaminados ou interpretados. Também aqui é útil um exemplo ilustrado para entender o processo.<sup>98</sup>

*Comportamentos que, até aqui, foram vistos como negativos - "O meu pai é muito rigoroso" - são colocados em contextos diferentes e recebem um significado positivo de outro ponto de vista - "Então o teu pai preocupa-se com o teu bem-estar". Dessa maneira, os aspetos, que outrora passaram despercebidos, são agora percebidos.*

Outra maneira de usar a reformulação é ver o comportamento negativo, como um ponto forte noutras situações. Por exemplo, o comportamento impulsivo também pode ser visto como uma força em situações de crise.<sup>99</sup>

### 3 Motivos para os objetivos

Existe uma grande variedade de aspetos que são a favor da formulação de objetivos. Pode até haver mais uma ou mais razões, mas uma reflexão sobre a nossa própria motivação é sempre útil.<sup>100</sup>

#### 1. Os objetivos orientam-nos e focam-nos nas nossas próprias ações

Alguns/Algumas sentem-se "perdid@s" ou não encontram o seu próprio caminho na vida. A maioria desses sentimentos negativos é causada por experiências dramáticas, reprovação de exames ou outros contratemplos. Nesses momentos, os objetivos podem ajudar a encontrar

---

<sup>96</sup> N. da T: "O copo está meio cheio ou meio vazio? A resposta sucinta a esta conhecida pergunta: Ambas! Porque se este facto é descrito atentamente, e de forma objetiva, ambas as formulações se referem ao facto de o volume do copo estar 50% cheio. A representação avaliativa, que neste caso é feita usando as palavras "cheio" ou "vazio", representa, metaforicamente, um fenómeno em psicologia: a nossa percepção de uma situação quando olhamos para ela de um ângulo diferente. Isto tem vastas conseqüências para a tomada de decisões."

<sup>97</sup> (Cf. <https://www.saladin.ch/blog/framing>; <https://www.spektrum.de/news/wie-maechtig-framing-wirklich-ist/1627094>; accessed on: 11.03.2020)

<sup>98</sup> (Cf. <https://www.coaching-report.de/lexikon/reframing.html>; <https://www.lebenskarten.de/psychotherapie/reframing/>; accessed on: 11.03.2020)

<sup>99</sup> (Cf. <https://www.coaching-report.de/lexikon/reframing.html>; <https://www.lebenskarten.de/psychotherapie/reframing/>; accessed on: 11.03.2020)

<sup>100</sup> (Cf. <http://www.erfolgsbaukasten.de/13-gruende-warum-du-ziele-im-leben-haben-solltest/> and <http://projektmanagement-manufaktur.de/smart-ziele>; accessed on: 05.03.2020)

novamente a orientação. Ao definir objetivos, o foco e energia de cada um(a) concentra-se no presente e futuro.

## **2. Desenvolver e alcançar objetivos fortalece a autoestima**

Conhecer os próprios objetivos e mantê-los fortalece a confiança nos nossos pontos fortes e a apreciação da nossa personalidade. Esta é uma parte importante da autorresponsabilidade e autoaceitação.

## **3. Os objetivos simplificam decisões**

Quantas mais opções existirem, maior a dificuldade em tomar decisões. As dificuldades em tomar decisões podem ser aterrorizantes e impedir atividade. Os objetivos ajudam a limitar as opções e a definir prioridades que tornam as decisões mais fáceis.

## **4. Concretizar objetivos liberta sentimentos de felicidade no corpo**

O sentimento de euforia depois de passar num exame ou alcançar um objetivo há muito esperado é exatamente o que a dopamina faz no seu corpo.

Esta hormona da felicidade é libertada pelo corpo como um prémio. Também tem um efeito motivacional.

## **5. Os objetivos dão um significado à sua vida**

Visto que os objetivos pessoais refletem as necessidades e sonhos mais íntimos, eles são aptos para tornarem-se realidade. Alcançar os seus objetivos leva-o/a mais longe a preencher as suas próprias necessidades.

## **6. Os objetivos aumentam a autoeficácia**

Os objetivos determinam "o passo seguinte" na vida e, ao mesmo tempo, mostram-nos a direção. Citando Albert Einstein: "Life is like a bicycle. One must move forward in order not to lose one's balance"<sup>101</sup>.

# 4 Passos da concretização de objetivos

Neste capítulo, os passos da concretização de objetivos estão repartidos e discutidos individualmente. São abordadas as seguintes questões:

- Como acompanho @s jovens na concretização dos seus objetivos?
- Como se pode encontrar um objetivo?
- Como se especifica ou delimita um objetivo?
- Como se reconhece a concretização de objetivos?
- O que devemos ter em mente para concretizar um objetivo?
- Que passos e atividades são necessárias para tal?
- Por que o tempo e a planificação de recursos são importantes?

---

<sup>101</sup> N. da T: "A vida é como uma bicicleta. Deve-se avançar para não se perder o equilíbrio."

## 4.1 Encontrar objetivos

Às vezes pode ser difícil reconhecer os próprios desejos, sonhos e necessidades. Um ponto para ter em mente ao encontrar objetivos é a validação emocional. Se alguém é capaz de identificar e expressar um objetivo, será, em muitos casos, a primeira e única vez que o expressou em público. A atitude afirmativa do facilitador(a) para com os jovens é suficiente. Por outras palavras: dar feedback, não dizer "mas" ou questionar o objetivo, mostrar compreensão e apreciação sincera. Caso um objetivo seja classificado como inválido pelo facilitador(a), o/a jovem não estará motivado a alcançá-lo. Assim, a confirmação emocional de expressar ou publicar os próprios objetivos, tem uma influência muito positiva.<sup>102</sup> De maneira a apoiar os jovens neste processo, descrevemos abaixo maneiras úteis de o fazer.

Uma maneira é utilizar os não-objetivos para excluir aqueles pontos que não são desejados. Isto limitará o círculo de opções e tornará as decisões mais fáceis.<sup>103</sup> Outra ideia é criar uma lista de prós e contras sobre a análise da nossa vida. Para descobrirmos o que desejamos, é útil reconhecer o que é bom para nós e o que não é. Assim, olhe para as coisas positivas e negativas da sua vida. O dia ideal é também uma boa oportunidade para dar asas à imaginação e reconhecer os próprios desejos. Outra opção para a sua fantasia é imaginar o seu 80º aniversário.<sup>104</sup> Na caixa de ferramentas abaixo encontra a explicação prática das intervenções:

---

<sup>102</sup> (Cf. <https://blogs.psychcentral.com/emotionally-sensitive/2012/02/levels-of-validation/> accessed on: 15.03.2020)

<sup>103</sup> (Cf. <http://projektmanagement-manufaktur.de/smart-ziele>; accessed on: 10.03.2020)

<sup>104</sup> (Ver <https://zeitzuleben.de/ziele-finden/>; accessed on: 11.03.2020)

### CAIXA DE FERRAMENTAS: Encontrar objetivos

#### 1. Lista de prós e contras:

A lista de prós e contras é desenhada num pedaço largo de papel. O/A jovem é convidad@ a escolher símbolos para cada uma das páginas. No lado esquerdo ficam as coisas divertidas, de apoio e que têm um efeito positivo. No lado direito ficam as coisas difíceis, coisas que sente falta ou que têm conotação negativa. Depois da apresentação, o/a jovem recebe três setas e deve escolher os três pontos mais importantes da sua lista, aqueles que ele/ela quer trabalhar ou formular objetivos.

#### 2. Dia perfeito:

Como é o seu dia perfeito? Descrever a sua própria visão pode ajudar @s jovens a descobrirem o que querem e como querem passar o seu dia.

#### 3. O 80º aniversário:

Fazer uma retrospectiva da nossa vida oferece a oportunidade para reconhecer o que devia ter acontecido até lá. O que quer atingir até essa idade? Quem deve celebrar consigo? Como se sente em relação a isso? Todas estas questões indicam o que é importante para o/a jovem neste momento.

#### 4. O não-objetivo:

Pronunciar objetivos que são para ser atingidos sob qualquer circunstância exclui áreas indesejadas. Isto limita o conjunto de opções, facilitando a tomada de decisão.

Todos estes métodos formam a base sobre a qual pode ser feito mais trabalho. O próximo passo é formular objetivos.

