



**TEATRO PLAYBACK PSICOTERAPÊUTICO:**

*A experiência de um grupo de terapeutas*

MARIA TERESA SOUSA ARAÚJO DE MORAIS SARMENTO

**Orientador da Dissertação**

PROF. DOUTOR ANTÓNIO JOSÉ CÉSAR DE ALMEIDA GONZALEZ

**Professor do Seminário de Dissertação**

PROF. DOUTOR ANTÓNIO JOSÉ CÉSAR DE ALMEIDA GONZALEZ

**Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:**

MESTRE EM PSICOLOGIA CLÍNICA

Especialidade em Psicologia Clínica

2024

*Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Prof. Dr. António Gonzalez,  
apresentada no ISPA – Instituto Universitário para Obtenção de Grau de Mestre na  
especialidade de Psicologia Clínica.*

*Dissertação elaborada no contexto do Projeto Exploratório financiado pela  
Fundação para a Ciência e Tecnologia  
(FCT 2022.07713.PTDC)*

## **Agradecimentos**

Ao longo desta jornada, não poderia deixar de expressar a minha profunda gratidão ao meu orientador, Professor António Gonzalez. A sua paixão pelo Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP) não apenas me inspirou, mas também me guiou em cada passo deste processo. Agradeço-lhe sinceramente por me ter apresentado a esta abordagem tão rica e transformadora. As suas orientações, críticas construtivas e o entusiasmo contagiante foram fundamentais para que eu pudesse desenvolver esta dissertação com confiança e clareza.

Um agradecimento especial é devido a todos os psicoterapeutas que generosamente participaram neste estudo. As suas partilhas e experiências enriqueceram não apenas a minha pesquisa, mas também a minha própria compreensão sobre o poder transformador do TPP. Cada conversa foi uma oportunidade preciosa para explorar o profundo impacto que a arte pode ter na terapia. Agradeço de coração o tempo que dedicaram a mim e ao meu estudo. Sem a sua disposição e generosidade em partilhar as suas histórias, este projeto não teria ganhado vida.

Aos meus colegas e amigos, que me acompanharam em cada passo deste caminho académico, ofereço o meu sincero agradecimento. Vocês foram uma fonte constante de encorajamento e inspiração, sempre prontos para ouvir, apoiar e celebrar cada pequena conquista.

Por fim, gostaria de dedicar um agradecimento especial à minha família, cuja amorosa presença sempre foi um alicerce na minha vida. Em particular, à minha mãe, que é sempre quem mais dá apoio, cujo amor incondicional e encorajamento constante foram e são essenciais para que eu possa enfrentar este e qualquer desafio com determinação. Este estudo é, de certa forma, um reflexo do amor e do suporte que sempre recebi, e sou eternamente grata por isso.

Espero que este estudo contribua de maneira significativa para aqueles que o lerem, despertando uma nova consciência sobre o potencial transformador do Teatro Playback Psicoterapêutico na prática clínica. Que ele inspire outros a explorar a interseção entre a arte e a psicoterapia, reconhecendo o poder que as narrativas pessoais têm para curar e conectar.

## Resumo

Este estudo tem como objetivo explorar a experiência de um grupo de psicoterapeutas portuguesas que concluiu a formação em Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP) e em seguida dirigiu grupos terapêuticos. Através de uma abordagem qualitativa, foram realizadas entrevistas a seis psicoterapeutas, para aceder às suas experiências e percepções. Os resultados indicam que a formação em TPP não apenas enriqueceu as competências profissionais dos terapeutas, promovendo uma maior fluidez e espontaneidade nas intervenções, mas também teve um impacto significativo no seu desenvolvimento pessoal, aumentando a sensibilidade emocional e a capacidade de empatia. Os participantes relataram uma experiência vivencial que favoreceu a criação de laços de apoio e confiança, fundamentais para o trabalho terapêutico em grupo. Além disso, foram identificadas limitações e desafios na implementação do TPP, como a resistência inicial de alguns pacientes e a necessidade de uma preparação cuidadosa dos grupos. Este estudo é pioneiro na análise do TPP, tanto a nível nacional como internacional, contribuindo para o reconhecimento da sua relevância e potencial no campo das psicoterapias de grupo, ao mesmo tempo que abre caminho para futuras investigações sobre a eficácia e aplicabilidade do TPP em diferentes contextos clínicos.

**Palavras-chave:** Teatro Playback Psicoterapêutico, formação, psicoterapia, arteterapia, desenvolvimento profissional, empatia.

## **Abstract**

This study aims to explore the experiences of a group of Portuguese psychotherapists who completed training in Psychotherapeutic Playback Theatre (PPT) and subsequently led therapeutic groups. Through a qualitative approach, interviews were conducted with six psychotherapists to access their experiences and perceptions. The findings indicate that PPT training not only enhanced the therapists' professional competencies, fostering greater fluidity and spontaneity in their interventions, but also had a significant impact on their personal development, increasing emotional sensitivity and capacity for empathy. Participants reported an experiential process that supported the creation of bonds of trust and support, fundamental to group therapeutic work. Additionally, limitations and challenges in implementing PPT were identified, such as the initial resistance from some patients and the need for careful group preparation. This study is a pioneering analysis of PPT at both national and international levels, contributing to the recognition of its relevance and potential in the field of group psychotherapies, while paving the way for future research on the efficacy and applicability of PPT across different clinical contexts.

**Keywords:** Psychotherapeutic Playback Theatre, training, psychotherapy, art therapy, professional development, empathy.

## Índice

<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>Enquadramento Teórico .....</b>	<b>3</b>
<i>Contextos Terapêuticos: A Procura pela Cura .....</i>	3
<i>Experiência Grupal e Psicoterapias de Grupo .....</i>	5
<i>Teatro Playback Psicoterapêutico.....</i>	7
<i>Terapia Narrativa e a Empatia no TPP.....</i>	8
<i>Escuta Ativa .....</i>	9
<i>Implicações Práticas do Teatro Playback Psicoterapêutico.....</i>	10
<b>Metodologia.....</b>	<b>12</b>
<i>Tipo de Estudo.....</i>	12
<i>Contexto, Participantes e Amostra.....</i>	13
<i>Instrumento de Recolha de Dados.....</i>	14
<i>Procedimento de Recolha de Dados.....</i>	15
<i>Análise de Dados .....</i>	15
<i>Considerações Éticas .....</i>	16
<b>Resultados.....</b>	<b>16</b>
<b>Discussão.....</b>	<b>27</b>
<i>Limitações e Implicações para Estudos Futuros.....</i>	32
<b>Conclusão .....</b>	<b>33</b>
<b>Referências .....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>43</b>

## **Introdução**

A Psicologia, enquanto disciplina científica que busca compreender e intervir no comportamento humano, tem sido enriquecida por diversas abordagens terapêuticas que exploram o potencial das artes expressivas. Entre estas abordagens, o Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP) surge como uma forma recente e inovadora de promoção do bem-estar psicológico e do desenvolvimento pessoal, permitindo que os indivíduos se expressem de maneira criativa e interativa. Este método, que combina a arte do teatro com princípios terapêuticos, facilita a partilha de histórias e experiências, promovendo um espaço de acolhimento e transformação.

O presente estudo centra-se nas experiências vividas por um grupo de terapeutas no decurso da sua formação em TPP, até à implementação dos seus grupos. A formação em TPP não apenas visa dotar os profissionais de competências técnicas relacionadas com a prática teatral, mas também os encoraja a refletir sobre as suas experiências e a desenvolverem-se enquanto indivíduos e terapeutas. Através de uma metodologia qualitativa, foram realizadas entrevistas a seis terapeutas que participaram nesta formação, permitindo uma análise aprofundada das suas vivências e perceções em relação ao impacto do TPP na sua prática clínica.

Os objetivos da investigação são duplos: por um lado, pretende-se explorar como a formação em TPP influencia as competências e abordagens dos terapeutas no contexto clínico; por outro lado, busca-se compreender a experiência pessoal de cada um dos participantes, evidenciando como o TPP pode servir como um catalisador para o crescimento e desenvolvimento pessoal. A escolha de uma amostra diversificada de terapeutas, com idades e experiências profissionais variadas, permite uma visão abrangente sobre o impacto da formação em TPP nas suas práticas terapêuticas e na sua jornada profissional e pessoal de cada um. Este é um estudo pioneiro, contribuindo para a validação do TPP como abordagem terapêutica.

A presente dissertação, assim, não se limita a apresentar dados e resultados, mas procura também fomentar uma discussão crítica sobre o papel das terapias artísticas, como o TPP, na psicologia contemporânea. O estudo busca não apenas contribuir para a disseminação e validação do TPP como uma abordagem terapêutica inovadora, mas

também inspirar novos profissionais a explorarem as possibilidades transformadoras que as artes expressivas podem trazer para o contexto clínico. Ao lançar luz sobre as experiências dos terapeutas que se aventuraram neste caminho, pretende-se contribuir para um maior reconhecimento e valorização das artes na prática da psicologia, destacando a importância e impacto que pode ter um grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP).

