

TEATRO

# PLAYBACK

PSICOTERAPÊUTICO

MANUAL  
DE IMPLEMENTAÇÃO

MARGARIDA PEDROSO DE LIMA  
ANTÔNIO-JOSÉ GONZALEZ  
LUÍS FRANCO PRETO



## **FICHA TÉCNICA**

### **TÍTULO**

**TEATRO PLAYBACK PSICOTERAPÊUTICO: MANUAL DE IMPLEMENTAÇÃO**

### **AUTORES**

**MARGARIDA PEDROSO DE LIMA, ANTÓNIO-JOSÉ GONZALEZ, LUÍS FRANCO PRETO**

### **DESIGNER GRÁFICO (CAPA E CONTRACAPA)**

**CAIO FARIA**

### **ISBN**

**978-989-8384-90-4**

### **PROJETO FINANCIADO PELA FUNDAÇÃO PARA A CIÊNCIA E TECNOLOGIA**

**PCT - 2022.07713.PTDC**

**DOI DO FINANCIAMENTO:**

**[HTTP://DOI.ORG/10.54499/2022.07713.PTDC](http://doi.org/10.54499/2022.07713.PTDC)**

### **PROJETO IMPLEMENTADO POR**

**APPSYCI (ISPA, INSTITUTO UNIVERSITÁRIO) E**

**CINEICC (FACULDADE DE PSICOLOGIA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA)**

### **EDIÇÃO**

**EDIÇÕES ISPA**

**LISBOA**

**2023**

# Dedicatória

Este trabalho foi inspirado fundamentalmente pelas pessoas que arriscaram inscrever-se na Formação em Teatro Playback Psicoterapêutico, um formato terapêutico ainda desconhecido em Portugal, desafiante e exigente. Ao longo dos meses em que decorreu a formação, partilharam generosamente as suas histórias, injetaram a sua energia no grupo e contribuíram para a criação de um clima de aprendizagem e apoio mútuo constantes. A elas e a eles, e ao nosso colega e amigo Nir Raz, que de uma forma confiante, motivadora e entusiasmante nos iniciou nestes territórios de descoberta, dedicamos o presente manual.

## ÍNDICE

PREFÁCIO e AGRADECIMENTOS	vii
INTRODUÇÃO	1
ENQUADRAMENTO TEÓRICO	3
O poder das narrativas	4
O poder da improvisação e da ação	6
O poder da relação e das forças positivas	8
O poder dos grupos terapêuticos	10
PROCEDIMENTO	13
Para quê (objetivos)?	13
Para quem (participantes)?	14
As questões éticas	15
Tipologia do grupo	16
Sessões: Periodicidade e Duração	17
Com quem (terapeutas)?	17
Onde ( <i>setting</i> ) ?	17
Avaliação da eficácia	18
Proposta de protocolo	19
Planificação geral da intervenção TPP Portugal 23/24	22
O PROCESSO: Os dois Ciclos	25
O Ciclo da Psicoterapia de Grupo	25
1. Compromisso	27

2. Diferenciação	28
3. Individuação	29
4. Intimidade	29
5. Mutualidade	30
6. Conclusão	30
O Ciclo da sessão	32
Ritual	34
Poço dos desejos	35
Círculo de Apoio	35
Aquecimento	36
Dar-se conta	37
Jogo do coelho	40
Máquina fotográfica	42
Dança em espelho	44
Alternativa	45
Space jump	46
Sim, e ...	48
Construção de uma história	50
Analogias e outras figuras de estilo	52
Se fosses um...como serias?	52
Quem como eu...?	53
Teia de Aranha	53
Dramatização	55
Ferramentas TPP	59
Formas curtas	61

Coro_____	62
Máquina_____	65
Espetada ou Pares_____	68
Cruzar/Cross _____	71
Formas Longas_____	73
História em quarteto _____	76
Caixa de mensagens _____	78
Corredores _____	80
Alternativa_____	82
Dança Conjunta _____	84
Se fosse um sonho _____	86
Estátua temporal _____	88
'Filtros de cena' _____	91
Devolução _____	92
Encerramento _____	93
Ritual Fecho_____	94
Hoje Fizemos _____	94
Pizza _____	95
Despedida _____	95
A dinâmica da sessão_____	96
Fecho (para abrir portas, cortinas e janelas)_____	99
Referências _____	101
Anexos_____	110
Contrato psicoterapêutico_____	111

Questionário sócio demográfico _____	113
Escala a utilizar na investigação TPP _____	114
Outras escalas possíveis de utilizar _____	114
Proposta de flyer _____	116

## PREFÁCIO e AGRADECIMENTOS

Este Manual surge da nossa paixão pelo Teatro e pela Psicoterapia e da nossa crença de que trazer a arte e o grupo para a cura e para a transformação pessoal pode, de algum modo, contribuir para um mundo melhor.

A construção deste Manual segue as linhas mestras da formação inicial em Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP) dinamizada por Nir Raz e António Gonzalez (Lisboa, Julho a Setembro, 2023), e depois continuada por Shoshi Keisari e Hod Orkibi, e pretende apenas ser um guia inicial, indicativo para quem está a iniciar uma viagem. O TPP foi criado para expandir as possibilidades, não só das nossas e dos nossos<sup>1</sup> clientes mas, também, das e dos psicoterapeutas em termos de ferramentas ao seu dispor.

Esta 1ª versão do Manual TPP pretende ser um auxiliar clínico e um guia para a validação da abordagem TPP. Posteriormente, surgirá um Manual Terapêutico publicável em diferentes línguas.

Gostaríamos de agradecer a todas as pessoas que contribuíram para tornar a construção deste manual possível, formadores e participantes na formação inicial em TPP, assim como às instituições ISPA (Appsycci) e FPCE UC (CINEICC).

‘A todo amor não expresso que possa agora,  
através das histórias, ter voz.’

**(autor desconhecido)**

---

<sup>1</sup> Neste manual, quando não for possível usar formas neutras em termos de género, procuraremos usar o masculino e o feminino simultaneamente, ou, por uma razão de economia, de uma forma alternada, umas vezes optando por um género e outras pelo outro.



## INTRODUÇÃO

**D**o encontro entre o Teatro de improvisação a partir de uma história pessoal (Teatro Playback) e os processos terapêuticos em grupo de orientação psicanalítica, nasce o Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP). Surge, depois de décadas de maturação, na obra seminal - *An Introduction to Psychotherapeutic Playback Theatre* (Kowalsky et al., 2022). Este é o primeiro Manual sobre esta psicoterapia de grupo inovadora, que casa de forma magistral o poder do grupo, o poder do teatro e o poder das histórias.

Pretende ser um guia e uma operacionalização das principais técnicas, fases e procedimentos do TPP, a serem usadas de forma flexível em função das necessidades e do contexto. As terapias manualizadas têm permitido uma melhoria nas orientações para a aplicação de determinados procedimentos psicoterapêuticos, ao mesmo tempo que promovem um aumento crescente da investigação numa determinada área. O desenvolvimento do presente manual seguiu o modelo de estádios de Carroll & Nuro (2002), sendo, de acordo com estes autores, um manual de “estádio I”, com o objetivo de testar um determinado procedimento terapêutico, neste caso o TPP.

Por conseguinte, os objetivos e intenções deste manual consistem em apresentar as linhas diretrizes do Teatro Playback Psicoterapêutico, embora tal não substitua a formação prática e experiencial, nem tão pouco a mais-valia da supervisão.

Este manual foi elaborado para psicoterapeutas de grupo (profissionais de saúde mental) que desejem adquirir uma base sólida em TPP. Os conceitos nele contidos descrevem as etapas e as técnicas necessárias para orientar uma sessão de TPP, de molde a que se sintam cada vez mais confortáveis na orientação desta modalidade psicoterapêutica.

O material contido neste Manual é projetado para ser usado dentro do contexto de uma relação de supervisão em TPP, e assim garantir a conveniente aplicação dos materiais e metodologias. No entanto, não devemos esquecer que as regras e as instruções são “apenas” ferramentas. Assim, perceber o potencial de cada uma delas e, aferindo as necessidades dos sujeitos e do momento, recorrer a elas de forma flexível será sempre o mais adequado.

A informação é apresentada de forma clara e breve, para favorecer uma utilização rápida e prática. Este manual pode assim ser lido tanto de forma sequencial como saltando em função das necessidades. A vida de um grupo psicoterapêutico tem um tempo limitado, por isso esperamos que este Manual seja um recurso que permita, a quem se inicia nesta prática, usufruir mais do privilégio de trabalhar com grupos neste género de abordagem terapêutica.

Neste Manual usamos, de forma equivalente, as palavras:

- **Terapeuta**, psicoterapeuta, líder, orientador, condutor, dinamizador, coringa.
- **Ator/Atriz**, voluntário, participante, elemento, cliente, autor, apresentador, jogador, *playbacker*, ‘*player*’.
- **Narrador**, protagonista, contador, ‘*teller*’.
- **Observador**, plateia, audiência.
- **Teatro Playback Psicoterapêutico**, TPP.
- **Palco**, *setting*, arena, círculo, centro.

Neste manual a palavra **Exercício** refere-se ao ato de exercitar; atividade que se pratica para aperfeiçoar ou desenvolver uma aptidão, qualidade, capacidade etc.

A palavra **Forma** refere-se à configuração decorrente da estruturação de uma cena, estado físico sob o qual se apresenta uma representação.

Finalmente, a palavra **Jogo** refere-se a uma atividade cuja natureza, ou uma das finalidades, é a diversão, o relaxamento.

## ENQUADRAMENTO TEÓRICO

*'Acreditamos que, enraizando este método em diversas teorias, estamos a zelar pelo princípio ético de nos desenvolvermos através do outro, o que constitui o coração do Teatro Playback Psicoterapêutico: o desenvolvimento decorre do reconhecimento do valor de se fazer parte de uma tapeçaria humana partilhada.'*

**(Kowalsky et al., 2022, p.7)**

O papel das artes na cura tem uma longa história. Desde os primeiros desenhos nas cavernas, às danças rituais xamânicas, as artes foram usadas para comunicar, representar, elevar e curar a experiência humana. Em particular, a história do teatro encontra-se estreitamente relacionada com a terapia, a cura e a transformação. Esta relação justifica-se pelo facto de a cura envolver dimensões físicas e psicológicas, integrando formas cinestésicas, sensoriais, percetivas, emocionais e sociais de entender o mundo, e que estão também presentes nas artes dramáticas. As artes dramáticas, em suma, são capazes de expressar a totalidade do eu, na sua multimodalidade comunicacional. Permitem também compreender e promover a nuance, o que leva a ultrapassar o extremismo e a discriminação.

Para atestar a importância das psicoterapias mediadas pela arte, a OMS, em 2019, apresentou um relatório sobre a evidência da arte na melhoria da saúde e do bem-estar. Subsequentemente, a prestigiada revista *Frontiers in Psychology* (Karkou et al., 2022) elabora um número dedicado aos

benefícios psicológicos e fisiológicos das artes.

A recente abordagem do TPP, enquadrada no guarda-chuva das Psicoterapias Expressivas, bebe das suas virtudes e finalidade estética e ética – a de curar o nosso mundo destruído. Surge assim, com o objetivo de resgatar possibilidades perdidas de reparação.

O TPP enraíza-se em algumas tradições teóricas e práticas, incluindo o Psicodrama, o teatro de improviso, a Psicanálise e o construtivismo. No entanto, a influência mais direta é obviamente do Teatro Playback. O Teatro Playback (TP; *Playback Theatre*) é uma forma teatral, fundada por Jonathan Fox & Jo Salas, que foi criada como um trampolim de mudança social, e na esperança de que os espectadores pudessem intervir na criação teatral. No entanto, apesar dos seus autores defenderem o seu potencial curativo, nunca o apresentaram como um método terapêutico.

Em TP, um grupo de atores e atrizes improvisam cenas curtas como resposta a situações pessoais da vida real. As cenas dão a quem narra a história uma nova perspetiva ou visão, assim como uma sensação de validação e de afirmação dos seus sentimentos (Salas, 2009), e um olhar para opções alternativas e criativas (Fox, 1982). As histórias pessoais no TP são sempre contadas de forma voluntária, e sempre na frente de uma plateia, promovendo valores comunitários de união e conectividade.

No TP, o público é levado a refletir, no TPP ele é convidado a mudar, a intervir, a ir na direção daquilo que precisa num determinado momento. E, ao fazê-lo, está também a fazer pelo coletivo, representando todas as pessoas que se viram numa posição semelhante. A história de alguém sobe ao palco pelas outras pessoas. Ou melhor, por todas e todos nós.

A eficácia do TPP enraíza-se na mistura de alguns princípios muito potentes. Os principais **poderes** a que o TPP recorre são múltiplos e, para fins de exposição, foram divididos em 4 subcapítulos que passamos a apresentar.

## O poder das narrativas

As histórias são uma parte da nossa experiência diária. Gonçalves (2000) aponta que é através da linguagem e da organização narrativa da nossa existência que construímos novos significados e modos de existir. Quando produzimos uma narrativa, a partir das nossas experiências, por natureza,

caóticas, transformamos a realidade. O poder encantador das histórias está atestado na nossa vivência pessoal mas, também, na investigação (White & Epsom, 1990; McAdams, 2019) e na narrativa popular. Em “As Mil e Uma Noites” (2017), os protagonistas salvam-se através das histórias. Sherazade, através do contar, escapa à sua morte, e o rei traído, através do escutar, sai do seu estado depressivo. A história pessoal é apropriada e recriada, tornando-se coletiva.

Sublinhe-se nesta linha, que a história (conteúdo) é apenas uma das peças da realidade narrativa cujos elementos chave são as personagens (*characters*), a ação (*action*), e os espaços (*spaces*). No entanto, no mundo das narrativas não interagimos apenas com a história, mas com a forma como ela é contada (*storytelling*) e com quem a está a contar.

As tradições orais antigas atestam a importância das narrativas desde os primórdios da humanidade. Na psicologia, surge com a *Life review therapy*, desenvolvida pelo psicólogo do desenvolvimento Erik Erikson (1975) que, nos anos 50, teorizou que nos desenvolvemos ao longo de 8 estádios. A revisão da vida permitiria aos indivíduos encontrarem sentido e aceitação existencial, integrarem acontecimentos dispersos e dissonantes dos diferentes estádios, e melhorarem a sua qualidade de vida. Continuando o trabalho de Erickson, Butler (1963) enfatizou a importância terapêutica da reminiscência e da recordação guiada de histórias de vida.

Mais recentemente, Dan McAdams (McAdams, 2019; McAdams et al., 2019) vem defender que a personalidade é uma narrativa. A identidade narrativa de cada um(a) de nós é a história de vida internalizada e em evolução de uma pessoa, integrando o passado reconstruído e o futuro imaginado para proporcionar à vida algum grau de unidade e propósito. A história de vida de um indivíduo não é uma história exaustiva de tudo o que aconteceu. Em vez disso, fazemos o que McAdams chama de “escolhas narrativas”. As histórias que contamos tendem a falar sobre eventos extraordinários, bons e maus, experiências às quais precisamos de dar sentido. Contém heróis e vilões que nos ajudam ou nos limitam, grandes acontecimentos que determinam a trama, desafios superados e sofrimentos que suportamos mas que nos moldam. Quando queremos que as pessoas nos entendam, compartilhamos a nossa história ou partes dela.

As pessoas que constroem histórias de vida que apresentam temas de realização e de exploração pessoal, tendem a desfrutar de níveis mais

elevados de saúde mental, bem-estar e maturidade (Keisari et al., 2020, 2022; Moran & Alon, 2011). Assim, fazer mudanças nas nossas narrativas pessoais pode ter um grande impacto nas nossas vidas. Uma das grandes contribuições do trabalho de McAdams é a ideia de que podemos editar, rever e interpretar as histórias que contamos sobre as nossas vidas. O trabalho do psicoterapeuta é trabalhar com os clientes para reescrever as suas histórias de uma forma mais positiva.

Tal é confirmado também pelo construtivista Gonçalves (1998, 2000), autor da psicoterapia narrativa, que defende que as pessoas atribuem significados e interpretam o mundo para o conhecer. Assim, compreender-se através de narrativas favorece transformações de significação passada (através da resignificação) e amplia-se a possibilidade de projetos. Para o autor acima mencionado, a atitude narrativa é sinónimo de saúde mental, em que a patologia seria a atitude não-narrativa, o que pode ser considerado como um viver automático, psicopatológico, sem apropriação da autoria. O poder das histórias observa-se em todas as idades. As crianças necessitam que determinada história seja repetida muitas vezes, os mais velhos necessitam de contar a sua história, todos nós necessitamos de encontrar um sentido para a nossa existência através das narrativas. 'Era uma vez uma princesa que não saia de casa porque tinha medo de um dragão...um dia...'.

No TPP, este trabalho é feito através da devolução da narrativa em diferentes Formas, como veremos mais adiante neste manual. Esta devolução permite a resignificação e a abertura a diferentes possibilidades de viver a nossa vida.

## O poder da improvisação e da ação

O psicodrama foi desenvolvido por Jacob L. Moreno (1947, 1953) e sua esposa Zerka Toeman Moreno, como um *action method*, uma psicoterapia que cria soluções, através da ação (drama) e do assumir de papéis. Moreno defendeu que apenas falar sobre os problemas seria limitado nas possibilidades de mudança e de cura. E, por isso, o convite seria subir ao palco e mostrar ('*show it*'). Reencenam-se então situações passadas ou presentes da vida real (ou processos mentais internos), representando-as no tempo presente. A pessoa protagonista tem a oportunidade de avaliar o seu comportamento, refletir sobre como o acontecimento passado

está a desenrolar-se no presente e compreender mais profundamente situações específicas da sua vida. Por outras palavras, se mudarmos ligeiramente a narrativa, todo o sistema é levado a um novo rearranjo (Perls, 1969).

Na dramatização do TPP, incluem-se também elementos do teatro, como o palco, as cenas, os adereços, os espectadores, e recorre-se à improvisação. Para Moreno (1974), a espontaneidade e a criatividade são as forças propulsoras do progresso humano. O estado espontâneo seria um estado de sentimentos positivos, marcado pela autonomia intelectual e disponibilidade para descobrir novas experiências pautadas por limites adequados, precede o estado e ato criativo, orienta para a mudança e influencia de forma positiva a saúde mental (Davelaar et al., 2008; Kipper, 2006). O **Teatro Improvisado ou espontâneo** é um teatro total ou parcialmente baseado nas técnicas de improviso, em que tudo acontece no presente, no momento da cena, ao invés de se basear na dramaturgia. A técnica consiste em o ator / a atriz interpretar algo que não foi previamente pensado, escrito e/ou elaborado, e é usado no teatro desde suas raízes mais remotas - o teatro ritual de adoração a Baco - até Jerzy Grotowski (1975) ou Keith Johnstone (1987).

A improvisação no *TPP*, para além de ser a técnica base de expressão do narrador e dos atores nas formas, torna-se o valor emergente a levar para a vida. Já que não há outra forma de viver autenticamente que não seja "*on the spot*", sem guião.

Mas a par do Psicodrama, também a Dramaterapia é uma das inspirações do TPP. Igualmente trabalhando com a noção de papel, na Dramaterapia estes são usados numa perspetiva um pouco menos centrada nos papéis reais da/do protagonista no psicodrama e mais próxima das componentes arquetípicas que um papel pode ter (mãe, herói, vilão, vingador) (Kowalsky et al, 2022). Treinar estes papéis num ambiente de jogo, permite desenvolver o repertório relacional de quem participa.

## O poder da relação e das forças positivas

**A** eficácia da psicoterapia depende de fatores específicos e fatores inespecíficos. Os fatores específicos referem-se aos aspetos técnicos e específicos de uma determinada psicoterapia (por exemplo, a utilização da Forma Longa no TPP; a associação livre na psicanálise; o body scan no mindfulness; a dessensibilização sistemática na Terapia Cognitivo-Comportamental). Os Fatores inespecíficos referem-se a componentes da terapia relacionados com a relação (por exemplo, *rapport*, instilação de esperança, confiança, colaboração), sendo comuns a todas as psicoterapias e responsáveis por uma grande percentagem da mudança no processo psicoterapêutico. A pessoa do terapeuta influencia a relação terapêutica e a sua eficácia 5 a 9 vezes mais do que o modelo teórico (Sousa, 2017). Os fatores inespecíficos são, assim, críticos durante os estágios iniciais de um processo psicoterapêutico, mas também importantes em todas as outras fases. Os fatores inespecíficos ajudam a envolver e a manter os pacientes no processo da psicoterapia, assim como na otimização das técnicas. Pacientes que percebem a relação terapêutica como colaborativa, segura e de confiança estão em melhor posição para obter benefícios do processo, sendo provavelmente menos resistentes e mais abertos, tanto à exploração como à mudança. À medida que o tratamento avança, a relação terapêutica deve tornar-se mais forte, permitindo que se movam gradualmente para questões terapêuticas mais complexas e significativas.

