ARTIGO

DISCURSOS SOCIAIS E NARRATIVAS PESSOAIS: REAUTORIA NA TERAPIA DE SESSÃO ÚNICA NARRATIVA

SOCIAL DISCOURSES AND PERSONAL NARRATIVES: RE-AUTHORSHIP IN NARRATIVE SINGLE SESSION THERAPY

DISCURSOS SOCIALES Y NARRATIVAS PERSONALES: REAUTORÍA EN LA TERAPIA NARRATIVA DE SESIÓN ÚNICA

ISABEL SEKUA SPADA [1]

MURILO DOS SANTOS MOSCHETA [1]

LAURA VILELA E SOUZA [2]

[1] Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá – PR, Brasil.

[2] Universidade de São Paulo (USP-RP), Ribeirão Preto – SP, Brasil.

RESUMO: Este artigo explora a intersecção entre discursos sociais e narrativas pessoais na Terapia de Sessão Única Narrativa (TSUN). Analisamos um estudo de caso de "J", uma doutoranda enfrentando insegurança, influenciada pelos discursos do déficit e do desempenho na academia. Demonstramos como recursos conversacionais da TSUN, como a externalização do problema, a identificação de histórias de recurso e a remembrança, facilitam a reautoria da narrativa. "J" transita de uma autoimagem passiva aos efeitos do problema gerado pelos discursos sociais para o reconhecimento de sua coragem e agência, re-definindo sua insegurança como cautela e alinhando-se a compromissos pessoais empáticos. Discutimos as cinco etapas da TSUN, incluindo o papel de testemunhas externas e da "cadeira vazia", evidenciando as implicações éticas e políticas dessas intervenções. Concluímos que a TSUN, ao tensionar discursos hegemônicos e promover novas possibilidades existenciais, contribui para transformações individuais e pode levar ao questionamento das estruturas sociais.

Palavras-chave: Terapia de sessão única narrativa; discursos sociais; reautoria; ética.

ABSTRACT: This article explores the intersection between social discourses and personal narratives in Narrative Single Session Therapy (NSST). We analyze a case study of "J", a doctoral student facing insecurity influenced by deficit- and performance-oriented discourses within academia. We demonstrate how conversational resources of NSST, such as the externalization of the problem, the identification of resource stories, and re-membering practices, facilitatethe re-authoring of the narrative. "J" moves from a self-image passively affected by the problem generated by social discourses toward the recognition of their courage and agency, redefining their insecurity as caution and aligning oneself with empathetic personal commitments. We discuss the five stages of NSST, including the role of external witnesses and the "empty chair," highlighting the ethical and political implications of these interventions. We conclude that NSST, by challenging hegemonic discourses and promoting new existential possibilities, contributes to individual transformations and may lead to the questioning of social structures.

Keywords: Narrative single session therapy; social discourses; re-authorship; ethics.

RESUMEN: Este artículo explora la intersección entre los discursos sociales y las narrativas personales en la Terapia Narrativa de Sesión Única (TNSU). Analizamos un estudio de caso de "J", una estudiante de doctorado que enfrenta inseguridad, influenciada por discursos del déficit y del desempeño en la academia. Demostramos cómo los recursos conversacionales de la TNSU, como la exteriorización del problema, la identificación de historias de recursos y la remembranza, facilitan la reautoría de la narrativa. "J" transita de una autoimagen pasiva frente a los efectos del problema generado por los discursos sociales hacia el reconocimiento de su valentía y agencia, redefiniendo su inseguridad como cautela y alineándose con compromisos personales empáticos. Discutimos las cinco etapas de la TNSU, incluyendo el papel de los testigos externos y de la "silla vacía", evidenciando las implicaciones éticas y políticas de estas intervenciones. Concluimos que la TNSU, al tensionar los discursos hegemónicos y promover nuevas posibilidades existenciales, contribuye a transformaciones individuales y puede conducir al cuestionamiento de las estructuras sociales.

Palabras clave: Terapia narrativa de sesión única; discursos sociales; reautoría; ética.

Recebido: 17/09/2025
Aceite: 23/02/2026

https://www.doi.org/10.38034/nps.v35i84.885

CC BY

INTRODUÇÃO

A Terapia de Sessão Única (TSU) é uma intervenção psicológica breve, com método e objetivos próprios (Duvall et al., 2012). É reconhecida por reduzir o estresse e os sintomas psicossomáticos, ampliar o entendimento dos clientes sobre seus problemas e promover a identificação de recursos e estratégias de enfrentamento (Slive, McElheran & Lawson, 2008).

É uma abordagem, alinhada ao construcionismo social que compreende o self como uma construção discursiva, moldada pela linguagem e interações sociais (Winslade, 2005). Os discursos sociais, que operam em redes de poder (Foucault, 1971), estão em constante tensionamento: podem ser mantidos, transformados ou ampliados. É na relação com esses discursos que as narrativas pessoais de um sujeito encontram ressonância, organizando-se como dominantes (legitimadas) ou subordinadas (marginalizadas), quando não coincidem com eles (Winslade, 2005).

A partir dessa compreensão, a Terapia Narrativa assume que pessoas procuram terapia quando suas narrativas pessoais se tornam problemáticas, insuficientes para dar sentido às experiências, ou entram em desacordo com discursos sociais dominantes. O trabalho terapêutico com narrativas explora essas nuances, facilitando a mudança de posições e destacando contradições, o que pode encorajar a oposição às injustiças e promover autonomia e agência pessoal. Assim, o trabalho com narrativas possui caráter político, possibilitando o questionamento dos discursos hegemônicos (Winslade, 2005).