As terapias expressivas, como o TPP, requerem um nível elevado de sensibilidade e compreensão por parte dos terapeutas, uma vez que trabalham diretamente com experiências emocionais profundas dos participantes. Além disso, o **poder do grupo** na terapia, aliado à **expressão criativa**, permite uma combinação única que pode potencialmente acelerar o processo de cura.

**O Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP)** adapta os princípios do Teatro Playback para a prática psicoterapêutica, permitindo que os pacientes revisitem as suas vivências através de representações dramáticas conduzidas por psicoterapeutas especializados. Esta abordagem não só facilita uma compreensão mais profunda das emoções dos pacientes, como também promove um ambiente de segurança e empatia dentro do grupo terapêutico. O processo terapêutico de grupo é particularmente poderoso, pois envolve a dinâmica de partilha e escuta ativa, onde os participantes encontram apoio emocional e validação nas histórias uns dos outros (Keisari et al., 2022). A presença de um grupo pode ajudar a criar um espaço de confiança e segurança, fatores essenciais para que os indivíduos se sintam aceites e compreendidos. Sentir a empatia do grupo pode ser um catalisador para a cura, ajudando os pacientes a sentirem-se valorizados e compreendidos, o que é fundamental para a própria recuperação (Ng & Graydon, 2016).

Este estudo pretende, assim, oferecer insights sobre a formação dos psicoterapeutas e a eficácia da aplicação desta técnica em contextos terapêuticos, bem como explorar a experiência de cada um, contribuindo para uma validação desta nova abordagem que é o TPP, esperando contribuir para possíveis melhorias e para o desenvolvimento de estratégias que maximizem os resultados terapêuticos desta abordagem.

## **Enquadramento Teórico**

### *Contextos Terapêuticos: A Procura pela Cura*

As práticas terapêuticas têm evoluído ao longo da história como uma resposta à necessidade humana de encontrar alívio para o sofrimento psíquico e emocional. Desde os primeiros registos de curas xamânicas até aos desenvolvimentos modernos da psicoterapia, o ser humano tem procurado contextos onde a transformação e o bem-estar possam ser alcançados. A terapia, em todas as suas vertentes, visa proporcionar um espaço seguro onde o indivíduo possa explorar as suas emoções, desafiar padrões de comportamento e adquirir uma maior compreensão de si mesmo e das suas relações interpessoais (Norcross, 2010). Este espaço pode ser facilitado através de diversas abordagens, incluindo o uso das artes, que têm um papel fundamental na expressão emocional e na cura.

Neste contexto, as **terapias pelas artes expressivas** emergem como uma abordagem inovadora e eficaz, integrando arte, drama, música, movimento e escrita como veículos terapêuticos. Estas formas de terapia oferecem aos indivíduos uma oportunidade de se expressarem de maneiras não-verbais, facilitando o acesso a emoções profundas que podem ser difíceis de articular verbalmente (Fancourt & Finn, 2019). As artes expressivas não só servem como formas de expressão, mas também como meios para processar e transformar experiências internas, promovendo o bem-estar psicológico. De acordo com Foulkes (2018), as terapias de grupo que utilizam as artes permitem uma reconfiguração das dinâmicas sociais e emocionais, criando novas possibilidades de cura e desenvolvimento.

Estas **artes terapêuticas** têm ganhado destaque na prática psicoterapêutica, sendo reconhecidas pela sua capacidade de promover mudanças emocionais e comportamentais. As intervenções artísticas têm demonstrado eficácia na melhoria da saúde mental, permitindo que os indivíduos expressem sentimentos e experiências de forma criativa (Fancourt & Finn, 2019; Yalom, 2020). Estas intervenções têm sido utilizadas com sucesso em diversas populações, incluindo pacientes com transtornos de ansiedade e depressão, destacando a sua relevância como complemento às abordagens terapêuticas tradicionais (Duarte et al., 2023).

A utilização das artes na psicoterapia permite que os participantes se conectem consigo mesmos e com os outros, facilitando a criação de um ambiente seguro e acolhedor para a exploração emocional. Este espaço é fundamental para a prática do TPP, onde as histórias contadas e encenadas promovem uma maior empatia e compreensão entre os membros do grupo (Orkibi et al., 2023). As artes atuam como mediadoras de transformação, possibilitando aos participantes não apenas expressar emoções difíceis, mas também dar um novo significado a experiências passadas (Keisari & Palgi, 2017).

Dentro deste universo, surgem abordagens terapêuticas, como o psicodrama e o teatro playback, ambas com raízes nas artes expressivas e ambas exemplos de influências para a criação do Teatro Playback Psicoterapêutico. O **psicodrama**, fundado por Jacob Levy Moreno, utiliza a dramatização e a encenação de eventos passados ou futuros como forma de trazer à consciência questões emocionais não resolvidas. Ao colocar o protagonista no centro da cena, o psicodrama permite uma concretização ativa, onde o indivíduo revê e reinterpreta a sua própria história, assumindo um papel ativo na sua transformação (Moreno, 1948).

Por outro lado, o **teatro playback**, criado por Jonathan Fox, baseia-se na escuta ativa e na recriação de histórias pessoais compartilhadas pelos participantes, com os atores a devolverem essas histórias numa performance imediata. É uma forma de teatro que permite que os participantes revivam e reflitam sobre suas experiências (Gonzalez et al., 2024). Aqui o protagonista assume o papel de espectador, o que permite um distanciamento estético. Este conceito de distanciamento, descrito por Brecht (1957), permite ao protagonista observar a sua própria experiência através de uma lente artística, o que facilita a auto-reflexão e a transformação (Barak, 2013).

Tanto o Psicodrama como o Teatro Playback compartilham a ênfase na dramatização e na representação de experiências pessoais, mas diferem significativamente na forma como os protagonistas são apresentados e interagem com as suas narrativas. No psicodrama, o protagonista está sempre em cena, participando ativamente na dramatização das suas histórias, o que permite uma exploração profunda das suas emoções e conflitos (Moreno, 1948). Esta abordagem intensifica a vivência emocional, mas pode resultar num nível de envolvimento que dificulta a objetividade necessária para a reflexão e a análise.

Em contraste, no TP, o protagonista assume uma posição de espectador durante a representação, onde a sua história é representada por outros membros do grupo. Como mencionado anteriormente, essa dinâmica cria um espaço de distanciamento estético, permitindo ao protagonista observar as suas experiências de forma mais reflexiva e, potencialmente, menos emocionalmente sobrecarregada (Ng & Graydon, 2016). O distanciamento estético favorece um processo de autoexploração e compreensão, proporcionando ao protagonista uma nova perspectiva sobre as suas vivências, o que pode ser particularmente benéfico para a integração de experiências e vivências difíceis (Keisari et al., 2020). Assim, embora ambas as abordagens utilizem a dramatização como ferramenta terapêutica, as suas diferenças na concretização oferecem distintas oportunidades para o crescimento e para a cura.

A eficácia do TP foi destacada em estudos que abordam a sua utilização em diferentes contextos clínicos. Moran e Alon (2011) forneceram evidências preliminares sobre como o Teatro Playback pode auxiliar na recuperação da saúde mental, enfatizando o impacto positivo da dramatização de experiências pessoais na terapia (Moran & Alon, 2011). Assim, o TPP não apenas serve como uma técnica terapêutica, mas também como um meio para promover a saúde emocional e a resiliência nos indivíduos.

Estudos têm mostrado que o uso de técnicas de teatro na terapia, como o TP, pode levar a melhorias significativas no bem-estar emocional e na redução de distúrbios psicológicos. Numa análise sobre a eficácia das intervenções baseadas em drama, foi demonstrado que a participação em sessões de TP resulta numa diminuição significativa do sofrimento psicológico e num aumento do bem-estar (Duarte et al., 2023; Gonzalez et al., 2024). Esta abordagem terapêutica não facilita apenas a autoexpressão, mas também cria um espaço onde a empatia e o apoio mútuo podem florescer.

### *Experiência Grupal e Psicoterapias de Grupo*

Um aspeto central da eficácia das terapias pelas artes expressivas é o seu uso em **contextos de grupo**. A terapia de grupo tem uma longa tradição em psicoterapia, sendo uma modalidade que, ao contrário do setting individual, replica de forma mais próxima as interações da vida cotidiana. Como argumenta Yalom (2020), a experiência grupal permite ao indivíduo trabalhar questões emocionais e comportamentais num

contexto mais próximo da realidade social, o que pode acelerar o processo terapêutico. Além disso, a dinâmica do grupo oferece uma multiplicidade de espelhos, onde cada participante pode refletir sobre si próprio a partir das interações e feedback dos outros membros. Em termos de eficácia, vários estudos apontam para a importância da coesão grupal como fator determinante no sucesso das intervenções terapêuticas (Burlingame, McClendon, & Yang, 2018).