Tabela 9: Caixa de Ferramentas - Encontrar objetivos

Além disso, muit@s jovens têm imensas ideias e objetivos, mas não são capazes de as colocar em prática. Pode ser útil priorizar os objetivos de forma avançada para o trabalho ser feito num objetivo particularmente importante. O primeiro passo é escrever num papel todos os desejos e objetivos. Se pudesse apenas realizar um, por qual dos objetivos lutaria? Deve guardar esta lista para trabalhar o próximo objetivo mais tarde.<sup>105</sup>

Outra possibilidade é ordenar os objetivos por significado dos símbolos e determinar a sua relevância. Aconselhamos a tirar uma fotografia ao trabalho para ser usada mais tarde.

<sup>105</sup> (Cf. <https://www.business-wissen.de/hb/methoden-und-strategien-fuer-die-zeitplanung/>; accessed on: 11.03.2020)

## 4.2 Formular objetivos

Primeiro, deve ser clarificada a importância de formular claramente os objetivos. Definir objetivos é um passo importante em relação à autorresponsabilidade. Ser responsável pela própria vida é um ponto essencial na vida d@s jovens. Estudos psicológicos afirmam que a definição de objetivos (não a concretização) pode ter um impacto positivo na depressão clínica. Esta vantagem surge da ativação cognitiva e comportamental através da formulação de objetivos.<sup>106</sup> Para isto ser possível, deve ter a certeza daquilo que quer. Às vezes não é fácil descobrir isto: alguns/algumas nunca praticaram, outr@s não têm coragem para o dizer, alguns/algumas têm medo de se manterem fiéis aos seus desejos, e outr@s deixam-se fugir e abdicam da responsabilidade. É exatamente aqui que o *counselling* pode ajudar: com apoio para remover os obstáculos individuais do caminho.

A fórmula SMART é mais usada para a definição de objetivos: Contém os seguintes cinco critérios:<sup>107</sup>

- **S:** Os objetivos devem ser descritos de maneira específica, clara e positiva.
- **M:** A concretização de objetivos deve ser mensurável.
- **A:** O objetivo deve ser atrativo.
- **R:** O objetivo deve ser alcançável.
- **T:** O objetivo deve ser terminado.

Além disso, os objetivos devem ser formulados com "Eu". Não só nos objetivos individuais, mas também nos de grupo. A formulação do objetivo com "Eu" reforça a identificação com o mesmo.

**Exemplo:** "Um emprego garantido seria perfeito."

Um sub-objetivo bem formulado seria:

- "Na próxima sexta-feira vou visitar a feira de formação vocacional e reunir informação sobre o meu trabalho de sonho como mecânico".

Uma formulação clara de objetivos pode ser verificada com a seguinte *checklist*:

CAIXA DE FERRAMENTAS: Formulação de objetivos	
O objetivo é...	
	... formulado com a SMART
	... orientado para o resultado
	... inequívoco, claro e preciso
	... disponível
	... trabalhado e formulado individualmente com "Eu"

Tabela 10: Caixa de Ferramentas Formulação de objetivos

<sup>106</sup> (Cf. <https://beckinstitute.org/behavioral-activation-tip/> accessed on: 15.03.2020)

<sup>107</sup> (Ver <https://www.projektmanagementhandbuch.de/handbuch/projektinitiierung/zieldefinition/>; accessed on: 12.03.2020)

### 4.3. Planear objetivos

O planeamento de objetivos compromete duas áreas: o planeamento de conteúdo, que planeia as sub-etapas ou tarefas para concretizar o objetivo, e o tempo subsequente, onde todas as tarefas são colocadas por ordem cronológica.

Um grande objetivo no horizonte é mais difícil de alcançar do que vários sub-objetivos pequenos. Assim, normalmente é uma boa ideia dividir objetivos grandes em atividades ou tarefas, e depois planeiar etapas ou fases. Deve ser capaz de completar a primeira pequena tarefa o mais rápido possível para completar o primeiro passo e aumentar a motivação.

O tema "tempo" é importante para ser capaz de realizar objetivos e subtarefas. Acima de tudo, a gestão do tempo é também a autogestão, o que significa que o objetivo deve ser cumprido. A base para isto é fazer uma análise da situação para ter uma visão geral, usar o tempo disponível de maneira eficaz e, assim, evitar stress. Para este propósito, os objetivos podem ser divididos em curto, médio e longo prazo. Outra possibilidade é dividir os objetivos em passos ou marcos.<sup>108</sup>

Marcos, também conhecidos como pontos de verificação, fornecem ao processo etapas controláveis e intercalam objetivos. Isto significa que durante a concretização do objetivo é sempre possível parar e confirmar como estão as coisas, decidir se a direção precisa de ser mudada ou perceber como o próximo marco pode ser alcançado. Assim, os marcos são pontos de decisão que ocorrem no fim de cada etapa. Por um lado, os marcos são também aqueles pontos no caminho onde algo pode correr mal, sendo algo crítico ou que representa um retrocesso no processo. Existem várias maneiras para tornar estes pontos mais específicos. O planeamento de objetivos é especialmente eficaz com símbolos. Desta maneira, os marcos podem ser visíveis e compreensíveis.<sup>109</sup>

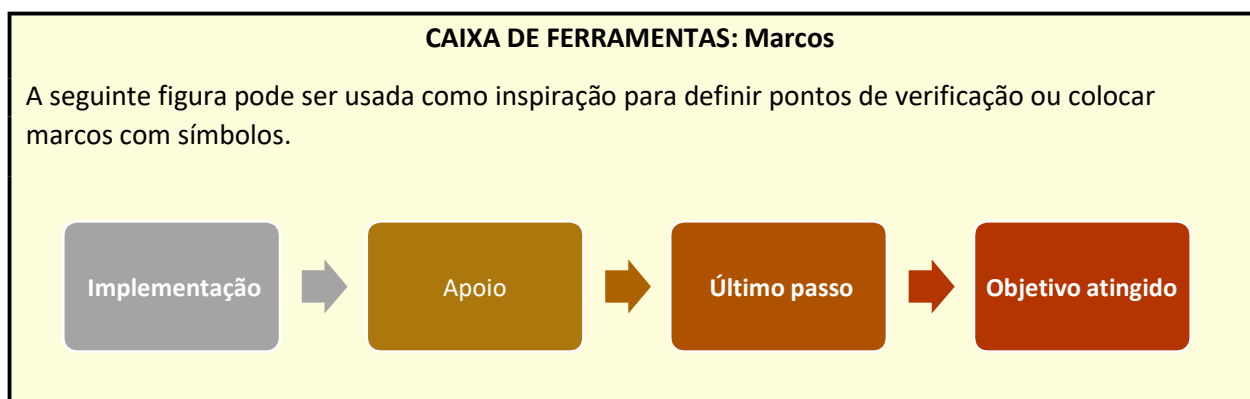


Tabela 11: Caixa de Ferramentas Marcos

<sup>108</sup> (Cf. <https://www.projektmanagementhandbuch.de/handbuch/projektplanung/projektphasen-und-meilensteine/>; accessed on: 12.03.2020)

<sup>109</sup> (Cf. <https://www.projektmanagementhandbuch.de/handbuch/projektplanung/projektphasen-und-meilensteine/>; accessed on: 12.03.2020)

Um aspeto importante da gestão de tempo é o planeamento de tempos de reserva. Se estes são esquecidos, rapidamente ficamos frustad@s porque o programa não pode ser mantido<sup>110</sup>. Uma lista de atividades também é considerada útil. No entanto, deve ter cuidado para não escrever demasiados pontos e ter a certeza de que estes podem ser alcançados num futuro previsível. Caso contrário, o aspeto positivo da estratégia será perdido.<sup>111</sup>

## 5 Intervenções SymfoS na concretização de objetivos

Claro que podem ser aplicados vários métodos diferentes, e a forma como a sessão se realiza é sempre uma decisão pessoal. O capítulo seguinte deve ser visto apenas como uma ajuda e inspiração, não como orientações fixas. No final, a escolha dos materiais adequados para a situação depende sempre da experiência e avaliação d@ facilitador(a). A concretização de objetivos é uma área de aplicação excelente para trabalhar com símbolos. Visualizar os desejos e ideias de cada um(a) ajuda @s jovens a visualizar e a implementá-los mais concretamente.