No Brasil, a Terapia de Sessão Única Narrativa (TSUN) é baseada nas enunciações da Terapia Narrativa e sua operacionalização técnica proposta nos mapas de Michael White (2012). Karen Young (2011) estabeleceu uma jornada específica a ser realizada durante uma única sessão. Esse delineamento foi adaptado e apresentado em contexto brasileiro e vem sendo aplicado e investigado por pesquisadores vinculados a uma parceria entre a Universidade de São Paulo (FFCLRP) e a Universidade Estadual de Maringá (DPI, PPI, UEM). Essa colaboração resultou em práticas e pesquisas desenvolvidas em clínicas-escola, em projetos de extensão e em atendimentos realizados por alunos, profissionais em formação e organizações sem fins lucrativos (Lenzi & Costa, 2023). Ademais, vem sendo amplamente aplicada e investigada por diversos pesquisadores e instituições. Lion e Souza (2022), por exemplo, discutem aspectos relevantes do processo e da relação terapêutica narrativa, enquanto Patrício (2023) investiga os sentidos produzidos com clientes em TSUN. Souza et al. (2020) ainda destacam a aplicabilidade dos recursos da TSUN em tempos de pandemia, evidenciando sua versatilidade. Essa colaboração entre universidades, manifestada em práticas e pesquisas desenvolvidas em clínicas-escola e projetos de extensão, demonstra a comprovada viabilidade da TSUN como modalidade de cuidado psicológico em contextos de alta demanda e restrição de recursos, cenário comum nos serviços públicos brasileiros (Souza et al., 2018; Patrício, 2023).

Diante da relevância da TSUN como ferramenta de cuidado e transformação, e da necessidade de aprofundar suas implicações éticas e políticas, este trabalho discute as relações entre discursos sociais e narrativas pessoais em uma TSUN via estudo de caso. Com o objetivo de identificar recursos conversacionais na ampliação de significados e reautoria, além de analisar seus impactos éticos e políticos. A pesquisa justifica-se pela capacidade da TSUN de promover transformações individuais significativas em contextos breves. Ao evidenciar o caráter político da intervenção terapêutica, este estudo busca refletir sobre o papel da psicologia na democratização do acesso à saúde mental e no questionamento de estruturas sociais opressivas a partir da experiência de atendimento em uma clínica-escola.

METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem teórico-metodológica alinhada ao construcionismo social, reconhecendo a prática clínica como um campo fértil para a produção de conhecimento, cuja adequada divulgação é essencial para seu reconhecimento e avanço (Rasera & Guanaes-Lorenzi, 2021). De acordo com essa perspectiva, as descrições dos dados e as realidades aqui apresentadas são compreendidas como construções sociais e históricas, permeadas pelos discursos sociais hegemônicos.

Trata-se de um estudo de caso único de atendimento em TSUN, conduzido no Centro de Psicologia Aplicada (CPA) de uma universidade pública. A sessão, realizada por uma terapeuta em formação, sob supervisão de uma especialista em TSUN, integrou o estágio curricular supervisionado em Aconselhamento Psicológico (5º ano de Psicologia) e seguiu o roteiro de cinco etapas adaptado por Souza et al. (2018), o qual se baseia em Karen Young (2011), e contou com cinco etapas principais: construção da agenda, reconhecimento dos efeitos do problema, busca por histórias de recursos, construção de possibilidades futuras e estratégias para manter-se conectado com os aprendizados. A sessão foi gravada em áudio, transcrita na íntegra e posteriormente compartilhada para integrar uma pesquisa de mestrado.

O objetivo dessa pesquisa de mestrado foi analisar a relação entre discursos e narrativas em processos de Terapia de Sessão Única Narrativa (TSUN) realizados com jovens adultos, destacando os aspectos técnicos e éticos envolvidos e seu potencial terapêutico e de transformação social. A abordagem metodológica pautou-se nas características essenciais das pesquisas qualitativas de cunho construcionista, conforme exposto por Rasera & Guanaes-Lorenzi (2021).

Nesse arcabouço, a indexicalidade se manifesta na compreensão de que a narrativa da cliente e o processo terapêutico são moldados pelo contexto e pelas dinâmicas da interação. A inconclusividade reconhece que o estudo não busca verdades definitivas, mas explora as múltiplas possibilidades de sentido que emergem da interação. A reflexividade considera a subjetividade do pesquisador como recurso fundamental para analisar a intervenção clínica e buscar adequar o ocorrido às lentes científicas do construcionismo social.

A organização dos conteúdos empregou uma análise interpretativa de caráter narrativo, alinhada aos princípios construcionistas. Longe de uma codificação objetiva ou categorização rígida, essa abordagem buscou desvelar como os sentidos são construídos, negociados e transformados na interação terapêutica, prestando atenção às nuances da linguagem e às implicações sociais dos relatos. Foi realizada uma organização dos conteúdos do atendimento conforme três eixos de análise: (1) os discursos sociais que atravessam a narrativa do cliente; (2) as intervenções conversacionais realizadas e seus resultados na ampliação de significados e na reautoria observados ao longo da sessão; (3) os impactos éticos e políticos desses recursos técnicos e conversacionais. Essa organização permitiu compreender como os recursos técnicos e conversacionais da TSUN contribuem para transformações, mesmo em contextos breves.

A cliente foi contactada por um estagiário que informou a oferta da modalidade de atendimento em sessão única de até duas horas com retorno após 15 dias, incluindo o uso de recursos como o de testemunhas externas e a cadeira vazia (Souza et al., 2018). Esse recurso permitiu que supervisor e estagiária dialogassem abertamente sobre a condução da sessão em frente ao paciente. Mais três pessoas compuseram a equipe de testemunhas externas, as quais acompanharam a sessão na mesma sala e em silêncio, sendo convidadas a dialogar com a terapeuta sobre a narrativa da cliente em um momento, enquanto a cliente assumia o papel de observadora. Essa estratégia, inspirada nas equipes reflexivas de Andersen (1991), visa ampliar interpretações e

promover a reautoria de significados. As falas das testemunhas foram orientadas por quatro focos: relato, imagem, ressonância pessoal e transporte (White, 2012; Souza et al., 2018; Fiorini, Guisso & Crepaldi, 2017).

Esta pesquisa é parte de uma investigação maior cujo objetivo foi investigar os potenciais terapêuticos da terapia de sessão única realizada em parceria por duas universidades brasileiras. Esta investigação foi avaliada e autorizada pelo comitê de ética em pesquisa (CAEE 37156720.6.3001.0104). A pesquisa respeitou os princípios éticos, alinhando-se às Resoluções nº 016/2000 (CFP) e nº 466/2012 (CNS). O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi obtido via WhatsApp, com assinatura física ou digital dos participantes. Reconhecendo o contato com conteúdos sensíveis, garantiu-se à cliente a oferta de acompanhamento psicológico prolongado, caso necessário.