A dinâmica grupal permite a recriação de situações que ocorrem na vida real, oferecendo aos participantes um "laboratório social" onde podem testar novas formas de ser e relacionar-se com os outros (Keisari & Palgi, 2017). Assim, o setting de grupo não só facilita o autoconhecimento, mas também a integração social e a resolução de conflitos internos e interpessoais de maneira mais eficaz do que no setting individual (Bion, 2003). É nesse espaço partilhado que o poder do grupo se torna evidente, à medida que as experiências individuais ganham significado coletivo, e as histórias são processadas e validadas por múltiplas perspectivas.

A **experiência grupal** é uma componente essencial das terapias de grupo, permitindo que os participantes se sintam aceitos e apoiados. A terapia de grupo facilita a construção de laços sociais e a criação de um ambiente onde os indivíduos podem partilhar as suas experiências sem medo de julgamento. A literatura tem demonstrado que a interação social e o apoio emocional proporcionados pelas dinâmicas de grupo podem ter efeitos terapêuticos profundos, como a redução do estigma e a promoção do bem-estar (Yalom, 2020; Ng & Graydon, 2016).

Os participantes de grupos terapêuticos frequentemente relatam sentimentos de empatia e compreensão mútua, que são fundamentais para o processo de recuperação emocional. A experiência de ouvir e partilhar histórias pessoais pode ajudar os indivíduos a sentirem-se menos isolados nas suas batalhas pessoais, promovendo um sentimento de pertença e solidariedade. Estudos mostram que a empatia no grupo não apenas melhora a qualidade da experiência terapêutica, mas também pode ser um fator determinante para o sucesso da terapia (Burlingame et al., 2002; Yalom & Leszcz, 2020).

A eficácia da terapia de grupo é bem documentada, e a inclusão de métodos artísticos, como o TPP, potencializa ainda mais os benefícios terapêuticos. Através da dramatização e da partilha, os indivíduos têm a oportunidade de explorar e processar

traumas num ambiente de apoio, facilitando a recuperação e promovendo o bem-estar emocional (Orkibi et al., 2023). Assim, a experiência grupal não é apenas um suporte, mas um catalisador para a transformação e para o crescimento pessoal.

O Teatro Playback Psicoterapêutico, ao ser utilizado em configurações de grupo, capitaliza essa mesma dinâmica grupal. As sessões de TPP permitem que os participantes reencenam as suas histórias num espaço seguro, onde podem explorar emoções profundas e, ao mesmo tempo, ver as suas experiências refletidas nas vivências dos outros. Isso promove um processo de identificação e uma oportunidade de dar um novo significado à história que trouxeram, o que é essencial para o crescimento pessoal e para a cura (Keisari et al., 2020; Gonzalez et al., 2024).

A experiência grupal, também no Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP) proporciona um ambiente que espelha as interações e desafios da vida cotidiana, permitindo aos participantes trabalharem questões emocionais de forma mais realista. Ao interagir com outros membros do grupo, os participantes podem vivenciar dinâmicas sociais e emocionais que são frequentemente replicadas nas suas vidas fora do contexto terapêutico. Essa vivência grupal oferece uma oportunidade única para explorar as relações interpessoais, desenvolver habilidades de comunicação e confrontar dificuldades de maneira prática e imediata (Burlingame, Fuhriman, & Johnson, 2002).

Em contraste, no setting individual, a interação é limitada a uma única relação, que pode não refletir a complexidade das interações sociais que o indivíduo encontra fora da terapia. Assim, o TPP permite aos participantes não apenas confrontar e resolver questões pessoais, mas também praticar e aprimorar as suas habilidades sociais num ambiente que “simula a realidade”, o que pode resultar numa maior transferência do que se aprendeu para a vida cotidiana (Foulkes, 2018).

### *Teatro Playback Psicoterapêutico*

O **Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP)** é uma abordagem inovadora que combina elementos do teatro e da psicoterapia, proporcionando um espaço único para a expressão emocional e a exploração de experiências pessoais. Evoluiu a partir do Teatro Playback. A diferença fundamental entre o Teatro Playback e o Teatro Playback

Psicoterapêutico está no objetivo e na aplicação da técnica. Enquanto o Teatro Playback foca-se no compartilhamento de histórias como uma forma de conexão social e comunitária, o TPP integra os princípios terapêuticos e é utilizado em contextos clínicos, onde a narrativa pessoal é trabalhada com um propósito de transformação emocional e terapêutica (Gonzalez et al., 2022).

A estrutura do TPP foi adaptada para respeitar os princípios da psicoterapia, criando um espaço seguro e terapêutico para que os pacientes revelem as suas histórias pessoais e as vejam refletidas de forma simbólica, através da representação artística. Uma característica essencial do TPP é o conceito de **distanciamento estético**. No Teatro Playback, o "contador" permanece como espectador da sua história, o que permite que este mantenha uma certa distância emocional, observando a sua experiência de forma mais segura e processando-a de maneira mais eficaz. No Psicodrama, por exemplo, o protagonista está diretamente envolvido na cena, o que pode intensificar as emoções vividas. Já no TPP, o distanciamento estético permite ao protagonista observar a sua própria história de uma posição mais segura e reflexiva, promovendo uma abordagem mais equilibrada das suas emoções (Moreno, 1948; Gonzalez et al., 2022).

### **Terapia Narrativa e a Empatia no TPP**

O Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP) assenta em conceitos das **Terapias Narrativas**, que defendem que as histórias pessoais são fundamentais para a construção da identidade e para a forma como os indivíduos integram e compreendem as suas vivências. No manual de Teatro Playback Psicoterapêutico, destaca-se que contar a própria história ajuda os participantes a dar estrutura e significado às suas experiências, facilitando uma compreensão mais profunda das suas emoções e promovendo uma integração positiva dessas memórias na sua identidade (Lima et al., 2023). No contexto do TPP, o processo de narração e representação da história em palco não só reorganiza a narrativa pessoal, mas também proporciona uma resolução emocional frequentemente não alcançável apenas pela verbalização (Lima et al., 2023).

Além disso, o TPP promove de forma potente a **empatia** entre os participantes. No manual, sublinha-se a importância do "contador" ver a sua história ser interpretada

por outros, o que lhe proporciona uma validação emocional profunda e facilita uma conexão empática com o grupo (Lima et al., 2023). Os atores, ao encarnarem e expressarem as emoções do "contador", criam uma ponte empática que permite ao grupo partilhar as dores, as alegrias e os desafios uns dos outros. Esta empatia coletiva, realçada pela performance, reforça a coesão grupal e facilita o processo terapêutico, criando um ambiente de cura e apoio mútuo essencial para o sucesso do TPP (Keisari et al., 2020; Lima et al., 2023).

### **Escuta Ativa**

A **escuta ativa** é outro princípio central no Teatro Playback Psicoterapêutico. Os terapeutas e atores que participam neste método precisam de estar altamente sintonizados com as histórias e emoções dos participantes, respondendo não só ao conteúdo verbal das narrativas, mas também aos subtextos emocionais e às mensagens implícitas. Segundo Yalom e Leszcz (2020), a escuta ativa é uma competência crucial em qualquer contexto de terapia de grupo, pois permite ao terapeuta captar sinais não verbais e emoções não expressas diretamente pelos pacientes, o que muitas vezes é essencial para a compreensão e a intervenção terapêutica.

No TPP, a escuta ativa vai além da verbalização, integrando elementos de performance e expressão artística, o que torna a intervenção ainda mais poderosa. Os atores, que "devolvem" as histórias através da arte, oferecem uma nova perspetiva ao contador, ajudando-o a ver e sentir a sua história de uma forma diferente. Este processo de devolução tem implicações terapêuticas significativas, pois ajuda os participantes a reestruturarem as suas narrativas pessoais, promovendo novas formas de compreensão e de integração emocional (Gonzalez et al., 2022).

As implicações práticas do TPP na terapia de grupo são vastas. A técnica oferece uma forma única de trabalhar emoções difíceis, traumas e questões relacionais num ambiente seguro e controlado, onde a arte atua como mediadora entre o inconsciente e o consciente, permitindo que os participantes processem as suas experiências de uma maneira mais profunda e significativa.

Além disso, a pesquisa tem mostrado que o TPP pode ser especialmente benéfico para grupos vulneráveis, incluindo idosos e pessoas que vivenciam traumas. Keisari et al. (2020) demonstraram que a implementação do TPP em centros de dia para idosos não apenas melhorou a saúde mental dos participantes, mas também contribuiu para o fortalecimento das relações sociais dentro do grupo (Keisari et al., 2020). Esses resultados sublinham a importância do TPP como uma intervenção não apenas para a saúde mental individual, mas também para a coesão social em grupos.

Portanto, a relevância do TPP na prática clínica não pode ser subestimada. Ao proporcionar um espaço seguro para a exploração emocional e a expressão artística, o TPP não apenas facilita a recuperação individual, mas também promove o sentimento de comunidade e apoio mútuo que é vital para a saúde emocional.