Segue-se uma breve explicação dos métodos adequados. Estes capítulos devem servir apenas como sugestões. Uma descrição mais detalhada dos métodos apresentados pode ser encontrada nos módulos correspondentes.

### a. Clarificação básica com plano de ação

O pré-requisito para a clarificação básica é a formulação de objetivos SMART. O/A jovem escolhe o símbolo adequado no meio do documento de trabalho, assim como outros símbolos relevantes. A situação de cada área passa a ser discutida.

A conclusão subsequente do plano de ação pode concretizar o trabalho que já foi feito. O/A facilitador(a) pode usar o plano de ação acordado nos próximos passos. Juntos - focados no objetivo em discussão - os pontos fortes ou obstáculos em cada área podem ser novamente discutidos. Com base nisto, pode ser criado um novo plano de ação. Isto permite ao/à facilitador(a) e ao/à jovem descobrirem o nível de intervenção requerido após a clarificação básica.

### b. Planeamento de percurso

O planeamento de percurso é adequado para prever objetivos de vida ou visões concretas. Tornar o futuro visível e compreensível, com a ajuda de mapas e símbolos, torna o trabalho com objetivos muito mais fácil. Estes planos podem ser para pequenos períodos de tempo. Por exemplo, para uma hora (preparação de uma apresentação, de uma entrevista), um ou mais dias (organização de um fim-de-semana ou de tempos de lazer), uma semana, um mês ou até para três a cinco anos. Assim, é

---

<sup>110</sup> (Cf. <https://www.business-wissen.de/hb/methoden-und-strategien-fuer-die-zeitplanung/>; accessed on: 12.03.2020)

<sup>111</sup> (Cf. <https://www.selbst-management.biz/todo-liste/>; accessed on: 12.03.2020)

aconselhável decidir se trabalhamos num objetivo a curto, médio ou a longo prazo. É possível mudar a posição do mapa ou dos símbolos usados, ou adicionar e remover alguma coisa, a qualquer altura. Isto dá flexibilidade aos/às jovens e mostra-lhes como podem formar o seu próprio âmbito de ação.

### c. Percurso de Recursos e Competências

Esta intervenção deve possibilitar a autorreflexão nos recursos e competências adquiridas. Os recursos são todas as ofertas ou fontes de apoio disponíveis para os jovens, que ajudam a concretizar os objetivos individuais, especialmente na área da educação e da escolha profissional. Este trajeto também forma os fundamentos do planeamento do futuro num plano detalhado de ação. Pode ser utilizado depois como a pedra base para o planeamento do trajeto.

### d. Arca do tesouro

A arca do tesouro é uma ótima maneira de proteger os recursos descobertos e tê-los sempre à mão. Por exemplo, no Caminho dos Recursos e Aptidões. Se os primeiros símbolos já estão na arca do tesouro, então eles têm algo positivo e fortalecedor.



## Referências

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hg) (1999): Zielfindung und Zielklärung – ein Leitfad. QS 21. Materialien zur Qualitätssicherung in der Kinder- und Jugendhilfe, Eigenverlag.
- <https://www.business-wissen.de/hb/methoden-und-strategien-fuer-die-zeitplanung/>; accessed on: 11.03.2020
- <https://www.coaching-report.de/lexikon/reframing.html>;
- <https://www.lebenskarten.de/psychotherapie/reframing/>; accessed on: 11.03.2020
- <https://digitaleneuordnung.de/blog/okr-methode/>; accessed on: 10.03.2020
- <http://www.erfolgsbaukasten.de/13-gruende-warum-du-ziele-im-leben-haben-solltest/> and
- <http://projektmanagement-manufaktur.de/smart-ziele>; accessed on: 05.03.2020
- <https://www.projektmanagementhandbuch.de/handbuch/projektinitiierung/zieldefinition/>; accessed on: 05.03.2020
- <http://projektmanagement-manufaktur.de/smart-ziele>; accessed on: 10.03.2020
- <https://www.saladin.ch/blog/framing>; <https://www.spektrum.de/news/wie-maechtig-framing-wirklich-ist/1627094>; accessed on: 11.03.2020
- <https://www.selbst-management.biz/todo-liste/>; accessed on: 12.03.2020
- Tom, Borg; [https://www.gutzitiert.de/zitat\\_autor\\_tom\\_borg\\_thema\\_wichtigkeit\\_zitat\\_30208.html](https://www.gutzitiert.de/zitat_autor_tom_borg_thema_wichtigkeit_zitat_30208.html); accessed on: 05.03.2020
- <https://www.ziele-sicher-erreichen.de/blog/definition-was-ist-ein-ziel/>; accessed on: 05.03.2020
- <https://zeitzuleben.de/ziele-finden/>; accessed on: 11.03.2020
- <https://beckinstitute.org/behavioral-activation-tip/> accessed on: 15.03.2020
- <https://blogs.psychcentral.com/emotionally-sensitive/2012/02/levels-of-validation/> accessed on: 15.03.2020

## Lista de tabelas

Tabela 1: Comparação entre os objetivos e os resultados.....	15
Tabela 2: Caixa de Ferramentas - Encontrar objetivos.....	17
Tabela 3: Caixa de Ferramentas Formulação de objetivos.....	20
Tabela 4: Caixa de Ferramentas Marcos .....	46

## V. Dinâmicas de Grupo e de Família

## 1. Introdução Dinâmicas de Grupo e Familiares

Toda a criança nasce num sistema social e depois é inserida numa dinâmica já existente. Muitas vezes num sistema familiar com regras fixas já estabelecidas. Por exemplo, o/a primeir@ net@ tem um significado para a família toda, mas tem um significado maior para o núcleo familiar. O nascimento da primeira criança cria uma dinâmica familiar própria para o núcleo. O primeiro "grupo" que uma criança experiência é a própria família. Aqui, a criança aprende sobre papéis e responsabilidades, como os outros se comportam e os processos envolvidos. Essas experiências influenciam o desenvolvimento da criança. Como é que a criança se comporta na escola, na vizinhança ou no clube desportivo? O processo de aprendizagem ao longo da vida continua em mais grupos de interação com padrões complexos diferentes, isto é, são adicionadas mais dinâmicas.

Para as pessoas do exterior, uma boa dinâmica de grupo é facilmente reconhecida. Os membros do grupo confiam uns nos outros, apoiam-se e veem que cada um faz a sua parte. Uma dinâmica de grupo saudável promove o bem-estar e a atividade. Uma má dinâmica prejudica fortemente a vida. Assim, a dinâmica de grupo assume um papel muito importante no trabalho com jovens.

No entanto, este módulo da formação SFYC apenas pode dar uma primeira visão no tema extensivo da dinâmica familiar e de grupo. Assim, recomendamos a leitura de alguns textos para aprofundar este tema:

### Leituras adicionais:

Bowlby, J. (2014): *Binding as a secure basis - Fundamentals and applications of binding theory*. 3rd edition. Ernst Reinhardt Publisher.

Grossmann, K. Grossmann K. E. (2012): *Bonds - the fabric of mental security*. 7th edition. Velcro-Cotta.

Molitor, C. (2012): *Ich und die Anderen - Wie Genogramm- und Aufstellungsarbeit Familienmuster sichtbar- und lösbar lassen*. Book on Demand.

Wellhöfer, P. (2018) *Group dynamics and social learning*. 5th edition. UVK Publishing House. Munich

## 2 Dinâmica Familiar

O termo "Dinâmica Familiar" descreve as relações e comportamentos padrão que definem a vida emocional da família. Os padrões complexos de interação familiar influenciam o carácter e o comportamento de cada pessoa. Assim, as normas e os valores vividos determinam a perspectiva em diferentes áreas da vida.