DISCURSOS SOCIAIS E A CONSTRUÇÃO DA NARRATIVA PESSOAL DE J

A presente seção tem como objetivo explorar, a partir do caso de J, a relação intrínseca entre os discursos sociais e a construção da narrativa pessoal. J é uma mulher de 29 anos, doutoranda, casada e identificada como branca; apesar de ter uma ideia inicial sobre a demanda, abordou vários assuntos que lhe causavam incômodo. A terapeuta auxiliou J a definir o objetivo da sessão como insegurança, que afetava sua capacidade de dirigir, gerava medo de errar, perturbava concentração e produtividade, dificultava decisões e influenciava negativamente seu desempenho na pós-graduação e futuro financeiro/profissional.

O problema central identificado por J como a insegurança era atravessada e moldada por discursos sociais, em particular o do déficit e do desempenho. O discurso do déficit se fez muito presente, influenciando a cliente a se ver como uma pessoa inadequada e incapaz. Esse tipo de discurso estabelece critérios rigorosos para o bem-estar e define contornos para a normalidade (Gergen, 1985), o que resulta em muitos indivíduos sendo vistos como insuficientes, colocando-os em uma posição de passividade e incapacidade. A insegurança de J não era vista por ela apenas como uma dificuldade situacional, mas como uma característica intrínseca e permanente de sua personalidade, o que pode ser evidenciado na fala:

> J: Não sei, eu acho que o que a gente pode trabalhar mais em relação a essa questão da minha insegurança, porque a insegurança é tanto pra dirigir quanto para outras coisas, pensando no futuro assim também, eu sou muito insegura, depois da pós-graduação, eu não sei o que vai ser de mim, tipo, eu não consigo enxergar como vai ser meu futuro, então eu fico muito insegura com relação a isso também.
>
> [...]
>
> Terapeuta G: Quando essa insegurança está com você, o que acontece?
>
> J: É, eu acho é meio que eu penso que eu não sou capaz.

Outro discurso muito presente nas narrativas de J eram aqueles ligados ao desempenho e produtividade. Na sociedade contemporânea, as práticas de controle disciplinar descritas por Foucault (1971) foram somadas à valorização do desempenho, gerando sofrimento através da quebra de vínculos sociais e do excesso de positividade reforçada pela meritocracia. Nesse contexto, o sujeito se torna tanto agressor quanto

vítima por internalizar essas autocobranças, ignorando as complexas dinâmicas sociais (Han, 2015). A cliente J sentiu a influência desse discurso no ambiente acadêmico.

> J: [...] Quando eu voltei para o ambiente acadêmico, começou tudo de novo, não sei, talvez seja a superioridade da faculdade, das pessoas que estão na faculdade, a minha orientadora é uma pessoa assim, bem arrogante, eu tenho essa visão dela. Eu acho que isso interfere porque eu não gostaria de ser assim com ninguém, então eu não gostaria que fossem assim comigo […].

Aplicando recursos como a externalização, que utiliza a linguagem para separar a identidade do problema de maneira metafórica, o problema passou a ser identificado como "vozes de um rádio" que sintonizavam com a insegurança. Adentrando a segunda das 5 etapas do mapa (conhecendo os efeitos do problema), terapeuta e cliente buscaram identificar os contextos em que aparecia e seus impactos. A seguir, apresentamos algumas das perguntas realizadas pela terapeuta:

> Terapeuta G: Tá... Então você me contou que ela (a insegurança) atrapalha nessa questão da direção, me relatou esse problema nessa questão da pesquisa, em mais algum contexto você acha que ela aparece?
>
> [...]
>
> Terapeuta G: Tá... E você acha que tem algum impacto dessas vozes do rádio nos seus relacionamentos?

Mesmo ao expor a história do problema e descrever um difícil episódio de quando a insegurança provocou sintomas físicos, foram identificadas narrativas alternativas. J pareceu ser capaz de perceber seus momentos de maior vulnerabilidade e se valer de recursos para se acalmar, evitando novos episódios.

> J: E eu até cheguei a comentar isso com a minha orientadora, só que ela falou: "ah, normal na pós-graduação", aí eu fiquei pior ainda né… Mas também nunca mais teve, eu sempre tento me controlar pra eu não ter sabe, quando eu começo a perceber que eu estou um pouco ansiosa assim, eu já tento desviar, tentar me acalmar, ouvir música, pra não chegar nesse ponto de novo, e nunca mais chegou mesmo.

No trecho acima, a descrição de J é sobre como a ansiedade culminou em sintomas físicos e um sentimento de impotência, ilustrando a força dos discursos dominantes na formação da experiência individual. A resposta da orientadora reflete uma normalização do sofrimento, inerente a certos ambientes acadêmicos. No entanto, é nesse ponto que a narrativa de J começa a revelar elementos de resistência.

Assim, durante a terceira fase do percurso terapêutico (busca por histórias de recursos), a cliente revelou histórias de resistência e compromissos pessoais significativos que a ajudaram a enfrentar desafios. Para ela, era essencial desenvolver relações interpessoais fundamentadas no cuidado empático e respeitoso também no ambiente acadêmico. Essa construção de pensamento a levou a expressar seu descontentamento com esse ambiente e com alguns orientadores que reproduziam relações de poder que ela via como prejudiciais e injustas, o que representa um tensionamento no discurso do desempenho e da opressão acadêmica, como é possível observar no trecho a seguir:

J: Muito, eu valorizo bastante, tanto é que, ano passado, minha orientadora resolveu pegar uma aluna de iniciação científica, só que eu que cuidaria dela no caso, eu que orientaria, então eu já comecei ensinando como que pesquisava, tudo que eu não tive, eu passei pra ela [...].

A intervenção da terapeuta permitiu que a cliente construísse uma narrativa de que sua insegurança e seu sofrimento não eram fruto apenas de suas dificuldades pessoais em lidar com as exigências do Programa de Pós-Graduação (PPG), mas sobretudo da discrepância entre as relações que experimentava ali e a imagem que ela nutria sobre o que é ser pesquisadora, orientadora e professora. Essa imagem foi, inicialmente, o que motivou seu desejo de se tornar uma pós-graduanda. É essa segunda dimensão que se torna mais explorada na sessão, permitindo que J se reconectasse com sua prática acadêmica e profissional.