Fundamentais para o desenvolvimento de uma relação terapêutica forte, são as qualidades da psicoterapeuta que passamos a apresentar. A **empatia** (que permite compreender e validar a experiência do paciente), a **autenticidade** (que através do ser genuíno, espontâneo e congruente promove a confiança na terapeuta) e a **consideração positiva** (o respeito e o não ajuizar levam o cliente a abrir-se e a trazer o seu melhor para a relação) (Rogers, 1951). Estas qualidades humanistas, e decorrentes dos valores da psicoterapeuta, são fundamentais para colocar adequadamente em prática algumas aptidões/técnicas base da psicoterapia, como a escuta ativa. No processo do TPP, a **escuta ativa** é muito importante, ajudando no estabelecimento de uma relação terapêutica sólida (entre a terapeuta e o grupo), mas também na recolha de material para a fase da dramatização. Ela é usada, por exemplo, quando escutamos a narração de uma história, e alicerça-se no **não julgamento** e na

**compaixão.**

O mais importante neste processo é 'estar com o/a narrador(a)' onde ele/ela precisa e consegue estar, com respeito pela sua história pessoal e personalidade e ir criando uma atmosfera onde sinta que pode falar e refletir abertamente sobre os seus sentimentos no grupo, havendo oportunidade de reenquadrar as suas diferentes situações e vivências.

No TPP, a vivência da experiência em grupo segue os princípios da fenomenologia, visto que a sessão deve ter o foco na experiência pessoal, no Aqui e no Agora, dando-se especial atenção não só ao verbal mas também ao não-verbal (corpo, entoação, expressão, distância...).

Em suma, o TPP implica não apenas escutar histórias em grupo e expressá-las, mas também todo um trabalho prévio de edificação de um lugar de confiança, assente em relações sólidas e respeitadoras das nossas diferenças e idiosincrasias. Assim, quando, neste contexto, se ouve uma história, é como receber um presente embrulhado. Então, agradecemos e desembulhamos de forma pausada e com carinho. Tudo no contexto quasi-mágico de um grupo onde reina a confiança. Depois, todo o grupo cria um novo embrulho para a história e devolve-a à pessoa que a narrou - aliás a todo o grupo.

No TPP, os procedimentos são ritualizados de molde a darem uma maior solenidade aos diferentes momentos da sessão. A quasi-sacralização desses momentos reforça o seu impacto e importância, contribuindo de forma mais eficaz para o processo psicoterapêutico. Para além da empatia e da confiança no processo, encontramos a ênfase dada à gratidão, força relacionada com a felicidade (Peterson & Seligman, 2004).

Por outro lado, os processos inconscientes, na perspectiva de Sigmund Freud, Wilfred Bion e Melanie Klein (Ellman, 2010) e a perspectiva desenvolvimental também não são descurados no processo do TPP. Por isso, é dado espaço ao implícito, ao simbólico, ao não dito, à metáfora, à projeção. É dado tempo para maturar e amadurecer. As histórias necessitam de tempo.

## O poder dos grupos terapêuticos

O TPP desenrola-se em grupo. Trabalhar em grupo é muito poderoso, sobretudo num grupo coeso e a funcionar bem. Torna-se, então, um lugar de expansão e de desenvolvimento pessoal. **O poder do encontro em grupo** foi amplamente reconhecido ao longo da história, desde os rituais xamânicos em círculo, à edificação da psicoterapia de grupo por Moreno nos anos 30. Este advogou que o amor e a partilha mútua são princípios de trabalho poderosos e indispensáveis na vida em grupo.

A conceptualização do grupo no TPP é influenciada sobretudo pela grupalidade. O grupo, neste contexto, é então considerado um microcosmo social que traduz histórias pessoais e grupais numa linguagem teatral. O grupo, como um sistema, tem uma organização em Matriz tripartida (Cortesão, 1989), que se subdivide em: pessoal (intrapsíquica, vozes internas de cada um dos participantes), dinâmica (interações no grupo) e alicerces (contextos culturais e sociais do grupo). Toda a resposta teatral contém a expressão consciente e inconsciente das 3 matrizes.

No TPP, os elementos do grupo podem ir assumindo papéis diferentes: de narrador(a), observador(a) ou de ator/ atriz.

Nesta abordagem, é clara a existência dos 11 fatores terapêuticos das psicoterapias de grupo propostas por Yalom e Leszcz (2006), e que passamos a apresentar (ver tabela 1).

**Tabela 1**

*Fatores terapêuticos das psicoterapias*

<b>1. Instilação da esperança</b>	A esperança é necessária para manter a pessoa na terapia, para que ela se sinta melhor. Tal é mais facilmente conseguido por ver os outros membros do grupo, uns já melhores e outros cheios de expectativa de melhoria.
<b>2. Universalidade</b>	Relaciona-se com o fato do indivíduo sentir que está "no mesmo barco" que as demais pessoas do grupo, que estas também têm dificuldades, pensamentos negativos, impul-

	<p>sos e fantasias. A invalidação dos sentimentos de singularidade de quem participa mostra-se como uma poderosa fonte de alívio, já que após ouvirem outros membros revelarem preocupações semelhantes às suas, passam a sentir-se mais em contato com o mundo.</p>
<p><b>3.</b> <b>Compartilhamento de informações</b></p>	<p>Em atividades grupais, coordenadores e participantes, compartilham informações entre si, havendo também aconselhamentos e orientações acerca de diferentes temáticas.</p>
<p><b>4. Altruísmo</b></p>	<p>Caracteriza-se pelo ato de compartilhar parte de si com outras pessoas, resultando numa sensação de utilidade, quando se oferece apoio e sugestões às outras pessoas. Favorece o aumento da autoestima pessoal. "Afinal, eu valho para alguma coisa".</p>
<p><b>5. Recapitulação corretiva do grupo familiar primário</b></p>	<p>Muitos e muitas pacientes que participam nos grupos psicoterapêuticos têm um histórico de experiências insatisfatórias no seu grupo familiar primário. Os grupos terapêuticos têm muitas semelhanças com uma família, dado que existem figuras de autoridade/pais, figuras fraternas, revelações profundas, emoções e intimidade. Desta forma, os membros podem interagir com outros membros, assim como com a/o líder, da mesma forma como interagiam com os membros da sua família, uma reedição de vivências familiares anteriores por assim dizer e, a partir daí, trabalhar essas questões.</p>
<p><b>6. Desenvolvimento de técnicas de socialização</b></p>	<p>Estar em grupo desenvolve as técnicas de socialização porque, a partir da convivência grupal, as e os participantes podem apresentar melhoras em aptidões sociais tais como: conversação, convívio em grupo, olhar nos olhos enquanto conversam, desenvolvimento de intimidade com os demais membros, e outras situações similares.</p>
<p><b>7. Comportamento imitativo</b></p>	<p>Nos grupos, é possível que os participantes modelem os seus próprios comportamentos a partir dos comportamentos das terapeutas e de outros membros do grupo.</p>

	Aprende-se através da observação de como os outros lidam com seus problemas.
<b>8. Aprendizagem interpessoal</b>	Há também a aprendizagem que ocorre por meio das relações membros-membros, coordenador-membro, membro-coordenador, sendo uma oportunidade de mudança no comportamento pessoal, uma oportunidade de esclarecer dificuldades, de enfrentar problemas e até mesmo de experimentar novos comportamentos.
<b>9. Coesão grupal</b>	Refere-se ao resultado de todas as forças que agem sobre os membros, para que estes permaneçam no grupo, que permite condições de compreensão, aceitação, afeto, conforto, sentimento de pertença, condições necessárias para eficácia da intervenção grupal. É o equivalente à confiança na terapia individual.
<b>10. Catarse</b>	Muito importante no processo terapêutico, por ser o ato de "colocar tudo para fora", o esboçar de sentimentos. Libertação de afetos reprimidos e sufocados.
<b>11. Fatores existenciais</b>	Um grupo terapêutico catalisa as reflexões acerca da existência humana como isolamento, liberdade, morte, injustiça, solidez e falta de significado.

O TPP, além de beneficiar das vantagens do trabalho em grupo tem, também, implicações para a vivência em comunidade. Ou seja, ao trabalhar questões sociais (e.g., discriminação, desigualdade) contribui para a transformação social. O teatro como resposta às questões sociais, como meio de analisar conflitos e apresentar alternativas foi amplamente defendido por Boal (1977, 1996), o criador do Teatro do Oprimido. Nas palavras dele: 'Pode ser que o teatro não seja revolucionário em si mesmo, mas não tenham dúvidas: é um ensaio da revolução!' (Boal, 1975, p.196).

## PROCEDIMENTO

### Para quê (objetivos)?

**A** intervenção TPP é uma abordagem em grupo fechado, desenhada para intervir com pessoas numa panóplia diversa de condições. Consequentemente, o objetivo principal do TPP é a redução do mal-estar e a sua prevenção, intervindo para isso nas seguintes áreas:

- 1) Doença mental;
- 2) Adaptação aos diferentes desafios e condições de vida;
- 3) Promoção do sentido da vida/propósito positivo e esperança;
- 4) Empoderamento e desenvolvimento pessoal;
- 5) Desenvolvimento comunitário.

A adicionar ao feedback positivo partilhado pelos participantes em iniciativas de Teatro Playback (Gonzalez et al., 2022; Piccoli et al., 2005), a literatura na área apresenta as seguintes vantagens e indicações do TPP:

- promover a auto-consciencialização, a alegria, e a calma; aumentar a empatia (Moran & Alon, 2011)
- diminuição da ansiedade, do síndrome pós-traumático e da depressão (Munjuluri et al., 2020)
- promover a auto-aceitação (Keisari et al., 2020; Moran & Alon, 2011)
- melhoria da relação com os outros (Keisari et al., 2020; Ng & Graydon, 2016; Salas et al., 2013)
- aumentar o desenvolvimento pessoal (Chung et al., 2018)

- aumentar a criatividade e a espontaneidade (Trofimov et al., 2021)
- redução do conflito entre grupos tidos como antagonistas (Smigelsky et al., 2016)
- relação paciente-médico melhorada (Salas et al., 2013)
- promover o bem-estar emocional (Chung et al., 2018; Gonzalez et al., 2022)
- capacidade oratória na segunda língua (Catherine & Devi, 2023; Catherine & Suganthan, 2023)
- estabilizar o Síndrome da hiperatividade (Tam & Lo, 2019)
- Promover a sensação de conexão e apoio social (Keisari et al., 2020; Salas et al., 2013)
- incremento do espírito de brincadeira (*playfulness*), conexão social com terceiros e perspectiva sobre história de vida (Keisari et al., 2020)
- identificação das emoções dos outros, auto-estima e crescimento pessoal, e perspectiva da própria vida como interessante (Moran & Alon, 2011)
- aumento do locus de controle (Trofimov et al., 2021)

etc.

## Para quem (participantes)?



TPP é indicado para todas as pessoas que consigam contar, compreender e ouvir histórias. Neste sentido, não é aconselhado para sujeitos com *déficits* cognitivos significativos. Atestando a sua aplicação extensiva e múltipla, encontram-se os seguintes estudos que validam a sua pertinência com indivíduos de idades diversas:

- crianças: síndrome da hiperatividade (Tam & Lo, 2019)

- adolescentes: desenvolvimento da empatia (Bornmann & Crossman, 2011; Ng & Graydon, 2016)
- jovens universitários: melhoramento da capacidade oratória na segunda língua (Catherine & Devi, 2023; Catherine & Suganthan, 2023)
- jovens adultos: criatividade e espontaneidade (Trofimov et al., 2021)
- adultos: relações entre grupos antagonistas (Smigelsky et al., 2016), e ansiedade/PTSD/depressão (Munjuluri et al., 2020)
- idosos: bem-estar emocional (Chung et al., 2018; Keisari et al., 2020)

É importante, no que concerne à escolha/seleção das pessoas para constituir um grupo de TPP, ter em consideração que a heterogeneidade de um grupo terapêutico é benéfica, desde que a amplitude dessas diferenças não seja exagerada. Assim, a decisão no sentido de ter critérios de inclusão/exclusão deve estar, sobretudo, dependente dos objetivos do grupo. Se o interesse for o de constituir um grupo de cuidadores, ou com vítimas de abuso, deve haver critérios para a escolha de pessoas nestas situações.

## As questões éticas

**A**s questões éticas e deontológicas são de uma enorme importância em toda a psicoterapia. Antes de iniciar o grupo psicoterapêutico, cada um dos elementos deve assinar um contrato escrito (ver anexo). Neste, devem estar asseguradas as questões de confidencialidade, privacidade e anonimato (na apresentação dos dados da investigação<sup>2</sup>). No caso de se optar por não recorrer a um contrato escrito, é importante que os termos essenciais deste sejam tornados claros verbalmente e acor-

---

<sup>2</sup> Recordamos aqui que, no caso do grupo para o qual foi originalmente escrito este manual, foi feita uma investigação sobre a eficácia desta psicoterapia, o que implica uma componente específica de consentimento informado, para além dos aspetos típicos de um contrato terapêutico.

dados entre as partes.

Os terapeutas devem, adicionalmente, evitar promover ou veicular expectativas irrealistas (sobre apoio e escuta ilimitada; resolução total dos problemas do cliente), e devem fazer autoexposição apenas quando há a expectativa clara de benefício para os clientes.

Regras indicativas:

- Não usar telemóvel nas sessões.
- Pagamento obrigatório. O valor deve ser adaptado ao local onde se realiza o grupo.
- Em contexto institucional, necessariamente seguir as regras desse contexto.
- Pontualidade e assiduidade.
- Confidencialidade, de parte da equipa terapêutica e dos elementos do grupo.
- Respeito pela integridade das outras pessoas do grupo, nas suas várias dimensões.

## Tipologia do grupo

Os grupos de TPP consistem, geralmente, em grupos fechados ou comboio (possibilidade de novos participantes poderem entrar 1x por ano, caso haja saídas e, consequentemente, vagas). É importante distinguir entre uma atuação única, típica do Teatro Playback convencional (*one time performance*) e a psicoterapia, que é contínua e implica tanto mais tempo como mais profundidade. Nesta intervenção / investigação, os grupos começam do zero, não estando formados à partida. Aconselha-se, no entanto, que não haja casais ou elementos da mesma família nuclear entre os elementos do mesmo grupo.

A dimensão do grupo pode variar entre os 6 e os 15 elementos. No entanto, o ideal num grupo psicoterapêutico ronda as 6-8 pessoas para que o sentimento de pertença e intimidade seja estabelecido mais rapidamente. Para prevenir que o grupo se torne demasiado pequeno com eventuais *drop-outs* muitas vezes aconselha-se que a constituição inicial do grupo contenha 10-12 pessoas.

## **Sessões: Periodicidade e Duração**

**A** periodicidade do grupo psicoterapêutico TPP deve, sempre que possível, ser semanal.

A duração das sessões aconselha-se que seja de cerca de 2 a 3h, com um eventual pequeno intervalo se o grupo e o terapeuta assim o entenderem.

## **Com quem (terapeutas)?**

**A** equipa terapêutica deve ser formada por, pelo menos, dois elementos, sendo um(a) necessariamente psicoterapeuta com formação em TPP. Os demais elementos da equipa terapêutica deverão ter experiência com grupos terapêuticos e formação em TPP. A equipa deve, adicionalmente, ter supervisão regular, para obter feedback sobre o seu desempenho e sobre o desenrolar das sessões.

## **Onde (*setting*) ?**

**O** espaço refere-se ao cenário/contexto onde se desenrolam os acontecimentos que integram a ação teatral. No caso do TPP, convém

ter uma sala idealmente espaçosa, juntamente com cadeiras passíveis de se moverem. Os atores colocam-se num local visível, com fundo/parede nas costas. No entanto, estas circunstâncias podem variar em função do grupo e do contexto.

Por exemplo, na intervenção com pessoas mais velhas e com pouca mobilidade, devem ser as pessoas que se movem com mais facilidade que devem mudar de local, a fim de tornarem as apresentações visíveis.

O lugar, definido como o ponto onde se ancora um habitar (onde se constroem os hábitos), será o lugar onde é possível o encontro.

Por outro lado, sublinhar que a intervenção em TPP acontece, para além do espaço físico, noutros espaços:

- espaço individual
- espaço grupal
- espaço teatral do fantástico

No TPP, este último espaço, o da realidade dramática/suplementar, é consequência da estética teatral, e permite criar um campo onde os elementos do grupo se movem entre o passado, o presente e o futuro; entre o pessoal e o improvisado, dialogando livremente com as suas vozes internas, fantasmas, sentimentos e pensamentos. É um espaço transacional onde tudo se torna possível e, nessa medida, um espaço de ensaio e de esperança.

## Avaliação da eficácia

**P**ara validar a eficácia do TPP, e uma prática clínica com evidência empírica, apresentamos aqui um protocolo geral e que, em função das necessidades específicas (o que se pretende avaliar?) de uma determinada intervenção, pode ser complementada com outros instrumentos. Alerta-se que os instrumentos a usar devem estar validados para a população portuguesa, e que devem estar adaptados para a idade das pessoas participantes, bem como a outras eventuais especificidades de cada grupo.

A avaliação, para ser cabal, deverá abarcar vários componentes:

- Avaliação pré e pós teste, ou seja, antes e depois da intervenção (para aferir mudanças ou melhorias após a intervenção).
- Avaliação follow-up (para aferir se os resultados se mantêm).
- Avaliação contínua do processo (este tipo de avaliação é fundamental para o desenvolvimento da psicoterapia; por ex: experiência em relação às sessões).
- Avaliação qualitativa (entrevista para compreender em maior profundidade a perspectiva dos sujeitos/membros do grupo).

### ***Proposta de protocolo***

O protocolo da investigação presente na tabela 2 é composto por escalas para medir a eficácia da intervenção TPP (EBEP, NEO-FFI, IRI e CORE-OM) e medidas do processo TPP (HAT e Entrevista de mudança). As escalas de eficácia devem, no seu total, ter um tempo de administração de, no máximo, 20 minutos, e devem ser usados no pré-teste, pós-teste e follow-up desta investigação.

No que concerne aos objetivos das escalas para avaliar a eficácia do TPP temos:

- **Escalas de Bem-estar Psicológico** que operacionalizam as dimensões do funcionamento psicológico positivo relativas ao crescimento pessoal e ao envolvimento interpessoal, dimensões que congregam características essenciais ao desenvolvimento da personalidade e à saúde mental identificadas a partir dos trabalhos de autores como C. Jung, Rogers, Maslow, Allport, Neugarten e Jahoda. É composta por 6 escalas/dimensões nucleares do desenvolvimento normal, num sentido positivo e de bem-estar, a saber: Aceitação de Si, Relações Positivas com os Outros, Domínio do Meio, Crescimento Pessoal, Objectivos na Vida e Autonomia.

- **NEO-FFI** é uma versão reduzida do Inventário de Personalidade NEO-PI-R e avalia os Cinco Grandes Factores de Personalidade. A saber: Neuroticismo, Extroversão, Abertura à experiência, Amabilidade e

Conscienciosidade. Nesta investigação usamos apenas as subescalas referentes à Extroversão e à Abertura à Experiência.

- **Índice de Reactividade Pessoal** mede a empatia tendo por base uma concepção multidimensional de empatia e baseia-se em quatro subescalas: tomada de perspectiva, preocupação empática, desconforto pessoal e fantasia.

- **CORE-10** é uma versão reduzida do CORE-OM de 10 itens que pergunta como uma pessoa se sentiu na semana passada. Contém itens que abrangem ansiedade, depressão, trauma, problemas físicos, funcionamento e risco para si mesmo. Seis dos itens são do domínio problema, três itens do domínio funcional e um item do domínio risco. A pontuação total indica o nível de desconforto e de sofrimento psicológico de uma pessoa.

No que concerne aos objetivos das escalas para avaliar o processo do TPP temos:

- **HAT** ou Helpful Aspects of Therapy (Aspectos Úteis da Terapia) é um questionário qualitativo de autorrelato pós-sessão que usa perguntas abertas para ajudar os clientes a relatar acontecimentos significativos na terapia assim como as suas percepções sobre os principais processos de mudança na terapia.

- **Entrevista de mudança** é um guião qualitativo semiestruturado, com o objetivo de obter a avaliação e a visão pessoal do cliente acerca da sua experiência terapêutica.

Nos anexos indicam-se ainda outras escalas que podem ter interesse para estudos específicos tipo, por exemplo, a GDS (para avaliar a depressão nas pessoas mais velhas) e a BES (para avaliar o bem-estar subjetivo).

**Tabela 2***Escalas para avaliar a eficácia e o processo do TPP*

<b>Escala</b>	<b>Referências das versões original e Portuguesa</b>	<b>Total de itens</b>	<b>Subescalas</b>	<b>Momento de administração</b>
Questionário sócio-demográfico	-	6	-	pré-teste
Escalas de Bem-Estar Psicológico (EBEP-versão reduzida)	Ryff, 1989;  Novo, Duarte Silva e Peralta, 1997	18 itens (3 itens por cada uma das 6 sub-escalas)	6 subescalas: Relações + com os Outros; Domínio do Meio; Aceitação de Si; Objetivos Vida; Crescimento Pessoal; Autonomia.	pré-teste, pós-teste e follow-up
Subescala de E e O do Inventário dos Cinco Fatores de Personalidade (NEO-FFI)	Costa e McCrae, 1992; Magalhães et al., 2014	60 itens total. (12 itens por subescala) 12 itens de E e 12 itens de O = 24 itens	2 subescalas: Extroversão; Abertura à Experiência.	pré-teste, pós-teste e follow-up
<i>Índice de Reatividade Interpessoal (IRI)</i>	Davis, 1980, 1983; <i>Limpo, Alves &amp; Castro, 2010</i>	28 itens	4 subescalas: Empatia; Tomada de perspectiva; Desconforto; Fantasia.	pré-teste, pós-teste e follow-up
CORE-OM-10	Mellor-Clark, J., Barkham, M., Connell, J., & Evans, C., 1999  <i>Sales et al., 2012</i>	10 itens		pré-teste, pós-teste e follow-up
Guião entrevista de mudança	Elliott, R., Slatick, E., & Urman, M., 2001			pós-teste
Aspetos Úteis da Terapia (HAT)	<i>Elliott, R., 1993;</i> <i>Sales et al., 2007</i>	4 itens		Final de cada uma das sessões

## Planificação geral da intervenção TPP Portugal 23/24

No sentido da validação do TPP segue-se a proposta de design de investigação. Esta compreenderá grupos experimentais (GE, grupo sujeito à manipulação da variável independente ou experimental), ou seja, aqueles que receberão a intervenção TPP, e grupos de controlo (GC). Idealmente o GC deve ser ativo, em que elementos do grupo terapêutico fazem algo/outra intervenção. No entanto, o mais fácil é usar *TAU* (*Treatment as usual comparison groups*) que são a norma nesta área de investigação, mas tornam a interpretação dos resultados mais difícil. A saber, aumenta a possibilidade do *Hawthorne Effect*. Este, em psicologia, refere-se ao facto de que os participantes numa investigação recorrentemente mudam o seu comportamento simplesmente por serem escolhidos para participar, estarem a ser observados por investigadores de estatuto ou por quererem agradar ao seu terapeuta. Neste sentido, o controlo mais adequado numa investigação sobre uma psicoterapia não é um “não tratamento”, ou um grupo TAU; mas um tratamento ativo em que apenas faltem os componentes chave da intervenção, neste caso TPP, tal como intervenções “*checking up*” ou ‘grupo de partilha’ ou grupo de leitura em vez de TAU. Ter um Grupo Controlo Ativo (GCA) a receber um tratamento diferente pode providenciar uma melhor compreensão dos efeitos específicos do TPP e ajudar a discriminar entre os seus benefícios e os efeitos das potenciais expectativas. Na tabela 3 encontra-se o plano de investigação a seguir. No caso da presente investigação teremos vários GEs a decorrer ao mesmo tempo e, eventualmente, um ou mais GC em que alguns serão ‘lista de espera’. Recordemos que, na impossibilidade da designação aleatória dos sujeitos ao GE e GC, se deve optar por emparelhar as amostras destes dois grupos nas variáveis mais relevantes (e.g., idade, escolaridade...). As sessões quando possível, e após o consentimento informado de todos os membros, devem ser filmadas.

**Tabela 3**  
*Fases de intervenção*

<b>Tipo de grupo</b>	<b>Pré-teste</b>  (Avaliação prévia à intervenção)	<b>Intervenção ou teste</b>  (duração 12 semanas)	<b>Pós-teste</b>  (Avaliação depois da intervenção, de preferência até Maio - 2024)	<b>Follow-up</b>  (Avaliação de seguimento dos efeitos da intervenção)
<b>GE</b>	<b>sim</b>	<b>TPP</b>	<b>sim</b>	<b>sim</b>
<b>GC</b>	sim	TAU ou GCA	sim	sim

## Calendário

**Tabela 4***Planeamento da implementação psicoterapêutica*

AÇÃO	DATA	LOCAL	NOTAS:
Constituição equipas terapêuticas	Out.	Isipa	Equipas terapêuticas devem ter pelo menos um psicoterapeuta
Divulgação da abertura dos grupos terapêuticos (Ver anexo proposta flyer)	Out./Nov.	Redes sociais e Instituições locais	Divulgar por pessoas que não sejam apenas do teatro
Sessão de sensibilização prévia à intervenção (nos casos em que seja necessário)	Nov.	Instituições locais	Caso seja necessário. Será realizada pelos terapeutas locais.
Seleção de participantes/clientes	Nov / Dez	Instituições locais	Ver da possibilidade de designação aleatória ao GE e GC se existirem muitos sujeitos interessados. Propor Grupo 'lista de espera'
Avaliação pré-teste	Dez / Janeiro	Instituições locais	Seguir protocolo de avaliação. Cada grupo local deve calendarizar em função das suas possibilidades.
Intervenção TPP + avaliação do processo	Janeiro / Fevereiro	Instituições locais	GC faz idealmente outra atividade.
Avaliação pós-teste	12 semanas depois	Instituições locais	Seguir protocolo de avaliação
Follow-up	3 meses depois do pós-teste	Instituições locais	Seguir protocolo de avaliação
Reunião geral de conclusão	A combinar	ISPA	Falar artigos científicos a combinar.

## O PROCESSO: Os dois Ciclos

### O Ciclo da Psicoterapia de Grupo

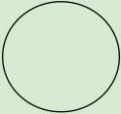
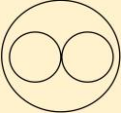

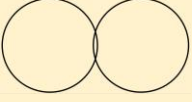
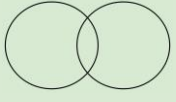

**A** Psicoterapia de grupo é uma modalidade de intervenção eficaz que se centra nos processos individuais e nos do grupo como um todo. O ciclo da psicoterapia, ou seja, as fases pelas quais o grupo passa no desenrolar da psicoterapia são um dos aspetos fundamentais a considerar num grupo psicoterapêutico. O terapeuta TPP, antes de propor um exercício de aquecimento ou uma Forma, deve equacionar o que o grupo necessita. O 'como' e 'o quê' a usar depende, assim, da fase e do estado do grupo. Isto porque cada fase contém 'tarefas' interativas (objetivos) a resolver para o progresso bem-sucedido da psicoterapia (ver tabela 5).

Para compreender as fases do desenvolvimento do grupo e a sua articulação com o TPP optámos pelo modelo de Livesley & Mackenzie (1983), de molde a usarmos uma língua comum entre os terapeutas.

Estas fases, embora apresentadas sequencialmente, são dinâmicas, i.e., podem sobrepor-se e a ordem pode inclusivamente inverter-se. No entanto, as sessões devem começar por ser mais estruturadas para ajudar a integração e constituição do grupo. As fases não têm uma duração definida, sendo que numa só sessão podemos passar por todas as fases. Depende do tempo de vida e das características de um determinado grupo.

Assim:

**Tabela 5***Fases do desenvolvimento grupal*

FASE	TAREFA/OBJETIVO	AQUECIMENTO
<b>1. Compromisso</b> 	Compromisso através da universalidade. Semelhanças. unidade. Formação identidade grupo.	Quem como eu
<b>2. Diferenciação</b> 	Espaço para diferentes vozes Apreciação das diferenças	Space Jump
<b>3. Individuação</b> 	Sondar, explorar.  Validação da complexidade do sujeito perante o grupo; ok, és diferente de mim. Como podemos aprender com o outro?	Dança em Espelho  Sociometria
<b>4. Intimidade</b> 	Reconhecer e apreciar a interdependência  Conexões específicas / individuais; sinto-me bem contigo.	Teia de Aranha
<b>5. Mutualidade</b> 	Expansão através do outro; encontro-me em ti, mas também me perco em ti.	Sim, mas...sim, e...
<b>6. Términus /separação</b> 	Separação: transferência para a vida "real"; o que retiro para a minha vida.	Dar-se conta

## 1. Compromisso



A tarefa fundamental desta 1ª fase é resolver a questão do compromisso/apelo versus distância/indiferença. O mecanismo principal para desenvolver o compromisso é a universalidade que providencia um foco em torno das comunicações dos diferentes elementos do grupo. A fronteira externa do grupo torna-se mais clara e as fronteiras individuais menos nítidas, para manter a suposição incontestável de 'semelhança' entre os membros. Assim, a demarcação da fronteira externa com o foco nas experiências comuns indica que o grupo se estabeleceu como um sistema social.

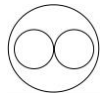
A tarefa desta fase, de unir e fortalecer os laços, é alcançada quando há autoexposição de todos os membros, ficando o grupo pronto para enfrentar, na fase seguinte, o surgimento de diferenças individuais e conflitos. O perigo é que o grupo fique preso nesta atmosfera acrílica e falhe em progredir para questões mais complexas e interações conflituosas.

No grupo em construção, cada elemento vai encontrando o seu lugar e respondendo a questões como 'Quem somos nós?', 'Qual a nossa identidade enquanto grupo?' e constrói-se um esqueleto do grupo que permite edificar uma linguagem comum e um sentimento de pertença. Para ajudar, no TPP há tipos de Aquecimento, Formas Curtas e Longas que são mais adequadas para usar nesta altura do que outras. De preferência, exercícios de aquecimento do tipo 'Quem como eu?', e Formas como o 'Coro' e a 'Máquina'.

Convém sublinhar, no que concerne às formas, que nesta fase devemos aceitar o que aparecer nas apresentações, visto o grupo ainda estar a aprender e não existir, neste contexto, nem certo nem errado. No entanto, nas subseqüentes fases, podemos ir exigindo mais ao grupo em termos de correção formal, profundidade e criatividade nas apresentações. À medida que o grupo progride, a sua identidade vai-se fortalecendo e aumentando a informação disponível para o trabalho.

As formas e as suas multiplicações vão ser uma 'sala de espelhos' (Foulkes & Anthony, 1965) que irá favorecer a integração dos membros no grupo, assim como a passagem destes para a fase seguinte.

## 2. Diferenciação



A tarefa do grupo nesta fase é reconhecer que existem diferenças entre os membros. A universalização acrítica, característica da primeira fase, dá agora lugar à apreciação das diferenças e não apenas das semelhanças. Isto é conseguido através de uma mudança de foco da fronteira externa do grupo para os membros individuais.

O reconhecimento das diferenças leva ao confronto e ao conflito - caracterizada pela polarização de opiniões, declarações exageradas e estereotipadas - mas vai-se transmutando para um estilo cooperativo de resolução de conflitos, juntamente com o desenvolvimento de um consenso sobre a forma como o grupo irá funcionar. Sem este estilo cooperativo, a competitividade pode levar à fragmentação do grupo. Durante este processo, o papel e a função do líder são geralmente desafiados. O resultado é uma maior implicação dos membros e o esclarecimento e a consolidação das normas do grupo.

O grupo avança para a fase 2 (Diferenciação) com um sentido de coesão e uma apreciação da diversidade de opiniões e posições entre os membros, bem como um mecanismo para resolução de conflitos. À ideia de similaridade e universalidade foi acrescentada uma apreciação das diferenças. A primeira proporciona a coesão que manterá o grupo unido; o último fornece as informações que permitirão uma compreensão mais completa de si mesmo e dos outros. A aceitação da diferença individual leva ao reconhecimento de que cada membro pode desempenhar um papel diferente no grupo e promoverá a exploração de si mesmo, abordada na fase 3 (Individuação).

Na fase da Diferenciação, metaforicamente, a cauda do pavão começa a abrir. Os elementos do grupo começam a dar-se conta do que os diferencia entre si. Assim, usam-se, de preferência, exercícios de aquecimento como o 'Space Jump' e a 'Dança em espelho'. Exercícios de sociometria também são úteis nesta fase, pois permitem compreender a variação interpessoal no grupo em função de diferentes variáveis (e.g., idade, proveniência, gostos).

As formas preferenciais a usar nesta fase são os 'Corredores' e os 'Pares'.

### 3. Individação

A tarefa nesta fase, adquirido o estilo cooperativo, é promover a individuação de molde a uma compreensão mais profunda da complexidade interior de cada elemento do grupo, o que leva ao reconhecimento da ambivalência, dos conflitos e das partes cindidas do eu. Estes objetivos são alcançados pelo constante desafio interpessoal numa atmosfera de apoio. Surgem reflexões como: 'O que posso aprender / levar / colocar em mim proveniente do outro?'. 'Para conhecer a outra pessoa, tenho que me conhecer e abrir-me a ela também!'.

Na Individação, o grupo pode prosseguir neste trabalho terapêutico ou bloquear, oscilando então entre conflitos não resolvidos e a universalidade incontestada.

A terceira fase aproxima-se da resolução quando todos os membros se autoexpuseram e demonstraram uma abertura à discussão de tópicos psicológicos importantes. Deste ponto em diante na vida do grupo, a transição entre as fases torna-se menos perceptível e com mais sobreposição.

Nesta fase usam-se, de preferência, exercícios de aquecimento tipo 'Dança em Espelho' com música, começando com grupos de 2 pessoas. O exercício evolui, de seguida, para grupos de 4 pessoas e, depois, 8 pessoas. Eventualmente, depois transitar para a técnica do 'Cardume' descrita mais à frente (como aliás os demais exercícios aqui referidos). De seguida, propor o exercício 'Construção de história' e Formas do género 'Cruz' e 'Caixa de mensagem'.

### 4. Intimidade

A tarefa da fase 4 é experienciar a intimidade e explorar as suas implicações. Tal só pode ocorrer quando os membros se auto compreendem a si e aos outros em profundidade, e essa informação é usada no grupo, contrabalançando o perigo de permanecer preso na introspeção da fase anterior. Os membros vão, assim, reconhecendo e apreciando a interdependência. Apesar disso, as interações ainda têm uma qualidade altamente auto-orientada. Um dos perigos do clima de intimidade cres-

cente é a proximidade irresponsável e os membros perderem a sua individualidade. O ou a terapeuta deve alertar que o grupo é uma 'simulação laboratorial da vida, e não a vida real'. Quando esta distinção é ignorada, a importância do grupo como ambiente indutor de mudanças fica seriamente ameaçado.

Nesta fase, há um retorno à necessidade de sentir proximidade (saudades da conexão da 1ª fase), mas de um lugar de uma maior maturidade e profundidade. A transição para a Fase 5 acontece quando a excitação da proximidade interpessoal dá lugar ao reconhecimento crescente de que tal envolvimento, para continuar, deve basear-se num sentido de responsabilidade interpessoal.

Usam-se, de preferência, exercícios de aquecimento do género da 'Teia de Aranha' e 'Questionário desiderativo', assim como formas do género 'Se fosse um sonho' e 'Dança em Conjunta'.

## 5. Mutualidade

A tarefa desta fase é desenvolver um sentido crescente de responsabilidade mútua entre os membros. Ou seja, a valorização da singularidade fundamental de cada membro, por contraponto ao sentimento de intimidade. Há o reconhecimento de que as relações desenvolvidas devem basear-se no acordo mútuo e cooperação (igualdade), e não na determinação unilateral (dependência ou no controle).

Relativamente pouca informação nova é introduzida nesta fase no trabalho terapêutico do grupo, embora o material antigo possa ser retrabalhado e visto de novas maneiras.

## 6. Conclusão

Os terapeutas e os membros individuais terão, a certo ponto, de lidar com o fim deste sistema social "artificial". A rescisão pode ocorrer a qualquer momento durante a vida de um grupo. Até que ponto o grupo evoluiu até essa altura dependerá das características dos membros, das exigências do contexto e da habilidade da equipa terapêutica. No entanto, as Fases I e 2 podem ser consideradas fases pré-trabalho, são importantes e

necessárias, mas preliminares em termos de indução de mudanças duradouras. As mudanças significativas edificam-se geralmente a partir da Fase 3.

Durante a fase de término, o foco é direcionado mais uma vez para os limites externos do grupo. As circunstâncias externas, os objetivos e planos projetados são trazidos, bem como é feita uma revisão da história do grupo, o que auxilia o processo de incorporação do grupo como uma experiência pessoalmente importante. Se estas questões forem evitadas, impedem a integração da experiência. Na verdade, se o fim do grupo for visto de forma negativa, o progresso anterior do grupo poderá ser desfeito: "Não consigo viver sem o grupo e por isso desisto".

Para o membro individual, o fim do grupo é acompanhado por sentimentos de perda e separação, muitas vezes, com raiva associada. Isto proporciona uma oportunidade final para testar os mecanismos de enfrentamento desenvolvidos no grupo e a reflexão e resolução de questões existenciais, como a solidão e a responsabilidade pessoal.

## O Ciclo da sessão

O processo de TPP está enraizado num ciclo bem pensado e estruturado.

**Tabela 6**

*Ciclo da sessão, fases e objetivos*

<b>Ritual</b>	Iniciar a sessão, separar do mundo lá fora, dar sentido de pertença a algo maior.
<b>Aquecimento</b>	Aquecer o corpo, relaxar, trazer para o presente e para o jogo ( <i>play</i> ).
<b>Check-in</b>	Chegar e ter espaço de ser visto, expressar-se e ser reconhecido. Como estás? O que queres?
<b>Forma curta</b>	Formas usadas para aquecer o grupo. Permitir aparecer o emergente grupal. Preparação para as Formas Longas.
<b>Intervalo</b>	Importante para relaxar e processar.
<b>Forma Longa</b>	Trabalho terapêutico mais profundo.
<b>Devolução/ Partilha</b>	Espaço de reflexão, integração, insight.
<b>Encerramento</b>	Finalizar a sessão com o ritual. Resumir e projetar para o futuro.

Este ciclo é composto por uma sequência de eventos e regras que definem os papéis dos intervenientes: quem conta, quem assiste/público, quem atua e quem dirige/ conduz (Fox, 1999). Destes papéis, apenas o de orientador(a) da sessão (terapeuta, no caso do TPP) se mantém constante. Na tabela 6, podemos ver as fases do Ciclo da sessão e os seus objetivos.

A sessão começa com um ritual que é identitário do grupo, segue-se o aquecimento e o *check-in*. A orientadora, de seguida, pergunta quem gostaria de partilhar uma história. Um(a) ou mais participantes mostram o seu interesse, com um(a) a ser escolhido em função do seu interesse / necessidade de contar a sua história. É da responsabilidade da condutora escolher quem vai contar a história, assim como diagnosticar o emergente grupal.

A sequência, no que concerne às histórias, é então a seguinte:

**Tabela 7**

*Procedimento de 'storytelling' em ambiente terapêutico*

HISTÓRIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Escolha de narrador(a)</li> <li>→ Narração</li> <li>→ Entrevista a narrador(a)</li> </ul>
REPRESENTAÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Escolha: <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ de atores/atrizes</li> <li>◆ da Forma</li> </ul> </li> </ul>
FEEDBACK DO NARRADOR AO GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Reflexão do(a) narrador(a)</li> </ul>
DEVOLUÇÃO DO GRUPO (SHARING)	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Abre-se a todo o grupo</li> <li>→ Há um retorno ao(à) narrador(a)</li> </ul>

A terapeuta entrevista o contador, de forma a clarificar alguns pontos da história. Terminada a entrevista, os atores e as atrizes, com orientação da

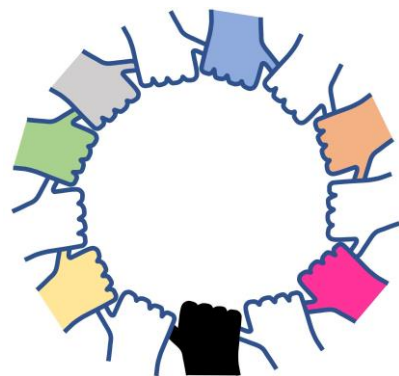
terapeuta, improvisam uma ou mais Formas Curtas, com base nos materiais da história. Quando as cenas terminam, os atores/atrizes congelam e devolvem simbolicamente a história de volta ao contador, com um olhar de reconhecimento. Podem acompanhar esse olhar com um movimento das mãos, que partem do coração e se abrem na direção do contador. É um gesto de agradecimento pela história.

O ciclo termina quando o narrador comenta e reflete sobre o que testemunhou. O ciclo serve, assim, como uma contenção emocional e social da experiência dos/das participantes e, ao mesmo tempo, enfatiza o fluxo do evento teatral (Salas, 2013).

De seguida apresentamos exemplos de rituais, exercícios e formas.

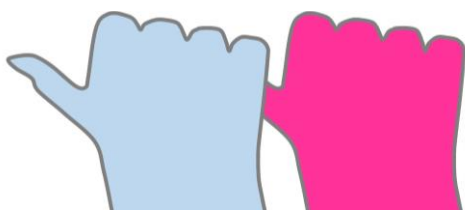
## Ritual

**A**s sessões de TPP iniciam-se e encerram da mesma forma - com um ritual. Esta rotina ritualizada dá identidade ao grupo e promove calma e segurança. O ritual escolhido é o mesmo no início e no fim, no entanto, veste-se com roupagens diferentes em função da especificidade da sessão, fase do grupo, trabalho desenvolvido na sessão, etc. O terapeuta, estando atento às necessidades do grupo, pode então colorir o ritual com uma música, frase, oração, que considere relevante. Por exemplo, se um membro do grupo se vai casar na semana seguinte, poderá desejar boa sorte pedindo a cada elemento do grupo para dar uma prenda simbólica ao noivo.



# Poço dos desejos

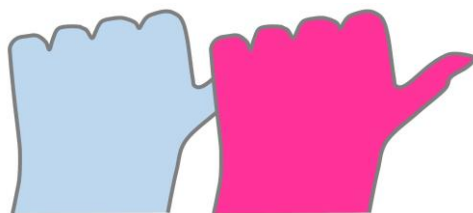
Os participantes, usando as mãos direitas (ou esquerdas), formam um círculo, colocando os seus polegares direitos (ou esquerdos) no interior da palma da mão da pessoa à sua esquerda (ou direita), e recebendo o polegar da pessoa à sua direita (ou esquerda) na sua palma. Este círculo de mãos juntas simbolizam um poço, e terapeuta pode referir a impor-



tância do círculo e dos poços em muitas tradições espirituais e de cura.

A partir deste cenário, 'lançam' verbalmente uma palavra para dentro do poço, sendo

que o foco se encontra em partilhar intenções para a sessão; dizer como se está, ou até enviar mensagens para o mundo / para a humanidade.



Instrução possível: 'coloquem os braços direitos à frente, com o punho fechado e o polegar a apontar para a esquerda. Agarram o polegar que se encontra à vossa direita e deixam que o vosso polegar seja agarrado pelo colega da esquerda. Estão fisicamente ligados, estabelecendo um círculo com as suas mãos'.

# Círculo de Apoio

O grupo coloca-se em círculo. Os elementos do grupo estendem os braços para a frente, unindo as palmas das mãos, viram as mãos de molde a ficar a mão direita sobre a mão esquerda (braços continuam esticados). Abrem-se / afastam-se os braços, mantendo a posição das mãos,

ou seja, a palma direita voltada para baixo e a palma esquerda para cima. As mãos estão, agora, perto das mãos dos colegas.

O terapeuta, então, partilha a instrução: 'deixem agora cair, de forma relaxada, a vossa mão direita sobre a mão esquerda da pessoa à vossa direita. Deixem também a vossa mão esquerda receber a mão direita de quem está à vossa esquerda. Deste modo, a vossa mão esquerda está a apoiar a mão direita da(o) colega, e a vossa mão direita entrega-se, relaxando em cima da mão esquerda da/do vossa/o colega da direita. Assim, cada elemento do grupo apoia e é apoiado.

Depois de dar alguns momentos para poderem sentir estas duas sensações complementares (apoiar e ser apoiado), os elementos do grupo são convidados a dizer como se estão a sentir, como chegam à sessão.

## Aquecimento

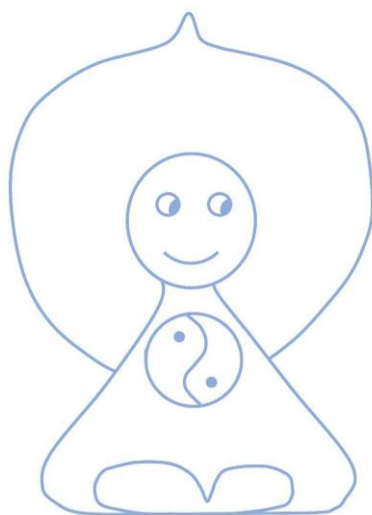
**N**esta fase de uma sessão de TPP, usam-se exercícios de aquecimento, para disponibilizar os participantes física e psicologicamente para o trabalho que se seguirá. Para além de um aquecimento genérico (físico e psicológico), esta fase também serve para fazer aquecimento específico de uma aptidão / recurso que vai ser usada/o mais tarde nas Formas.

O aquecimento deverá ser feito com disponibilidade e delicadeza, tendo em consideração a fase do grupo e o estado do grupo. O aquecimento (*Warm up*) deve conter sempre um *check in*. Por *check-in* entende-se um afirmar que se chegou à sessão e 'um ser visto', tanto pelo terapeuta como pelos outros elementos do grupo.

Moreno afirmou que não existem 'grupos maus', mas apenas grupos que não foram aquecidos convenientemente para aquilo que se pretende fazer. Tal deve ser tido em consideração, sobretudo quando há elementos com maiores dificuldades de exposição e de participação.

Seguem-se jogos e exercícios que podem ser usados para aquecer um grupo.

# Dar-se conta



## Versão A:

Grupo espalha-se pelo espaço e é convidado a dar-se conta:

- da respiração, postura, ritmo, velocidade a que está a andar;
- da arquitetura do espaço;
- do fora e do dentro;
- do espreguiçar, bocejar;
- do 'foco suave', para focar em si próprio, mas dando-se conta também do grupo;

De seguida, usando o 'foco suave', ou seja, dando-se conta de tudo e de nada em particular:

- quando um pára, todos param
- olhar o outro, de forma descomprometida
- dar toque descomprometido
- cumprimentar com o olhar
- cumprimentar com o olhar e toque
- cumprimentar com o olhar e toque criativo

- com o seu joelho, tocar 3 outros joelhos, fazendo um grupo de 4; o mesmo para grupos de 5 calcanhares, 6 cotovelos, 3 narizes, 2 orelhas, etc.


O terapeuta pode usar todas, ou apenas algumas destas instruções. A lógica subjacente a estes exercícios prende-se com o começar por trabalhar a relação com espaço ... depois cada um consigo próprio ... e depois com o outro.

### **Versão B:**

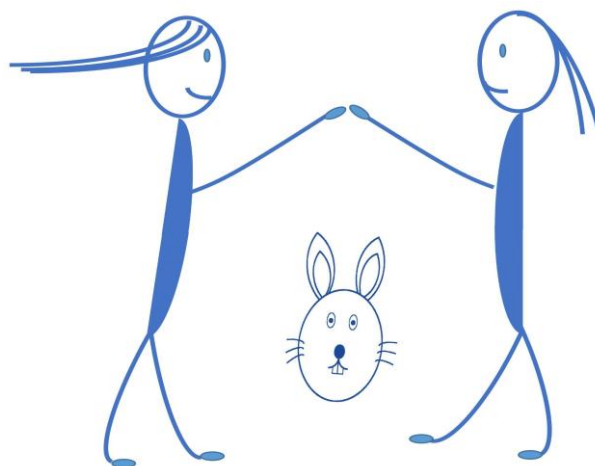
Colocar o grupo em círculo. *Check-in* corporal. Respiração. Postura. Espreguiçar loucamente. Olhar 3xs à volta do círculo até conectar o olhar com alguém, formando um par. Opções para os exercícios seguintes (a pares):

- Jogo do espelho: um dos elementos imita, em espelho, os movimentos do outro;
- Jogo da Sombra: Um dos elementos, colocado atrás do colega, segue os seus movimentos;
- Coloca-se uma música de fundo. Um dos elementos fecha os olhos, e o outro vai tocando em partes do corpo da colega. Esta responde com:
  - ◆ movimento espontâneo, fluído a partir do local do corpo que foi tocado;
  - ◆ movimento contra a direção do toque.
- O 1º elemento coloca a mão do seu par numa parte do seu corpo, o 2º coloca a mão do seu par numa parte do seu corpo. O 1º vai buscar a 1ª mão do outro e coloca-a noutra parte do seu corpo. E assim, continuam.
- Um elemento (A) do par faz uma ação (ex., simula que está a pescar). O outro (B) pergunta: 'o que estás a fazer?'. "A" responde referindo uma ação completamente diferente (por exemplo, lavar os dentes). B começa a fazer a ação que A referiu. A pergunta: 'o que estás a fazer?' e o exercício continua.
- Massagem a pares (e.g., costas, mãos, pés): 2 minutos cada.

Para centrar: Grupo dá as mãos em círculo, todos fecham os olhos, enraízam os pés; dão-se conta da sua respiração e, de seguida, sincronizam a respiração fazendo respiração grupal. Terapeuta diz: 'Inspirar...Expirar' (3xs). Largar as mãos e os colegas despedem-se.

EXERCÍCIO	FINALIDADE	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
 <p><b>Dar-se conta</b></p>	<p>Promover a autoconsciencialização dos participantes (de si próprios, dos outros e do ambiente).</p> <p>Estimular os 4 sentidos. Acalmar.</p>	<p>Exercício diverso centrado sobretudo nas sensações corporais e respiração.</p>	<p>Podem-se usar os componentes do exercício considerados úteis para uma sessão em particular.</p> <p>Acompanhar com música.</p>
<b>Componentes</b>	<p>❖ Relação com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ o espaço;</li> <li>➤ consigo própria;</li> <li>➤ com o outro.</li> </ul>		

# Jogo do coelho




**S**olicita-se aos participantes que formem trios, de forma a que duas das pessoas formem uma 'casa', enquanto que a terceira pessoa assume o papel de 'coelho' em posição agachada no interior da mesma. Para formar a casa, duas pessoas colocam-se de frente uma para a outra, dando as mãos e elevando os braços, simulando o telhado de uma casa.

A partir deste cenário, com uma lógica operacional semelhante ao conhecido jogo das cadeiras, a terapeuta vai dando, de forma aleatória, as seguintes instruções: coelhos; casas e tsunamis.

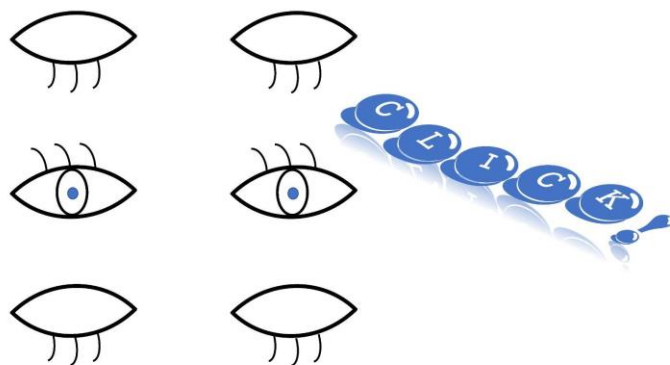
- **Coelhos:** Os coelhos saem das suas casas e procuram refúgio noutra casa. Logicamente, de cada vez que se realiza esta dinâmica, o(s) coelho(s) excedente(s) não irá(ão) ter sucesso nesta busca. Ou seja, não ficará(ão) inserido(s) em qualquer grupo de três (constituído pelas 2 pessoas que formam a casa e a pessoa que faz de coelho).

- **Casas:** Quando enunciada a palavra "casas", as duas pessoas que formam cada casa deslocam-se, de forma a formarem noutra local uma nova casa com outro parceiro.

- **Tsunami:** Quando partilhada a palavra “tsunami”, todos os participantes têm que se deslocar, podendo inclusivamente mudar de papel (de casa para coelho e vice-versa).


EXERCÍCIO	FINALIDADE	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
 <p><b>Jogo do coelho</b></p>	Aquecimento físico; Estimular o à vontade e a coesão, no grupo.	Apresentar sinal sonoro.  Mudança de posições ao sinal sonoro.	Recomenda-se que a instrução: 'Coelhos' ou 'Casas' ou 'Tsunami' seja dita bem alto para promover a rapidez na transição.
<b>Componentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Coelhos;</li> <li>❖ Casas;</li> <li>❖ Tsunami.</li> </ul>		

# ***Máquina fotográfica***

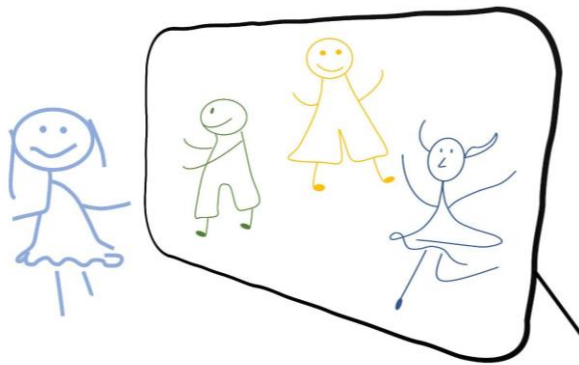


**A** pares, um dos elementos fecha os olhos e deixa-se conduzir pela sala, e/ou locais circundantes. A pessoa que realiza a condução coloca, por detrás deste, as mãos nos ombros da colega, guiando-a pelo espaço através de uma leve pressão no sentido pretendido. A pessoa que realiza a condução deverá parar quando quiser tirar uma 'fotografia'. Para tal, coloca a cabeça da colega no ângulo correto para tirar a fotografia pretendida e, de seguida, dá um ligeiro toque, previamente combinado, na colega (e.g., ombro, bochecha,...), que faz com que esta realize um ciclo rápido de abrir e fechar os olhos, como se se tratasse do abrir e fechar do obturador, como que 'tirando uma fotografia' ao que se encontra à sua frente (paisagem; pessoa etc.).

Após a realização do procedimento anterior cerca de 5 vezes (a diferentes planos escolhidos pelo colega que guia), os participantes trocam de papéis.

EXERCÍCIO	FINALIDADE	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
 <p><b>Máquina fotográfica</b></p>	<p>Desenvolver confiança entre os participantes.</p> <p>Promover atenção, foco e abertura à perspectiva do outro.</p>	<p>Definir sinal tátil;</p> <p>Abertura e fecho dos olhos ao sinal tátil.</p>	<p>Terminado o exercício, propor que os parceiros troquem impressões sobre o mesmo, e.g., a fotografia que mais apreciaram, o que foi mais marcante e porquê?</p>
<b>Componentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Aos pares;             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Um conduz;                 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ dá sinal para colega abrir e fechar olhos tirando fotos 5xs;</li> </ul> </li> <li>➢ Trocar de papéis;</li> </ul> </li> <li>❖ Partilhar.</li> </ul>		

# Dança em espelho



Os participantes espalham-se pela sala, dançando individualmente ao som da música escolhida pelo orientador.

De seguida é indicado um participante que os restantes deverão imitar (como se fossem um espelho), no que diz respeito aos movimentos de dança.



**Figura 1**


Depois de dançar algum tempo, a pessoa que se encontra a liderar dá continuidade ao exercício entregando o seu papel a outro participante, que passa então a ser a pessoa espelhada pelos restantes participantes.

Após vários participantes desempenharem o papel do líder descrito, dá-se o exercício de aquecimento por terminado.

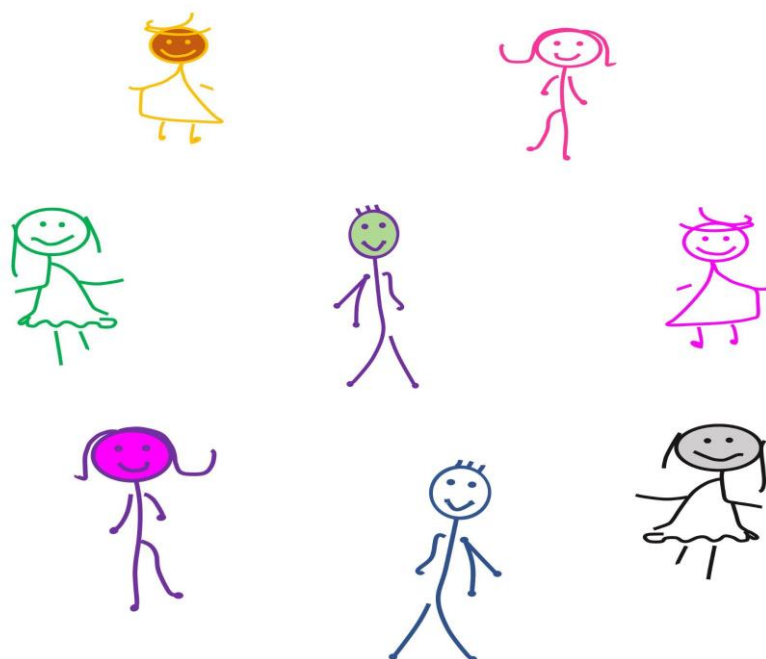
## Alternativa

Realizar a dança em espelho em pares e, por etapas, fazer o exercício evoluir para dança imitativa em quartetos, octetos, etc, até incluir todo o grupo terapêutico.

Eventualmente, fazer o cardume. Neste, todos seguem o chefe peixe, imitando a sua movimentação com a música e, quando o perdem do campo de visão, ficam congelados em estátua até o avistarem novamente.

EXERCÍCIO	FINALIDADE	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
<p><b>Dança espelho</b></p> 	<p>Fomentar conexão entre os participantes, capacidade de observação e empatia.</p> <p>Estimula o sentido de pertença.</p>	<p>Imitação de movimentos de dança.</p>	<p>No final todo grupo espelha o mesmo participante e depois trocam.</p> <p>A troca de papel pode ser feita com toque nas costas.</p>
<b>Componentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Um dança, o outro imita;</li> <li>❖ Um dança, e os outros imitam.</li> </ul>		

# Space jump




Com o grupo disposto em círculo, um primeiro voluntário vai ao centro e sugere uma ação ao grupo, fazendo movimento correspondente e dizendo ao mesmo tempo o que está a fazer.

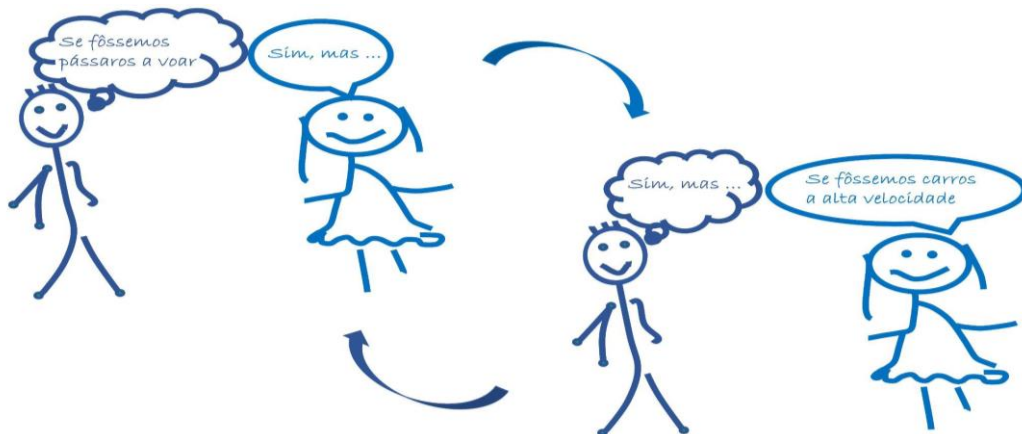
De seguida, um segundo participante diz *freeze*, de forma a que o primeiro interrompa a sua ação ficando paralisado. Este segundo participante faz uma proposta de ação/movimento, a que o primeiro adere de imediato.

Entra então um terceiro participante, e o processo é repetido até todos os participantes estarem no centro. Sublinhe-se que os participantes que já se encontram no círculo fazem sempre por imitar a mais recente proposta trazida pelo novo elemento. Cada nova proposta não necessita de apresentar qualquer ligação com a proposta que lhe antecedeu.

Depois de todos os participantes estarem no centro, começam a abandonar o palco pela ordem inversa, i.e., do último a entrar no centro para o primeiro. Cada vez que sai um elemento, dever-se-á adotar a proposta de ação que previamente se desempenhava. Ou seja, num grupo de 3 elementos, o 1º fez que nadava e o 2º disse *freeze* e fez que cavava e o 1º aderiu cavando também. De seguida, o 3º entra e diz *freeze* e faz gesto de comer, o 1º e o 2º comem também. Depois de todos os elementos do grupo fazerem ação, saem do palco por ordem inversa (marcha em ré). O 3º fez que comia e saiu enquanto os outros o imitavam. De seguida, o 2º, que trouxe a ação de cavar sai enquanto o 1º o imita cavando. Finalmente, o 1º regressa à sua proposta em que nada, e sai.

EXERCÍCIO	FINALIDADE	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
<b>Space jump</b> 	Estimular atenção e coordenação.  Brincar.	Participantes que entram no centro sugerem proposta.	Entra e sai um a um do primeiro ao último e do último ao primeiro.
<b>Componentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Membros um a um vão ao centro e fazem proposta verbal e gestual;</li> <li>❖ Ordem inversa.</li> </ul>		

# Sim, e ...



O grupo é dividido em duplas, com vista à realização do exercício

'**Sim, mas ...**'. Um dos elementos apresenta uma ideia, à qual o outro responde com 'sim, mas ...' completando a frase. 'Queres um gelado?', 'Sim, mas só se for de baunilha...'. Após cada ideia partilhada, o participante que ouve a mesma responde sempre com 'sim, mas ...'.

Após a prática deste exercício, de forma a estimular a individuação dos participantes, dever-se-á progredir no sentido de replicar este exercício utilizando o modelo de resposta '**Sim, e ...**' aos pares. Nesta versão o orientador deve sublinhar a importância de estar aberto à proposta do colega e tirar prazer nessa adesão.

No final, abrir a possibilidade dos elementos do grupo refletirem sobre o exercício. Em qual das versões se sentiram mais à vontade? Qual das respostas tendem a utilizar mais? O que podemos aprender? Pode-se ainda explorar a proposta '**Não...**', comparando-a com as anteriores.


Queres ir à praia?

Sim, mas...

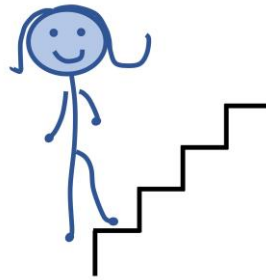
Sim, e...

Não...

Este exercício pode expandir as suas vantagens quando o orientador propõe que a proposta não seja apenas verbal, mas inclua também movimento. Por exemplo, um dos elementos diz 'somos pássaros' e bate as asas, ao qual o colega responde 'sim somos...' e bate também as asas. Depois continua 'somos pássaros e voamos muito alto...'. 'Sim, muito alto e vemos um avião...' e baixam-se.

EXERCÍCIO	FINALIDADE	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
 <p>Sim, e...</p>	<p>Estimular a individualização, seguido de conexão com o par.</p> <p>Promover o improviso e a espontaneidade.</p>	<p>Reação fazendo uso das estratégias 'não', 'sim mas' e 'sim e'.</p>	<p>Começar pela utilização da reação 'sim mas' que se relaciona com a vontade própria e a diferenciação. O 'Sim, e...' com a cooperação.</p>
Componentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ A pares, um elemento apresenta uma proposta;</li> <li>❖ O outro elemento reage com 'Sim, mas ...';</li> <li>❖ Ciclos de 'Sim, mas ...';</li> <li>❖ Progredir usando 'Sim, e ...'.</li> </ul>		

## Construção de uma história



O grupo coloca-se em círculo para construir uma história conjunta. O 1º participante começa e diz: 'Era uma vez...' o 2º Continua com uma palavra/pequena frase, o 3º adiciona outra e, assim, consecutivamente. A cada três intervenções a palavra/frase adicionada deve começar com, "*Infelizmente...*", a cada seis intervenções, com "*Felizmente...*".

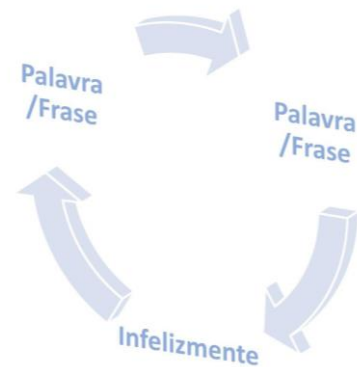

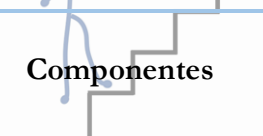


Figura 2

Exercício termina quando o orientador considera que o grupo já está suficientemente aquecido. Neste exercício, os participantes treinam competências de atenção, espontaneidade, improviso verbal e coesão grupal.

EXERCÍCIO	FINALIDADE	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
<b>Construção de uma história</b> 	<p>Estimular a criatividade, atenção e a fluidez verbal.</p> <p>Promover a coesão.</p>	Exercício para fazer sentado.	Se o grupo estiver muito descentrado não é uma boa atividade.
<b>Componentes</b> 	<p>❖ 'Era uma vez...':</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Em roda, à vez dizer frase;</li> <li>➤ cada 3ª frase deve começar por "Infelizmente,...";</li> <li>➤ cada 6ª frase deve começar por "Felizmente..."</li> </ul>		

# Analogias e outras figuras de estilo



## Se fosses um...como serias?

Neste exercício, as analogias são usadas como autoapresentação. Com os participantes reunidos em pequenos grupos, cada participante pergunta à pessoa que se encontra à sua esquerda: 'se fosses (x), o que serias?'

Este fator (x), que determina a analogia utilizada, é definido por cada participante. Alguns exemplos possíveis: 'se fosses um *continente* qual serias?'; 'se fosses um *livro* qual serias?'.

Adicionalmente o entrevistador pode, à resposta do colega, perguntar porquê. Escolheste a '*Guerra e paz*? por alguma razão?'. '

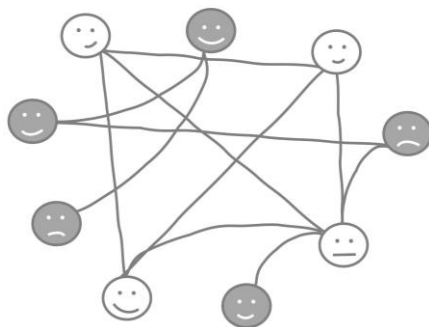
## Quem como eu...?

Elementos do grupo estão colocados em círculo.

Um elemento dá um passo para o meio do círculo e diz: 'Quem como eu...?' e diz algo que gosta de fazer, do tipo que gosta de nadar, gosta de cantar, gosta de estar aqui ou alguma característica sua, como lembrar-se de todos os sonhos ou ter medo de abelhas.

Os outros elementos do grupo que partilham desse gosto dão também um passo em frente, em direção ao meio do círculo. Dão então uma pequena pausa para observarem as comunalidades que partilham. O exercício continua com pessoas a irem espontaneamente ao centro do círculo enquanto dizem 'Quem como eu...'.

## Teia de Aranha



No exercício da Teia de Aranha, os elementos do grupo estão em círculo. Um novelo de fio é dado a um elemento do grupo que, ao receber o novelo, diz para alguém do grupo que ele escolha 'o que recebi de ti aqui foi ... e dou-te o fio', altura em que passa então o fio ao colega. Este faz o mesmo procedimento com um colega que ele escolhe e, assim, consecutivamente. No final, no meio do círculo foi construída uma teia de aranha.

Notas:

- Quando a pessoa recebe o fio, deve prendê-lo à sua mão antes de o passar à pessoa seguinte, de molde a ser possível fazer uma

teia de aranha.

- Este exercício, através do reforço positivo e da validação entre os elementos do grupo, é muito bom para trabalhar a coesão grupal.

# Dramatização

**N**o TPP, a fase da dramatização tem duas subfases, designadas de Forma Curta e Forma Longa. As Formas, enquanto moldes da estrutura das cenas, servem para o desenvolvimento:

- do grupo;
- do processo psicoterapêutico;
- da tele;
- e para a apresentação da história.

As Formas são usadas para *playback* da história, ou seja, devolver, retribuir o que o narrador partilhou com o grupo. Elas permitem o que Brecht (1961) designou de **distanciação** (*distancing effect* ou *alienation effect*). A distanciação obriga a parar: ela corta, interrompe, encosta as coisas à luz, faz-nos olhar uma segunda vez.

É, acima de tudo, uma forma de pedir ao espectador (neste caso, elementos do grupo) para trabalharem um pouco sozinhos, para que se tornem progressivamente mais responsáveis por aquilo que estão a ver.

O terapeuta começa por observar quais os elementos do grupo que estão mais aquecidos e indagar quem dentre estes conta a história. Escolhe dentre os vários elementos aquele ou aquela que tiver mais necessidade ou melhor represente o emergente grupal. A escolha da história é assim uma co-construção entre o terapeuta e os elementos do grupo, potenciais narradora(e)s.

O terapeuta pergunta então ao elemento escolhido qual a história que quer contar e cria um ambiente de **acolhimento**: 'Obrigada por confiares no grupo'. É fundamental o narrador sentir que há um ambiente seguro para contar a história, e que se sinta escutado pelas pessoas, já que contar uma história implica autoexposição. A narradora, quando sente que tem uma história para contar, narra. Torna-se ela própria a história e dá corpo ao seu mundo interno. Todos os elementos do grupo ouvem a história como se nela fossem participar. E, eles próprios, vão internamente reconstruindo a história. Há apenas 2 regras a seguir, que a história seja:

- pessoal (na primeira pessoa)
- verdadeira (contada de um lugar de verdade)

Porém, caso apareça na história algum dos membros presentes do grupo (como personagem) para além da narradora, o Terapeuta deverá perguntar, antes da apresentação, se este concorda em aparecer na encenação.

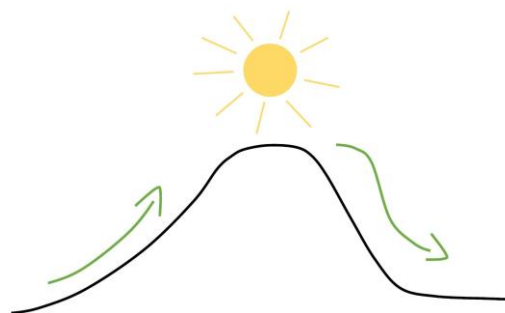
O terapeuta conduz então algumas perguntas de clarificação da história contada. Neste mesmo âmbito, atores e atrizes também podem colocar perguntas de esclarecimento à narradora, caso vejam tal como necessário. Estas ajudam na planificação da história que tem como objetivo chegar ao coração da mesma. Este aspeto é fundamental e vai para além da sequência da história (princípio, meio e fim) e da escolha da Forma ou de outros meios (como a utilização das metáforas, ou apresentação realista e surrealista da história) e da distribuição eventual de papéis pelos atores. O coração da história relaciona-se com aquilo que o narrador busca (*quest*) e com a sua necessidade e missão.



De seguida, o terapeuta pergunta se se pode apresentar a história. Ao responder afirmativamente, a narradora passa para o papel de quem escuta, de quem recebe. A atenção deixa de estar colocada nela, visto ser agora uma espetadora e não estar a participar. Ver torna-se fundamental neste processo transformativo. No TPP o '*I need to see*' transcende o mero *mirroring* e passa a intervenção e mudança e segue uma sequência na apresentação. Há um começo antes do auge/ coração. Este, geralmente, é no meio - o *pike/zest* de chegar ao cimo da montanha.

Depois é necessário descer a montanha, fechar a apresentação.

Segue-se a apresentação das Formas. Atrizes e atores dão então corpo à história, dentro da estrutura indicada pelo terapeuta. Ver uma história concretizada (Munjuluri et al., 2020) em palco pode fazer a narradora/cliente avançar no seu processo terapêutico. Uma história concretizada é, no entanto, uma co-construção entre quem narra e o grupo. O terapeuta pode ajudar a abrir a história com múltiplas ferramentas (ver capítulo Filtros de Cena), sobretudo se a narrativa for confusa. Deve, assim, dar mais ordem, sequência à história; abrir o vértice (ampliar de molde a criar mais possibilidades e perspectivas), mas nunca mudar a história. Também não deverá dar/apresentar uma solução para a história. Eventualmente, se necessário, poder-se-á abrir uma janela de esperança metafórica para o futuro. Quando o grupo é inexperiente, pode ser necessário e desejável (assim como muito bem aceite pelo grupo) que o terapeuta seja mais diretivo. Numa partilha forte, o terapeuta deve, não apenas dirigir, mas conter mais. Também, é da sua responsabilidade que a apresentação não termine num momento de auge, nem que seja demasiado demorada, podendo para tal intervir verbalmente enquanto a dramatização decorre, dando sugestões. Neste sentido, o terapeuta pode ajudar quem está a atuar a encontrar um fecho. É sempre bom recordar que as cenas podem ser de partes internas (e.g., possíveis pensamentos; vozes internas das personagens da história/narradora) ou de partes externas (e.g., representações factuais da história; perspectivas).



As representações devem espelhar a história mas, sobretudo oferecer novas interpretações da mesma com base nos arquétipos, experiências, imagens, mitos, contos, canções, slogans do grupo. A possibilidade de expandir as histórias é uma das grandes vantagens do TPP. Esta contribuição coletiva permite iluminar significados ocultos, trazer o explícito e o implícito e criar assim uma plataforma para promover a mudança social e a esperança.

Em esquema, a sequência da atuação por parte dos atores, depois da planificação, é:

- Alinhar (com calma e seriedade)
- Fazer (a Forma proposta)
- Agradecer (ao narrador)

Quem atuou, no final da apresentação da forma, diz o nome da narradora e agradece à mesma (colocando mão ao peito e, depois, abrindo o braço e mão em direção da narradora, em ato de agradecimento) pelo que aconteceu naquele espaço.

De seguida, o terapeuta obtém *feedback* da narradora, do grupo e, novamente, da narradora. Só depois é que se devolve alguma questão técnica aos atores, se tal fizer sentido.

Criado este cenário, extra quotidiano, é confiar que o milagre aconteça. A Arte emociona e transforma!

## Ferramentas TPP

As ferramentas TPP podem ser organizadas em 3 categorias:

- a Forma Curta
- a Forma Longa
- os Filtros de Cena

A utilização de uma determinada forma e numa certa sequência, prende-se com a conceptualização teórica (nomeadamente com a fase do grupo e o efeito pretendido).

A tabela seguinte apresenta Formas a utilizar em função da fase do grupo psicoterapêutico.

As Formas devem ser feitas viradas para o grupo, de molde a todas as pessoas se verem.

A participação em todas as formas e exercícios descritos neste manual de implementação do Teatro Playback Terapêutico deverá desenrolar-se num ambiente de participação voluntária dos sujeitos/atores.

**Tabela 8***Formas por fase do grupo terapêutico*

<b>1ª fase</b> <b>Compromisso</b> 	Coro
	Máquina
<b>2ª fase</b> <b>Diferenciação</b> 	Corredores
	Pares
<b>3ª fase</b> <b>Individuação</b> 	Caixa Mensagem
	Cruz
<b>4ª fase</b> <b>Intimidade</b> 	Dança Conjunta
	Se fosse um Sonho
<b>5ª Mutualidade</b> 	Dança Conjunta
	Se fosse um Sonho

## Formas curtas

Como é evidenciado pelo termo 'curto', a Forma Curta tem menor duração e profundidade do que a Forma Longa. Porém, por vezes uma Forma Curta pode ter o efeito de uma Forma Longa. O ideal é, contudo, que ela sirva de aquecimento, de preparação para a Longa.

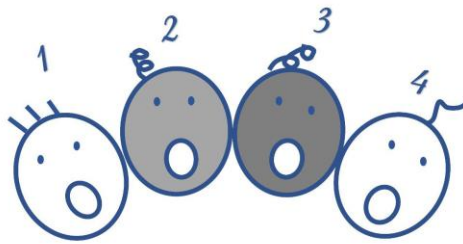
Como já foi referido, o ideal consiste em seguir o plano/estrutura, mas se tal não for possível, a terapeuta deve ser criativa e seguir a sua intuição. Verdadeiramente, não há certo nem errado, apenas ferramentas ao serviço do cliente/narrador.

Na Forma curta, depois do *sharing* do narrador, as partilhas muito longas e profundas pelos restantes membros do grupo deverão ser restringidas. Estas não deverão contar com mais do que 1 ou 2 intervenções/partilhas curtas/médias, deixando as partilhas mais longas para depois das Formas Longas.

De seguida apresentam-se as principais Formas Curtas:

- Coro
- Máquina
- "Espetada" ou Pares
- Cruzar ou Cross

# Coro



**N**esta forma, inspirada no coro do teatro Grego, quatro participantes colocam-se ombro a ombro, em meia lua direcionados para o narrador e o restante grupo. Escutam então uma história breve. De seguida, o 1º elemento profere uma palavra / expressão / frase que lhe surge como representativa da história que acabou de escutar. O terapeuta diz 'um, dois..' e todo o coro repete em conjunto a palavra/frase proferida (com a experiência do grupo esta instrução deixará de ser necessária). A audiência e o narrador escutam, assim, em quadruplicado. Embora a expressão vocal seja predominante nesta forma, esta pode ser acompanhada pela expressão facial e gestual.

Segue-se a frase do 2º colega, o ritmo de dois tempos entre as palavras marcado pelo terapeuta e o coro em conjunto. Depois o 3º e depois o 4º. Este processo é repetido por cada elemento do grupo mais 2 vezes, altura em que se dá a forma por concluída.

O coro, enquanto expressão simbólica do coletivo, através da repetição em uníssono, amplia a voz do narrador, elevando detalhes a verdades universais reconhecidas por todos.

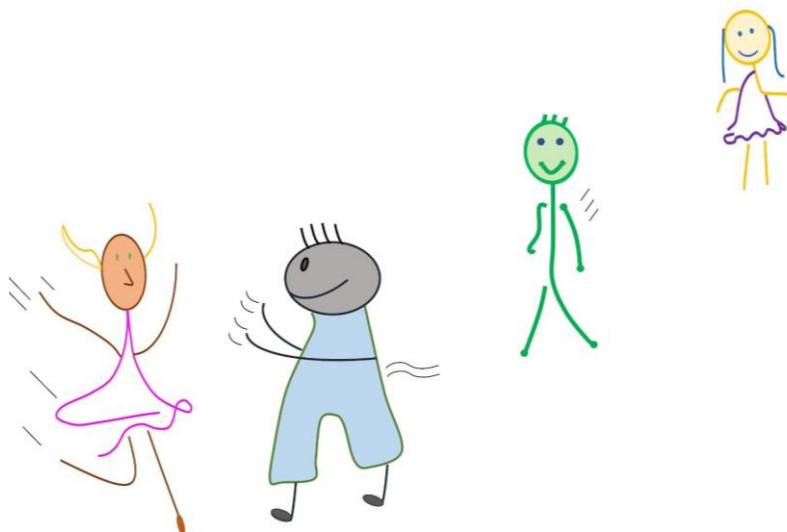
**O coro, através da repetição em uníssono, amplia a voz do narrador, elevando detalhes a verdades universais reconhecidas por todos.**

EXERCÍCIO	FINALIDADE	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
<b>Coro</b>	Representação vocal de uma história.	Palavras são enunciadas à vez e depois repetidas em coro por todos os membros.	Ritmo marcado pelo orientador da sessão que pode sugerir que ele-



	<p>Ampliar a história e a voz do narrador.</p> <p>Reforçar a consciência de que somos todos iguais e membros do grupo.</p> <p>Dá estrutura à improvisação.</p>	Três ciclos.	mentos vão mais depressa ou que digam a palavra/frase com mais força, com um gesto, etc.
<b>Componentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 4 pessoas em linha;</li> <li>❖ À vez, cada um vocaliza um som representativo;</li> <li>❖ 2 tempos entre vocalizações do ator e dos coristas;</li> <li>❖ Total de 3 ciclos.</li> </ul>		

# Máquina




**Q**uatro participantes colocam-se lado a

lado e em linha, direcionados para o grupo, e escutam história partilhada por um dos elementos.

O primeiro participante dá um passo à frente e faz a ação / movimento que considera representativa da história narrada.

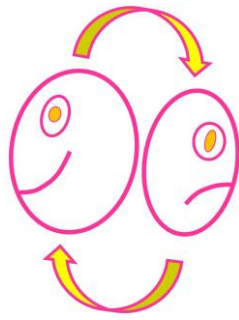
Enquanto o primeiro continua a sua ação, o segundo participante começa a sua, seguido do terceiro e do quarto, até estarem todos a executar, simultaneamente, os seus movimentos.

**Enquanto o primeiro continua a sua ação, o segundo participante começa a sua, seguido do terceiro e do quarto.**

EXERCÍCIO	FINALIDADE	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
<p><b>Máquina</b></p> 	<p>Representação gestual em movimento de uma história.</p> <p>Automatizar a história para a ver melhor.</p> <p>Articular diferentes partes da história.</p>	<p>Movimentos individuais de cada elemento quando colocados em conjunto criam um sentido conjunto.</p>	
<b>Componentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 4 pessoas em linha;</li> <li>❖ À vez, dar passo à frente, fazer movimento representativo e ficar à frente;</li> <li>❖ No final, todos fazem movimento em simultâneo.</li> </ul>		



# Espetada ou Pares



**E**sta forma é utilizada quando a narradora da história se encontra numa encruzilhada, dilema, i.e, dividida entre duas escolhas/lados; por ex.: vou ou não, quero ou não quero, faço ou não faço.


Esta técnica chama-se Shawarma (espetada em árabe) e expressa o mote: *'This village is not big enough for both of us'*. Neste sentido, permite clarificar e separar os elementos de um conflito mesclado, tornando-os mais concretos.

Após a partilha da história, um par de voluntários do grupo, no centro da sala, colocam-se costas com costas com os braços entrelaçados atrás.

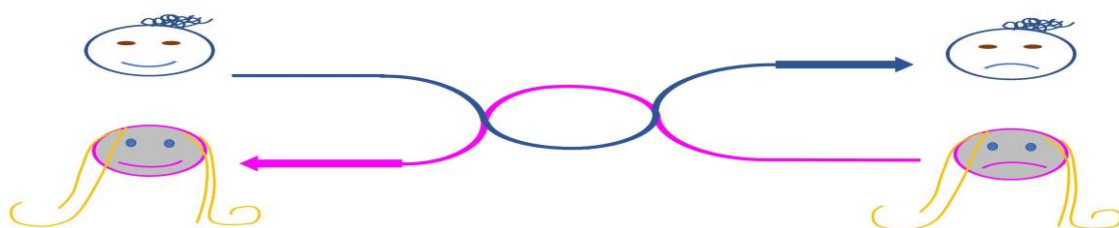
A partir desta posição, o par roda lentamente e sem parar, no sentido dos ponteiros do relógio. Este procedimento dita que, de forma alternada, cada participante se encontra visível e de frente para o grupo. À medida que giram, quem está a falar vai saindo de cena gradualmente (em *fade-out*), enquanto o outro membro do par (re)começa a sua intervenção.

Assim sendo, de cada vez que um dos elementos do par se encontra visível para o grupo/audiência, o mesmo procede a representar verbalmente um dos lados do conflito interno decisional presente na história previamente partilhada, i.e., argumenta em seu favor com veemência, sem dúvidas, convencido da sua verdade.

**Esta técnica,  
que se chama  
Shawarma,  
permite  
clarificar e  
separar os  
elementos de  
um conflito  
mesclado,  
tornando-os  
mais concretos.**

EXERCÍCIO	FINALIDADE	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
 <p><b>ESPETADA</b></p>	<p>Representar um conflito decisional.</p> <p>Clarificar partes de um dilema.</p>	<p>Apresentação de forma alternada e cíclica do conflito.</p>	<p>Os pares estão sempre a rodar.</p>
<p><b>Componentes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Par costas com costas e braços entrelaçados;</li> <li>❖ Rotação contínua (sentido dos ponteiros do relógio);</li> <li>❖ Cada elemento expõe / defende um dos lados do dilema.</li> </ul>		

# Cruzar/Cross




**U**ma vez mais, esta forma é usada quando, na história partilhada, o narrador se encontre com dúvidas, i.e, numa encruzilhada, dividido entre duas escolhas. Por exemplo, 'vou ou não viver para Copenhaga?'; 'continuo ou não a relação com esta pessoa?'.  
**O orientador pode ativar a apresentação dizendo frases como:**

Uma vez recolhida a história, dois participantes colocam-se virados para o narrador, um no extremo esquerdo, a outra no extremo direito de uma linha imaginária que os une, paralela ao auditório.

Cada um dos participantes começa por ser o representante de uma das posições sobre o assunto em questão (conflito interno ou externo). Alternadamente, cada um defende verbalmente a sua posição. Após duas afirmações (uma de cada participante), cada um dá um passo lateral na direção do parceiro de exercício. O orientador pode ativar a apresentação dizendo frases como 'Convença-nos de que essa é a opção certa...'. Portanto, a audiência vai vendo as duas pessoas que atuam avançando alternadamente para o centro, com pausas para dar a palavra à outra, até que inevitavelmente se encontram no meio.

Quando se dá esse encontro, o ator e a atriz olham-se, como se se dessem conta da existência de uma outra perspetiva sobre o assunto. Pode ser uma mais-valia, estética e terapêutica, prolongar esse encontro silencioso durante uns segundos. De seguida, de forma lenta e ritualizada, cruzam (*cross*) e trocam de posições. Assim sendo, procedem dando um passo lateral de afastamento após cada ciclo de duas argumentações (uma de cada participante). Todavia, devido à troca de posições, durante o afastamento cada participante irá estar a defender a posição que é oposta à que defendeu durante a aproximação. Quanto mais longe do ponto de *cross*, mais radicais deverão ser as suas posições/argumentações. Logicamente, conforme se vão aproximando, os participantes vão atenuando as suas declarações.

Dadas as características acabadas de descrever, esta técnica é também indicada para ir para além da dicotomia, i.e., do 'ou isto' / 'ou aquilo', evoluindo no sentido da lógica integradora do 'isto e também aquilo'. Caso a questão seja confusa e mais dicotômica, pode-se usar a técnica dos pares.

EXERCÍCIO	FINALIDADE	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
 <p><b>Cruzar</b></p>	<p>Representação de um conflito decisional.</p> <p>Colocar 'óculos' de transição.</p>	<p>Cada participante defende alternadamente ambas as posições.</p>	<p>Permite compreender as nuances em cada polo de um conflito.</p>
<b>Componentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dois participantes deslocam-se lateralmente, na direção do outro;</li> <li>❖ Cada um defende um dos lados de um dilema;</li> <li>❖ Ao trocarem de posições, passam a defender a posição oposta.</li> </ul>		

## Formas Longas

O trabalho das histórias com a *Forma Longa* são o grande objetivo de uma sessão de TPP.

As formas longas implicam planificação, para melhor servir o narrador, o grupo e o efeito terapêutico. A terapeuta deve entrevistar o narrador, de molde a clarificar a história e entender a sua essência. 'Como te sentes depois de contar a história?' 'Qual a emoção presente naquela situação?'

'Como se relaciona com a tua História de vida?'

'Se a história fosse um filme, que nome teria?'.

Numa fase mais avançada do grupo, quando se utilizam as *Formas Longas*, o planeamento vai sendo substituído pelo improviso. Tal, assinala a chegada à chamada fase rolante, em que há associação livre ao vivo em 'palco'.



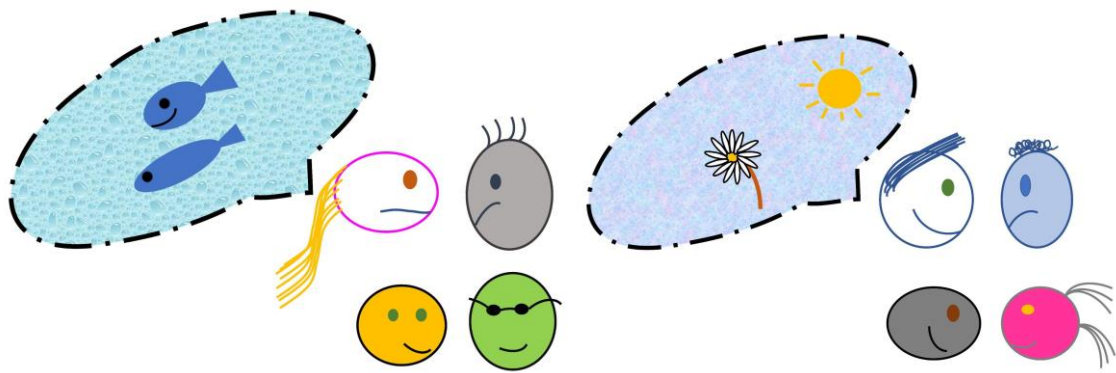
**Figura 3**

Geralmente, no que concerne à *Forma Longa*, só há um narrador por sessão. As apresentações, dentro da estrutura das *Formas Longas*, não implicam realismo. Aliás, não há certo nem errado em termos de apresentação, dado que é apenas uma perspetiva, uma devolução subjetiva. Convém sempre recordar que as atrizes e os atores não são profissionais, apenas elementos do grupo TPP.

**Tabela 7***Fases da planificação de uma história mais longa (dar estrutura)*

FASES	DESCRIÇÃO
→ Escutar a história	É um processo pessoal, realizado por cada um dos elementos do grupo.
→ Chegar ao coração da história	Para chegar à essência da mesma, é necessário entrevistar o narrador; de molde a perceber/compreender o que é significativo.
→ Decidir como apresentar a história: <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ igual ao que ouvimos?</li> <li>◆ metáfora</li> <li>◆ uma parte da história</li> </ul>	Esta decisão depende do coringa e dos atores, e é função dos recursos disponíveis, tempo e adequabilidade à história.
→ Dividir papéis pelos atores	Quem faz o quê? É possível ser-se um pensamento, uma personagem, uma parte da pessoa.
→ Como são o começo, o meio e o fim?	Saber estas fases é fundamental para ajudar a criar a cena.
→ Qual a música que combina?	É tocada e/ou cantada ao vivo? É uma gravação? Em que parte da apresentação começa e termina?

# História em quarteto



**A** forma História em quarteto implica que vários grupos devolvem a mesma história à narradora. A multiplicação dramática (Kesselman & Pavlovsky, 1991) cria muitas possibilidades de integração e cura. Por outro lado, dilui a responsabilidade da apresentação por muitas pessoas, o que é uma vantagem no início da vida de um grupo.

Começa-se por formar três quartetos, os atores escutam a história partilhada por uma das pessoas presentes. De seguida, os quartetos reúnem-se em separado, durante aproximadamente cinco minutos, de forma a que cada grupo encontre uma estratégia para representar a história que foi partilhada.

As seguintes questões podem ajudar os grupos a organizarem-se e a estruturar a sua apresentação:

Quais são as partes essenciais e o coração da

**A multiplicação  
dramática cria  
muitas  
possibilidades  
de integração  
e cura. Por  
outro lado,  
dilui a  
responsabilidade  
e da  
apresentação  
por muitas  
pessoas**

história?

Quais são as personagens centrais?

Quais as vozes interiores?

Quais os sentimentos presentes?

Há uma moral ou mensagem na história?


Que recursos e filtros vamos utilizar?

Como começa, se desenvolve e acaba?

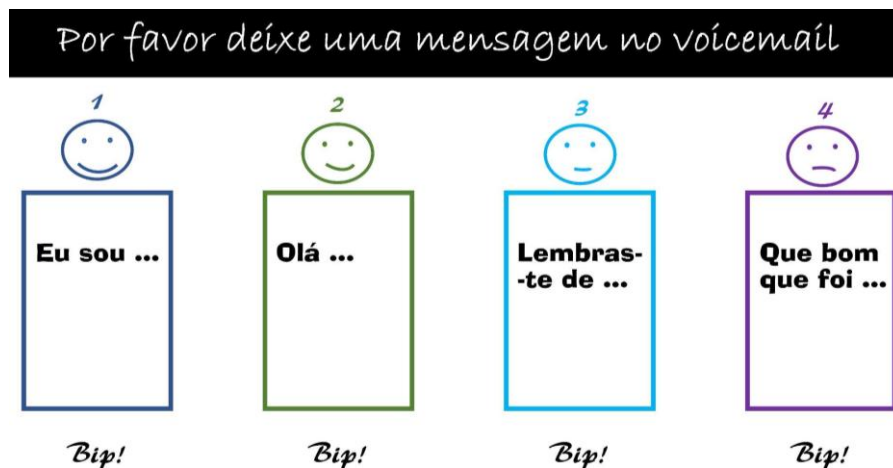
Terminado este processo de preparação, cada quarteto partilha a sua encenação com os demais presentes.

Concluídas as apresentações, é procurado o feedback do narrador da história sobre as representações postas em cena.

Esta *Forma Longa* tem 3 versões: em quartetos, em trios e em quintetos.

EXERCÍCIO	FINALIDADE	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
 <p><b>História em quarteto</b></p>	Representação de uma mesma história sob perspectivas diferentes.	3 quartetos encenam e representam em separado uma mesma história.	Orientador da sessão presta-se a auxiliar processos de encenação.
<b>Componentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dividir grupo em 3 quartetos;</li> <li>❖ À vez, apresentam.</li> </ul>		

# Caixa de mensagens



**Q**uatro participantes colocam-se em linha lado a lado e escutam a partilha de uma história. Durante a atuação não devem olhar para o narrador, mas para o horizonte (como se estivessem a representar numa peça de teatro).

À vez, da direita para a esquerda, cada um dos participantes dá um passo à frente, assume uma personagem da história (e.g., pai, carro, braço, professor, amigo, narrador bebé, voz interna) e deixa uma mensagem no 'voicemail' do narrador a respeito da história partilhada 'Eu sou o teu cão...'; 'Olá, eu sou a tua consciência e...'. A mensagem só deve ser deixada depois de se ouvir o orientador dizer: 'Por favor deixe mensagem no voicemail de...(nome do narrador)... depois do bip'. Ao terminar a mensagem, o seu autor diz *bip* e regressa para a sua posição inicial.

O ciclo de mensagens repete-se, completando assim dois ciclos (duas mensagens por participante). O orientador pode terminar dizendo: 'A

**Cada participante assume uma personagem da história e deixa uma mensagem no 'voicemail'**



# Corredores



**T**rês a quatro atores/atrizes colocam-se em linha lado a lado.

Todo o grupo escuta a partilha de uma história pelo narrador. Concluída a história, o condutor pode solicitar informação adicional potencialmente relevante para as representações que se seguirão. Deste modo, amplia a história e dá mais informações para os atores reconstruírem, expressarem a história. Pode perguntar 'se fosse nessa direção, o que poderia acontecer?'; 'Se pudesse imaginar essa possibilidade, como seria?'

O elemento de uma das extremidades dos três a quatro atores colocados em linha dá um passo em frente. A partir desta posição de destaque, partilha uma representação relacionada com a história. Ao terminar, dá um passo para trás e volta em *fade-out* à posição inicial. De seguida, o ator 2, que se encontra ao seu lado, realiza o mesmo processo, i.e., dá um passo em frente e partilha representação, dá um passo atrás até à posição inicial.

Depois de todos os elementos terem partilhado uma curta representação da história, repetem o processo mas, desta vez, terminam em *freeze* na posição dianteira, i.e., não voltam à posição inicial.

A partir da posição de *freeze*, os participantes repetem as suas representações uma vez mais, mas desta vez em simultâneo. Por fim os participantes regressam às suas posições iniciais. As representações são de partes da história e não necessitam de seguir o fio da narrativa original. É o restante grupo que vai encontrar uma conexão entre as diferentes partes, criando uma nova história.

O condutor vai moderando e orientando as apresentações. Pode dar instruções para aumentar ou diminuir a intensidade, ritmo etc.


**A partir da  
posição de  
freeze, os  
participantes  
repetem as suas  
representações  
uma vez mais,  
mas desta vez  
em simultâneo.**

## Alternativa

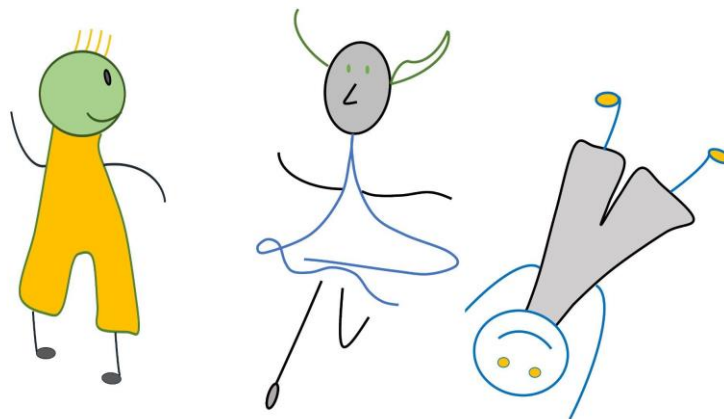
**P**oder-se-á optar por instruir os participantes a realizarem duas representações distintas em cada um dos dois primeiros momentos.

Quando se opta por esta alternativa, a representação final (3X) que ocorre quando os participantes representam em simultâneo deverá ser a que foi apresentada em segundo lugar.

Sugere-se ainda que as apresentações nos momentos 1 e 2 sejam diferentes perspetivas do ator sobre a história. Se, por exemplo, no primeiro fez algo grande, no segundo momento seja pequeno.

EXERCÍCIO	FINALIDADE	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
 <p><b>Corredores</b></p>	Representação de diferentes perspectivas ou partes da história partilhada.	Autonomia individual para selecionar o que re-presentar.	<p>Possível intervenção do condutor na recolha de informação.</p> <p>Aumento de intensidade na atuação ao ir à frente e fade-out ao voltar.</p>
<b>Componentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1ªx cada ator vai à frente, apresenta, e volta para trás;</li> <li>❖ 2ªx cada ator vai à frente, repete a apresentação, termina em estátua;</li> <li>❖ 3ªx todos apresentam na frente, em simultâneo, a mesma apresentação e voltam para trás.</li> </ul>		

# Dança Conjunta



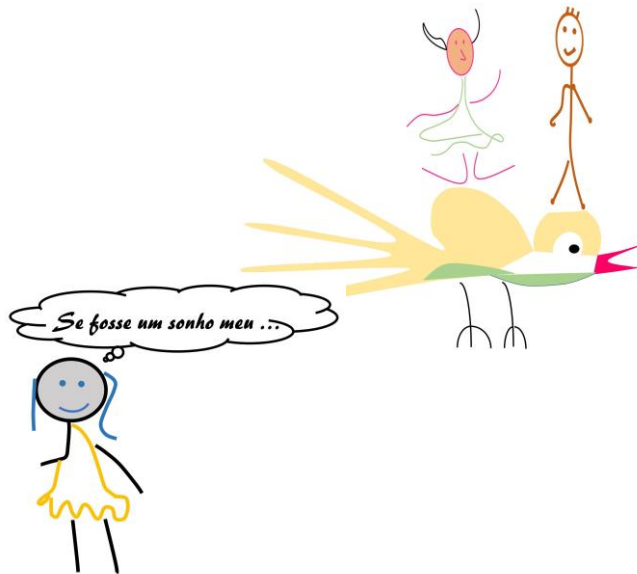
**T**rês ou quatro atrizes colocam-se em linha, e escutam uma história. Cada uma à vez avança, interpreta o que ouviu e o que ressoou nela através de uma dança.

À medida que as atrizes/bailarinas se vão juntando (sempre a dançar) torna-se uma dança conjunta, integrada.

**Cada um  
avança,  
interpreta o  
que ressoou  
nele através  
de uma  
dança.**

EXERCÍCIO	FINALIDADE	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
<p><b>Dança conjunta</b></p> 	Representação holística da história partilhada através do movimento e dança.	Autonomia individual para selecionar o que representar/expressar. Aumento de intensidade na atuação ao ir à frente.	No início da formação de um grupo não é uma técnica indicada para quem tem dificuldade na expressão corporal.
<b>Componentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1ª atriz avança ——— dança;</li> <li>❖ 2ª atriz avança ——— dança;</li> <li>❖ 3ª atriz avança ——— dança;</li> <li>❖ Todas dançam.</li> </ul>		

# Se fosse um sonho



**U**m grupo de 3 ou 4 voluntári@s ouve uma história partilhada por um dos membros do grupo - *teller*.

De seguida, procede-se à representação da mesma, com uma das pessoas a narrar verbalmente uma interpretação da história, começando sempre por dizer “Se a história da Maria fosse um/o meu sonho, seria / teria / haveria...”, enquanto as restantes pessoas se movem de acordo com a história que está a ser contada, complementando a narrativa.

Terminada a interpretação pela primeira pessoa, o papel de narrador transita para a segunda, e depois para a terceira (e para a 4ª). Assim sendo, cada participante apresenta, sob a forma narrada, uma interpretação distinta da história. Apresentam-se assim abordagens metafóricas que se interligam com a história de um lugar distanciado e que promovem a sua expansão.

No fim, cada um vem à frente e diz: ‘Se a história da (nome da narradora) fosse um sonho meu, seria ...’, completando a frase. Por exemplo, ‘seria

como voar em cima de um pássaro' ou 'seria como estar a andar na lua...'. A frase deve estar relacionada com as apresentações anteriores.

Na reflexão final, depois de fechar a história, equaciona-se o valor simbólico e metafórico dos elementos presentes no sonho.

EXERCÍCIO	FINALIDADE	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
 <p>Se fosse um sonho</p>	<p>Apresentação de diferentes pontos de vista sobre a história partilhada.</p> <p>Fazer distanciamento e apresentar perspectiva surrealista sobre a história.</p>	<p>Enquanto uma pessoa narra a sua interpretação, as restantes acompanham com expressão corporal.</p>	<p>Todos os elementos que constituem o trio (ou quarteto) passam pelo papel de narrador.</p>
Componentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 3/4 pessoas em linha;</li> <li>❖ À vez, cada uma narra a história enquanto outras representam;</li> <li>❖ No final, cada uma completa 'se a história da Rebeca fosse um sonho seria sobre...?'</li> </ul>		

# Estátua temporal

Passado



Presente



Futuro



**Q**uando a história partilhada implica temporalidade, ou é importante perceber o que aconteceu em diferentes etapas da vida do narrador, a terapeuta pode equacionar usar a Forma Estátua Temporal, também conhecida como Linha do tempo. Para compreender melhor o implícito da história, pode-se colocar ao narrador questões do género 'como vês essa história daqui a 1 ano? E daqui a 5 anos?'.


Para levar a história a palco, esta forma conta com três voluntários que se colocam em linha. De seguida, cada um dos elementos do trio adota uma posição numa linha temporal, sendo que irão representar o passado, o presente e o futuro.

Começando pelo passado e terminando no futuro, cada uma das atrizes representa um dos momentos temporais da história do narrador. À medida que cada elemento do trio termina a sua representação, fica em *freeze*. A pessoa que entra de seguida (o presente, depois do passado, por exemplo), pode olhar a estátua anterior (congelada) e relacionar-se com ela, mesmo que em silêncio.

No final, as atrizes tentam encontrar em conjunto, saindo do *freeze*, uma breve "harmonização", ou interação, do fio temporal entre os 3 momentos. Aqui, a criatividade pode levar a que os 3 tempos se encontrem como se fossem 3 amigos, ou que criem uma canção/poema, ou que se comentem mutuamente, ou que deixem uma mensagem final.

**Começando  
pelo passado e  
terminando no  
futuro, cada  
ator representa  
um dos  
momentos  
temporais.**

EXERCÍCIO	FINALIDADE	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES
-----------	------------	-----------------	-------------

 <p><b>Estátua</b></p>	<p>Compreender um problema na sua linha temporal.</p>	<p>Cada atriz representa um momento temporal diferente.</p>	
<p><b>Componentes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1ª atriz — Estátua passado, Freeze;</li> <li>❖ 2ª atriz ————— Estátua presente, Freeze;</li> <li>❖ 3ª atriz ——————Estátua futuro, Freeze.</li> </ul>		

## ‘Filtros de cena’

**P**ara auxiliar a dramatização em palco, há um conjunto de ferramentas terapêuticas (*tools*) e instruções a que o terapeuta pode recorrer para ajudar os atores a tornarem a cena mais rica. Estas ferramentas são conhecidas como ‘Filtros de cena’ porque podem mudar a ‘tonalidade’ do que está a ser apresentado.

De seguida apresentam-se estes filtros.

**Tabela 10**

*Filtros de cena*

Dimensão	Objetivo e Instrução
Tempo	Mudar de momento temporal:  ‘5 anos depois’; ‘passado’
Espaço	Colocar noutro lugar: ‘mudar de espaço’; ‘ <i>Frontstage</i> (visível, iluminado); <i>Backstage</i> (sombra, escuridão)’.
Adereços	Lenços, roupas, objetos...
Iluminação	Iluminação com luzes de cores diferentes e de intensidades diferentes.
Som	Colocar som: ‘+ alto; + baixo’; ‘Variar intensidade do som’;  Tirar o som: ‘Silêncio’;  Colocar música (ao vivo preferível),

Ideação	Colocar o interno no palco (voz interna e não apenas a externa).  Solicitar que assumam o papel de cada uma das Instâncias propostas por Freud na 2ª tópica: ego; id; superego.  Solicita-se que atores façam <i>Rolling</i> : associação livre de ideias.
Tempo	Mudar a velocidade: + rápido; + lento; câmara lenta;  Aprender andar pela sala a diferentes velocidades de 0 (parado) a 10 (correr). 50% é a velocidade a que andam geralmente (objetivo é criar uma linguagem comum grupal).
Cadência	Expandir; ampliar o seu efeito; Crescendo; Fade in/Fade out.
Ritmo	Repetição; fora do ritmo ( <i>off beat</i> ), em descompasso, em conjunto/separado ( <i>ensemble/desensemble</i> ).
Posição	'Brócolo' (instrução que indica que atores devem assumir 3 níveis: baixo, médio, alto). Posição neutra. Alinhem-se. Parar em estátua ( <i>Freeze</i> ).
Interação	Interagir uns com os outros (atores). Arranjar final em uníssono.
Perspetiva	Enfatizar um aspeto. Focar. Trazer mais perspetivas.

## Devolução

No final da apresentação das Formas, o terapeuta vira-se para a narradora e abre espaço para a partilha e a ressonância pessoal. A narradora é olhada, ouvida por todas, cuidada por todas.

O terapeuta inicia a ronda pelo dar-se conta da narradora 'Como estás? Como foi?'; 'Faltou algo? Alguma coisa não foi retratada na apresentação?'; 'O que foi importante para ti?'; 'O que ressoou em ti?'; 'O que vais fazer com isto?'.

No caso da narradora dar feedback negativo, o terapeuta deve contextualizar e enquadrar. 'Se te fez sentir mal, mexeu em algo dentro de ti...eventualmente com alguma questão da tua vida'; 'Pode ser também importante ver este lado...'. Todas as propostas têm riscos e é da responsabilidade do terapeuta gerir o que chega. Abrir espaço também para falar do que não funcionou.

A ronda continua pelos restantes membros do grupo. As intervenções destes devem ser mais da ordem das ressonâncias pessoais 'Senti-me...', 'dei-me conta...' do que 'acho que...', 'devias...' ou interpretações. As devoluções (*sharing*) e o feedback no final das apresentações são fundamentais para os processos de mudança e para dar sentido ao experienciado.

Finalmente, se ainda tiverem tempo, e se for necessário, podem falar de algum assunto relacionado com a estética ou aspetos técnicos sobre a forma.

## Encerramento

É muito importante encerrar muito bem cada sessão e perceber o que se leva para a semana. Para encerrar a sessão, podemos apenas fazer o ritual final ou, fazer este, precedido de outro(s) exercício(s) que o dinamizador achar relevante(s) para aquele momento e que são descritos mais abaixo.

Do mesmo modo, o fim da psicoterapia deve ser também preparado. O terapeuta deve ajudar a refletir sobre o que aconteceu durante o ciclo do processo psicoterapêutico e ajudar a lidar com as eventuais dificuldades de terminar o grupo. O que levo para a minha vida?

# Ritual Fecho

Se o ritual escolhido for o poço dos desejos (ver capítulo Ritual) os elementos do grupo com os polegares entrelaçados são convidados a partilhar palavras que são fortemente representativas de emoções associadas à sessão, lançando-as no poço.

Outra possibilidade é tirar do poço, com a mão esquerda, o que 'leva da sessão' ou colocar no poço o 'desejo de que consiga colocar em ação o que aprendi...'. Ou seja, orientar o exercício para o sujeito dar-se conta de como está, como saiu da sessão ou para ele realizar uma projeção para a frente/futuro, para a ação. Para finalizar, as mãos esquerdas são colocadas debaixo do poço e, em conjunto, levantam-no e atiram-no para o ar, dissolve-se ao mesmo tempo que são lançados no ar os pedidos e desejos para o futuro formulados.

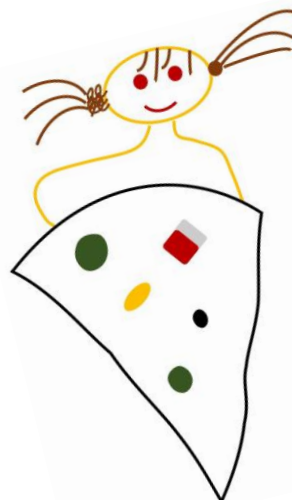
# Hoje Fizemos

Uma possibilidade de exercício para fazer antes do ritual final é colocar o grupo em círculo e pedir para, em conjunto, fazer uma retrospectiva do que aconteceu na sessão. Assim, é dada a instrução de que quem quiser, e de forma rápida e breve, pode ir ao centro do círculo e dizer: 'Hoje fizemos...' ou 'Hoje tivemos...' e simula algo da sessão que foi significativo para ela (em modo verbal ou não verbal: e.g., estátua, pequeno movimento), os outros imitam.

Termina-se fazendo uma fotografia de todos a fazerem algo que aconteceu de significativo na sessão. Nota: Todos têm de ir pelo menos 1x ao centro (máximo 3xs).

# Pizza

Este exercício deve ser apenas usado quando os elementos do grupo se sentirem à vontade uns com os outros. O grupo encontra-se colocado em círculo. O terapeuta diz: 'vira para a esquerda e amassa a pizza'. Os participantes amassam as costas do colega à sua frente como se fosse massa de pizza. Depois o terapeuta diz: 'vira para a direita e amassa a pizza'. 'Agora vamos lá colocar ingredientes do dia...gargalhadas, coragem, cuidado...'. Participantes simulam que colocam. 'Está quase pronta... vamos levar a pizza ao forno'. Os participantes abraçam o colega que está na sua frente. 'Para terminar vamos comer a pizza...'. Participantes tentam 'trincar' o vizinho.



# Despedida

Quando o grupo necessitar, aqui vão alguns exercícios que podem ajudar no processo de despedida:

- *Bubbles* aos pares. Elementos do grupo são colocados aos pares, olhos nos olhos. Terapeuta coloca música. Os membros do par abrem e fecham os olhos, piscam, ao ritmo que quiserem.
- Em círculo de mãos dadas, dão beijo na mão da pessoa da direita, seguido de beijo na mão da pessoa da esquerda. Termina com abraço conjunto para se despedirem de todos.

## A dinâmica da sessão

É função do terapeuta encontrar a história no grupo que expressa o emergente grupal, retirar a essência da história, dirigir o ritual, o aquecimento, planificar e dinamizar as apresentações (curta e longa) e orientar os *sharings* (devoluções) e o ritual final. Deve ainda ter em consideração a fase em que está o grupo (ver capítulo sobre o Ciclo da Psicoterapia) e cada elemento do grupo em particular. O TPP é uma intervenção flexível e feita à medida, mas a sua plasticidade não deve levar à perda da estrutura, que é uma das grandes forças desta abordagem.

O emergente grupal expresso na história de uma narradora torna-se a história de todos. Por exemplo, a história sobre onde estacionei o carro tornou-se um emergente do grupo a partir da frase 'estar num lugar onde não há carros e não há que tomar decisões'. É papel também da terapeuta ampliar a história, ajudar a narradora e as atrizes e os atores, puxar o fio da história que está a ser narrada. Por exemplo, a narradora diz que gostaria de uma sociedade sem carros. Neste caso a terapeuta pergunta, tentando clarificar a afirmação, 'como seria/verias uma sociedade sem carros?' até chegar ao coração da história.

A terapeuta pode também propor que a história narrada seja apresentada por vários grupos. A partilha de várias perspetivas ajuda o narrador a clarificar a essência da história e a encontrar soluções para os seus dilemas existenciais. No TPP, não se dá soluções, mas há muitas opções da terapeuta para ajudar quando o narrador está preso numa situação (Ver cap. Filtros de cena). Muitas destas opções passam pela utilização da fantasia. Por exemplo, no auge de uma cena, parar, olhar para a frente e apontar para o futuro 'há aqui uma janela de solução, vem aí uma pomba com a solução no bico'. Pede-se então ao ator para fazer *freeze* para reforçar a importância do momento. A gestão da eventual catarse pelo terapeuta é de grande relevo. Neste âmbito, é possível usar um *teller* dentro da apresentação da história do narrador e/ou usar ainda um '*fairy teller*': 'Era uma vez...'.

O orientador pode ainda modular a intensidade dos atores na apresentação das formas, utilizando a calibragem de 1 (pouco intenso) a 10 (muito intenso). Pode ainda solicitar apresentações mais direcionadas para a realidade interna ou externa da narradora, utilizar a técnica *off beat*, em descompasso, *ensemble/desensemble*, colocar bocados da

história em interação ou colocar movimento (ver cap. Filtros de Cena). Os atores e atrizes contribuem também para este processo, já que são eles e elas que fazem a conexão entre as diferentes partes da história numa apresentação (e.g., na Forma “Corredores”). Na hora de representar, é fundamental os atores procurarem dentro de si ressonâncias pessoais e arquétipos que lhes permitam mais facilmente sintonizar com a história. Quanto mais dura e traumática é a história, mais importante é recorrer ao simbólico. Fazer uma apresentação literal aumenta a probabilidade de ativar o trauma. Sublinhe-se que, nas fases iniciais do grupo terapêutico TPP, dar instruções técnicas sobre como se realizam as formas é também uma das responsabilidades psicoeducacionais do terapeuta. Esta partilha de papéis (de cliente de um grupo terapêutico para ator ou narrador ou planificador) no TPP contribui para uma abordagem não patologizante e reforçadora da implicação e empoderamento no processo grupal por parte dos elementos do grupo.

No TPP, embora a dinâmica do diálogo seja sobretudo entre narrador(a) e terapeuta, as histórias, ao serem narradas, tornam-se de todo o grupo. Recebemos a prenda/história de quem narra, embrulha-mo-la e devolvê-mo-la. É dos dois, é de todos, é nossa. Por isso, não tem sentido pedir a quem narrou para trocar com quem atuou para que faça de ‘uma forma realista...melhor’. Não tem sentido fazer *check* para confirmar se interpretamos de forma correta a história do narrador. No TPP, no início, há a clarificação por parte do terapeuta da história que foi narrada antes dela ser apresentada. Durante e depois da apresentação, a pessoa que narra é apenas uma testemunha. Está a assistir. No entanto, no final, é-lhe dado espaço. Ela pode falar. Para tal, podemos indagar ‘Como se sentiu?’; ‘Como ressoou em si?’; ‘Acha que faltou algo na apresentação?’.

Quando um narrador conta uma história, sente-se sozinho, exposto, fica ‘nu’. O narrador está de fora, vê a sua história concretizada no palco, o que o pode ajudar a avançar no seu processo terapêutico pessoal. Isto porque, no *sharing* a ‘roupa’ é restituída pelo grupo e o narrador/protagonista sente-se acolhido, compreendido e que não é o único no mundo a ter experiências semelhantes. O narrador tem sempre de sair de um lugar de conforto, por isso se agradece e honra a história. Se estivermos presentes de forma empática e com delicadeza, o narrador e os demais membros tirarão benefícios da sessão. O TPP traz ação, cenas a palco, profundidade e reflexão, mas também alegria (*playground* e

*stage*) e contenção.

## **Fecho (para abrir portas, cortinas e janelas)**

Este manual pretende ser um apoio a todas as pessoas interessadas em, a partir da sua formação de base enquanto (psico)terapeutas, desenvolver competências nesta desafiante e inovadora área do Teatro Playback Psicoterapêutico. Seguimos o Teatro Playback há quase uma década e começámos a praticá-lo há um pouco menos. Desde o início, sempre sentimos a presença da “questão terapêutica”. Foi esse o estímulo que, enquanto psicoterapeutas e simultaneamente cientistas, nos fez embarcar neste projeto.

O TP cria rituais. O TP junta pessoas e comunidades, por vezes comunidades rivais e em conflito. O TP cria espaços de respeito e contacto com as alteridades. O TP promove a empatia. Facilita a resignificação. Clarifica propósitos e intenções.

Praticar TP, incluindo a sua forma terapêutica, resgata a componente artística e expressiva de cada um(a) de nós. E de nós enquanto coletivo(s). Num mundo de consumismos fáceis e vorazes, os rituais do Playback podem ser salvíficos. Byung-Chul Han, no seu livro “O desaparecimento dos rituais”, alerta-nos para o atual predomínio da “comunicação sem comunidade”, e assinala os rituais como formas de trazer coesão de volta às nossas comunidades. Para tal, o uso do simbólico é essencial. O símbolo, na sua etimologia “aquilo que une”, estaria em falta como “cola” do que é comum, do que é reconhecível como habitável.

Para o filósofo, “ao mundo, hoje, falta muito o simbólico. Dados e informações carecem de força simbólica. Logo, não permitem nenhum reconhecimento. No vazio simbólico, as imagens e as metáforas geradoras de sentido e fundadoras de comunidade que dão estabilidade à vida perdem-se. A experiência da duração diminui. E a contingência aumenta radicalmente”(Han, 2020, p.2).

Fecharemos usando um recurso, dos muitos acessíveis a quem pratica Playback, as lendas e contos arquetípicos. Na história dos Três Porqui-

nhos<sup>3</sup>, o cimento e os tijolos da casa construída pelo terceiro porquinho, que pensa o tempo, que cria casa, que antecipa a comunidade e prepara as condições para a sua construção, são os rituais no TP. O que uma trupe de *Playback* faz é preparar um lar, um lugar de encontro, a montante criando um ambiente que não se reduz às condições físicas do espaço / *setting* onde decorrerão as sessões. O lar faz-se de laços, de cumplicidades, da contínua construção de uma egrégora que emana dos encontros sucessivos do grupo e das suas partilhas das fragilidades humanas, tão pessoais como universais.

É esta casa que espera as pessoas que procuram o TP, seja no seu formato mais convencional, seja na sua versão terapêutica. Um lar suficientemente amplo para receber diferentes gerações, diferentes grupos, diferentes diversidades, suficientemente sensível para que histórias tanto de sofrimento como de êxtase sejam partilhadas.

Nesta casa comum, esperamos que este manual seja um simples tijolo. No conto infantil com que encerramos este nosso contributo para a comunidade de *playbackers*, o Lobo-Mau tenta entrar na casa meticulosamente investida pelo terceiro irmão-porquinho. No centro dessa casa, um caldeirão de água fervia na lareira por baixo da chaminé, por onde o Lobo tentou descer e invadir o lar, gerou traumáticas consequências que o mantiveram afastado das redondezas. Deixamos este nosso tijolo para a habitação comum nesta parte da casa, que nas tradições da nossa língua originou a bonita palavra "lar". A lareira comum arde e espera-vos. Tragam as vossas histórias e sentemo-nos em círculo em redor do fogo.

---

<sup>3</sup> Não podemos deixar de assinalar que muitos destes arquétipos diabolizaram espécies inteiras, sendo o lobo uma das mais mal-tratadas. Uma saudação aos Lobos-Bons, com um convite a virem partilhar as suas histórias numa sessão de Teatro Playback.

## Referências

*As mil e uma noites*. (2017). E-primatur.

Boal, A. (1975). *Teatro do oprimido e outras poéticas políticas*. Civilização Brasileira.

Boal, A. (1977). *Teatro do oprimido*. Centro do Livro Brasileiro.

Boal, A. (1996). *O arco-íris do desejo: Método Boal de teatro e terapia*. Civilização Brasileira.

Bornmann, B. A., & Crossman, A. M. (2011). Playback Theatre: Effects on students' views of aggression and empathy within a forensic context. *The Arts in Psychotherapy*, 38(3), 164–168. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.04.004>

Brecht, B., Bentley, E., & Hewitt, B. (1961). On Chinese Acting. *The Tulane Drama Review*, 130–136. <https://doi.org/10.2307/1125011>

Butler, R. (1963). The Life Review: An Interpretation of Reminiscence in the Aged. *Psychiatry*, 65–76. <https://doi.org/10.1080/00332747.1963.11023339>

Carroll, K. M., & Nuro, K. F. (2002). One size cannot fit all: A stage model for psychotherapy manual development. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(4), 396–406. Scopus. <https://doi.org/10.1093/clipsy/9.4.396>

Catherine, V. D., & Suganthan, C. (2023). Playback Theatre and Narratives: A Micro-Level Study on the Development of the Oracy Through “Collaborative” Applied Art Process. *Theory and Practice in Language Studies*, 13(4), Artigo 4. <https://doi.org/10.17507/tpls.1304.03>

- Chung, K. S. Y., Lee, E. S. L., Tan, J. Q., Teo, D. J. H., Lee, C. B. L., Ee, S. R., Sim, S. K. Y., & Chee, C. S. (2018). Effects of Playback Theatre on cognitive function and quality of life in older adults in Singapore: A preliminary study. *Australasian Journal on Ageing*, 37(1), E33–E36. <https://doi.org/10.1111/ajag.12498>
- Cortês, E. L. (1989). *Grupanálise: Teoria e técnica*. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343–359. <https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343>
- Davelaar, P. M., Araújo, F. S., & Kipper, D. A.. (2008). The Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R): Relationship to goal orientation, motivation, perceived self-efficacy, and self-esteem. *The Arts in Psychotherapy*, 35(2), 117–128. <https://doi.org/doi:10.1016/j.aip.2008.01.003>
- Dies, R. R., & Mackenzie, K. R. (1983). *Advances in group psychotherapy: Integrating research and practice*. New York: International Universities Press.
- Dorothy Catherine, V., & Anitha Devi, V. (2023). Overcoming the student's speaking anxiety disorders through playback theatre therapy. *Human Research in Rehabilitation*, 13(1), 110–119. Scopus. <https://doi.org/10.21554/hrr.042313>
- Elliott, R., Slatick, E., & Urman, M. (2001). Qualitative change process research on psychotherapy: Alternative strategies. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 43(3), 69.
- Ellman, S. J. (2010). *When Theories Touch*. Routledge.
- Erikson, E. H. (1975). *Life History and the Historical Moment*. Norton.

- Foulkes, S. H., & Anthony, E. J. (1965). *Group Psychotherapy – the Psychoanalytic Approach*. Penguin.
- Fox, J. (1982). Playback theater: The community sees itself. *Drama in therapy*, 2, 295–306.
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. (2005a). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I – Abordagem teórica ao conceito de afecto. *Análise Psicológica*, 2 (XXIII), 209-218
- Gonçalves, O. (1998). *Terapia Cognitiva Narrativa – um manual de terapia breve*. Campinas: Editorial Psy.
- Gonçalves, O. (2000). *Viver narrativamente – A psicoterapia como adjectivação da experiência*. Quarteto.
- Gonzalez, A.-J., Martins, P., & Lima M.P. (2018). Studying the efficacy of psychodrama with the Hermeneutic Single Case Efficacy Design: results from a longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01662>
- Gonzalez, A.-J., Xavier, T., Amarante, N., Barros, R., Amaral, B., Bernardino, M., & Lima, M. (2022). Playback Theatre: Group, stories, and stage as elements of change. *The Arts in Psychotherapy*, 81, 101968. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101968>
- Gregório, S., & Pinto-Gouveia, J. (2013). Mindful Attention and Awareness: Relationships with psychopathology and emotion regulation. *The Spanish Journal of Psychology*, 16(79), 1–10. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.79>
- Grotowski, J. (1975). *Para um teatro pobre*. Forja.

- Han, B. (2020). *Do desaparecimento dos rituais: Uma topologia do presente*. Relógio de água.
- Johnstone, K. (1987). *Impro: Improvisation and the Theatre*. Routledge.
- Karkou, V., Sajnani, N., Orkibi, H., Groarke, J. M., Czamanski-Cohen, J., Panero, M. E., Drake, J., Jola, C. & Baker, F. A. (2022). The Psychological and Physiological Benefits of the Arts. *Frontiers in Psychology*.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.840089>
- Keisari, S., Gesser-Edelsburg, A., Yaniv, D., & Palgi, Y. (2020). Playback theatre in adult day centers: A creative group intervention for community-dwelling older adults. *PLOS ONE*, 15(10), e0239812. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239812>
- Keisari, S., Palgi, Y., Yaniv, D., & Gesser-Edelsburg, A. (2022). Participation in life-review playback theater enhances mental health of community-dwelling older adults: A randomized controlled trial. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 16(2), 302–317. <https://doi.org/10.1037/aca0000354>
- Kesselmam, H., & Pavlovsky, E. (1991). *A Multiplicação Dramática*. Editora Hucitec.
- Kipper. (2006). The canon of spontaneity-creativity revisited: The effect of empirical findings. *Journal of Group Psychotherapy & Sociometry*, 59(3), 117–125.
- Kipper, D. A., & Shemer, H. (2006). The Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R): Spontaneity, well-being, and stress. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 59(3).
- Kowalsky, R., Raz, N., Keisari, S., & Pendrik, S. (2022). *An introduction to Psychotherapeutic Playback Theater*. Routledge.

- Le Guin, U. K. (1979). On Fantasy and Science Fiction. In U. K. Le Guin & S. Wood (Eds.), *The Language of the Night: Essays on Fantasy and Science Fiction* (pp. 31–32). New York: G. P. Putnam and Sons
- Limpo, T., Alves, R. A., & Castro, S. L. (2013). Medir a empatia: Adaptação portuguesa do Índice de Reactividade Interpessoal. *Laboratório de Psicologia*, 8(2), 171–184. <https://doi.org/10.14417/lp.640>
- Magalhães, E., Lima, M., Salgueira, A., Gonzalez, A., Costa, J. J., Costa, M. J., Costa, P. (2014). NEO-FFI: Psychometric properties of a short personality inventory in a Portuguese context. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, ( 27)4,642-657. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201427405>
- McAdams, D., P. (2019). First we invented stories, then they changed us: The evolution of narrative identity. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 1–18. <https://doi.org/10.26613/esic.3.1.110>
- McAdams, D. P., Shiner, R.j L., & Tackett, J., L. (2019). *The handbook of personality development*. Guilford Press.
- Mellor-Clark, J., Barkham, M., Connell, J., & Evans, C. (1999). Practice-based evidence and standardized evaluation: Informing the design of the CORE system. *The European Journal of Psychotherapy, Counselling & Health*, 2(3), 357-374. <https://doi.org/10.1080/13642539908400818>
- Moran, G. S., & Alon, U. (2011). Playback theatre and recovery in mental health: Preliminary evidence. *The Arts in Psychotherapy*, 38(5), 318–324. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.09.002>
- Moreno, J. L. (1947). *The Theatre of Spontaneity*. Beacon House.

- Moreno, J. L. (1953). *Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. Beacon House.
- Moreno, J. L. (1974). The creativity theory of personality: Spontaneity, creativity, and human potentialities. In *Psychodrama theory and therapy* (I. A. Greenberg (Ed.), pp. 73–84). Behavioral publications.
- Munjuluri, S., Bolin, P. K., Amy Lin, Y. T., Garcia, N. L., Gauna, L., Nguyen, T., & Salas, R. (2020). A Pilot Study on Playback Theatre as a Therapeutic Aid after Natural Disasters: Brain Connectivity Mechanisms of Effects on Anxiety. *Chronic Stress*, 4. Scopus. <https://doi.org/10.1177/2470547020966561>
- Ng, H. C., & Graydon, C. (2016). In search of empathy in Playback Theatre: A preliminary study. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 15(2), 126–141. <https://doi.org/10.1080/14779757.2016.1172252>
- Novo, R. F., Duarte-Silva, E., & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. S. Almeida, & M. Simões (Eds.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos*, 5(99), 313-324. Braga: APPORT/SHO
- Oliveira, J. (2003). Esperança: Natureza e Avaliação (Proposta De Uma Nova Escala). *Psicologia Educação e Cultura*, VII, 83-106
- Pais Ribeiro, J. (2005). *O importante é a saúde: Estudo de adaptação de uma técnica de avaliação da percepção do estado de saúde*. Lisboa: Fundação Merck
- Perls, F. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Real People Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford university press.

Piccoli, G., Rossetti, M., Dell'Olio, R., Perrotta, L., Mezza, E., Burdese, M., Maddalena, E., Bonetto, A., Jeantet, A., & Segoloni, G. P. (2005). Play-back theatre, theatre laboratory, and role-playing: New tools in investigating the patient-physician relationship in the context of continuing medical education courses. *Transplantation Proceedings*, 37(5), 2007–2008.  
<https://doi.org/10.1016/j.transproceed.2005.03.064>

Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Constable.

Salas, J. (2009). *Playback theatre: A frame for healing*. Charles C. Thomas Publisher Ltd.

Salas, J. (2013). *Improvising Real Life: Personal Story in Playback Theatre: 20th Anniversary Edition*. Tusitala Publishing.

Salas, R., Steele, K., Lin, A., Loe, C., Gauna, L., & Jafar-Nejad, P. (2013). Playback Theatre as a tool to enhance communication in medical education. *Medical Education Online*, 18(1), 22622. <https://doi.org/10.3402/meo.v18i0.22622>

Sales, C. M. D., Moleiro, C. M. D. M., Evans, C., & Alves, P. C. G. (2012). Versão Portuguesa do CORE-OM: tradução, adaptação e estudo preliminar das suas propriedades psicométricas. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 39, 54-59. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000200003>

Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26(3), 503–515

Simões, A., Oliveira, A., Lima, M., Vieira, C., & Nogueira, S. (2010). O M.L.Q.: Um instrumento para avaliar o sentido da vida. *Psicologia, Educação e Cultura*, 2, 247-268

- Silva, D. (2003). Inventário de Estado-Traço de Ansiedade. In Miguel M. Gonçalves, Mário R. Simões, Leandro S. Almeida, & Carla Machado (Coords.), *Avaliação Psicológica: Instrumentos validados para a população portuguesa* (Vol. I; pp. 45-63). Coimbra: Quarteto
- Smigelsky, M. A., Neimeyer, R. A., Murphy, V., Brown, D., Brown, V., Berryhill, A., & Knowlton, J. (2016). Performing the Peace: Using Playback Theatre in the Strengthening of Police–Community Relations. *Progress in Community Health Partnerships: Research, Education, and Action*, 10(4), 533–539.  
<https://doi.org/10.1353/cpr.2016.0061>
- Sousa, D. (2017). *Investigação científica em psicoterapia e prática psicoterapêutica: Os dados da investigação mais relevantes para os clínicos*. Fim de século.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Tam, S. M., & Lo, H. H. M. (2019). Perceived benefits of the Playback Theatre for children with attention-deficit/hyperactivity disorder: An exploratory study. *China Journal of Social Work*, 12(3), 236–253. <https://doi.org/10.1080/17525098.2019.1661072>
- Trofimov, A. Y., Yurchynska, H. K., Lovochkina, A. M., Pohorilska, N. I., Ananova, I. V., & Drobot, O. V. (2021). Forming of spontaneity and creativity during playback theater activities. *Linguistics and Culture Review*, 5(S4), Artigo S4.  
<https://doi.org/10.21744/lingcure.v5nS4.1585>
- World Health Organization. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. WHO Regional Office for Europe.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2006). *Psicoterapia de grupo: Teoria e prática*. Artmed.

Yesavage, J. A. Brink, T. L., Rose, T. L., Lum, O., Huang, V., Adey, M., & Leirer, V. O. (1983).

Development and validation of a geriatric depression screening scale: A preliminary report. *Journal of Psychiatric Research*, 17, 37-49.

[https://doi.org/10.1016/0022-3956\(82\)90033-4](https://doi.org/10.1016/0022-3956(82)90033-4)

## **Anexos**

## Contrato psicoterapêutico

A relação profissional nivelada, mas de âmbito cooperativo, em que se desenvolverá o presente processo de psicoterapia com recurso ao Teatro de Playback Terapêutico (TPP), estará assente no diálogo constante, contando com a/o terapeuta como especialista nas técnicas psicoterapêuticas a serem utilizadas e as/os clientes como especialistas em si mesmas.

- Através do diálogo, as sessões de TPP irão constituir um espaço de liberdade e acolhimento quanto à expressão de afetos, valores e juízos, de forma a proporcionar o desenvolvimento do autoconhecimento.
- O/a consulente está ciente de que o presente processo psicoterapêutico com recurso ao TPP implicará a partilha, em ambiente de grupo, de histórias de vida (verídicas) por parte dos/das consulentes, assim como a representação teatral das mesmas pelos/as consulentes que irão testemunhar as partilhas realizadas.
- Em total respeito pelo capítulo VIII do código deontológico dos psicólogos, o psicólogo estará obrigado à prática de sigilo absoluto relativamente a todas as ocorrências que venham a fazer parte do presente processo psicoterapêutico. Nota: o mesmo princípio aplica-se, neste caso, aos não psicólogos.
- Em consonância com a Lei da Proteção de Dados Pessoais (58/2019), o registo fotográfico ou vídeo de qualquer momento das sessões de psicoterapia apenas ocorrerá mediante a aprovação explícita de todos os envolvidos.
- Ambas as partes, psicoterapeuta e participantes, firmam o comprometimento voluntário de, em hipótese alguma, partilharem relatos ou imagens relativas às interações que decorrerão durante o processo psicoterapêutico (incluindo divulgações nas redes sociais).
- O consulente compromete-se a comparecer à totalidade do presente programa psicoterapêutico, que terá a duração de 12 sessões.
- Caso venham a ocorrer imprevistos que condicionem a disponibilidade do psicólogo, serão agendadas sessões de substituição segundo a disponibilidade de ambas as partes.

- Cada sessão, de duração de 120 a 180 minutos, ocorrerá com uma frequência semanal. Os dias e horários serão acordados entre as partes no início do processo psicoterapêutico.

- A intervenção das pessoas participantes, quer como narradores de histórias quer como intérpretes das mesmas, decorrerá exclusivamente num regime de voluntariado.

- A/o consulente declara conhecer e aceitar responsabilidade pelo pagamento do presente processo psicoterapêutico no valor de \_\_\_\_\_ euros.

Data: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

De acordo (assinatura consulente):

\_\_\_\_\_

De acordo (assinatura psicólogo):

## Questionário sócio demográfico

### Instruções iniciais.

Pedimos a sua colaboração numa investigação que procura estudar os efeitos terapêuticos do teatro playback, que está a ser realizado no âmbito do projeto TP/002/BI/2023 por parte da equipa de investigadores do Ispa e Fpce-Uc. O preenchimento deste questionário dura aproximadamente 20 m. Não existem respostas certas ou erradas, o que interessa é a sua opinião. Os seus dados serão tratados com confidencialidade e anonimato. Muito obrigado pela sua colaboração.

Quem é o/a terapeuta e local do seu grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico? \_\_\_\_\_

Começamos por pedir-lhe que responda a algumas questões a seu respeito.

Indique qual o seu sexo:

- ☐ Masculino
- ☐ Feminino
- ☐ Não binário / terceiro género
- ☐ Prefere não dizer

Idade: \_\_\_\_\_

Indique o seu nível de escolaridade

- ☐ Ensino básico
- ☐ Ensino secundário
- ☐ Licenciatura
- ☐ Mestrado
- ☐ Doutoramento

Encontra-se atualmente a fazer outro tipo de psicoterapia? Sim / Não

Tem experiência prévia com teatro? Sim / Não

## Escalas a utilizar na investigação TPP

- **Escalas de Bem-Estar Psicológico (EBEP-versão reduzida)**  
(Novo, Duarte Silva & Peralta, 2006)
- **Inventário dos Cinco Fatores de Personalidade (NEO-FFI)**  
(Magalhães et al., 2014)
- **Índice de Reatividade Interpessoal Mark Davis, 1983**  
(Limpo, Alves & Castro, 2010)
- **CORE-OM**  
(Sales, C. M. D., Moleiro, C. M. D. M., Evans, C., & Alves, P. C. G., 2012)
- **Guião de entrevista de mudança**  
(Elliott, R., Slatick, E., & Urman, M., 2001)
- **HAT**  
(Sales, C., Gonçalves, S., Fernandes, E., Sousa, D., Silva, I., Duarte, J., & Elliott, R., 2007)

## Outras escalas possíveis de utilizar

- **Escala de Empatia Básica (BES)** (*Basic Empathy Scale*, Jolliffe e Farrington, 2006; versão portuguesa Pechorro et al., 2015). 20 itens. 2 subescalas: empatia afetiva (11 itens) e empatia cognitiva (9 itens).
- **Escala da Vitalidade subjectiva (VS)** (*Vitality Scale*; Ryan & Frederick, 1997; versão portuguesa Ramos & Paixão, 2010) (7 itens).
- **Escala de Atenção e Consciência Plena (MAAS)** (Brown & Ryan, 2003; versão portuguesa Gregório & Pinto-Gouveia, 2013)
- **Questionário do Sentido da Vida (MLQ)** (Steger et al., 2006; versão portuguesa Simões et al., 2010)

- **Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)** (Diener et al., 1985; versão portuguesa Simões, 1992)
- **Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (PANAS)** (Watson et al., 1988; versão portuguesa Simões, 1993; Galinha & Pais-Ribeiro, 2005a)
- **Escala de Espontaneidade (SAI-R)** (Kipper & Shemer, 2006; versão portuguesa Gonzalez et al., 2018)
- **Escala de Depressão Geriátrica 30 (GDS-30)** (Yesavage et al., 1983; Simões & Firmino, 2013)
- **Questionário do Estado de Saúde** (SF-12; Pais-Ribeiro, 2005)
- **Inventário de Ansiedade Estado-Traço de Spielberger** (STAI-Y; Silva, 2003)
- **Escala de Esperança-disposição** (Snyder et al., 1991; versão experimental portuguesa de Oliveira, 2003)

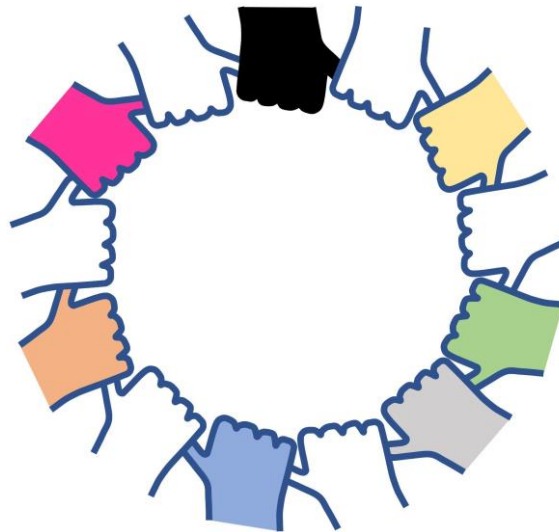
Proposta de flyer

## **Inscrições abertas para psicoterapia de grupo TPP**

# TEATRO PLAYBACK PSICOTERAPÊUTICO

Num ambiente de apoio grupal vem:

- ✓ Partilhar a tua história
- ✓ Ser ouvida/o e compreendida/o
- ✓ Ganhar novas perspetivas



**Inscrições limitadas!**

**Novembro 2023**

O TEATRO PLAYBACK É UMA FORMA DE TEATRO ANCORADO NAS HISTÓRIAS PARTILHADAS POR PESSOAS DA AUDIÊNCIA, TRAMPOLIM PARA AS ATRIZES, ATORES E MÚSICOS CRIAREM OBJETOS ARTÍSTICOS, SEMPRE COM BASE NO RESPEITO PELAS NARRATIVAS E PELO BEM-ESTAR DE QUEM ESTÁ PRESENTE. RECENTEMENTE, ESTA ABORDAGEM, INICIAL-

