

**Anais do
II Seminário Internacional de Integração Étnico-Racial e as Metas do Milênio**

ENTREVISTA MOTIVACIONAL: UMA ABORDAGEM BASEADA NA ESCOLA DE SAÚDE MENTAL

Motivational Interviewing: An Approach To School Based Mental Health

James Bylund

Tradução: Fátima Sanches

James Bylund é doutor em Psicologia educacional pela Alliant International University, em San Diego, na Califórnia. Mestre em Educação e Especialista em Psicologia Educacional pela San Diego State University, na Califórnia, EUA. É Especialista em neuropsicologia educacional e credenciado para atuar como Psicólogo Educacional em todo território dos Estados Unidos. Trabalhou como psicólogo nas escolas públicas de San Diego e como coordenador de programas especiais na região de Contra Costa, na Califórnia, EUA. Atualmente, é diretor de serviços de apoio ao estudante nas escolas públicas de Byron, na Califórnia, atende em seu consultório particular e leciona em cursos de avaliação neuropsicológica na Alliant International University.

Maria de Fátima Gomes Sanches é Especialista em Língua Inglesa pela Universidade Ibero Americana. Graduada em Letras. Líder de Intérpretes na Liber. Professora de inglês do Colégio e da Faculdade de Tecnologia Eniac FAPI. E-mail: Sanches_fatimateacher@yahoo.com.br / fatimagsanches@gmail.com

RESUMO

A prestação de serviços de saúde mental, com base na escola, deve estar na mente de cada psicólogo escolar no estado da Califórnia. Quando o então governador Arnold Schwarzenegger vetou o financiamento para AB3632 em outubro de 2010, ele terminou um histórico de prestação de serviços chamado County Saúde Mental de 25 anos, para

estudantes de educação especial, que precisavam desse apoio para receber o benefício educacional. O ónus da responsabilidade pela prestação destes serviços, está agora deslocado diretamente para os ombros de *Special Education Local Planning Areas (Selpa)*. Como membro da equipe da escola, com mais conhecimento e competências relacionadas à avaliação da saúde mental e intervenção, os psicólogos escolares são susceptíveis a serem chamados para ajudar a preencher essa necessidade.

Palavras-chave: saúde mental, história, educação especial, psicólogos.

ABSTRACT

The delivery of school based mental health services should be on the forefront of every school psychologist's mind in the state of California. When then Governor Arnold Schwarzenegger vetoed funding for AB3632 in October 2010, he ended a 25 year history of County Mental Health providing service to special education students who needed such support to receive educational benefit. The onus of responsibility for providing these services has now shifted squarely onto the shoulders of Special Education Local Planning Areas (SELPA), and as the school staff member with the most knowledge and skills related to mental health assessment and intervention, school psychologists are likely to be called on to help fill this need.

Keywords: Mental health, history, special education, psychologists.

INTRODUÇÃO

Felizmente, o papel do psicólogo escolar está em expansão, e os recursos estão cada vez mais disponíveis para ajudar a desenvolver os conhecimentos e habilidades necessárias relacionadas com a prestação de serviços de saúde mental da escola. Esses recursos incluem intervenções comportamentais cognitivas nos manuais (Mayer, Van Acker, Lochman, e Gresham, 2009), bem como guias para os pontos fortes baseados na solução focada (Sklare, 2005) e narrativa técnicas de aconselhamento (Winslade & Monk, 2006). Além disso, a *Association of School Psychologists (CASP)* está apoiando seus membros tornando a saúde mental baseada na escola o foco da Convenção CASP 2012 e 2012 a questão do psicólogo contemporâneo da escola.

Um dos únicos desafios no entanto, ao qual os profissionais das escolas tem a enfrentar na prestação de serviços de saúde mental, é que normalmente não trabalham com os clientes auto-indicados. Em outras palavras, um estudante provavelmente acabe na sala do psicólogo porque

alguém o indica, não porque ele próprio está buscando ajuda para criar mudanças em sua vida. Os alunos encaminhados por um pai ou professor, não podem pensar que existe um problema, em desacordo com os outros, sobre a origem ou o impacto do problema, ou se sentir satisfeito com o status quo. Qualquer um desses fatores pode obstruir o progresso, não importa qual a abordagem teórica ou programa que um psicólogo escolar possa usar.