J: Eu converso muito com essa ex aluna dela por Whatsapp… Quero ser igual a ela, tipo ela quer que os alunos se esforcem, mas ela está sempre ali do lado, para tirar dúvida, ela se mostra no mesmo nível dos alunos, claro, né, com uma certa autoridade, mas não sufocando.

A nova narrativa permitiu que J reinterpretasse as vozes do rádio, como uma qualidade que a tornava cautelosa e a ajudava a evitar decepções. Ela passou a perceber a insegurança como situacional e relacional, o que a possibilitou expressar seus desejos de ser mais forte e corajosa, promovendo uma reavaliação de sua autoimagem e ampliando seu senso de agência.

Terapeuta G: Então, pensando um pouco nisso tudo, o que você imagina que essa voz desse rádio te fala, todas essas coisas, o que você imagina que ela quer pra sua vida?

J: (Risos) Que difícil... eu não sei... eu acho que ela quer que eu faça tudo com cautela, pra não dar nada errado... Eu acho que é mais por aí mesmo, para me prevenir de alguma coisa, pra não criar muita expectativa e não me desapontar no final, não sei, talvez seja isso.

Terapeuta G: Uhum, e você acha que isso é diferente do que você gostaria?

J: Não muito, eu acho que eu queria ter mais coragem de fazer, tipo, de dar a cara a tapa, vamos ver o que acontece, eu queria ter um pouco mais de coragem.

[...]

J: E, como sempre, eu fui muito cautelosa, mas agora eu acho que tem certas situações que eu preciso ser mais forte.

Durante a sessão, o diálogo colaborativo entre a terapeuta em formação e a supervisora na cadeira vazia, realizado na presença da cliente, permitiu uma troca de perspectivas que enriqueceu o processo terapêutico. A supervisora destacou como cobranças de desempenho e relações de poder na academia podem causar sofrimento, compartilhando relatos de outros estudantes. Essa conexão ajudou J a entender as

influências externas em suas narrativas. Tal conhecimento abriu espaço para o diálogo pela busca de estratégias que unissem as habilidades de J e seus compromissos pessoais.

> Supervisora L: Uhum, eu fiquei com uma questão na cabeça que eu acho que ela pode até ser uma que vai ajudar nessa etapa. Nesse trabalho que a gente tem feito aqui com o pessoal da pós-graduação, temos percebido que muitas pessoas, quando entram na pós, sintonizam nessa frequência da insegurança, que é muito comum, e tem alguns orientadores que aumentam o volume, que potencializam isso ainda mais, e aí ela comentou que antes da pós era diferente, ela passou a sintonizar mais nessa frequência quando entrou na pós.
>
> Terapeuta G: Então, pelo que eu entendi, é como se esse ambiente acadêmico, assim, as coisas que ele traz, diferem muito das coisas que você acredita.
>
> J: Aham…
>
> Terapeuta G: Que são importantes, que você pensa, que você diz que trabalharia de uma forma mais companheira.
>
> J: Uhum.

No decorrer da sessão, incentivada por recursos como a remembrança, J acessou histórias de pessoas em sua rede de apoio que acreditavam em seu potencial. Esse reconhecimento contrastou com as "vozes do rádio", ajudando-a a se perceber como corajosa e capaz de enfrentar dificuldades, pois já havia feito isso antes. Essa nova perspectiva foi fundamental para a 4ª etapa do mapa (construção de possibilidades futuras), gerando uma nova narrativa que permitiu a J reconhecer sua capacidade de superar desafios, retirando-a de um lugar de passividade diante do problema e levando-a a demonstrar maior confiança nas demandas, mesmo sem perspectivas de melhora em seu relacionamento com a orientadora, como é possível ver no trecho a seguir:

> Terapeuta G: achei interessante você falar assim, que você sabe que vai conseguir um dia, o que te diz isso? Qual seria essa outra frequência que te diz que você conseguiria?
>
> J: Mas eu acredito que eu vou conseguir um dia porque eu já consegui antes.
>
> Terapeuta G: Você acha que a gente consegue pensar nisso também no contexto da pós?
>
> J: É, uhum... Seria, por tudo isso, né, que eu mencionei, eu acho que sim, em relação à defesa, eu acho que eu consigo, por toda essa experiência, só que, o meu relacionamento com a orientadora, eu acho que não muda.
>
> [...]
>
> J: Não muda porque é o jeito dela mesmo, então não depende só de mim.
>
> [...]
>
> J: Os alunos fazem a parte deles, né, então, a gente faz o que é possível, o que tá ao nosso alcance, mas não tem como mudar a visão deles…

Desse modo, J passou de uma narrativa de sofrimento por não conseguir atender às expectativas para uma narrativa de resistência, onde pode defender determinados compromissos sobre educação e suas relações interpessoais. Essa transformação não apenas redefine sua relação com o problema, mas também fortalece sua identidade como alguém que valoriza e luta por uma abordagem mais empática e respeitosa no ambiente acadêmico.

Ao final, percorrendo a 5ª e última etapa do mapa, referente a formas de se manter conectado com o aprendizado construído, a terapeuta questiona J sobre quais partes da sessão haviam sido importantes para ela. A cliente destacou que lembrar-se do apoio recebido de seus entes queridos e de seus pacientes, além da lembrança das conquistas passadas, foi crucial para enfrentar a insegurança.

> J: Bom, a gente trabalhar todo esse reconhecimento, fazer refletir sobre as pessoas que acreditam, é importante…

Além disso, considerou útil a metáfora das "vozes do rádio" e expressou o desejo de compartilhá-la com outras pessoas. Para consolidar os aprendizados construídos na sessão, a terapeuta, em colaboração com a cliente, elaborou um documento terapêutico que registrou os principais pontos discutidos. O documento foi então compartilhado com a cliente, valorizando sua capacidade de enfrentar os desafios e reafirmando sua autonomia.

A análise do caso de J demonstra como a narrativa pessoal é moldada por discursos sociais dominantes. Sua insegurança, inicialmente vista como individual, revelou-se atravessada pelos discursos do déficit e do desempenho/produtividade no ambiente acadêmico. Ao compreender essas influências, a TSUN, por meio de recursos conversacionais, pode reconfigurar as narrativas. Embora essa modificação individual tensione os discursos dominantes, não os altera completamente, principalmente devido a sua natureza sistêmica. Todavia, cada movimento de reautoria e tensionamento, ao gerar novas possibilidades existenciais para o sujeito, fomenta a promoção de transformações sociais mais amplas.

OS RECURSOS CONVERSACIONAIS EMPREGADOS NA PRODUÇÃO DE REAUTORIA E SUAS IMPLICAÇÕES

A TSUN usa o diálogo de forma intencional para dar visibilidade à influência que os discursos dominantes possuem na produção das narrativas individuais, sobretudo nas que são vistas como problemáticas. Nesse sentido, o processo terapêutico propõe uma reelaboração da palavra, promovendo o rompimento com descrições limitantes e polarizadas (Souza et al., 2018).

Esse percurso terapêutico, delineado em cinco etapas principais, inicia-se com a construção da agenda, na qual terapeuta e cliente definem em conjunto o foco da sessão, priorizando o que é mais significativo para o cliente. Em seguida, o reconhecimento dos efeitos do problema delimita as áreas da vida que são impactadas, avaliando a permeabilidade do problema na experiência da pessoa. Prossegue-se com a busca por histórias de recursos, que visa identificar narrativas alternativas às problemáticas, evidenciando os recursos e capacidades que a pessoa já possui para enfrentar as situações. A construção de possibilidades futuras então se dedica a desenvolver histórias preferidas que se alinhem mais diretamente aos desejos e preferências do sujeito. Por fim, as estratégias para se manter conectado com os aprendizados auxiliam a legitimar e fortalecer as novas narrativas construídas, capacitando-as a se opor ou

desviar dos discursos dominantes. A seguir, discutiremos detalhadamente como essa sequência de etapas ocorre no processo terapêutico.

CONSTRUÇÃO DA AGENDA E CONHECIMENTO DOS EFEITOS DO PROBLEMA: DELIMITANDO O PROBLEMA E REDUZINDO SUA ABRANGÊNCIA

Começamos abordando as duas primeiras fases do roteiro da TSUN: a construção da agenda e o conhecimento dos efeitos do problema. Essas etapas facilitam a organização do atendimento e, juntas, ajudam a definir a prioridade da sessão, além de investigar as relações que formam o problema.

Na etapa de construção da agenda no caso analisado, a terapeuta dedicou-se a compreender, a partir da descrição da cliente, qual era o problema a ser abordado, e definir uma ordem de prioridade, uma vez que a cliente apresentou uma lista de incômodos. Aqui, destaca-se a decisão da terapeuta em não definir por si mesma o enfoque da sessão, recorrendo, por exemplo, a algum quadro referencial teórico ou nosológico que apontasse qual deveria ser o foco a partir de critérios de gravidade ou prognóstico.

> Terapeuta G: Então, pensando um pouco nessas coisas que você trouxe, o que que você acha que a gente poderia conversar hoje, como você acha que essa conversa poderia ser útil?

O recurso técnico de nomear e priorizar problemas oferece uma dimensão terapêutica já nos primeiros minutos do atendimento porque a nomeação e a priorização acionam a linguagem como um circunscritor para um mal-estar às vezes impreciso e, justamente por isso, tomado como genérico. A nomeação começa a operar aquilo que a sequência de perguntas que pretendem conhecer os efeitos do problema em detalhes irá efetuar com mais força, a saber, a demarcação do problema em específico, retirando o efeito contaminante e generalizante de sua imprecisão (Slive, McElheran & Lawson, 2008).

Pesquisas que investigam a percepção dos clientes sobre as intervenções em TSUN, a exemplo da dissertação de Patrício (2023), destacam o significativo potencial terapêutico da nomeação e priorização das queixas durante o atendimento. Esse movimento aponta este como um processo fundamental para clarificar o 'mal-estar', antes difuso e genérico, capacitando o cliente a delimitá-lo e, assim, a enfrentá-lo.

Ademais, ao assumir a posição de especialista sobre o problema que enfrentava e ser ativamente envolvida na determinação do direcionamento da sessão, J experienciou uma relação na qual a diferença de posição entre terapeuta e cliente não exigia uma subordinação. Se considerarmos o que ela relata sobre suas frustrações no curso de pós-graduação, sobretudo no que se refere aos aspectos relacionais descritos como autoritários, podemos conjecturar que seu posicionamento como especialista desde o início da sessão tenha favorecido um campo de resgate de sua capacidade de opor-se ao problema.

Outro recurso utilizado foi a externalização do problema para investigar sua história e realizar uma análise das relações estabelecidas com ele. Tal abordagem facilita a compreensão das verdades universais que moldam e perpetuam o problema, permitindo que o indivíduo passe a se opor a elas e defender seus compromissos pessoais e preferências (White & Epston, 1990). No caso analisado, o problema afetava a identidade de J, que inicialmente se via como insegura e incapaz. A externalização ajudou a cliente a reinterpretar as "vozes do rádio", o que permitiu reconhecer também a sua coragem.

Nessa estratégia, a terapeuta adotou uma postura investigativa em relação às histórias do problema, elaborando perguntas muitas vezes inéditas sobre a situação vivida. Essa abordagem contribuiu para uma exposição detalhada das características do problema e como ele operava, o que levou a identificação da influência dos

discursos sociais e ofereceu condições para a não generalização do problema, tal qual iniciada pela nomeação e priorização discutidas anteriormente (White, 2012). Essa mudança pode ser observada no trecho a seguir:

> Terapeuta G: Você poderia me contar um pouquinho onde que ela está mais baixa, onde que ela não aparece?
>
> J: Sim, por exemplo, quando... Deixa eu pensar, tipo, no dia-a-dia, assim, ela não está presente, por exemplo, pra tomar alguma decisão.
>
> Terapeuta G: Uhum.
>
> J: De ligar pra algum lugar, fazer cotação de preço de alguma coisa, é, se alguém precisar da minha ajuda eu consigo, tipo, eu não me sinto insegura em ajudar alguém, até com os meus pacientes, eu sou super atenciosa, eu me sinto competente com eles. E, na minha pesquisa também, que envolve muito esse laço com o paciente, que eu faço ligações, então tem um certo vínculo, me dou super bem.
>
> Terapeuta G: Acho que você pode me contar dessas decisões com os pacientes, que você se sente competente.
>
> J: Confortável, eu me sinto competente.
>
> Terapeuta G: Uhum. Então, você acha que esses seriam alguns contextos que essa insegurança não aparece?
>
> J: Não, não aparece.

DESENVOLVENDO HISTÓRIAS ALTERNATIVAS

Embora nossas vidas sejam compostas por muitas histórias, atribuímos significado a poucas, geralmente alinhadas aos discursos dominantes. As histórias que ficam à margem da consciência representam acontecimentos singulares que, quando identificados, lembram as pessoas de momentos em que se opuseram a problemas, revelando desejos e compromissos que as incentivaram a agir. Acessar essas outras histórias ajuda a criar novas descrições de si e de suas relações, aumentando a sensação de agência pessoal e familiaridade com compromissos pessoais, fornecendo estratégias eficazes para lidar com dificuldades (White, 2012; White & Epston, 1990).

Durante a sessão com J, após a externalização do problema, a terapeuta investigou acontecimentos singulares em que J usou suas habilidades e demonstrou coragem. Esses momentos foram destacados por mostrar seu potencial de oposição ao problema.

> Terapeuta G: Tem algum momento que a insegurança estava presente, a cautela estava lá, mas que a coragem falou mais alto e que você conseguiu fazer frente a essa situação?
>
> [...]
>
> Terapeuta G: Como que foi pra você fazer isso nessas duas situações?
>
> J: Ah, eu fiquei com medo, mas eu consegui, né?

> Terapeuta G: Tá... E, nessas situações, você consegue identificar algum efeito que isso teve nos seus relacionamentos, ou na forma como você via essa insegurança?

Durante essa exploração, dois panoramas distintos são acessados: o panorama de ação e o panorama de consciência. O panorama de ação refere-se aos eventos concretos que compõem o enredo da história; em contraste, o panorama de consciência abrange as intenções, compromissos pessoais e pensamentos que motivaram as ações. Acessar e compreender o panorama de consciência envolve reflexão sobre os significados pessoais que a pessoa atribui aos eventos, que podem ser valorizados e multiplicados (Lion & Souza, 2022).

Na sessão com J, o panorama de ação é composto por eventos significativos, como sua saída da empresa onde trabalhava, o enfrentamento com o irmão para defender a mãe, e a transição do mestrado para o doutorado, esses eventos destacam sua capacidade de agir com coragem. Por sua vez, o panorama de consciência reflete o motivador dessas ações, que era o seu desejo de construir relações baseadas no cuidado, evidenciando suas intenções e compromissos pessoais.

Para J, acessar esses panoramas foi fundamental para identificar acontecimentos singulares, momentos que fogem da narrativa dominada pelo problema. Esses episódios, em que ela confrontou as "vozes do rádio" e demonstrou coragem, serviram como lembretes de sua capacidade de desafiar o discurso social do desempenho e expôs seus compromissos pessoais, que definem como ela gostaria de exercer a docência e cuidar das pessoas. A partir disso, J pôde construir novas narrativas sobre suas habilidades, reconhecendo não apenas os desafios que já superou, mas também as pessoas que acreditavam em seu potencial.

Ao integrar acontecimentos singulares e promover narrativas alternativas, a terapia questiona padrões hegemônicos e amplia a compreensão sobre a experiência humana. Por exemplo, no caso de J, ela valorizava a construção de relações pautadas no cuidado e na empatia, mesmo em um ambiente marcado por estruturas de poder que reproduziam hierarquia e cobrança. Ao produzir novas narrativas, J desafia o discurso do desempenho, modificando a lógica da produtividade nas relações acadêmicas.

Na fase de desenvolvimento das histórias alternativas, a terapeuta utilizou a remembrança, recurso que se baseia na compreensão de que a nossa identidade possui como base um grupo de pessoas significativas que fizeram ou fazem parte da experiência, para fortalecer a nova narrativa de J. Ao acessar histórias sobre sua rede de apoio, J emocionou-se ao relatar como sua mãe, pai, companheiro e pacientes reconheciam seus esforços e potencial. Essa percepção positiva contrastava com as "vozes do rádio", reforçando a crença de J em sua própria capacidade.

> Terapeuta G: Uhum... Então, pensando um pouco nessas pessoas que são importantes pra você, que reconhecem essas coisas boas que você faz, você consegue pensar o que que eles veem de qualidade em você, o que faz eles sentirem que você dá conta?
>
> J: Olha, uma coisa que eles sempre me falaram, assim, meus pais, desde quando eu era pequena, era que eu sempre gostei muito de estudar, que eu sempre fui muito inteligente, assim, dedicada. [...]

Do ponto de vista ético, a remembrança oferece oportunidades para desafiar as noções dominantes de identidade da cultura ocidental, que tendem a favorecer uma visão individualista de autodeterminação, autocontrole, autoconfiança e autorrealização que,

segundo White (2012), são discursos que contribuem para o isolamento e sofrimento dos indivíduos. Tais discursos frequentemente escondem o fato de que o isolamento pode ser uma fonte de sofrimento, pois impede a construção de soluções coletivas para problemas que são socialmente construídos. A remembrança, ao promover a inclusão de múltiplas vozes e perspectivas, oferece alternativas para a formação de identidades, libertando-as das definições limitantes.

CONSTRUINDO POSSIBILIDADES FUTURAS

O processo de reconhecimento e reinterpretação das narrativas atravessadas pelos discursos dominantes realizados na TSUN leva a uma reautoria que permite que as pessoas criem novas descrições de si mesmas e de suas histórias. No caso de J, a reautoria de sua narrativa permitiu que ela se visse como uma pessoa forte e corajosa, capaz de realizar coisas, pois já havia feito antes. Para J, a nova narrativa de força e coragem pode promover um futuro em que ela se sinta mais capacitada para enfrentar desafios e se opor os discursos dominantes, construindo relações mais empáticas, e pode levar a um ambiente social mais acolhedor, onde J se sinta valorizada e apoiada em suas interações.

> Terapeuta G: Uhum, achei interessante você falar assim, que você sabe que vai conseguir um dia, o que te diz isso? Qual seria essa outra frequência que te diz que você conseguiria?
>
> J: Mas eu acredito que eu vou conseguir um dia porque eu já consegui antes. É aquela experiência já vivida, entendeu?

FORTALECENDO A CONEXÃO COM A HISTÓRIA CONSTRUÍDA

Para facilitar que o cliente se mantenha conectado com os aprendizados construídos, outro recurso utilizado na TSUN é a presença do grupo de testemunhas externas. Segundo White (2012), essas testemunhas podem fortalecer as narrativas de reautoria, legitimando a posição dos clientes como autores de suas histórias.

As testemunhas externas ouvem atentamente as narrativas do cliente e, em seguida, invertem a posição, realizando o recontar das histórias. Nesse processo, elas destacam aspectos da narrativa original, os sentimentos despertados, e compartilham ideias sobre os temas discutidos. Esse procedimento enriquece os significados das relações e da identidade da pessoa, alterando a narrativa original (White, 2012; Fiorini, Guisso & Crepaldi, 2017). Após esta etapa, o diálogo é restabelecido exclusivamente entre o terapeuta e o cliente, que então discutem as percepções do cliente sobre o relato das testemunhas, um processo que White denomina "recontar do recontar das testemunhas" (2012, p. 217).

Na análise da sessão com a cliente J, o grupo de testemunhas externas contribuiu destacando o impacto do discurso de desempenho acadêmico na insegurança. O grupo também observou que as "vozes do rádio" também promoviam cautela nas decisões de J. Além disso, reconheceram que a coragem de J estava atrelada a seus valores de cuidado com os outros e que as dificuldades enfrentadas, embora gerassem insegurança, também ampliaram sua empatia de uma forma positiva.

> Terapeuta G: Uhum... Eu acho que vou chamar as meninas agora. Elas vão conversar entre elas sobre o que anotaram e perceberam da nossa conversa.

Depois, voltaremos para você, para ver se algo fez sentido, ou se você gostaria de discutir alguma das coisas que elas mencionaram.

J: Está bem.

Testemunha R: Eu refleti sobre várias coisas. Uma delas foi aquele momento em que falavam sobre o que a voz desejava para ela. Pensei: "Será que a voz quer cautela? Será que a voz quer cuidar dela também, da mesma forma que ela cuida das outras pessoas?". [...] Também considerei que deve ser muito difícil estar em um ambiente tão competitivo como a pós-graduação, com pessoas que também experimentam essa sensação de incapacidade. Ela contou várias histórias, e percebi que houve outros momentos em que ela teve muitas dúvidas, e essas dúvidas trazem muito medo. Fiquei curiosa para saber se houveram outros momentos em que ela se sentiu com muito medo e muitas dúvidas e como conseguiu lidar com isso, mesmo sentindo tanto medo. Ah, ela mencionou a coragem, que gostaria de ser mais corajosa. Pensei que, em relação ao cuidado, ele consegue auxiliar a coragem, o cuidado com outras pessoas e também com si mesma. Quando trocou de emprego, encontrou coragem e cuidado que não tinha naquele emprego, então cuidou de si ao sair.

Testemunha Y: [...] O que mais me chamou atenção foi esse sentimento de coragem. O finalzinho da conversa, quando ela falou sobre superação, foi muito bonito. Ter vivido tantas situações difíceis, onde as pessoas não valorizavam tanto o cuidado, seja com o irmão ou com a orientadora, parece que, apesar da insegurança, o efeito principal da insegurança foi fortalecer ainda mais o valor do cuidado que ela tem, poder auxiliar as pessoas, como se essas situações difíceis, apesar de seus aspectos negativos, fortalecessem ainda mais o amor que ela tem.
Supervisora L: Uhum. Fiquei bastante tocada com essa questão de como o cuidado é importante para ela. Também fiquei tocada quando ela falou sobre a relação com a orientadora e a falta de reconhecimento. Fiquei curiosa para saber se ela recebeu reconhecimento de outras pessoas, da área dela ou da família, pessoas que já sabiam que ela conseguiria. O que essas pessoas veem nela que as faz ter essa confiança?

Testemunhas Y e R sinalizam que não têm mais comentários.

Terapeuta G: Dentre o que elas discutiram, você gostaria de comentar algo ou seguir por algum desses caminhos?

Por meio dessa abordagem, J pôde reconectar-se com o impacto positivo de sua atuação profissional, destacando sua coragem e dedicação no cuidado de seus pacientes. Tal processo foi crucial para o fortalecimento de sua confiança e a reafirmação de sua agência.

Outro recurso adicional valioso foi a aplicação da técnica da "cadeira vazia", que permitiu que durante essas sessões a supervisora e a aluna dialogassem abertamente na presença da cliente. Esses recursos criam um ambiente em que o cliente vivencia ativamente a construção conjunta de significados para instalar um campo de experiência vivida que desestabiliza as hierarquias de poder. Essa experiência prática reforça a capacidade de agenciamento pessoal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção de Terapia de Sessão Única Narrativa (TSUN) analisada permite a compreensão de que os recursos terapêuticos aplicados manifestam profundas implicações éticas e políticas. A construção da agenda, por exemplo, se opõe à generalização dos problemas, e os faz serem compreendidos como situacionais. Paralelamente, a externalização representa mais do que uma técnica linguística, ela configura uma posição política do terapeuta ao deslocar a responsabilidade do âmbito individual para o social. Somados, esses dois recursos permitem uma análise aprofundada das situações sociais que geram o problema, afastando o foco da patologização individual.

A identificação de histórias alternativas, por sua vez, leva à compreensão de que as identidades são multifacetadas e as vidas multihistoriadas, e não restritas aos discursos dominantes. Essa prática capacita as pessoas a agirem ativamente e a se oporem a esses discursos, o que resulta na retomada de sua capacidade de agenciamento, antes subjugada. A remembrança colabora significativamente para romper com as noções de individualismo, além de ativar as redes de apoio do cliente; assim, torna-se possível a reautoria das narrativas pessoais, que se tornam mais livres dos discursos dominantes e abrem espaço para novas possibilidades de existência.

Recursos como as testemunhas externas e a cadeira vazia promovem uma ruptura com a hierarquia tradicional. Ao criar um campo de colaboração e respeito mútuo, esses dispositivos reforçam a capacidade do cliente de ser autor de sua própria história. Em suma, todos esses recursos se opõem aos discursos de subjugação dos sujeitos e representam uma atitude ética e política do terapeuta, que leva à identificação e questionamento dos fatores sociais dos problemas.

Assim, a Terapia Narrativa de Sessão Única (TSUN) explora além do indivíduo, uma vez que ela não só aponta os efeitos de discursos sociais opressivos, mas também revela o potencial que as narrativas individuais possuem para desafiar os modelos hegemônicos. À medida que as pessoas ressignificam os discursos dominantes e produzem novas narrativas, um movimento gradual de tensionamento dos discursos sociais começa a se formar e pode vir a modificar a força de circulação desses discursos.

O caso analisado neste artigo exemplifica como as narrativas pessoais podem desafiar os discursos dominantes e abrir espaço para novas formas de se relacionar. Ao valorizar o cuidado e empatia, J mostra à sua comunidade acadêmica que é possível superar normas estabelecidas, promovendo ambientes menos opressivos. Sua atitude se torna, assim, um exemplo que pode inspirar outras pessoas a questionarem estruturas de poder e buscarem relações mais equitativas e solidárias nesses contextos.

Além das mudanças nas narrativas, esse modelo de terapia democratiza o acesso ao cuidado, dando voz e acolhendo indivíduos antes marginalizados. Em um país onde o acesso à saúde mental é limitado devido aos custos e duração dos tratamentos, tais abordagens apresentam-se como alternativas viáveis para promover bem-estar e justiça social e, assim, essa abordagem reforça a relevância da terapia como ferramenta de resistência contra as opressões socioculturais vigentes.

REFERÊNCIAS

Andersen, T. (1991). *The reflecting team: Dialogues and dialogues about the dialogues*. W. W. Norton & Company.

Duvall, J., Young, K., Kays-Burden, A., Duncan, D., Cohen, N., & Kiefer, H. (2012). *No more, no less: Brief mental health services for children and youth*. Ontario Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health.

Fiorini, M. C., Guisso, L., & Crepaldi, M. A. (2017). O trabalho com equipes reflexivas: Revisão de literatura. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 26(57), p.7–22.

Foucault, M. (1971). *A ordem do discurso*. Edições Loyola.

Gergen, K. J. (1985). O movimento do construcionismo social na psicologia moderna (E. J. Soar Filho, Trad.; M. R. H. Marques da Costa, Rev.). *Interthesis*, 6(1), p.299–325. (Trabalho original publicado em *American Psychologist*, 40(3), p.266–275)

Han, B. C. (2015). *Sociedade do cansaço* (E. P. Giachini, Trad.). Vozes.

Lenzi, Bruno, & Costa, Evelize Dalla. (2023). Terapia de sessão única: terapia colaborativa e encontros pontuais. *Nova Perspectiva Sistêmica*, Florianópolis, v. 32, n. 77, p.38-53, dez./2023.

Lion, C. M., & Souza, L. V. e (2022). Terapia narrativa: aspectos relevantes sobre o processo e a relação terapêutica. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 31(74), p.18–35.

Patrício, A. A. (2023). *Sentidos produzidos com clientes sobre Terapia de Sessão Única narrativa* [Dissertação de Mestrado]. Universidade de São Paulo, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto.

Rasera, E. F., & Guanaes-Lorenzi, C. (2021). O terapeuta como produtor de conhecimentos: contribuições da perspectiva construcionista social. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 30(69), p.7–16.

Slive, A., McElheran, N., & Lawson, A. (2008). How brief does it get? Walk-in single session therapy. *Journal of Systemic Therapies*, 27(4), p.5–22.

Souza, L. V., Lion, C. M., Santos, A. L. M., Figueira, M. R., Patrício, A. A., & Cavalieri, L. (2018). Aconselhamento psicológico narrativo de sessão única. In: Elias, L. C. S. et al. (Org.). *Formação profissional em psicologia: Práticas comprometidas com a comunidade* (E-book). Sociedade Brasileira de Psicologia.

Souza, L. V., Lion, C. M., Vidotto, L. T., & Moscheta, M. S. (2020). Recursos da terapia narrativa de sessão única em tempos de pandemia e isolamento social. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 29(67), p.7–22.

White, M. (2012). *Mapas da prática narrativa* (A. Migliavaca, Trad.). Porto Alegre, RS: Pacartes.

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.

Winslade, J. M. (2005). Utilising discursive positioning in counselling. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(3), p.351–364.

Young, K. (2011). When All the Time You Have Is Now: Re-Visiting Practices and Narrative Therapy in a Walk-in Clinic. In: Duvall & Beres (Ed.). *Innovations in Narrative Therapy*. Norton.

ISABEL SEKUA SPADA

Psicóloga. Mestre em Psicologia pela Universidade Estadual de Maringá (UEM), na linha de pesquisa
Constituição do Sujeito e Historicidade. Atua a partir da Terapia Narrativa, do Construcionismo Social e da Terapia de Sessão Única. Psicóloga da Prefeitura Municipal de Sarandi – PR e clínica com ênfase em práticas colaborativas.
E-mail: psicoisabelspada@gmail.com
https://orcid.org/0009-0008-5038-9196

MURILO DOS SANTOS MOSCHETA

Professor Associado do Departamento de Psicologia da Universidade Estadual de Maringá (UEM). Doutor em Psicologia pela Universidade de São Paulo (USP), com estágio doutoral na University of New Hampshire (EUA) e pós-doutorado na Universidad Complutense de Madrid (Espanha). Atua nas áreas de sexualidade, direitos humanos, marcadores sociais da diferença, arte e processos de subjetivação. Membro da Associação Brasileira de Psicologia Social (ABRAPSO).
E-mail msmoscheta3@uem.br
https://orcid.org/0000-0001-7479-2651

LAURA VILELA E SOUZA

Docente do Departamento de Psicologia da USP-RP. Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo. Líder do grupo de pesquisa DIALOG: Laboratório de Pesquisa em Práticas Dialógicas e Colaborativas (CNPq). Membro associado do Taos Institute (EUA). Atua com ênfase em Processos Grupais e de Comunicação, Construcionismo Social e Práticas Dialógicas e Colaborativas.
E-mail laura@ffclrp.usp.br
https://orcid.org/0000-0003-0732-8175