Em suma, existem diversos modelos teóricos que tanto inspiram como sustentam o TPP e as artes terapêuticas oferecem uma compreensão profunda de como estas intervenções funcionam e porque é que são eficazes. Evidenciam a importância da empatia, da narrativa e da comunidade no processo de cura, confirmando que o Teatro Playback é uma ferramenta poderosa no campo da psicoterapia.

### *Implicações Práticas do Teatro Playback Psicoterapêutico*

As implicações práticas do **Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP)** na prática clínica são vastas, impactando não apenas o trabalho dos terapeutas, mas também a experiência dos pacientes e a dinâmica grupal. O TPP oferece uma abordagem única que pode ser integrada em diversas modalidades terapêuticas, proporcionando um meio eficaz para a expressão e a exploração emocional.

Um dos principais benefícios do TPP é sua capacidade de facilitar a autoexpressão dos pacientes. A dramatização de histórias pessoais permite que os participantes externalizem emoções complexas e traumas de uma forma que pode ser menos intimidante do que a verbalização direta. Estudos demonstram que essa abordagem pode resultar numa diminuição significativa de sintomas de ansiedade e depressão, além de promover o bem-estar emocional (Gonzalez et al., 2024; Keisari et al., 2020). A

capacidade de expressar sentimentos através da arte pode atuar como um catalisador para a mudança e para o crescimento pessoal.

Portanto, as implicações práticas do Teatro Playback (Psicoterapêutico) são abrangentes, incluindo a experiência dos pacientes, a formação de terapeutas e a promoção da saúde mental em contextos comunitários. O TPP não apenas enriquece a prática clínica, mas também contribui para a construção de um ambiente terapêutico mais eficaz e acolhedor.

Quer o Teatro Playback quer a sua versão **Psicoterapêutica (TPP)** representam abordagens inovadoras que combinam arte e terapia, proporcionando espaços únicos para a expressão emocional e a possibilidade de voltar a dar um novo significado às experiências pessoais. As seções anteriores demonstraram a relevância do TP(P) no contexto da prática clínica e outras, fundamentando a sua eficácia através de teorias psicológicas e evidências empíricas.

A experiência grupal e a dinâmica de apoio mútuo são elementos essenciais que tornam o TP e o TPP ferramentas poderosas na terapia e outros contextos. Através da dramatização, os participantes não só têm a oportunidade de compartilhar e explorar as suas histórias, como também de se conectarem emocionalmente com os outros, promovendo um ambiente de empatia e compreensão (Yalom & Leszcz, 2020). Essa coesão grupal é vital para o processo terapêutico, permitindo que os indivíduos se sintam acolhidos e aceites nas suas experiências.

Além disso, a vivência das experiências que os psicoterapeutas oferecem é crucial para o desenvolvimento de habilidades interpessoais e empatia. Essa formação experiencial não apenas enriquece a prática terapêutica, mas também contribui para o bem-estar emocional dos pacientes que atendem.

As implicações práticas do TPP, discutidas anteriormente, ressaltam a sua aplicação não apenas na terapia individual, mas também em contextos comunitários, destacando o papel do TPP na promoção da saúde mental em populações vulneráveis (Keisari et al., 2020). A abordagem do TPP, que combina a terapia de grupo com elementos artísticos, oferece um meio eficaz para enfrentar desafios emocionais e sociais, facilitando a recuperação e o empoderamento dos indivíduos.

Em suma, o enquadramento teórico apresentado fornece uma base sólida para a investigação sobre o TPP. As conexões entre as teorias psicológicas, a prática clínica e a experiência vivencial destacam a importância do TPP como uma abordagem terapêutica inovadora e eficaz, capaz de promover mudanças significativas na saúde mental dos indivíduos e comunidades.

## **Metodologia**

Este capítulo apresenta a metodologia utilizada nesta investigação, realizada no ISPA, com o intuito de contribuir para a validação do Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP). O estudo procura compreender, através das perspetivas e experiências dos psicoterapeutas, o impacto e as potencialidades desta nova abordagem. As vozes dos terapeutas revelam-se essenciais para avaliar a eficácia e o alcance do TPP como ferramenta terapêutica.

Para alcançar estes objetivos, foi adotada uma abordagem qualitativa, que permite uma compreensão aprofundada das experiências e percepções dos participantes. A natureza exploratória da pesquisa justifica esta escolha, pois visa captar as nuances e complexidades das experiências vividas pelos psicoterapeutas em relação à formação e à aplicação do TPP nas suas práticas clínicas.

### *Tipo de Estudo*

Este estudo adota uma abordagem qualitativa, especificamente utilizando a Análise Temática, conforme descrito por Braun e Clarke (2006). A escolha de uma abordagem qualitativa justifica-se pela natureza exploratória da pesquisa, que visa entender com profundidade as experiências e percepções dos psicoterapeutas formados em TPP. Esta abordagem permite captar nuances emocionais e contextuais que poderiam não ser facilmente quantificáveis.

As abordagens qualitativas são particularmente úteis em psicologia e ciências sociais, pois permitem uma exploração mais rica das experiências humanas, facilitando a

compreensão dos significados que os indivíduos atribuem às suas vivências (Creswell & Creswell, 2018; Denzin & Lincoln, 2011). Além disso, a análise temática, pela sua flexibilidade, permite que os pesquisadores identifiquem e interpretem padrões significativos nos dados, contribuindo para uma compreensão mais profunda dos fenómenos estudados (Braun & Clarke, 2006; Vaismoradi et al., 2016).

Neste estudo, utilizei as palavras ditas pelos participantes durante as entrevistas ao descrever o que para eles foi a formação em TPP e o que está a ser a experiência de dirigir novos grupos enquanto terapeutas para, assim, recolher toda a informação, assegurando que as suas vozes e experiências são refletidas na análise.

### *Contexto, Participantes e Amostra*

Esta dissertação foi desenvolvida no âmbito do projeto exploratório financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT 2022.07713.PTDC). O projeto visa explorar e validar a abordagem emergente do Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP) como uma intervenção inovadora em contextos clínicos. Esta investigação procura não só analisar os efeitos terapêuticos do TPP, como também, no caso desta dissertação, compreender as perceções e experiências dos psicoterapeutas que implementam esta abordagem nos seus grupos terapêuticos. A validação científica deste modelo terapêutico, com base na perspetiva dos profissionais, pretende contribuir para o avanço das terapias pelas artes expressivas em Portugal, integrando o TPP como uma prática eficaz no campo da saúde mental.

A amostra deste estudo foi composta por 6 psicoterapeutas/psicólogas, sendo 5 mulheres e 1 homem. Os participantes inscreveram-se voluntariamente para realizar a formação em Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP).

A seleção dos participantes foi realizada com base em critérios de inclusão específicos, que garantiram a sua relevância e adequação para o objetivo da pesquisa. Os critérios de inclusão foram os seguintes: as/os participantes deveriam (1) ter concluído a formação em TPP, assegurando que tinham a experiência necessária para discutir as suas perceções sobre o impacto da formação na sua prática clínica e experiência de vida; (2) estar a dirigir ou já ter dirigido algum grupo de TPP enquanto terapeutas até à data da

entrevista, para garantir que as suas respostas fossem baseadas em experiências práticas reais; (3) estar dispostas/os a compartilhar as suas experiências de forma aberta e reflexiva, contribuindo para uma recolha de dados rica e significativa.

Além disso, todos as/os participantes, até à formação em TPP, tinham formação em escolas ou linhas de psicoterapia diferentes, o que proporcionou uma diversidade de abordagens e perspetivas na análise dos dados. Em relação à experiência prévia com formatos ligados ao teatro, quatro relataram ter experiência prévia, enquanto dois não a tinham. Os anos de experiência profissional como psicólogas ou psicoterapeutas variaram entre 1 e 14 anos, e as suas idades entre 25 e 56 anos.

### *Instrumento de Recolha de Dados*

Os dados foram recolhidos através de entrevistas semiestruturadas, que permitiram uma exploração mais profunda das experiências e perceções das pessoas que participaram. O guião de entrevistas (ANEXO 1), incluiu, para além dos dados demográficos, perguntas sobre a motivação para a participação na formação, experiências durante a formação e a implementação do Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP), aquisição e desenvolvimento de competências como psicoterapeutas e a nível pessoal também. Sobretudo foi uma entrevista com liberdade para que as/os participantes partilhassem aquilo que foi vivido como importante e impactante.

As entrevistas foram projetadas para ter uma duração de 20 a 30 minutos e foram realizadas num formato flexível, permitindo que as/os participantes expressassem as suas experiências de maneira aberta e reflexiva. Esse formato é apoiado pela literatura, pois oferece uma oportunidade de aprofundar em aspetos significativos da vivência dos terapeutas (Creswell & Creswell, 2018). Neste caso, todos preferiram que fossem entrevistas online, através da plataforma Zoom.