O fato é que, as mudanças positivas na vida dos estudantes, pode ser menos, em um resultado de qualquer instrumento de aconselhamento específico ou técnica, e mais, em um resultado do desejo de mudança dos próprios alunos. “Quando reflito sobre minha própria experiência, e os alunos com quem trabalhei ao longo dos últimos anos, a principal diferença entre os estudantes que atingiram suas metas de aconselhamento e aqueles que não o fizeram é que aqueles que alcançaram resultados de sucesso queriam mudar, perceberam-se como capazes de mudança, e tomaram medidas ativas para fazer tal mudança acontecer” (BYLUND, 2015). Essas características próprias são os alvos da entrevista motivacional - EM e as estratégias para trazê-los para fora, é o tema deste artigo.

O ESPÍRITO DA ENTREVISTA MOTIVACIONAL

Entrevista motivacional - EM - não é uma série de "micro habilidades", mas sim um modo de ser e interagir com os alunos que é consistente com um "espírito" em particular ou "filosofia orientadora" (Miller & Rollnick de 2002; Rosengren, 2009). Os três aspectos deste "espírito" são colaboração, evocação e autonomia. Nossa papel como o psicólogo da escola é colaborar com o aluno. Somos seus parceiros no processo não o "expert". Na verdade, o aluno é o especialista, porque ele sabe mais do que ninguém sobre a sua própria história,

fatores motivadores e obstáculos à mudança. Coerente com esse senso de colaboração, o nosso objectivo é evocar ou tirar do aluno ambas suas razões para a mudança (motivação) e idéias sobre as possíveis soluções para o problema. E, por último, devemos ter em mente e transmitir ao aluno que eles são autônomos em sua decisão de mudar. Não importa o quanto possamos querer, não podemos forçar um aluno, ou qualquer outra pessoa para aquele problema, para as coisas "à nossa maneira". Isso pode ser ainda mais importante para os adolescentes cuja a autonomia em desenvolvimento é o estágio de desenvolvimento do núcleo.

OS PRINCÍPIOS ORIENTADORES DA ENTREVISTA MOTIVACIONAL

Além do espírito de EM, é essencial para um psicólogo da escola estar dotado de certos princípios orientadores. Esses princípios incluem expressar empatia para com os alunos, apoiando o desenvolvimento de auto-eficácia, criando uma discrepância percebida entre valores ou objetivos do aluno e seu comportamento atual, lidando com a resistência quando esta surge (Miller & Rollnick, 2002).

EM é uma abordagem centrada no cliente enraizada em um verdadeiro senso de empatia para o aluno e sua experiência. Isto requer que realmente se ouça os alunos, uma habilidade que parece simples, mas que na realidade requer uma grande quantidade de prática. Ouvir envolve aceitar as perspectivas e sentimentos do aluno como ele os experimenta, mesmo se o psicólogo não concorda, por exemplo.

Além de empatia, deve-se apoiar o senso de eficácia do aluno quando se trata de resolver seus problemas. Um estudante pode perceber a mudança como necessária, mas ao mesmo tempo, pode não se perceber como capaz de fazer esta mudança. Em EM o objetivo é capacitar os alunos, ajudando-os a se

Anais do

II Seminário Internacional de Integração Étnico-Racial, 2015, Vol. 1, Nº 2, 156-161 www.eniac.com.br ojs.eniac.com.br

perceberem como capazes, verem que já têm ideias e habilidades para trazerem sobre as soluções, e poderem criar a mudança, uma vez que decidirem começar a fazê-la.

Recompensas extrínsecas podem produzir mudanças temporárias no comportamento, mas na verdade a motivação duradoura é intrínseca - vem de dentro do aluno o trabalho interno que ele aprende sobre o que o motiva. O que se faz em EM é aprender com o aluno sobre os seus valores, crenças, objetivos e aspirações. O psicólogo, os motiva através da criação de uma discrepância entre suas circunstâncias atuais e seus valores fundamentais.