A família atua como a origem da Socialização Primária. A socialização pode ser definida como *"the process whereby the helpless infant gradually becomes a self aware, knowledgeable person, skilled in the ways of the culture into which he or she is born."*<sup>112</sup>

Estas incluem, por exemplo, a preparação de conflitos, empatia e autorresponsabilidade. Aqui, não só as dinâmicas atuais são relevantes, como também as histórias de origem das mesmas e o curso posterior dos acontecimentos. Assim, a dinâmica familiar tem uma grande influência no desenvolvimento de uma pessoa.<sup>113</sup>

No decorrer da história familiar, passam-se várias fases como o nascimento da criança, a matrícula na escola até à saída da casa dos pais. Estes pontos formam um desafio numa família e podem tornar-se problemáticos devido à mudança das dinâmicas.<sup>114</sup> Estes chamados "fatores de stress" e os conflitos associados, podem alongar-se durante algum tempo, e até durar várias gerações se não forem abordados conscientemente. Assim que as pessoas envolvidas percebem o processo da dinâmica familiar e façam um esforço para resolver os problemas subjacentes (familiares), a situação melhora. Outros aspetos centrais na formação destas dinâmicas são, por exemplo, a ordem de nascimento e rivalidade entre irmãos. Um olhar mais atento sobre a ordem dos irmãos pode fornecer insights excitantes. Por exemplo, as seguintes características são atribuídas prototipicamente aos primogénitos, aos segundos filhos, aos terceiros e aos últimos.<sup>115</sup>

- **Primogénit@:** obstinad@ e responsável; orientad@ para o desempenho e consciente; insatisfeit@s com eles/elas própri@s, perfeccionistas;
- **Segund@s-filh@s:** sociáveis; mediadores de conflitos; impõe bem os seus valores; são espontâne@s, calm@s e pacientes; no caso da (percebida) falta de atenção, podem desenvolver baixa autoestima e atrair atenção negativa.
- **Terceir@ filh@:** despreocupad@s, divertid@s, flexíveis e descomplicad@s, não se sentem responsáveis muitas vezes, são passivos, necessitam de ajuda, centram-se em si mesmos, desleixad@s.

Os conflitos entre pais têm um efeito direto nas crianças - muitas vezes na idade adulta - o que pode levar a ruturas profundas nas relações entre irmãos. A relação entre irmãos é uma das relações mais formativas e longas na vida de uma pessoa. Muitas vezes, reflete a relação de casal dos pais. A

---

<sup>112</sup> (Giddens 2006: 163) N. da T.: "o processo pelo qual a criança indefesa torna-se, gradualmente, consciente, uma pessoa com conhecimentos e várias aptidões da cultura onde nasceu."

<sup>113</sup> (Cf. <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/familiendynamik/4722>; accessed on : 20.05.2020)

<sup>114</sup> (Cf. <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/familiendynamik/4722>; accessed on : 20.05.2020)

<sup>115</sup> (Cf. <https://blog.hslu.ch/familienunternehmen/familiendynamik/>; accessed on : 20.05.2020)

rivalidade entre irmãos é outro desafio que pode levar a dinâmicas negativas. A rivalidade ocorre quando os irmãos competem pelo reconhecimento dos pais. Comparam-se, constantemente, e tentam que o outro irmão seja malvisto aos olhos dos pais, de modo a fortalecerem a sua relação com eles. A consciência de como tais dinâmicas influenciam a relação entre os irmãos, e entre toda a família, ganha importância em situações delicadas. Conhecer quais os mecanismos que - devido às suas necessidades emocionais - têm um efeito positivo e que podem ajudar a formar e a fortalecer relacionamentos familiares, e a lidar melhor com conflitos.<sup>116</sup>

## 2.1 Teorias de vinculação

Nestas abordagens, o comportamento de vinculação é descrito como uma característica geneticamente predeterminada dos seres humanos. Portanto, cada criança tem uma predisposição inata para se ligar a um cuidador primário. Nos últimos anos, tem sido feita uma investigação sobre como é que uma criança consegue desenvolver uma ligação com vários cuidadores. Foi observado que as crianças no primeiro ano de vida ligam-se no máximo a duas ou três pessoas<sup>117</sup>. O chamado "sistema de ligação" desenvolve-se n@ bebé, nos primeiros dois anos de vida, e permanece ao longo da vida da criança. Isto cria padrões fixos que podem mudar ao longo da vida. Está sujeito a influências internas e externas e pode ser afetado por experiências anteriores. Assim, a qualidade dos laços que já foram formados na infância não são um estado fixo. São um processo que pode mudar, em diferentes direções, ao longo da vida. Isto é referido como "Modelo de Trabalho Interno"<sup>118</sup>. A possibilidade para integrar diferentes métodos terapêuticos, e para alterar os padrões de vinculação, leva à aplicação da Teoria da Vinculação, especialmente no setor do bem-estar d@s jovens.<sup>119</sup>

### **Classificação das vinculações (Bowlby)<sup>120</sup>**

A Teoria da Vinculação de Bowlby afirma que as crianças têm uma necessidade inata para procurar a proximidade, o afeto e a proteção de uma pessoa familiar numa situação de ligação. O comportamento de vinculação é particularmente evidente na procura da pessoa a quem está apegada ao: chorar, ao correr atrás dela e ao agarrar-se, através do protesto, raiva, desespero e dor, bem como o afastamento emocional e a resignação quando se sentir abandonad@. É ativado pela separação do cuidador primário, referido como "Figura de Vinculação", assim como pelas ameaças externas e internas, dor e perigo. A função mais importante da figura de vinculação é proteger a criança em situação de ameaça e assegurar-lhe segurança emocional e física.

Uma protegida de Bowlby, Mary Ainsworth, identificou quatro estilos de vinculação: Estes são situações - e contextos - específicos, portanto, tipos diferentes de vinculação podem ser desenvolvidos com pessoas diferentes, como consequência de experiências parentais.

---

<sup>116</sup> (Cf. <https://blog.hslu.ch/familienunternehmen/familiendynamik/>; accessed on : 20.05.2020)

<sup>117</sup> (<https://www.praxis-breitenberger.de/2012/09/bindungstheorie/> retrieved on 18.05.2020)

<sup>118</sup> (Cf. <https://kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/psychologie/1722> Retrieved on: 18.05.2020)

<sup>119</sup> (Ver <https://www.psychosozial-verlag.de/1045> retrieved on:18.05.2020)

<sup>120</sup> (Cf. <https://kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/psychologie/1722> Retrieved on: 18.05.2020)

- ***Estilo de vinculação segura***

A criança sente-se segura e confia no prestador(a) de cuidados. Mostra sinais claros de vinculação através da procura, chamamentos e choro. Durante o reencontro com o/a prestador(a) de cuidados, após um período de separação, a criança sente-se muito feliz e procura o contacto físico. Este tipo de vinculação revela-se na vida adulta através de comportamentos seguros e autónomos.

- ***Estilo de vinculação insegura-evitante***

Neste tipo de comportamento, a criança não demonstra sinais de saudade do prestador(a) de cuidados quando este/esta vai embora. A criança parece insegura e muito agitada por dentro. A rejeição do cuidador(a) primário também é demonstrada no regresso. A criança não desenvolve confiança e espera a rejeição. Como adulto, este estilo de vinculação manifesta-se nos problemas de vinculação ao evitar intimidade. São idealizadas recordações de relações e dificilmente se reconhecem contradições.

- ***Estilo de vinculação insegura-ambivalente***

Este estilo de vinculação revela-se através da forte fixação na figura de vinculação. A criança parece temperamental, porque num momento está agressiva e zangada com a figura de vinculação, e noutro momento procura proximidade e contacto físico. O indivíduo responde desta forma, uma vez que já lidou com uma paternidade e atenção inconsistentes para com as suas necessidades. Também exagera as suas exigências, uma vez que tem dúvidas se as suas necessidades serão satisfeitas. Mais tarde, os adultos mostram um estilo de vinculação inseguro, referido como "preocupado-envolvido" e tornam-se muito apegados às relações passadas<sup>121</sup>.

- ***Estilo de vinculação insegura-desorganizada***

Este estilo de vinculação manifesta-se nas contradições emocionais e comportamentos inconsistentes. Não se observa nenhum comportamento em particular quando a figura de vinculação se afasta ou regressa. No entanto, também há um aumento dos níveis de stress. A comunicação emocional é conturbada, porque a figura de vinculação tanto representa o conforto como o medo. Nos adultos a incoerência e irracionalidade mental demonstram-se em certos temas, como a morte ou separação, enquanto os elementos de outros modelos revelam-se noutras situações.

As relações precoces de infância têm influências positivas ou negativas no desenvolvimento posterior de uma pessoa, como demonstrado em várias pesquisas. Isto é observável nas seguintes áreas: <sup>122</sup>

- Como uma pessoa se percebe a si própria e ao seu ambiente;
- Que desenvolvimentos na personalidade são evidentes;
- Como são formados os relacionamentos ao longo da vida;
- Que formas de sexualidade, humor e ética são evidenciados;
- Lidar com situações afetivas e de controlo;
- A resistência da pessoa ao stress;

---

<sup>121</sup> (Howe, D. (2011)

<sup>122</sup> (<https://www.praxis-breitenberger.de/2012/09/bindungstheorie/> retrieved on 18.05.2020)

## 2.2 Genograma<sup>123</sup>

O genograma é desenvolvido a partir do trabalho de algumas representações importantes da terapia familiar. As primeiras árvores genealógicas (genogramas) foram criadas pelo psiquiatra e psicoterapeuta americano Murray Bowen.<sup>124</sup> Um genograma é estruturado como uma árvore genealógica, mas tem um propósito totalmente diferente. Um genograma contém informação sobre os relacionamentos e interações familiares, enquanto a árvore genealógica representa a descendência da família.

Claudia Molitor define genogramas, no seu livro "*I and the Others*" da seguinte maneira:<sup>125</sup> "*The representation of a complex family tree is called a genogram, which represents the different information about the individual family members and their relationships to each other.*"<sup>126</sup>

Os genogramas usam uma combinação de regras e símbolos específicos para apresentarem o máximo de informação sobre as famílias da forma mais concisa possível. Algumas destas regras e práticas têm sido padronizadas e devem ser seguidas para que futuros leitores compreendam o seu significado. Isto dá aos/às jovens a oportunidade para assumirem o seu papel na família e reformularem questões de carga emocional. As pessoas abordadas no genograma influenciaram, direta ou indiretamente, e moldaram o desenvolvimento d@ jovem.

Todos os membros de uma família ou de um sistema formam um todo. Assim, há um certo equilíbrio entre as ações e reações, e o dar e receber. Os genogramas também possibilitam a revelação de repetições, o planeamento de estratégias para a mudança e a aceitação da história de vida de cada um(a).<sup>127</sup>

Ao combinarem o genograma e os símbolos, as memórias e as associações vêm à superfície mais facilmente. A consideração de qual símbolo representa qual membro da família, assim como qual símbolo representa a pessoa, foca numa abordagem emocional e deixa o pensamento racional mais em segundo plano.

Os genogramas podem ser usados no *counselling* individual e familiar, de maneira a fornecer ao sistema familiar a importância apropriada. São também uma boa forma de garantir que as origens d@ cliente não são esquecidas. Da mesma maneira que as influências étnicas e religiosas moldam o pensamento, os sentimentos e os comportamentos da pessoa, a cultura familiar também. O uso dos

---

<sup>123</sup> Este subcapítulo baseia-se nas seguintes fontes de literatura: (Ver Drews, 2010; Silva Franco, 2015; Carvalho Correia, 2014; Maíra, 2015)

<sup>124</sup> (<https://genopro.com/genogram/family-systems-theory/> retrieved on 22.05.2020)

<sup>125</sup> (Molitor, 2012: p.30)

<sup>126</sup> N. da T.: "*A representação de uma árvore genealógica complexa é chamada de genograma, que representa diferente informação sobre os membros da família e os relacionamentos entre cada um.*"

<sup>127</sup> (Cf. Molitor, 2012: p.30)

genogramas na terapia familiar pode revelar diferentes avaliações dos relacionamentos mútuos com os membros da família. Estas discrepâncias são muitas vezes reveladoras.<sup>128</sup>

Seguem-se instruções para criar um genograma e usar os símbolos.

### 2.2.1 Instruções

Aqui são explicados os símbolos individuais do genograma com mais detalhe. As relações biológicas, e legais, dos membros familiares de várias gerações formam o quadro geral. O foco é na imagem de cada um(a). Descrito como um quadrado de moldura dupla.

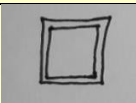
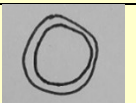
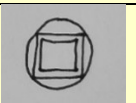
CAIXA DE FERRAMENTAS: A própria pessoa		
		
<b>Homem</b>	<b>Mulher</b>	<b>Outro género</b>

Tabela 12: Caixa de ferramentas: Genograma de cada pessoa

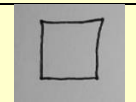
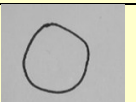
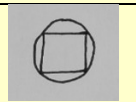
CAIXA DE FERRAMENTAS: outras pessoas		
		
<b>Homem</b>	<b>Mulher</b>	<b>Outro género</b>

Tabela 13: Caixa de ferramentas: Genograma-Género

#### Relacionamentos familiares

Os relacionamentos familiares são representados por dois símbolos de género conectados por um traço em baixo. Os homens devem sempre aparecer no lado esquerdo e as mulheres no lado direito.

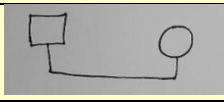
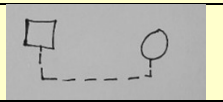
CAIXA DE FERRAMENTAS: Declaração do estado civil 1	
	
<b>Casado/a</b>	<b>Num relacionamento</b>

Tabela 14: Caixa de Ferramentas: Genograma - Estado Civil

Os símbolos descritivos colocados no topo da linha dos relacionamentos familiares fornecem mais detalhes sobre o estado do relacionamento. Cada um destes símbolos pode ser colocado em qualquer tipo de linha (por exemplo, o símbolo "separad@" pode ser colocado na linha "relacionamento estável" ou na linha do "casamento").

<sup>128</sup> (Cf. Drews, 2010; Silva Franco, 2015; Carvalho Correia, 2014; Maíra, 2015)



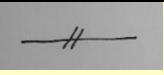
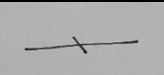
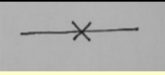
CAIXA DE FERRAMENTAS: Declaração do estado civil 2		
		
<b>Divorciad@</b>	<b>Separad@</b>	<b>Viúv@</b>

Tabela 15: Caixa de ferramentas: Genograma - Estado Civil 2

### Filh@s

Os/As filh@s são colocad@s abaixo dos seus pais, com uma linha que tem origem no relacionamento dos dois. Eles são listados da esquerda para direita, d@ mais velh@ para o/a mais nov@.

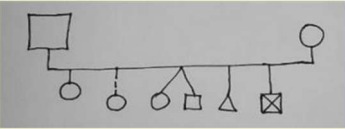





CAIXA DE FERRAMENTAS: Declaração para os filhos				
				
				
<b>Filh@</b>	<b>Filh@ Adotiv@</b>	<b>Géme@s</b>	<b>Gravidez</b>	<b>Nado-morto/ aborto</b>

Tabela 16: Caixa de ferramentas: Genograma - Filh@s

### Vida

As mortes são indicadas com um "X" no símbolo da pessoa. Em alguns casos, pode ser importante adicionar mais informação como a idade da pessoa ou datas relacionadas com o nascimento ou morte.


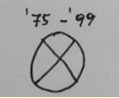
CAIXA DE FERRAMENTAS: Declaração da vida e da morte	
	
<b>Mort@</b>	<b>Ano de nascimento e morte</b>

Tabela 17: Caixa de ferramentas: Explicação para a vida e a morte

## 2.2.2 Exemplo de um genograma com símbolos

A figura seguinte mostra um genograma com símbolos. Agora descrito em detalhe.

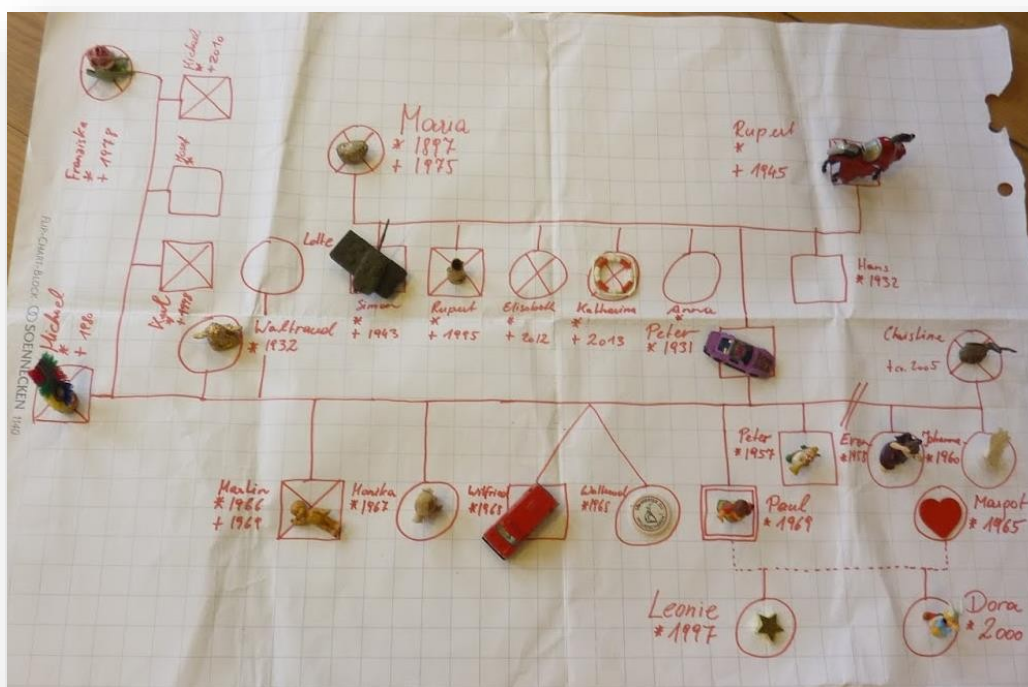


Tabela 18: Exemplo de um genograma com símbolos

**Descrição:** O genograma foi feito pelo Paulo. Sabemos isso porque ele desenhou o seu quadrado duas vezes. O Paulo está num relacionamento com a Margarida e têm duas filhas. Leonor, a mais velha, está no lado esquerdo, e a Dora no lado direito. A descrição continua com os pais do Paulo. Pedro, o pai de Paulo, é divorciado da sua primeira esposa Cristina, e agora é casado com Maria (mãe do Paulo). O Pedro tem três filhos do seu primeiro casamento. São os meios-irmãos e irmãs do Paulo. Os seus pais tiveram cinco filhos juntos. Como sabemos, pela cruz no quadrado, o Martim já morreu. A segunda mais velha é a Mónica, seguida pelos gémeos Maria e Manuel. Os avós, assim como as tias/tios-avós, também estão representados na imagem.

**Interpretação:** O Paulo vive com a sua parceira e com as suas duas filhas num núcleo familiar. Ele vem de uma família em que o pai já teve outro núcleo familiar. Na sessão de *counselling*, pode-se ver esta questão com mais atenção para saber se deve ser abordada. O Paulo é o irmão mais novo. Isso pode ter mantê-lo no papel de "filhinho". Dessa forma, ele pode se sentir menos pressionado com as responsabilidades familiares. Os símbolos selecionados dão mais indicações nas possíveis áreas de ação.

### 3 Dinâmica de Grupo

Um grupo social, de acordo com Bellebaum<sup>129</sup>, "*consists of a certain number of members with the purpose of achieving common goals, norms, and interests over an extended or specified period of time.*"

Um grupo é uma entidade social que é maneável para o indivíduo e que o distingue de outras entidades sociais (outros grupos, sociedade como um todo) pelas características específicas. Um grupo pode apoiar @s jovens em várias áreas:<sup>130</sup>

- A dependência dos pais perde importância.
- Um grupo de pares é um "Eu apoio".
- Fornece um novo sistema de referência e novos padrões.
- Áreas de prática e aprendizagem.
- Segurança e proteção.
- O grupo como um local para resolver conflitos e problemas.
- Trocas entre o significado e valor da vida (fé, esperança, amor).

As seguintes questões são relevantes para ser capaz de trabalhar com um grupo.<sup>131</sup>

- -Quais são as dinâmicas de um grupo?
- -Como é que o grupo se comporta?
- -O que é que o torna da maneira que é?

Como base para isto, o conceito de *dinâmica de grupo* é para ser desenvolvido, sobretudo na maneira de funcionar do mesmo. A dinâmica de grupo descreve os relacionamentos e interações dos membros do grupo, os processos de como os indivíduos se comportam num grupo, como o grupo se forma, como funciona e como se dissolve.

Trata-te, por isso, da interação social e influência social de um grupo.<sup>132</sup> Numa equipa, cada membro traz consigo uma personalidade diferente, e quando estas se complementam e encaixam bem, prevalece uma dinâmica de grupo produtiva e ágil. No entanto, se surgirem divergências e o grupo não funcionar como uma equipa, estamos perante um problema de dinâmica de grupo. As consequências são estagnação e aumento potencial para conflito.<sup>133</sup>

---

<sup>129</sup> N. da. T.: "*consiste num certo número de membros com o objetivo de concretizarem um objetivo, normas e interesses comuns após um período específico de tempo.*" Bellebaum (2001), p.97

<sup>130</sup> (Cf. <https://www.super-sozi.de/category/theoretisches/gruppen-und-phasen/> available on: 19.05.2020)

<sup>131</sup> (Cf. <https://blog.instaffo.com/arbeitgeber/gruppendynamik/>; available on: 20.05.2020)

<sup>132</sup> (Cf. <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/gruppendynamik/6124> retrieved on : 20.05.2020)

<sup>133</sup> (Cf. <https://blog.instaffo.com/arbeitgeber/gruppendynamik/>; available on: 20.05.2020)

As dinâmicas de grupo são influenciadas por vários fatores diferentes como a comunicação, interação entre membros, conexões sociais e processos antropológicos. Os seguintes aspetos são particularmente importantes:<sup>134</sup>

- Comportamento conforme o seu papel;
- Emergência de hierarquias sociais;
- Desenvolvimento de uma estrutura de grupo;
- Desenvolvimento de liderança ou gestão comportamental;
- Desenvolvimento de padrões de grupo;
- Desenvolvimento de normas comportamentais;

Quando uma pessoa quer conhecer outra, é importante descobrir o que as faz "funcionar". Assim, todas as similaridades e diferenças são analisadas para determinar padrões comportamentais. Este comportamento facilita o processo de conhecer outra pessoa e a perceção de possíveis conflitos. O mesmo princípio é aplicado aos grupos que, como um indivíduo, têm várias características, peculiaridades, e possivelmente também caprichos, que devem ser conhecidos por todos os membros. Isto aplica-se às pessoas de dentro e de fora do grupo. Quem desconsidera a dinâmica de um grupo corre o risco de perturbar, ou mesmo destruir, o equilíbrio do grupo.<sup>135</sup>

### 3.1 Papéis nos grupos

De acordo com Belbin<sup>136</sup>, cada membro do grupo assume diferentes papéis. Esses papéis são descritos nesta secção de forma ideal. Claro que os comportamentos e as inclinações não são evidentemente representados na prática, mas são adaptadas às necessidades da dinâmica de grupo. Os membros individuais não devem ser classificados, apenas devem mostrar a dinâmica por detrás deles. Existem vários papéis num grupo. Esses papéis surgem das muitas personalidades dos membros. É precisamente esta diversidade que pode levar a uma dinâmica de grupo construtiva, ou pode ter o efeito contrário.<sup>137</sup>

#### - "Líder"

Este papel carrega as responsabilidades do grupo e toma decisões rapidamente. A pessoa sabe o seu papel e gosta de ser o centro da atenção. Mas pensa sempre nos membros.

#### - "Seguidor"

A pessoa que tem este papel concorda com todas as circunstâncias e realiza todas as tarefas que lhe são atribuídas. Não é complicad@ e apoia as decisões.

---

<sup>134</sup> (Ver <https://www.sdi-research.at/lexikon/gruppendynamik.html>; accessed on 19.05.2020)

<sup>135</sup> (Cf. <https://blog.instaffo.com/arbeitgeber/gruppendynamik/>; available on: 20.05.2020)

<sup>136</sup> (<https://www.belbin.com/about/belbin-team-roles/> retrieved on 24.05.2020)

<sup>137</sup> (Cf. <https://www.super-sozi.de/category/theoretisches/gruppen-und-phasen/>; accessed on: 19.05.2020)

- **"Profissional"**

É a cabeça inteligente do grupo. Faz planos e dá conselhos. É respeitad@. No entanto, a pessoa tende a ser pessimista ou "sabe-tudo".

- **"Desamparado"**

Esta pessoa não sabe fazer nada sozinha e nada quer fazer. Participa em todas as atividades e concorda com todas as opiniões. Assim nunca fica num canto, mas nunca se abre ao grupo.

- **"Organizador(a)"**

Esta pessoa é o "cavalo de trabalho" do grupo. Este papel sacrifica tudo pelos outros, não espera elogios e fornece tudo o que é necessário para um grupo. É assim que a pessoa tenta chamar à atenção.

- **"O/A palhaç@"**

Para as pessoas fora do grupo, este papel pode ser, às vezes, insuportável, mas é essencial para a dinâmica de grupo. O/A palhaç@ faz com que todos os membros se sintam felizes e fá-los rir. Torna-se popular entre todos.

Assim, os papéis não são títulos concebidos, mas sim atribuições de características pelos membros do grupo com expectativas correspondentes que delas resultam. Cada pessoa interpreta um papel diferente, dependendo do grupo, e não está preso nele.

## 3.2 Rituais

Os rituais têm uma função essencial na formação e manutenção de um grupo. Eles são enriquecedores para qualquer tipo de grupo, especialmente em alturas de incerteza e em recomeços. Os rituais dão estabilidade ao grupo e apoiam o sentimento de pertença. Toda a vida de uma pessoa é moldada pelos rituais. Portanto, as grandes celebrações como aniversários e casamentos são celebrados com rituais, mas a vida cotidiana de um(a) jovem resulta de rituais diferentes, tais como refeições, cumprimentos e preferências.<sup>138</sup>

Durante o início do século XX, Arnold Van Gennep, um antropólogo belga, observou que todas as culturas prescreveram maneiras para um indivíduo e a sociedade lidarem com essas situações carregadas de emoção. Tinham rituais de cerimônias com a intenção de marcar a transição de uma fase da vida para outra. Van Gennep chamava essas fases de ritos de passagem.<sup>139</sup>

As tradições e costumes também estão entre os rituais que podem juntar um grupo. Na maioria dos casos, as tradições são comportamentos que passaram de geração em geração e que ganharam um valor cultural. Elas variam de região para região ou de país para país. As tradições podem existir por décadas, serem desenvolvidas e vividas, ou até serem criadas recentemente num grupo.<sup>140</sup>

Muitas ações e emoções são, para @s jovens, difíceis de colocar em palavras. Os rituais dão oportunidade a esses sentimentos para se expressarem. Se os rituais de um grupo são repetidos com regularidade, podem ter um efeito fortalecedor. No início, é um hábito fixo dos membros do grupo e depois torna-se gradualmente aceite como ritual. Tornando-se conhecido, não precisa de ser explicado cada vez que se realiza. Isto serve o grupo.

Na tabela seguinte seguem-se as vantagens e desvantagens dos rituais:<sup>141</sup>

Vantagens	Desvantagens
+ Formam uma estrutura protegida	- Podem restringir a criatividade e desenvolvimento individual
+ Fornecem segurança e proteção	- Podem levar a comportamentos compulsivos
+ Completam o processo de união	- Podem tornar-se mecanismos automáticos e sem significado
+ Ajudam a integrar novos membros mais facilmente	
+ Promovem o sentimento de pertença	
+ Proporcionam mais concentração	

Tabela 19: Vantagens e desvantagens dos rituais

É da responsabilidade d@ líder do grupo ter a certeza que os rituais têm um propósito positivo no grupo, e que apoiam @s jovens no seu desenvolvimento. Assim, os rituais devem apenas formar uma estrutura onde o desenvolvimento individual de cada pessoa, e do grupo, é possível. Também é importante falar com @s jovens sobre a importância e significado dos rituais.<sup>142</sup>

<sup>138</sup> (Ver <https://www.iskopress.de/leseproben/097.pdf>; accessed on: 19.05.2020)

<sup>139</sup> (Ver [https://www2.palomar.edu/anthro/social/soc\\_4.htm](https://www2.palomar.edu/anthro/social/soc_4.htm), retrieved on 30.05.2020)

<sup>140</sup> (Ver <https://klexikon.zum.de/wiki/Tradition>; accessed on: 19.05.2020)

<sup>141</sup> (Ver [www.Reinhardt-verlag.de](http://www.Reinhardt-verlag.de); accessed on: 19.05.2020)

<sup>142</sup> (Ver [www.Reinhardt-verlag.de](http://www.Reinhardt-verlag.de); accessed on: 19.05.2020)

## 4 Intervenção SymfoS para as Dinâmicas Familiares e de Grupo

Claro que podem ser aplicados vários métodos diferentes, e a forma como a sessão se realiza é sempre uma decisão pessoal. O capítulo seguinte deve ser visto apenas como uma ajuda e inspiração, não como orientações fixas. No fim, a escolha do método apropriado para cada situação depende sempre da experiência e avaliação do/a facilitador(a). Visualizar os desejos e ideias de cada um(a) ajuda os jovens a visualizar e a implementá-los mais concretamente.

Alguns métodos adequados são brevemente descritos abaixo. Estes capítulos devem servir apenas como sugestões. Uma descrição mais detalhada dos métodos apresentados pode ser encontrada nos módulos correspondentes.

### 4.1 Ilha das Emoções

A Ilha das Emoções (mala 3) é oportunidade fantástica para trabalhar com as emoções e com os sentimentos. Descrevemos um exemplo para um pequeno grupo.

O mar (tecido) está espalhado no chão e as ilhas estão distribuídas de forma legível sobre ele. Os/As jovens são questionados a usar as ilhas para expressarem os seus sentimentos num tema específico (por exemplo, uma situação numa sessão). Para esta intervenção de grupo, são precisos um bloco de notas e um lápis para que as ilhas de sentimentos adicionais sejam criadas rapidamente, caso vários participantes\* necessitem da mesma ilha. O/A jovem coloca abertamente a ilha escolhida no tecido para que seja lida pelo grupo todo. Agora todos são questionados, um(a) após o/a outro(a) a descrever as suas ilhas e a explicar a sua situação pessoal. Todos devem ouvir atentamente e não devem interromper com questões. Apenas são permitidas questões quando todos tiverem descrito as suas ilhas. A partir disto, cristalizam-se os tópicos que devem ser trabalhados mais tarde.<sup>143</sup>

### 4.2 Genograma

Como descrito acima, trabalhar com um genograma também é útil no trabalho com símbolos. Através do uso dos símbolos, cria-se uma conexão rápida com as emoções do indivíduo. Os/As jovens conseguem colocar-se facilmente numa situação e, assim, fazerem mais associações. Muitas vezes a família tem de ser entrevistada antes da criação do genograma, já que muitos jovens não sabem tudo sobre os seus antepassados, ou não se lembram de tudo. É uma oportunidade fantástica para mostrar interesse e compreender a própria família.

---

<sup>143</sup> (Cf. Schneider, 2019: p. 183)

### 4.3 Mandalas

A mandala (Sânscrito, n., मण्डल, Alemão "Kreis" ou "holy circle") é um diagrama figural que, no Hinduísmo e no Budismo tem um significado mágico ou religioso. A mandala é normalmente quadrada ou redonda e é sempre orientada para um ponto central. Elas têm diversas formas, cores e temas florais, e mesmo assim têm uma coisa em comum: todas elas conduzem para o centro ou para longe dele. Carl Gustav Jung usava as mandalas como expressões psicológicas para a totalidade do "Eu". Elas podem ajudá-lo a tornar-se mais consciente do seu "Eu" interior ou a fortalecer a sua concentração. O poder aqui reside na tranquilidade e na reflexão sobre o próprio centro.

#### Materiais usados

- Papel (branco ou de outra cor)
  - o Trabalho de grupo: 1m\*1m
  - o Trabalho individual: 40cm\*40cm
- Flores, pétalas, folhas, pedras, relva
- Arroz, lentilhas, feijão, café, etc.
- Algodão, areia, etc.

O processo de intervenção é explicado mais detalhadamente abaixo: os materiais disponíveis são colocados na mesa ou no chão em sacos pequenos, tigelas ou em pratos individuais, para que sejam convidativos à sua utilização. A base (papel branco ou colorido) é colocada no chão. O centro (possivelmente flores) pode ser preparado. Os/As jovens são convidad@s a compor a sua própria imagem. Se possível, não devem falar durante a composição. Depois de a mandala estar completa, o/a jovem olha para a imagem, sozin@ ou acompanhad@d@ facilitador(a). Depois de um momento de descanso, podem ser feitas associações. Após a intervenção, as mandalas podem ser "transformadas", isto é, devolvidas à natureza num local adequado ou até queimadas.

### 4.4 Selecionar símbolos num grupo

Esta intervenção de grupo pode ser usada como uma ronda introdutória. Serve assim como um quebrador de gelo para novos grupos, ou para preparar os grupos existentes para o trabalho de equipa de hoje. Ao escolher os símbolos e refletir sobre as preferências de cada um(a), há um momento de paz no grupo. Durante a apresentação que se segue, cada membro do grupo dá o seu parecer, havendo igualdade.

No início do trabalho em grupo, @s participantes normalmente não sabem exatamente o que se passará naquele dia. Assim, geralmente é útil começar com uma pequena intervenção, em vez de falar muito. Espalhar entusiasmo e motivação junta @s jovem e faz com que o grupo cresça mais rapidamente, juntos.

Os símbolos são colocados no chão no meio da sala. O tecido ou o papel também podem ser espalhados como base. Os/As jovens são instruídos a escolher dois símbolos cada um. Um símbolo para algo que eles/elas conhecem bem, e outro para algo que ainda querem aprender. São dados cinco



minutos para pensarem sobre isso e para procurarem os seus símbolos. Depois disso, todos os restantes símbolos devem ser arrumados. O próximo passo é que todos no círculo digam o que os seus dois símbolos significam, mostrando-os ao grupo. Todos os símbolos d@s jovens devem ser colocados no tecido ou papel, já que representam todas as ideias de todo o grupo. No fim, podem tirar uma fotografia aos símbolos e imprimir como um "póster de grupo".

Por exemplo, dependendo do contexto específico, podem ser feitas muitas questões usando os símbolos:

- Escolha um símbolo para mostrar como se sente hoje, e um segundo símbolo para o apoio que gostava de receber dos seus colegas.
- Escolha um símbolo para o seu futuro emprego preferido, e outro para um desejo pessoal.

#### 4.5 *Storytelling* com símbolos

O método *storytelling* é ideal para quebrar o gelo num grupo. Espalhar entusiasmo e motivação junta @s jovem e faz com que o grupo cresça mais rapidamente, juntos. Os símbolos são colocados no chão no meio da sala. O tecido ou o papel também podem ser espalhados como base. Os/As jovens têm instruções para escolher três símbolos, cada um sem explicações. Depois é dado um tema. Por exemplo:

- As características desconhecidas do nosso grupo.
- O que gosto no nosso grupo.
- Como sobrevivemos juntos num veleiro no meio do oceano.

Agora um elemento do grupo começa a contar a história ao usar os símbolos. Depois outro elemento do grupo continua a história, até que todos tenham contado a sua parte. Todos os símbolos d@s jovens devem ser colocados no tecido ou papel, já que representam todas as ideias de todo o grupo.

## 5. Referências

### Livros

- Bellebaum, A. (2001): Soziologische Grundbegriffe: Eine Einführung für Soziale Berufe. Stuttgart: Kohlhammer.
- Cap Sei, M. (2015): Die Verwendung des Genogramms in der psychoanalytischen Psychotherapie von Paar und Familie. Allgemein: Interinstitutionelle Zeitschrift für Psychologie. 8. 399-414.
- Carvalho Correia, E.; Tecdorf-Martins, G. (2014): Genogramm: ein Werkzeug für die psychische Gesundheit.
- Drews, Cláudio; Jr (2010): Como fazer Genograma.
- Giddens, A. (2006) Sociology (4th Ed) Cambridge: Polity.
- Howe, D. (2011) Attachment across the Life course Basingstoke: Palgrave Macmillan
- Molitor, C. (2012) Ich und die Anderen, Wie Genogramm- und Aufstellungsarbeit Familienmuster sicht- und lösbar werden lassen. Deutschland
- Ricardo da Silva, F., Bonafé Sei, M. (2015): Die Verwendung des Genogramms in der psychoanalytischen Familientherapie. General, Pastor Interinst. Psicol. Bd. 8 Nr. 2
- Schneider, W. (2019) Arbeit mit Symbolen als Methode der Interventionen, Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher. Hamburg: Eigenverlag
- Verratro, K. (2016): Theatertherapie 101, Teil 5: O poder de cura dos rituais na terapia dramática.

### Internet

- <https://blog.instaffo.com/arbeitgeber/gruppensdynamik/>; accessed on: 20.05.2020)
- <https://blog.hslu.ch/familienunternehmen/familiendynamik/>; accessed on: 20.05.2020
- <https://kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/psychologie/1722> retrieved on: 18.05.2020
- <https://klexikon.zum.de/wiki/Tradition>; accessed on: 19.05.2020
- <https://genopro.com/genogram/family-systems-theory/> retrieved on 22.05.2020
- <https://www.belbin.com/about/belbin-team-roles/> retrieved on 24.05.2020)
- <https://www.iskopress.de/leseproben/097.pdf>; accessed on: 19.05.2020
- <https://www.praxis-breitenberger.de/2012/09/bindungstheorie/> retrieved on 18.05.2020
- <https://www.psychosozial-verlag.de/1045> retrieved on: 18.05.2020
- <https://www.Reinhardt-verlag.de>; accessed on: 19.05.2020
- <https://www.sdi-research.at/lexikon/gruppensdynamik.html>; accessed on 19.05.2020
- <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/familiendynamik/4722>; accessed on: 20.05.2020
- <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/gruppensdynamik/6124> retrieved on: 20.05.2020
- <https://www.super-sozi.de/category/theoretisches/gruppen-und-phasen/> available on: 19.05.2020
- [https://www2.palomar.edu/anthro/social/soc\\_4.htm](https://www2.palomar.edu/anthro/social/soc_4.htm), retrieved on 30.05.2020

## 7. Lista de tabelas

Tabela 1: Caixa de ferramentas: Genograma de cada pessoa .....	17
Tabela 2: Caixa de ferramentas: Genograma-Género.....	20
Tabela 3: Caixa de Ferramentas: Genograma - Estado Civil.....	46
Tabela 4: Caixa de ferramentas: Genograma - Estado Civil 2.....	57
Tabela 5: Caixa de ferramentas: Genograma - Filh@s.....	57
Tabela 6: Caixa de ferramentas: Explicação para a vida e a morte .....	57
Tabela 7: Exemplo de um genograma com simbolos.....	58
Tabela 8: Vantagens e desvantagens dos rituais.....	62



## Coordenador



### **Sozialwerk Dürener Christen, Germany**

Contact: Josef Loup  
j.loup@sozialwerk-dueren.de  
www.sozialwerk-dueren.de

## Sócios



### **University of Gloucestershire, United Kingdom**

Contact: Richard Dobbs  
rdobbs@glos.ac.uk  
www.glos.ac.uk



### **Hafelekar Unternehmensberatung Schober GmbH, Austria**

Contact: Paul Schober  
paul.schober@hafelekar.at  
www.hafelekar.at



### **Asociación Caminos, Spain**

Contact: Angela Pittl  
office@asoccaminos.org  
www.asoccaminos.org



### **Colegio Oficial de Ciencias Políticas y Sociología de Andalucía, Spain**

Contact: Pedro Navarro Rull  
secretario@colpolsoc-andalucia.org  
www.colpolsoc-andalucia.org



### **Associação A3S, Portugal**

Contact: Carlota Quintão  
associacao3s@gmail.com  
www.a3s.webnode.pt



### **Instituto Politecnico Do Porto, Portugal**

Contact: Ana Luísa Martinho  
anamartinho@iscap.ipp.pt  
www.ipp.pt

### **Developer of Symbol Work**

Wilfried Schneider, Germany  
info@psychologische-symbolarbeit.de  
psychologische-symbolarbeit.de