As entrevistas foram gravadas com o consentimento das pessoas participantes (ANEXO 2), e as transcrições foram utilizadas como base para a análise dos dados. A utilização das palavras ditas pelas pessoas entrevistadas na análise, proporciona uma compreensão rica e autêntica das suas perceções.

### *Procedimento de Recolha de Dados*

As entrevistas foram conduzidas de forma individual, propícia à expressão aberta. O recrutamento das e dos participantes foi realizado através de convites feitos pela equipa de investigação do presente estudo, marcando as entrevistas conforme a disponibilidade de quem iria ser entrevistado.

Antes do início de cada entrevista, foi obtido o consentimento informado, garantindo que estivessem cientes dos objetivos da pesquisa, do caráter voluntário da participação e da gravação da entrevista para posterior transcrição. Cada entrevista teve uma duração média de 20 a 40 minutos, durante os quais as pessoas foram incentivadas a compartilhar as suas experiências e reflexões sobre a formação em TPP e sua aplicação na prática clínica, ou seja, na direção dos seus próprios grupos.

### *Análise de Dados*

A análise dos dados foi realizada utilizando a técnica de Análise Temática, conforme descrita por Braun e Clarke (2006). Após a transcrição das entrevistas, foi realizada uma leitura atenta das transcrições para familiarização com o conteúdo. Durante essa leitura, foram selecionadas as partes que pareciam importantes para a análise, identificando ideias e conceitos que mereciam uma exploração mais aprofundada. Depois de todas as entrevistas transcritas, foi utilizado o software MaxQDA para codificar as respostas dos participantes. Este programa é amplamente reconhecido na análise qualitativa, permitindo uma organização eficiente dos dados e facilitando a identificação de padrões e temas emergentes (Kuckartz & Rädiker, 2019).

O processo de análise envolveu a geração de códigos iniciais, seguida pela procura de temas, onde os códigos foram analisados para identificar padrões e agrupá-los em temas mais amplos. Essa procura por temas exigiu uma reflexão cuidadosa sobre a relação entre os códigos e a narrativa dos participantes. De seguida, os temas identificados foram revistos para garantir que eram representativos dos dados e refletissem as experiências vividas pelos participantes. Cada tema foi então definido de forma clara e recebeu uma denominação que capturou a sua essência, o que é crucial para a apresentação dos resultados.

Finalmente, os resultados da análise temática foram organizados num relatório que apresentou os temas identificados, ilustrados com citações diretas dos participantes, garantindo que as suas vozes fossem ouvidas e refletidas na pesquisa. Toda a análise foi realizada de acordo com as diretrizes estabelecidas por Braun e Clarke (2006), permitindo uma interpretação rica e detalhada das experiências dos participantes e contribuindo também para uma compreensão mais profunda do impacto da formação em TPP na prática clínica e na experiência de vida de cada participante.

### *Considerações Éticas*

Todos os procedimentos da pesquisa foram realizados de acordo com as diretrizes éticas estabelecidas. Antes do início de cada entrevista, foi obtido o consentimento informado dos participantes (ANEXO 2), assegurando que os mesmos estavam cientes dos objetivos da pesquisa e do caráter voluntário da participação. Os participantes foram informados de que poderiam desistir da pesquisa a qualquer momento, sem que isso acarretasse qualquer penalização. A confidencialidade e a anonimidade das informações compartilhadas foram rigorosamente garantidas, com a utilização de pseudônimos nas transcrições e no relatório final da pesquisa.

Além disso, as gravações das entrevistas foram armazenadas de forma segura e acessíveis apenas à pesquisadora, assegurando que os dados fossem utilizados apenas para fins de análise da pesquisa. Estas considerações éticas são fundamentais para proteger os direitos e o bem-estar dos participantes, bem como para garantir a integridade e a credibilidade da pesquisa.

### **Resultados**

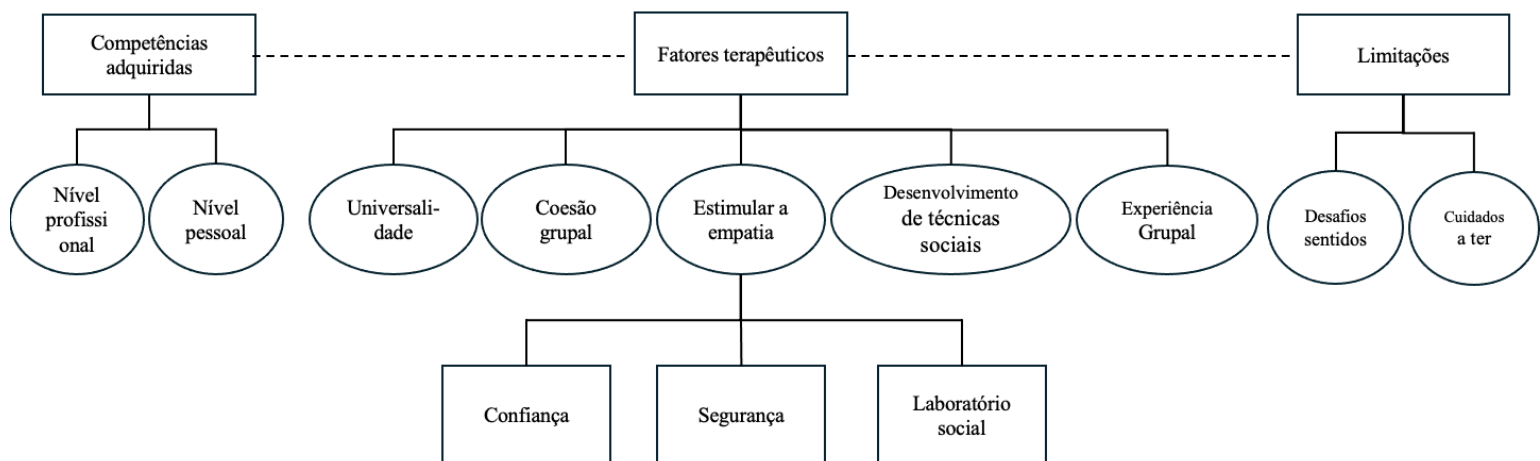
Seguem-se os resultados da pesquisa com foco na abordagem do Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP), com base nas perspectivas dos psicoterapeutas participantes. A Análise Temática das entrevistas revelou vários temas principais, refletindo as suas percepções e experiências. Estes temas são apresentados com o apoio de citações das/dos

terapeutas, garantindo uma representação fiel das suas vivências e uma compreensão profunda das suas práticas.

A análise das entrevistas permitiu identificar, além do impacto terapêutico, as competências adquiridas e os desafios associados à implementação do TPP. As reflexões partilhadas pelos terapeutas revelam como esta abordagem tem sido integrada nas suas práticas, sublinhando o seu valor no contexto do trabalho em grupo.

Os resultados estão organizados em três grandes categorias: **Fatores Terapêuticos**, **Competências Adquiridas** e **Limitações**. Dentro dos Fatores Terapêuticos, foram explorados subtemas como Universalidade, Coesão Grupal, Desenvolvimento de Técnicas Sociais, Experiência Grupal e Estimular Empatia. As Competências Adquiridas foram analisadas nos níveis profissional e pessoal, enquanto as Limitações se dividem entre Desafios Sentidos e Cuidados a Ter. Esta estrutura facilita uma compreensão clara dos aspetos centrais do TPP e da sua prática.

**Figura 1:** Mapa Temático



## 1. Fatores Terapêuticos

A formação em Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP) revelou-se eficaz na promoção de vários fatores terapêuticos fundamentais no contexto clínico, tais como **universalidade**, **coesão grupal**, **desenvolvimento de técnicas sociais**, a **experiência**

**grupal** e a **empatia**. Estes fatores emergiram fortemente nas entrevistas realizadas com os psicoterapeutas, ilustrando a capacidade transformadora desta abordagem.

### 1.1 Universalidade

A **universalidade** foi um fator terapêutico essencial identificado nas entrevistas, onde os participantes relataram que o TPP criou um espaço onde todos puderam partilhar as suas experiências, percebendo que as suas vivências eram mais comuns do que imaginavam. Esta partilha mútua ajudou a reduzir o sentimento de isolamento e reforçou a conexão entre os membros do grupo.

P3. *“(...) termos os mesmos desejos e as mesmas vontades e as mesmas linhas de pensamento (...).”*

P6: *“São lugares, de pura cura, mesmo só pela presença, só mesmo pela partilha do teu caminho, (...) as pessoas realmente podem se juntar e mostrar que têm tanto em comum.”*

Estas citações mostram como o grupo, através do TPP, reforça a noção de que as dificuldades e desafios vividos pelos participantes não são únicos, mas partilhados, promovendo um senso de comunhão e aceitação.

### 1.2 Coesão Grupal

A **coesão grupal** emergiu como um dos pilares centrais do processo terapêutico no TPP. Os participantes destacaram que o grupo se tornou uma verdadeira rede de suporte, onde todos se sentiam valorizados e conectados, criando um sentimento profundo de pertença.

P1. *“E depois, todo o próprio grupo em si, com pessoas diferentes (...) ter um grupo, um lugar de pertença, um sítio onde me identificasse, então foi assim um género de “tampa para a panela”, não é?”*

P6. *“(...) a nível do grupo, um grupo muito supportive, portanto, um grupo que muito se entreeajuda, portanto, algo muito natural, o que também se estendeu ao grupo, (...)”*

P4. *“(...) o facto de ser uma formação vivencial também fez com que houvesse uma união muito grande do grupo... e apesar de ser um grupo muito grande (...) acabámos todos, acho que em geral, com a vontade de fazermos, de ir para a aventura, de arriscarmos... e sentimos cumplicidade nisso (...)”*

Estas falas ilustram como o processo de coesão grupal facilitou o desenvolvimento de relações fortes e de confiança mútua, permitindo que os participantes se sentissem à vontade para partilhar as suas histórias mais íntimas e vulneráveis.

### 1.3 Desenvolvimento de Técnicas Sociais

O **desenvolvimento de técnicas sociais** foi outro fator terapêutico importante relatado pelos participantes. O TPP proporcionou um espaço seguro onde os indivíduos puderam praticar e melhorar as suas competências sociais e aplicá-las na sua vida pessoal e profissional.

P3. *“Para mim, desde sempre que foi uma ferramenta muito especial e uma ferramenta de chegar, e fazer com que as pessoas pudessem ser ouvidas e também, representar as histórias delas é ser um veículo para elas sentirem-se cada vez mais escutadas, não é? E nesse sentido, é uma ferramenta com impacto terapêutico (...)”*

P4. *“(...) quando estamos muito focados só na linguagem e na palavra, não só estamos, obviamente defendidos, porque a linguagem é um símbolo... estamos mais defendidos do que no teatro que é mais primitivo, é mais primário, é o corpo... é a sinestesia e todo o corpo e movimento é primário à palavra... mas acho que nos expande de outra forma.”*

P5. *“(...), “okay, eu recebi esta história... okay, eu senti o que trouxeste” e agora entra a responsabilidade de como é que eu te vou devolver isto que está nas minhas mãos agora (...)”*

Os relatos sugerem que o TPP, ao integrar a prática teatral com a psicoterapia, contribuiu significativamente para o desenvolvimento de habilidades sociais, que são aplicáveis tanto no contexto terapêutico quanto na vida cotidiana.

#### 1.4 Experiência Grupal

A **experiência grupal** foi destacada como uma das principais vantagens do TPP, pois permitiu que os participantes vivessem situações mais próximas da realidade, algo que é mais difícil de alcançar em sessões individuais. No grupo, as dinâmicas sociais são recriadas, o que torna o processo terapêutico mais robusto e autêntico.

P5. *“(...) as coisas que me acontecem no grupo, acontecem cá fora” e o grupo, é nisso que ajuda... no individual também pode dar para chegar a esse ponto, agora... no grupo, é ainda mais claro, (...)”*

P5. *“O grupo, dá-nos sempre esta grande vantagem de termos este laboratório social que a consulta individual não permite, da mesma forma.”*

P2. *“(...) eu acho que essa coisa do encontro, ou seja, o encontro com o outro, o encontro com outros profissionais... porque também é um grupo onde há pessoas com muito mais experiência que eu, por exemplo, então só por isso já tem aquela coisa (...)”*

P5. *“Porque colocas idiossincrasias naquele espaço que são idiossincrasias que também encontras lá fora e então na individual é mais “okay, isto é um lugar seguro” agora... se calhar o mundo lá fora não é um lugar assim tão seguro... (...)”*

A experiência grupal foi apontada como uma forma mais concreta de vivenciar e resolver desafios emocionais e sociais, ampliando o alcance e a profundidade do processo terapêutico.

#### 1.5 Empatia

A capacidade de estimular a empatia foi um dos fatores terapêuticos mais destacados pelos participantes nas entrevistas. Através do Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP), os terapeutas conseguiram colocar-se no lugar do outro, experienciando as suas histórias de forma autêntica. Esta vivência grupal proporcionou um ambiente de partilha, onde a empatia emergiu de diferentes formas, conforme as experiências relatadas pelos participantes. Dentro da empatia, foram identificadas três dimensões principais: **confiança, segurança e laboratório social**.

### 1.5.1 *Confiança*

A confiança foi fundamental para o desenvolvimento da empatia dentro do grupo terapêutico. A construção de uma relação de confiança entre os participantes e o terapeuta proporcionou um espaço onde as histórias e emoções puderam ser partilhadas abertamente, sem medo de julgamento. A confiança é uma componente essencial para o processo empático, permitindo que os participantes partilhassem as suas vulnerabilidades de maneira genuína.

P5: *“(...) a confiança que eu tenho no grupo permite-me trazer este e qualquer tipo de histórias, e vai, obviamente, sendo moldada ao longo do tempo (...)”*

P5: *“portanto, o lugar da empatia, o voltar a reunir um grupo de pessoas que se dispõem a escutar ativamente o outro... o que se perde consideravelmente nos dias de hoje, só a escuta ativa é o que? (...) e é uma escuta ativa livre de julgamento”*

P5. *“(...) quanto mais confiança no grupo, mais janela de oportunidade tens para trazer coisas, para trazer o desafio, alguma intensidade/profundidade, ou seja, é uma relação terapêutica basicamente.”*

Aqui, os participantes reforçam que a confiança desenvolvida no grupo cria as condições necessárias para que histórias mais complexas e emoções mais profundas possam ser trabalhadas. Esta confiança é moldada ao longo do tempo, à medida que o grupo se fortalece, permitindo que a empatia floresça entre os seus membros.

### 1.5.2 *Segurança*

A segurança no grupo foi destacada como outro aspecto central para o desenvolvimento da empatia. A sensação de segurança e aceitação dentro do TPP proporcionou um espaço onde os participantes puderam sentir-se à vontade para se expor emocionalmente, promovendo a abertura para a experiência do outro.

P6: “(...) eu acho que nós estamos a precisar imenso destas práticas... acho que o mundo precisa destas práticas... onde tu possas falar sobre isso, de uma forma diferente, sem julgamento, num espaço seguro (...)”

P5: “(...) as pessoas entregaram-se em todos os exercícios, as memórias foram bastante pessoais e verdadeiras que nos tocavam uns aos outros e foi incrivelmente fácil... fácil por ser tão bom... e por haver este suporte...”

P3. “(...) esta vontade de partilhar porque me sinto segura ali (...)”

Estes relatos mostram que o ambiente seguro proporcionado pelo TPP facilita não apenas a partilha de histórias, mas também a empatia entre os participantes, ao permitir que cada um se sinta visto e acolhido nas suas vivências. O espaço sem julgamento é crucial para que o processo empático aconteça de forma genuína.

### 1.5.3 *Laboratório Social*

O conceito de laboratório social refere-se ao ambiente criado no TPP onde os participantes podem testar, experimentar e vivenciar diferentes reações e formas de interação que refletem a realidade fora da sessão. Este contexto ajuda a reforçar a empatia, pois permite aos participantes ensaiar as suas emoções e reações num espaço protegido, o que posteriormente pode ser aplicado nas suas interações diárias.

P5: “O grupo, dá-nos sempre esta grande vantagem de termos este laboratório social”

P6: *“mais trocas e mais práticas entre nós, sim, todas essas coisas são super positivas, (...) sentires o que é que se passa e o que é que realmente funciona e não funciona, também são coisas que acabam por te devolver uma noção muito claro do que é melhor e do que melhor funciona”*

P5. *“(...) as coisas que me acontecem no grupo, acontecem cá fora” e o grupo, é nisso que ajuda... no individual também pode dar para chegar a esse ponto, agora... no grupo, é ainda mais claro, (...)”*

Este ambiente de laboratório social promove o desenvolvimento de empatia de forma prática, ao permitir que os participantes experimentem diferentes respostas emocionais e compreendam melhor as experiências dos outros. No contexto grupal, esta prática amplia a capacidade de resposta empática de cada um dos participantes, facilitando um crescimento emocional conjunto.

## **2. Competências Adquiridas**

A formação e integração de grupos em Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP) permitiu aos psicoterapeutas adquirirem competências valiosas, tanto a nível profissional como pessoal. Estas competências contribuíram para o desenvolvimento da sua identidade enquanto terapeutas e pessoas.

### **2.1 Nível Profissional**

No **nível profissional**, os participantes relataram que a formação em TPP lhes permitiu adquirir competências valiosas que puderam aplicar nas suas práticas clínicas. A capacidade de trabalhar com grupos e integrar elementos artísticos no processo terapêutico foi considerada uma mais-valia para os seus métodos de trabalho.

P5. *“(...) utilizar o benefício da expressão artística, ou seja, mais exercícios de troca de papéis, mais exercício de usar objetos para representar coisas, se calhar também sair um pouco das perguntas mais estruturadas de uma entrevista clínica e fazer uso da criatividade da pessoa.”*

P3. “(...) eu acho que também se tira muita vantagem de ser fluido, acontecem coisas maravilhosas que eu subestimei e que vieram a correr muito melhor do que eu estava à espera, também há muito a ganhar com a espontaneidade e eu percebi isso.”

P4. “(...) até já me via em consultas individuais a usar... uso o psicodrama, mas também uso algumas ideias do teatro. Como supervisora, eu tenho supervisandos... e levo estas ferramentas do TPP para ajudar em alguns casos (...) portanto, tudo isto... eu acho que me tornou melhor terapeuta para os meus pacientes, isso não tenho dúvidas (...) mas estou mais capaz de escutar, como história, como narrativa (...) deixar este peso da interpretação e estar e focar mais na história que é trazida por cada um.”

P5. “(...) trouxe-nos uma sensibilidade, que nos ajuda muito em sessão, que é, eu sou observador da minha sessão, tenho as ferramentas que me deram, e deram-me ainda o conhecimento de quando usá-las e como usá-las e isto foi muito completo”

P6. “ (...) desta comunicação, desta conexão com o outro, da compreensão de parte de nós de outra forma, outras formas de comunicação, que não as tradicionais verbais... (...) acrescentar este conteúdo, esta formação do TPP, (...) é bom, muito bom nesse sentido, quase como se eu tivesse aqui um conjunto de práticas que posso aplicar, conforme o contexto, e as situações e as necessidades...”

P2. “(...) aprendemos também a adaptarmo-nos a cada necessidade apresentada.”

P3. “(...) ao nível da intuição talvez, (...) perceber o que é que o grupo precisa, e pensar sempre mais no grupo do que no individual, não é “o que é que aquela pessoa em particular precisa” é mesmo mais a “saúde” do grupo.”

Estas citações demonstram como o TPP não só enriqueceu a prática profissional dos participantes, mas também lhes proporcionou uma nova abordagem na forma de trabalhar com as histórias e emoções dos seus pacientes.

## 2.2 Nível Pessoal

No **nível pessoal**, a formação em TPP também teve um impacto profundo, promovendo o crescimento individual e uma maior sensibilidade às emoções e vivências

dos outros. Os participantes relataram que este processo de imersão lhes trouxe uma compreensão mais apurada de si mesmos e do seu lugar no mundo.

P3. *“(...) vi-me numa posição de preconceito em relação às pessoas com que trabalho que afinal pude desconfirmar e que hoje vou com muito mais segurança (...). As pessoas têm muito mais para dar (...) aprendi mesmo a saber confiar.”*

P4. *“(...) pessoalmente, tenho levado para a minha vida, até para a minha vida com o meu filho, por exemplo, (...) às vezes vejo-me a conseguir estar mais com ele na brincadeira através das ferramentas que trago do teatro, portanto, tem de facto consequências do ponto de vista até pessoal, trespassa completamente o campo do plateau não é? Do palco terapeuta.”*

P4. *“(...) eu acho que tenho aprendido e tenho levado para a minha vida, coisas que sinto e vejo... acho que me torno melhor pessoa... não sei como trazer de outra forma, mas torno-me mesmo melhor pessoa...”*

P1. *“Foi assim um “abrir de campo”, também um lugar de pertença e uma esperança (...)”*

P2. *“(...) eu agora estou num processo em que eu gostaria de estar num grupo enquanto participante, de verdade.”*

P5. *“(...) e neste crescendo, de repente, esta turma que está a fazer a formação, começa a fazer também ponte para um grupo terapêutico e então, de repente, começam a surgir os grandes temas nucleares de cada um e aí a formação ganha outro nível de disposição.”*

P3. *“E diria que o que consegui ganhar também foi um bocadinho o confiar, confiar e ser mais espontânea, não é? Confiar que na altura vai resultar, vamos conseguir...”*

As partilhas mostram que o impacto da formação em TPP foi muito além do contexto profissional, proporcionando aos participantes uma experiência transformadora a nível pessoal.

### 3. Limitações

Apesar dos benefícios do Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP), os participantes também identificaram várias limitações e desafios ao longo da sua implementação. Estes foram agrupados em duas categorias principais: os desafios sentidos pelos terapeutas durante a aplicação da técnica e os cuidados necessários para garantir uma prática eficaz.

#### 3.1 Desafios Sentidos

Os participantes identificaram vários **desafios** na implementação do TPP, especialmente no que diz respeito à integração da técnica em contextos clínicos tradicionais. A resistência por parte de alguns pacientes foi um obstáculo comum, assim como a falta de preparação para lidar com certas dinâmicas de grupo.

P5. *“(...) faltou-me uma maior estrutura no que seria a entrevista inicial e torná-la um fator de obrigatoriedade no processo.”*

P4. *“(...) temos visões muito diferentes e os ajustes iniciais foram difíceis.”*

P5. *“(...) tem também de haver uma grande flexibilidade para “okay, íamos fazer uma coisa mais de cabeça, mas afinal vamos para o corpo e fazemos umas formas mais corporais...” ou “precisamos de dar perspetiva nesta história...” (...)”*

P4. *“(...) ficámos um bocadinho perdidos na passagem da formação para os grupos, acho que deveria ter havido, pelo menos no início da formação dos grupos, mais encontros para estarmos mais oleados (...)”*

Estas citações revelam os desafios práticos enfrentados pelos participantes ao tentar implementar o TPP em diferentes contextos, o que sugere a necessidade de uma preparação mais estruturada.

#### 3.2 Cuidados a Ter

Além dos desafios, os participantes também referiram **cuidados** que devem ser considerados ao implementar o TPP. A preparação do grupo e o manejo adequado das expectativas dos pacientes foram identificados como aspetos cruciais para o sucesso da intervenção.

P2. *“(...) da mesma forma como na formação tinha essa coisa de conhecer outras pessoas... que era pessoas próximas inclusive, tem amigos e amigas no mesmo grupo... isso pode ser algo que pode inibir a espontaneidade (...)”*

P3. *“(...) vou reforçar quando tiver o meu grupo para não fazerem este contacto ocular”, tanto na base do não dar conselhos como na base do opressor ou de outros elementos que possam aparecer.”*

P3. *“(...) ter um facilitador ou uma facilitadora mais ou menos diretiva. Porque ao mesmo tempo eles ganham muito com o confiar neles e explorarem e não terem alguém tão diretivo.”*

P3. *“(...) setor público tenha algumas limitações...”*

P2. *“(...) critérios que acho importantes existirem são pessoas com perturbações mais graves que podem prejudicar mesmo a estabilidade do grupo, (...)”*

P3. *“(...) conselhos que dão uns aos outros “comigo funcionou isto, podias tentar isto” ... vamos tentar que isto não... traz mais para ti, como é que é para ti, não fiques tanto no que é que achas que a outra pessoa poderia beneficiar... isto acho super importante nós irmos alertando e reforçando”*

Estas partilhas reforçam a importância de um bom planeamento e de uma sensibilidade apurada por parte do terapeuta para garantir que o processo terapêutico seja eficaz e seguro para todos os participantes.

## **Discussão**

Esta discussão examina os principais resultados sobre o impacto da formação em Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP) nas práticas e vivências de psicoterapeutas, em

alinhamento com a literatura sobre arteterapias e psicoterapia de grupo. A pesquisa visou explorar as percepções dos terapeutas e contribuir para a validação do TPP como uma nova abordagem terapêutica, que utiliza a dramatização de histórias pessoais para promover a expressão emocional e o desenvolvimento pessoal, tanto dos terapeutas como dos participantes.

### *1. A Importância do TPP nas Terapias pelas Artes Expressivas*

O TPP insere-se nas terapias pelas artes expressivas, reconhecidas por facilitarem uma expressão emocional que muitas vezes transcende o verbal, oferecendo uma alternativa eficaz no tratamento psicológico (Fancourt & Finn, 2019; Keisari & Palgi, 2017). No contexto desta pesquisa, os terapeutas destacaram o potencial transformador do TPP como uma prática que combina arte e terapia de forma inovadora e profunda, ao permitir que histórias pessoais sejam dramatizadas, promovendo uma autorreflexão e conexão emocional únicas. Em concordância com a literatura, que indica o poder da arte para criar um espaço seguro e empático (Orkibi & Feniger-Schaal, 2019), os resultados sugerem que o TPP pode ser particularmente eficaz para a expressão de experiências complexas ou difíceis de verbalizar.

Os participantes sublinharam que o TPP é naturalmente terapêutico mesmo sem o rótulo “psicoterapêutico,” destacando que esta técnica oferece um espaço onde a expressão emocional é espontânea e acessível. De forma consistente com o que é defendido por Moreno (1948), a espontaneidade no teatro permite uma expressão mais autêntica e menos defensiva, promovendo o bem-estar emocional e o desenvolvimento pessoal. Em particular, a abordagem do TPP como dramatização de histórias pessoais oferece aos terapeutas uma técnica que complementa as terapias convencionais, sendo uma ferramenta valiosa para criar um ambiente acolhedor e transformador.

### *2. Fatores Terapêuticos: Experiência Grupal e Impacto na Prática Clínica*

O TPP, realizado em contexto grupal, amplifica fatores terapêuticos essenciais como a universalidade, coesão grupal, empatia e desenvolvimento de técnicas sociais. Yalom e

Leszcz (2020) destacam que estes elementos são fundamentais nas terapias de grupo, promovendo aceitação e reduzindo o isolamento entre os membros. Os relatos dos participantes indicam que o TPP ajuda a explorar temas comuns, facilitando um espaço seguro onde os indivíduos encontram identificação e compreensão, diminuindo o isolamento.

A coesão grupal foi um dos aspectos mais valorizados pelos participantes, que relataram que o TPP permite uma partilha emocional intensa e autêntica, fortalecendo a confiança e a aceitação entre os membros do grupo (Burlingame, McClendon, & Yang, 2018). Este fenómeno é também suportado por Foulkes (2018), que descreve o grupo terapêutico como um “laboratório social,” onde os participantes experimentam novas formas de interação, promovendo o autoconhecimento e a aceitação mútua. Ao refletirem e vivenciarem as histórias uns dos outros, os participantes do TPP experienciam um sentido de pertença e empatia que enriquece a prática clínica.

### *3. A Empatia e a Escuta Ativa no Processo Terapêutico*

A empatia emergiu como um dos principais fatores terapêuticos estimulados pelo TPP. A dramatização das histórias permite que os terapeutas e membros do grupo experienciem as emoções do “contador,” promovendo uma conexão mais profunda e compreensão emocional. Vários participantes relataram que o processo de ver a sua história ser interpretada por outros facilitou uma nova perspetiva e aumentou o sentimento de validação, em linha com as conclusões de Keisari et al. (2020). Esta prática enriquece a experiência de empatia coletiva e é reforçada pela escuta ativa dos terapeutas e participantes, que captam as nuances emocionais e os subtextos presentes nas histórias contadas, tornando a experiência terapêutica mais rica e genuína (Ng & Graydon, 2016).

O conceito de distanciamento estético também foi enfatizado pelos participantes como um mecanismo diferenciador do TPP. Este permite que o “contador” observe a sua experiência de forma mais segura e distanciada, facilitando a autorreflexão e integrando as suas emoções com menos intensidade e mais clareza (Brecht, citado em Barak, 2013). Esse mecanismo de observação, característico do TPP, favorece o desenvolvimento de

uma nova perspectiva sobre as próprias experiências, fortalecendo o autoconhecimento e facilitando o processo de cura emocional.

#### *4. Desenvolvimento de Competências Pessoais e Profissionais*

A formação em TPP revelou-se significativa para a aquisição de competências pessoais, interpessoais e profissionais dos terapeutas. Ao vivenciarem as técnicas de dramatização e experienciando as dinâmicas emocionais do grupo, os terapeutas relataram uma maior confiança na aplicação do TPP e uma sensibilidade acrescida para com as emoções dos membros do grupo que implementaram. Esta prática experiencial contribui para o desenvolvimento da empatia e da escuta ativa, facilitando uma compreensão mais profunda dos processos emocionais dos pacientes. A prática reflexiva, como sugerido por Schön (1983), é fundamental para a eficácia profissional, e a formação em TPP promoveu precisamente essa capacidade de autorreflexão.

Profissionalmente, o TPP trouxe aos terapeutas uma nova flexibilidade e abertura para abordagens criativas, permitindo-lhes integrar técnicas de dramatização e trabalho grupal de forma mais intuitiva e envolvente. Este aspeto é enfatizado por Barak (2013), que destaca o valor da espontaneidade e da criação de uma narrativa viva durante o processo terapêutico. A formação em TPP capacitou os terapeutas a adaptar o uso das artes expressivas de maneira mais fluida, aumentando a eficácia e o impacto das intervenções clínicas.

#### *5. Desafios e Limitações: Considerações sobre a Implementação do TPP*

Apesar dos benefícios relatados, os terapeutas identificaram desafios na implementação do TPP, particularmente devido à intensidade emocional na implementação e à exigência de uma formação contínua e de supervisão. Estudos indicam que terapias baseadas em dramatização podem ser emocionalmente intensas, sendo fundamental um suporte formativo contínuo para garantir a segurança e a eficácia do TPP (Bion, 2003; Yalom & Leszcz, 2020). Alguns participantes relataram dificuldades em lidar com a resistência inicial dos membros do grupo, especialmente aqueles menos

familiarizados com práticas expressivas. Este fenômeno é comum em terapias artísticas, e a literatura sugere que uma introdução gradual e familiarização progressiva são essenciais para mitigar a resistência e aumentar a adesão dos participantes (Keisari et al., 2018; Orkibi & Feniger-Schaal, 2019).

Outro desafio refere-se à necessidade de um cuidado adicional na preparação e estruturação das sessões de TPP. Alguns participantes destacaram a importância de uma entrevista inicial estruturada, que ajude a preparar os pacientes para o processo terapêutico e minimize resistências. A adaptação do TPP a diferentes contextos e tipos de personalidade foi igualmente considerada uma limitação, especialmente em casos de pacientes com transtornos mais complexos, como borderline ou bipolaridade, onde a intensidade emocional da dramatização pode aumentar a vulnerabilidade.

A necessidade de uma supervisão constante foi outro ponto mencionado, pois a formação em TPP exige que os terapeutas processem e reflitam sobre as suas próprias experiências emocionais, garantindo uma atuação segura e eticamente responsável. Estudos como o de Kim, Wampold e Bolt (2006) corroboram a importância de uma supervisão contínua para o desenvolvimento emocional dos terapeutas e o sucesso da abordagem.

#### *6. O TPP como uma Abordagem Terapêutica Inovadora*

Este estudo contribui para a validação do TPP como uma prática inovadora e eficaz, que se diferencia das terapias convencionais pela sua capacidade de unir técnicas artísticas com a empatia e a expressão emocional. A introdução do TPP mostrou-se transformadora para os terapeutas promovendo o bem-estar emocional e o desenvolvimento pessoal. Em contextos onde a verbalização é limitada, o TPP surge como uma alternativa promissora, permitindo que os participantes expressem, reformulem e integrem experiências difíceis de uma forma segura e acolhedora (Moran & Alon, 2011; Keisari et al., 2020).

A formação em TPP ofereceu aos terapeutas uma experiência vivencial que reforçou as suas competências terapêuticas e ampliou a sua perspectiva clínica. A capacidade de unir o teatro e a terapia de forma segura e estruturada valida o TPP como uma abordagem

inovadora, integrando a espontaneidade da arte com a profundidade da terapia, promovendo mudanças significativas nos contextos clínicos e comunitários.

### Limitações e Implicações para Estudos Futuros

Apesar dos resultados positivos, algumas limitações devem ser consideradas. O tamanho reduzido da amostra limita a generalização dos resultados, sugerindo a necessidade de estudos com amostras maiores. Adicionalmente, a escolha de uma amostra com terapeutas previamente motivados para práticas expressivas pode ter influenciado positivamente as percepções sobre o TPP, indicando um viés de seleção que pode ter enviesado os resultados.

Futuros estudos longitudinais poderiam explorar a sustentabilidade das competências adquiridas ao longo do tempo e o impacto direto do TPP em diferentes populações de pacientes. Pesquisas comparativas entre o TPP e outras formas de arteterapia ou psicodrama poderiam também fornecer uma análise mais robusta sobre os efeitos específicos do TPP, facilitando a sua inclusão em práticas terapêuticas mais amplas.

Os resultados deste estudo confirmam a relevância do TPP como uma prática terapêutica valiosa e inovadora. A combinação entre dramatização e empatia, aliada ao contexto grupal, permite que o TPP promova uma experiência emocional intensa, essencial para o desenvolvimento pessoal e profissional dos terapeutas e para o bem-estar dos pacientes. Ao proporcionar um espaço de expressão e de coesão grupal, o TPP revela-se uma intervenção de grande valor, especialmente em contextos onde a cura é promovida através da partilha coletiva e do apoio mútuo. A continuidade de investigações nesta área permitirá consolidar a validade do TPP como abordagem terapêutica, expandindo o seu potencial de aplicação no campo da psicoterapia e das artes expressivas. Mesmo assim, como discutido nos desafios sentidos, é fundamental que se continue a explorar formas de superar as barreiras iniciais à sua implementação, de modo a garantir que os benefícios do TPP possam ser plenamente integrados em diferentes contextos clínicos.

## **Conclusão**

A presente dissertação contribui para a compreensão do Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP) no contexto das psicoterapias, destacando o impacto transformador da formação oferecida a psicoterapeutas que compartilharam a sua experiência. