

Momentos de inovação e mudança espontânea: Um estudo exploratório

Graciete Cruz¹ & Miguel M. Gonçalves²

Os processos de mudança espelham a centralidade dos contínuos movimentos dinâmicos que pontuam o carácter experiencial da vida humana. Seja na terapia ou na “vida real” o mais provável é que estes processos obedeçam aos mesmos princípios desenvolvimentais. Assim, é curioso que a investigação em psicoterapia tenha vindo a dar relativamente pouca importância aos processos de mudança que ocorrem espontaneamente, no quotidiano das pessoas. Neste estudo analisámos três tipos de narrativas de situações de dificuldade (ultrapassadas, persistentes e actuais) de um conjunto de participantes (N=27), que não estavam actualmente em acompanhamento terapêutico. O Sistema de Codificação dos Momentos de Inovação (M. Gonçalves, Matos & Santos, 2007) foi utilizado para caracterizar e comparar estes três tipos de narrativas. Os resultados são apresentados tendo em consideração as investigações que têm sido conduzidas em psicoterapia, com esta metodologia. Estes resultados sugerem que esta metodologia pode facilitar a compreensão do modo como narrativamente as pessoas elaboram as suas dificuldades de vida no quotidiano e que o processo de mudança tem semelhanças com o que tem sido encontrado na investigação em psicoterapia.

PALAVRAS-CHAVE: narrativa, processos humanos de mudança, momentos de inovação.

Introdução

Vários teóricos e investigadores em psicoterapia têm destacado a importância de estudar os processos de mudança espontânea no quotidiano das pessoas, sem qualquer intervenção terapêutica, de modo a facilitar a compreensão de como a mudança pode ser facilitada em psicoterapia (e.g. Mahoney, 1998; Watzlawick, Fish & Weakland, 1974).

Seguindo esta sugestão, neste estudo, procura-se aplicar uma metodologia que tem sido recentemente usada na investigação em psicoterapia (e.g., M. Gonçalves,

1 Departamento de Psicologia, Universidade do Minho

2 Departamento de Psicologia, Universidade do Minho - mgoncalves@psi.uminho.pt

Matos & Santos, 2009; Matos, Santos, Gonçalves & Martins, 2009) ao estudo da mudança espontânea, facilitando deste modo a comparação de resultados entre o que tem sido encontrado nas amostras clínicas e os resultados do presente estudo.

Histórias enquanto ferramentas discursivas auto-organizadoras do *self*

O conhecimento possibilitado pela capacidade de contar histórias é a manifestação de uma actividade humana básica (Bruner, 1986), conduzindo-nos a uma definição dos seres humanos como seres narrativos (O. Gonçalves, Henriques & Machado, 2004). Assim, incorporar uma experiência numa narrativa é uma forma fundamental de fazer sentido dela (Habermas & Bluck, 2000). Isto é válido para as micro-narrativas do quotidiano (e.g., um incidente relacional específico) e para as macro-narrativas de vida, que dão propósito e integração à história de vida (cf. Neimeyer, Herrero, & Botella, 2006, acerca desta distinção entre micro e macro-narrativas).

Por detrás da aparente simplicidade que o acto de contar histórias encerra encontram-se processos que possibilitam que o narrador comunique significado a diferentes níveis. Neste enquadramento, as histórias são vistas como ferramentas discursivas auto-organizadoras do *self* e do seu mundo relacional, o que molda e imprime estrutura às nossas vidas, sendo que a sua partilha é em si mesma um processo de construção de significado (Combs & Freedman, 2004; McAdams, 1993, 2001; Sarbin, 1986; White, 1992). É pelas narrativas que nos organizamos discursivamente, nos relacionamos, atribuímos significado e compreendemos, o que nos permite estruturar e tornar coerentes as circunstâncias e eventos das nossas vidas, unindo os fragmentos episódicos da nossa experiência. O *self* será, então, uma multifacetada autobiografia em constante movimento de edição, é um tornar-se conversacional contínuo através da linguagem que usamos no acto de contar histórias, construindo-nos e reconstruindo-nos através dos intercâmbios sociais (Polkinghorne, 2004). Assim, na construção da narrativa autobiográfica, deparamo-nos com um sentido de continuidade relacionado com a integração da multiplicidade experiencial, uma vez que o *self* é visto como um processo de organização narrativo inacabado, o que lhe confere protagonismo nesta construção de um sentido pessoal (M. Gonçalves, 1995; Salgado, 2003). De facto, a precariedade e o carácter provisório da identidade narrativa reflecte um contínuo narrativo evolutivo que nos permite organizar e estabelecer a realidade, sendo, por isso, uma das características específicas dos sistemas humanos, enquanto sistemas de significação em diálogo (M. Gonçalves, 2003). McAdams (1985, 1993, 1996, 2001) acrescenta que é pelo intermédio da construção de narrativas integradoras do *self*

que os seres humanos obtêm unidade e propósito nas suas vidas, processo que se inicia na adolescência tardia ou idade adulta jovem, enfatizando o papel condutor e revelador das histórias referentes ao sentido da acção intencional organizada no tempo (McAdams, Diamond, Mansfield & St. Aubin, 1997). É, então, pela organização temporal que as histórias possibilitam e pela intencionalidade associada que nos identificamos e situamos no mundo, sendo as narrativas transportadoras de um mapa relacional que abrange não só a nossa compreensão das relações humanas como a negociação dessas interações (Wahler & Castlebury, 2002). De facto, o processo de socialização engloba a partilha de experiências pelas histórias, uma vez que no acto de as contar ligamo-nos às outras pessoas, permitindo que nos compreendam e que as compreendamos através desta troca relacional (Osatuke, Glick, Gray, Reynolds Jr., Humphreys, Salvi & Stiles, 2004). Na verdade, o acto de narrar nasce socialmente, permitindo a co-criação do significado que apenas se torna possível por esta constante negociação com o nosso mundo interpessoal (M. Gonçalves, 2003), o que pressupõe uma autoria dos *textos* narrativos partilhada pelo *self* e pelos outros (Bakhtin, 1981), isto é, emissor e ouvinte moldam as narrativas sob a influência da comunidade a que pertencem (McLeod, 1997). Assim, as nossas histórias incorporam as palavras, vozes e linguagem dos outros, sugerindo que a autoria da narrativa só pode ser entendida num contexto de uma continuidade dialógica relacional com os outros (Wahler & Castlebury, 2002). De facto, há uma reciprocidade dialógica entre narrador e audiência, o que lhe imprime um cunho interactivamente dinâmico (Hermans, 2001).

O *self* será, então, história e processo de narração, significados e processos de construção de significados, isto é, processo e conteúdo, sustentado pela interacção social (Richert, 2003), o que constitui um processo dinâmico de ser (Drewery & Winslade, 1997).

Inovação e mudança narrativa

White (White & Epston, 1990; White, 2007) sugere uma importante distinção entre a vida e a narrativa, semelhante à clássica distinção de Korzybski (1951) (cf. Bateson, 1999) entre mapa e território. A vida (i.e. território) é necessariamente sempre mais do que é narrado (i.e. mapa), operando as narrativas de vida como dispositivos organizadores do conhecimento, mas simultaneamente impedindo ou dificultando formas alternativas de conhecimento. Assim, ao narrar uma narrativa de um acontecimento, há um conjunto de possibilidades alternativas que são de algum modo *desperdiçadas*, sendo ignoradas, trivializadas ou sentidas como pouco verdadeiras. O mesmo se passa quando pedimos a alguém (ou a nós

próprios) para contar a história de uma vida. Aqui também, necessariamente, muitos episódios são ignorados e deixados fora da história (sob risco da história demorar mais tempo a ser narrada que a própria vida!).

70

White (White & Epston, 1990; White, 2007) designa todos acontecimentos que se situam fora do enquadramento narrativo dominante por *resultados únicos*. Assim, todas as elaborações narrativas são construídas contra um fundo de alternativas narrativas que não sendo elaboradas se tornam invisíveis para o narrador. Isto é ainda mais claro quando defrontamos narrativas de vida que se caracterizam por uma única temática redundante. Se tomarmos como exemplo a depressão podemos verificar que nestas auto-narrativas todos os elementos que não encaixam na redundância temática (e.g., episódios de sucesso) são ignorados ou trivializados. No processo de mudança, para que esta auto-narrativa se torne menos totalizadora, os resultados únicos terão que ser de algum modo elaborados e expandidos.

Foi a partir destas ideias que M. Gonçalves, Matos e Santos (2007) desenvolveram o Sistema de Codificação dos Momentos de Inovação. Trata-se de um sistema que, partindo de uma história dominante, permite identificar as exceções (na terminologia de White & Epston, 1990, os resultados únicos) a essa história. Este sistema identifica uma diversidade de momentos de inovação (MIs): MIs de acção (representam acções específicas que desafiam o problema); MIs de reflexão (traduzem-se em pensamentos que indicam a compreensão de algo novo que torna o problema inaceitável para a pessoa); MIs de protesto (assumem-se como um modo de resistência ou protesto contra a narrativa dominante, envolvendo um reposicionamento do *self*); MIs de reconceptualização (ocorrem a um nível meta-reflexivo: não só é de algum modo descrito um *self* passado e um *self* presente, como são identificados os processos que permitiram a transformação); e MIs de novas experiências (trata-se da expansão da mudança em direcção ao futuro, traduzido em novos planos, projectos ou acções).

Nos diferentes estudos realizados até ao momento parece existir um denominador comum referente aos ganhos terapêuticos (M. Gonçalves *et al.*, Matos *et al.*, no prelo): os MIs de reconceptualização. Todos os estudos realizados até agora com este modelo sugerem que a mudança terapêutica está intimamente associada à emergência da reconceptualização. Assim, a sua natureza meta-processual parece ser necessária à construção de novas narrativas que emergem na mudança terapêutica.

Os estudos atrás referidos propõem ainda um modelo heurístico de mudança, sugerindo um padrão típico de desenvolvimento de MIs nos casos de sucesso terapêutico. A mudança em psicoterapia começa com MIs de acção e de reflexão, como formas elementares de novidade, começando a pessoa a pensar como seria

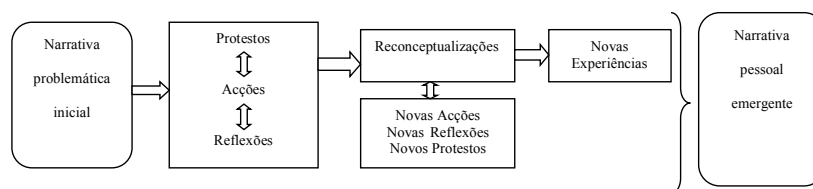
a vida se fosse diferente (MIs de reflexão) e agindo de um modo congruente (MIs de acção), ou começando por agir de um modo diferente (MIs de acção), dando depois sentido a estas acções (MIs de reflexão). Para que estes MIs possam competir com a narrativa dominante, alguns ciclos de acção-reflexão ou reflexão-reflexão têm que ocorrer (não encontramos até agora meros padrões de acção-acção).

Se o protesto não ocorreu antes, de um modo concomitante com a acção e a reflexão, surge pouco tempo depois da emergência daqueles tipos de MIs. O protesto pode ser um momento central no processo de mudança, dado que neste a pessoa se reposiciona em relação à história problemática (e.g., “quero mesmo mudar e não aceito mais a minha vida desta forma”). O protesto pode ter um importante papel de “fixar” o carácter preferencial das inovações que surgiram até ao momento, dada a sua natureza mais explícita. Ao fim de algum tempo, frequentemente a meio do processo terapêutico, a reconceptualização emerge, posicionando a pessoa como autora da mudança, estabilizando a diversidade de MIs que surgiram até então, criando o que pode ser considerado uma narrativa emergente.

O nosso modelo também sugere que depois da reconceptualização novos ciclos de acção-reflexão-protesto, que validem a reconceptualização, podem emergir, até uma nova narrativa se estabilizar.

Os MIs de novas experiências emergem como formas de projectar a reconceptualização no futuro, contribuindo assim para uma maior consolidação da narrativa emergente no presente (cf. figura 1).

Figura 1: Modelo genérico de mudança
Adaptado de M. Gonçalves, Matos & Santos (2009)



Estudo empírico

Neste estudo procurámos compreender como é que as pessoas mudam no dia-a-dia, sem recorrer a qualquer forma de terapia, partindo dos pressupostos narrativos previamente apresentados.

Neste âmbito, por mudança espontânea entendemos os processos subjacentes às alterações desenvolvidas com o intuito de anular ou minimizar o impacto que determinada problemática causa na vida de cada pessoa, sem qualquer intervenção terapêutica, permitindo uma resolução do mesmo e um concomitante sentimento de bem-estar.

Objectivos

1. De um modo global, constituíram-se como objectivos desta investigação:
2. Estudar se os MIs se assumem como oportunidades de mudança em amostras não clínicas e sem intervenção terapêutica;
3. Analisar o modo como emergem novidades no processo de mudança espontânea;
4. Compreender que tipos de MIs se associam a diferentes tipos de dificuldades, especificamente dificuldades ultrapassadas, persistentes e actuais, e como emergem numa tarefa sem suporte terapêutico;
5. Interessava-nos pois compreender como se processa a mudança fora do contexto terapêutico e se com esta se pode estabelecer algumas pontes com o que sucede em psicoterapia.

Amostra

Usou-se uma amostra de conveniência, tendo em consideração os seguintes critérios: (1) inexistência de actual acompanhamento psicoterapêutico; (2) ausência de sintomatologia psicopatológica; e (3) ter mais que 18 anos.

Neste estudo participaram 27 pessoas, sendo que 14 são do género feminino (51.9%) e 13 do género masculino (48.1%). A amplitude da idade varia entre os 22 e os 63 anos (média=33.8, DP=12.00).

Instrumentos

No intuito de assegurar a inexistência de níveis clínicos de sintomatologia foi administrado o *Brief Symptom Inventory* – BSI (L. Derogatis, 1982; versão portuguesa adaptada por C. Canavarro, 1999).

A recolha das histórias dos participantes tornou-se possível com base numa entrevista semi-estruturada. Desta forma, os participantes foram solicitados a

relatar 3 tipos de dificuldades diferenciadas: (1) ultrapassada; (2) persistente; e (3) actual, distinguindo-se esta última da anterior por um critério temporal – duração inferior a 6 meses. Os participantes iniciaram a narração das dificuldades mencionadas após as seguintes instruções de partida: *Pedia-lhe que descrevesse, no formato de uma história detalhada, (1) uma dificuldade significativa que tenha sido ultrapassada (...) (2) uma dificuldade significativa que ainda hoje perdura, não a tendo conseguido solucionar no passado, acompanhando-o(a) há mais de 6 meses (...) (3) uma dificuldade que seja actual, ocorrendo há menos de 6 meses.*

O Sistema de Codificação dos Momentos de Inovação (M. Gonçalves, Matos & Santos, 2007) foi utilizado para codificar as 27 entrevistas.

Procedimentos

Codificação consensual

A identificação de um MI, assim como a sua delimitação temporal na narrativa, foi definida pela equipa codificadora, sendo alvo de uma codificação colectiva. Os resultados apresentados neste estudo são o produto da avaliação consensual.

A equipa procedeu à codificação dos MIs de acordo com as especificações do manual de codificação dos momentos de inovação, não tendo qualquer conhecimento acerca da natureza da dificuldade que estava a ser codificada (ultrapassada, persistente ou actual). O resultado desta codificação traduz-se na saliência (percentagem de tempo ocupado na sessão) de cada um dos cinco tipos de MI, por tipo de dificuldade, em cada entrevista.

Resultados

Os valores obtidos ao nível do BSI sugerem que os participantes se situam de facto numa amostra sem queixa, oscilando as pontuações do IGS entre 0,08 e 1,31 (média=.7, DP=.37).

Variedade de temáticas

A variedade de temáticas é significativa, contemplando diferentes âmbitos: académico (e.g., frustração académica, mudança de contextos por motivos académicos); económico; profissional (e.g., desemprego, insatisfação profissional, integração na vida laboral, sobrecarga laboral); relacional (e.g., homossexualidade, luto, reduzidas competências de assertividade, violência familiar); de saúde (e.g.,

aborto, dificuldade em engravidar, HIV, tumor cerebral); entre outros (e.g., gestão do tempo, incumprimento de objectivos pessoais).

Análise dos MIs

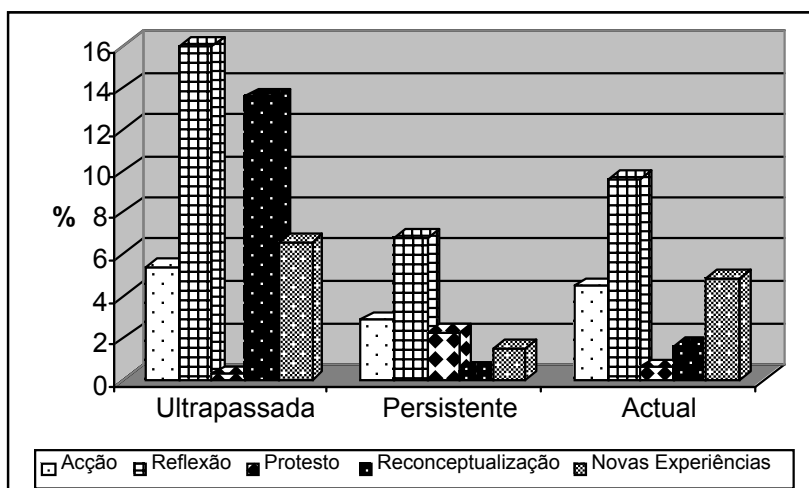
No grupo de dificuldades ultrapassadas a saliência média de MIs é de 41.82%, nas dificuldades persistentes é 13.82% e nas dificuldades actuais é 21.21%.

A análise exploratória dos dados, permitiu-nos verificar o não cumprimento dos pressupostos subjacentes à utilização de testes paramétricos. Deste modo, utilizámos o *Teste de Kruskal-Wallis* e o *Teste de Mann-Whitney*, para analisar as diferenças entre os grupos.

A análise global da saliência dos MIs nas distintas dificuldades evidencia diferenças estatisticamente significativas ($H=17.485$; $p<.001$). Tais diferenças dizem respeito à saliência dos MIs na dificuldade ultrapassada (dificuldade ultrapassada versus persistente: $U=67.000$; $p<.001$; dificuldade ultrapassada versus actual: $U=88.500$; $p=.011$), sendo os valores de MIs superiores na dificuldade ultrapassada. Não há diferenças significativas entre a dificuldade actual e a persistente ($U=103.000$; $p=.274$).

Especificando os MIs em cada dificuldade, deparamo-nos com valores médios de saliência muito diferentes entre os 3 tipos de dificuldades, tal como evidenciado no gráfico 1.

Gráfico 1: Especificidade dos MIs nas diferentes dificuldades – saliência média



No âmbito da saliência dos MIs, o *Teste de Kruskal-Wallis* aponta diferenças estatisticamente significativas em todos os tipos de MIs.

Quadro 1: *Teste de Kruskal-Wallis*: Especificidade da saliência média dos MIs

Saliência dos MIs	H	P
Acção	6.472	.039
Reflexão	6.446	.040
Protesto	16.280	<.001
Reconceptualização	22.552	<.001
Novas Experiências	9.129	.010

Neste sentido, importa compreender estas diferenças pela análise comparativa entre pares de dificuldades.

- Comparação da saliência dos MIs: dificuldade ultrapassada versus persistente

Na contrastação entre as dificuldades ultrapassada e persistente, apercebemo-nos de diferenças significativas nas saliências de todos os MIs, enfatizando-se as suas saliências superiores no âmbito da dificuldade ultrapassada, com a excepção do protesto, o qual tem uma saliência superior na dificuldade persistente (cf. quadro 2).

Quadro 2: *Teste de Mann-Whitney*: comparação entre a dificuldade ultrapassada e a persistente

Saliência dos MIs	U	p
Acção ultrapassada > persistente	122.500	.020
Reflexão ultrapassada > persistente	122.500	.020
Protesto ultrapassada < persistente	94.000	<.001
Reconceptualização ultrapassada > persistente	80.000	<.001
Novas Experiências ultrapassada > persistente	110.000	.005

- Comparação da saliência dos MIs: dificuldade ultrapassada versus actual

Apenas a saliência da reconceptualização ($U=84.000$; $p<.001$) é diferente de um modo significativo quando tomamos em consideração este par de análise, evidenciando uma saliência superior na dificuldade ultrapassada.

O quadro 3 sintetiza as diferenças estatisticamente significativas entre os 3 pares de dificuldades.

Quadro 3: Comparação dos MIs entre pares de dificuldades

Ultrapassada	Persistente	Ultrapassada	Actual
<u>A</u>			
<u>R</u>			
	<u>P</u>		
<u>RC</u>		<u>RC</u>	
<u>NE</u>			

Legenda: A – saliência dos MIs de acção; R – saliência dos MIs de reflexão; P – saliência dos MIs de protesto; RC – saliência dos MIs de reconceptualização; NE – saliência dos MIs de novas experiências

Nota: A colocação de um tipo de MI num tipo de dificuldade significa que é superior nesse tipo de dificuldade por contraste com o outro tipo de dificuldade do par.

Discussão dos resultados

Estes resultados têm semelhanças com o modelo de mudança atrás apresentado, embora apresentem também uma diferença substancial no que diz respeito aos MIs de protesto. A existência de diferenças significativas entre as dificuldades ultrapassadas e os outros dois tipos de dificuldade, bem como a ausência de diferenças entre a dificuldade persistente e actual, reforça globalmente o modelo de mudança narrativa atrás apresentado, bem como a ideia de que a mudança é construída a partir da expansão de MIs.

A elevada saliência e diversidade de MIs facilita a construção de uma nova narrativa de vida. O facto de a reconceptualização ser o único tipo de MI que é mais saliente nas dificuldades ultrapassadas, quer quando se compara com dificuldades actuais, quer com as dificuldades persistentes, reforça de novo a importância que a reconceptualização poderá ter no processo de mudança no quotidiano. Este dado é comum ao que temos encontrado no domínio da psicoterapia, como referimos antes.

Se associarmos as dificuldades ultrapassadas ao sucesso em psicoterapia e as outras dificuldades (persistentes e actuais) ao insucesso terapêutico, não deixa de ser curioso que as dificuldades ultrapassadas tenham uma maior saliência de todos os MIs, com excepção do protesto. Se por um lado poderíamos esperar uma elevação de todos os tipos de MIs nas dificuldades ultrapassadas, já a redução do protesto é de certa forma um dado anómalo. Pensamos que este resultado tem que ser alvo de atenção em estudos longitudinais em que a natureza da dificuldade pode ser apreendida em desenvolvimento e não de um modo estático como ocorreu neste estudo. Sugerimos de qualquer modo duas possibilidades explicativas complementares. Em primeiro lugar, o facto de a dificuldade já fazer parte do passado poderá tornar inútil o protesto, que poderá ter na psicoterapia o papel de estimular o processo de mudança, dada a sua natureza mais proactiva. Neste estudo nós pedimos às pessoas para descreverem dificuldades já passadas, o que pode tornar inútil este movimento de protesto. Em segundo lugar, a elevação do protesto nas dificuldades persistentes (mas não na actual), sugere que este MI pode eventualmente desempenhar um papel activo na manutenção do problema. É como se face a um problema que se perpetua no tempo as pessoas recorressem sistematicamente a formas de inovação que representam protesto em relação às suas dificuldades, mas que não facilitam a resolução das mesmas. Em estudos anteriores sugerimos que algumas formas de inovação poderiam facilitar

temporariamente a libertação do problema, mas que se forem meras formas de oposição ao problema, podem com facilidade conduzir a pessoa de volta ao mesmo. Designamos este processo, inspirado numa tipologia proposta por Valsiner (2002), por alimentação recíproca (M. Gonçalves, Matos & Santos, 2009). Teríamos neste processo duas vozes antagónicas (e.g., “estou deprimido” – “quero ser feliz”; “sinto-me preso pelos meus medos” – “quero libertar-me”) que se negam uma outra e dominam alternadamente, mas simultaneamente não facilitam a expansão da inovação e da mudança. Colocamos a hipótese de que este processo possa também estar na base da elevada saliência do protesto nas dificuldades persistentes.

Os resultados aqui obtidos confirmam a nossa intuição inicial de que o Sistema de Codificação dos Momentos de Inovação pode ser uma ferramenta metodológica interessante no estudo da mudança espontânea e de que os MIs podem constituir uma forma de operacionalizar como emerge narrativamente a inovação e a mudança. A realização de estudos longitudinais em que a mesma dificuldade pode ocupar ao longo do tempo as várias tipologias (dificuldade actual, persistente, ultrapassada) facilitará certamente a compreensão destes processos de um modo mais dinâmico.

Limitações da investigação

Este estudo é de natureza exploratória e como tal contém um conjunto de limitações. A dimensão da amostra é uma destas limitações, bem como o modo como mesma foi recolhida, tratando-se como referimos de uma amostra de conveniência.

Contudo, na nossa perspectiva, a principal limitação do estudo prende-se com a impossibilidade de aceder ao próprio processo de mudança, uma vez que apenas se consegue incidir sobre a elaboração narrativa de mudanças ocorridas ou da não mudança, não havendo um acompanhamento longitudinal do processo. Assim, o seu momento único de análise apenas nos revela uma imagem estática de um processo que estará necessariamente em decurso, concretamente no que diz respeito ao poder criativo de contar histórias que narram dificuldades actuais. Tal como postulado pelos investigadores narrativos (e.g., Botella, 2001, O. Gonçalves, 2001; McLeod, 1997), a construção historizada do *self* e do mundo tem uma natureza dinamicamente processual, sendo que é através da relação colaborativa entre cliente e terapeuta que se pode gerar novos significados e respectivas formas de acção.

Uma limitação final que destacamos é a possibilidade da ocorrência de erros do tipo 1, dado o conjunto de testes estatísticos realizados.

Referências bibliográficas

- Bakhtin, M. M. (1981). *The dialogic imagination: Four essays by M. M. Bakhtin* (C. Emerson & M. Holquist, Trad.). Austin, TX: University of Texas Press.
- Bateson, G. (1999). *Steps to an ecology of mind*. Chicago: The University Press (publicado originalmente em 1972).
- Botella, L. (2001). Diálogo, relações e mudança: Uma aproximação discursiva à psicoterapia construtivista. In M. M. Gonçalves, & O. F. Gonçalves (Eds.), *Psicoterapia, discurso e narrativa: A construção conversacional da mudança* (pp. 91-123).
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge: Harvard University Press.
- Canavaro, M. C. S. (1999). Inventário de sintomas psicopatológicos – B. S. I. In M. R. Simões, M. M. Gonçalves & L. S. Almeida (Eds.), *Testes e provas psicológicas em Portugal*, Vol. II (pp. 95-109). Braga: APPORT/SHO.
- Combs, G. & Freedman, J. (2004). A Poststructuralist Approach to Narrative Work. In L. E. Angus & J. McLeod (Eds.). *The Handbook of Narrative and Psychotherapy – Practice, Theory and Research*. (pp. 137-155). California: Sage Publications.
- Drewery, W. & Winsdale, J. (1997). The theoretical story of narrative therapy. In G. Monk, J. Winslade, K. Crocket & D. Epston, *Narrative therapy in practice: The archaeology of hope* (pp. 32-52). San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Gonçalves, M. M. (1995). *Auto-conhecimento e acesso introspectivo: Do self reificado ao self narrativo*. Braga: CEEP.
- Gonçalves, M. M. (2003). *Psicoterapia, uma arte retórica: Contributos das terapias narrativas*. Coimbra: Quarteto.
- Gonçalves, M. M., Matos, M., & Santos, A. (2007). Sistema de Codificação dos Momentos de Inovação. Manuscrito não publicado. Departamento de Psicologia, Universidade do Minho, Braga.
- Gonçalves, M. M., Matos, M., & Santos, A. (2009). Narrative therapy and the nature of “unique outcomes” in the construction of change. *Journal of Constructivist Psychology*, 22, 1-23.
- Gonçalves, O. F. (2001). Da psicoterapia como ficção à psicoterapia como criação: As más notícias. In M. M. Gonçalves, & O. F. Gonçalves (Eds.), *Psicoterapia, discurso e narrativa: A construção conversacional da mudança* (pp. 65-90).
- Gonçalves, O. F., Henriques, M. R. & Machado, P. P. (2004). Nurturing nature: Cognitive narrative strategies. In L. E. Angus & J. McLeod, *The handbook of narrative and psychotherapy: Practice, theory and research* (pp. 103-117). Thousand Oaks: Sage.
- Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126, 748-769.
- Hermans, H. J. M. (2001). The dialogical self: Toward a theory of personal and cultural positioning. *Culture and Psychology*, 7, 243-281.
- Mahoney, M. (1998). *Processos humanos de mudança: As bases científicas da psicoterapia*. Porto Alegre: ArtMed (publicado originalmente em 1991).
- Matos, M., Santos, A., Gonçalves, M., & Martins, C. (2009). Innovative moments and change: in narrative therapy. *Psychotherapy Research*, 19, 68-80.
- McAdams, D. P. (1985). *Power, intimacy, and the life-story: Personological inquires into identity*. New York: Guilford Press.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York: Morrow.

- McAdams, D. P. (1996). Alternative futures for the study of human individuality. *Journal of Research in Personality*, 30, 374-388.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100-122.
- McAdams, D. P., Diamond, A., St. Aubin, E., & Mansfield, E. (1997). Stories of commitment: The psychosocial construction of generative lives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 678-694.
- McLeod, J. (1997). *Narrative and psychotherapy*. Thousand Oaks: Sage.
- Neimeyer, R. A., Herrero, O., & Botella, L. (2006). Chaos to coherence: Psychotherapeutic integration of traumatic loss. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 127-145.
- Otasuke, K., Glick, M. J., Gray, M. A., Reynolds, D. J., Humpreys, C. L., Salvi, L. M. & Stiles, W. B. (2004). Assimilation and narrative: Stories as meaning bridges. In L. E. Angus & J. McLeod (Eds.), *The handbook of narrative and psychotherapy: Practice, theory and research* (pp. 193-210). Thousand Oaks: Sage.
- Polkinghorne, D. E. (2004). Narrative therapy and postmodernism. In L. E. Angus & J. McLeod (Eds.), *The handbook of narrative and psychotherapy: Practice, theory and research* (pp. 53-68). Thousand Oaks: Sage.
- Richert, A. J. (2003). Living stories, telling stories, changing stories: Experiential use of the relationship in narrative therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 13, 188-210.
- Salgado, J. (2003). *Psicologia narrativa e identidade: Um estudo sobre auto-engano e organização pessoal*. Maia: ISMAI.
- Sarbin, T. R. (1986). The narrative and the root metaphor for psychology. In T. R. Sarbin (Ed.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (pp. 3-21). New York: Praeger.
- Valsiner, J. (2002). Forms of dialogical relations and semiotic autoregulation within the self. *Theory and Psychology*, 12, 251-265.
- Wahler, R. G., & Castlebury, F.D. (2002). Personal narratives as maps of the social ecosystem. *Clinical Psychological Review*, 22, 297-314.
- Watzlawick, P., Weakland, J. & Fish, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. New York: Norton.
- White, M. (1992). Deconstruction and therapy. In D. Epston & M. White, *Experience, contradiction, narrative & imagination* (pp. 109-152). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York: Norton.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.

Innovative moments and spontaneous change: an exploratory study

The change processes mirrors the centrality of ongoing dynamics movements that score the experiential character of the human life. Whether in therapy or in “real life” it is likely that these processes obey the same developmental principles. Thus, it is curious that research in psychotherapy has been given relatively little importance to the change processes that occur spontaneously, in everyday life. In this study we analyzed three types of narratives of difficult situations (past, persistent and actual) of a set of participants (N=27), who weren’t at the time in therapy. The Innovative Moments Coding System (M. Gonçalves, Matos & Santos, 2007) was used to

characterize and compare these three types of narratives. The results are presented taking into account the investigations that have been conducted in psychotherapy, using this methodology. These results suggest that this methodology can facilitate the understanding of how people narratively elaborate their difficulties in everyday life and that the process of change has similarities with what has been found in research in psychotherapy.

KEY-WORDS: narrative, processes of human change, innovative moments.

Moments de l'innovation et changement spontane: une étude exploratoire

Le processus de changement miroir de la centralité des continus mouvements dynamiques qui ponctuent le caractère expérientielle de la vie humaine. Que ce soit en thérapie ou dans la "vie réelle" le plus probable est que ces processus obéissent aux mêmes principes de développement. Donc, il est curieux que la recherche en psychothérapie a donné relativement peu d'importance à le processus de changement qui vient spontanément, dans le quotidien des personnes. En cette étude on a analysé trois types de narratives de situations de difficulté (dépassés, persistants et actuelles) d'un ensemble de participants (N=27), qui ne sont pas actuellement en surveillance thérapeutique. Le Systeme de Codification des Moments de l'Innovation (M. Gonçalves, Matos & Santos, 2007) a été utilisé pour caracterizer et comparer ces trois types de narratives. Les resultats sont presentés tennant en consideration les investigations qui ont été conduies en psychothérapie, avec cette methodologie. Ces resultats sugèrent que cette methodologie peut faciliter la compréhension du mode comme narrativement les personnes élaborent ces difficultés de vie dans le quotidien et que le processus de changement a des similitudes avec ce qui a été trouvé dans la investigation en psychothérapie.

MOTS-CLÉS: narrative, processus humaines de changement, moments de l'innovation.