Quando confrontado com a decisão de mudar, é natural que surja um certo sentimento de ambivalência sobre a decisão, e quando se aconselha os estudantes sobre essa ambivalência ela pode soar como resistência aos esforços para ajudar (Miller & Rollnick, 2002; Rosengren de 2009). O reflexo inicial quando se trabalha com os alunos é muitas vezes sugestões para se corrigir o problema. Como exemplo se inclue conscientizar o aluno que ele tem um problema, alegando os benefícios da mudança, orientando-lhes sobre o que precisam fazer, e advertindo-os contra os perigos no caso de não mudarem. Por causa da ambivalência natural do estudante, cada vez que se faz um argumento para a mudança, eles podem responder com um argumento a favor do status quo, exemplo: "sim... mas...".

Por isso, o objetivo é resistir a este "reflexo correto" e em vez de oferecer razões para que o aluno mude, "nós nos colocamos com resistência ficando ao lado do aluno" (Miller & Rollnick, 2002; Rosengren, 2009). E, novamente, por causa da ambivalência do aluno, quando se juntar a ele, se aliar com o status quo, e talvez até mesmo exagerar o argumento em termos absolutos, ele responde por tomar o outro lado e defender a mudança, exemplo: "bem mais ou menos, mas"...

OS REMOS DA ENTREVISTA MOTIVACIONAL

REMOS são acrônimos para as micro habilidades envolvidas no EM, para que se tenha a maioria das outras abordagens de aconselhamento. REMOS significam perguntas abertas, afirmações, escuta reflexiva, e resumo. Uma vez que essas habilidades são fundamentais para outro cliente centrado nas abordagens de aconselhamento, e é provável que você já esteja familiarizado com e talvez até mesmo usando essas técnicas como um psicólogo da escola, eu não vou descrevê-las em muitos detalhes aqui. O que separa EM de outras abordagens centradas no cliente é o uso dirigido de remos para mover o aluno no sentido da "mudança da fala" e longe de "manter a fala" (Miller & Rollnick, 2002; Rosengren, 2009).

FACILITAR A MUDANÇA DA FALA ATRAVÉS DA ENTREVISTA MOTIVACIONAL

Talvez a contribuição mais original de EM é o foco em destacar a "fala de mudança" (Miller & Rollnick, 2002; Rosengren, 2009). Quando o aluno argumenta sobre a mudança, ou seja, "fala de mudança" ele é mais propenso a tomar medidas ativas no sentido de fazer a mudança acontecer, mais do que se o psicólogo fizer o argumento para ele. Como acima citado, quando se faz o argumento para a mudança, a resposta natural do estudante - se ele está se sentindo ambivalente - é fazer o argumento contra a mudança. Se isso continuar por muito tempo, o aluno pode, na verdade, convencer-se a não mudar. Por outro lado, usando os REMOS de forma estratégica para destacar a mudança, na fala do estudante, ele acaba argumentando as razões pelas quais a mudança é necessária e possível, e nomear

passos específicos que podem levá-lo a fazer a mudança da realidade.

Em termos gerais, há dois estágios para mudar a conversa, a) linguagem preparatória e b) linguagem mobilizadora (Miller & Rollnick, 2002; Rosengren, 2009). Linguagem preparatória inclui:

declarações sobre seu desejo de mudar, exemplo: "Eu gostaria...", a capacidade de mudar, exemplo: "Eu sei que eu posso...".

As razões para a mudança, exemplo: "eu teria..."),

e A necessidade de mudança, exemplo: "Eu não posso dar ao luxo de fazer mais isto...").

A Linguagem Mobilizadora, por outro lado é a linguagem do compromisso, e um dos melhores preditores, se vai ou não acontecer a mudança (Rosengren, 2009). A Linguagem Mobilizadora comunica a intenção de tomar medidas no sentido da mudança, como:

"Eu vou...", "Eu pretendo...", ou "Eu comecei...".

Abaixo seguem algumas estratégias específicas para provocar a mudança da fala. Enquanto os exemplos são perguntas abertas, é importante ter em mente que a reflexão é o que mantém a conversa avançando e como regra geral, se deve usar duas reflexões para cada pergunta iniciada e finalizada (Rosengren, 2009).

- Pergunte ao aluno diretamente sobre a mudança, exemplo:

"se você decidiu fazer uma mudança, como sabe que será capaz de fazê-lo?" ou "como a vida seria diferente para você, se as coisas mudassem"?

- Peça ao aluno para elaborar ou ilustrar a fala da mudança, exemplo:

"descreve o que se parece com"

ou

"o que você estava fazendo quando o problema não estava lá"?...

"Como foi ouvir a resposta do seu professor"?

"Como foi ouvir a resposta do pai"? etc.

- Peça ao aluno para explorar os "extremos":

"Qual seria a pior coisa que poderia acontecer se as coisas continuassem do jeito que estão agora"? Ou

"qual seria o desfecho perfeito para você"?

- Peça ao aluno para pensar sobre as coisas antes de o problema surja:

"Como eram as coisas antes do problema começar a acontecer"?

Ou, "Naquela época, antes do problema começar a acontecer, quais eram as suas esperanças no futuro"?

- Peça para o aluno olhar para o futuro, considerando tanto o que é provável que aconteça, se as coisas não mudarem, quanto se a mudança acontecesse.

"se nada mudar, o que você estará fazendo em 5 ou 10 anos a partir de agora"?

Ou "quais são as suas esperanças para o futuro se as coisas estiverem para mudar para você"?

- Peça ao aluno para explorar seus valores e objetivos e compará-los com o seu comportamento atual:

"descreva algumas coisas que são realmente importantes para você"?

E "Então, por um lado... e, por outro lado...".

- Peça ao aluno para avaliar a sua disponibilidade - motivação ou competência - para alterar em uma escala que varia de 1 a 10, e, em seguida, para investigar as razões pelas quais eles se deram essa classificação.

"Em uma escala de 1 a 10, quanto confiante você está"?

Se você decidiu fazer a mudança, o que você pode fazer para que isso aconteça?

"Imaginem que 1 significa que você não está confiante em tudo, e que 10 seja confiante", "por que você se dá 6 e não 3 ou 4"?

"O que precisaria acontecer para que você seja 7"?

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo fornece apenas uma breve introdução aos princípios subjacentes de entrevista motivacional - EM e um pouco das estratégias de EM que um psicólogo da escola pode usar com os alunos para instigar o desejo de mudar, construir um senso de competência quando se trata de fazer a mudança acontecer, e mobilizar o aluno a agir para tal mudança. Psicólogos escolares que leem este artigo são fortemente encorajados a ler William Miller e Stephen Rollnick (2002), *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*. O autor vindo de um trabalho de conhecimento clínico com indivíduos que lutam para superar o abuso de substâncias; no entanto, os princípios e técnicas têm aplicações

claras para trabalhar com os alunos nas escolas. Eu também recomendo (2009) livro de David Rosengren *Building Motivational Interviewing Skills: A Practitioner Workbook*. Além de proporcionar uma discussão de técnicas de EM, Rosengren fornece exemplos maravilhosos das habilidades de EM na prática, bem como exercícios úteis incríveis que um praticante pode usar fora de seus relacionamentos de aconselhamento para desenvolver seus conhecimentos e habilidades na área de EM.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MAYER, M. J., Van Acker, R., Lochman, J. E., & Gresham, F. M., (2009). *Cognitive-behavioral interventions for emotional and behavioral disorders: School based practice*. New York, N.Y., & London, England: The Guilford Press.

MILLER, M. R., & Rollnick, S., (2000). *Motivational interviewing: Preparing people for change*. New York, N.Y., & London, England: The Guilford Press.

ROSENGREN, D. B., (2009). *Building motivational interviewing skills: A practitioner workbook*. New York, N.Y., & London, England: The Guilford Press.

SKLARE, G. B., (2005). *Brief counseling that works: A solution-focused approach for school counselors and administrators*. Thousand Oaks, California: Corwin Press.

WINSLADE, J. M, & Monk, G. D., (2005). *Narrative counseling in schools: Powerful and brief*. Thousand Oaks, California: Corwin Press.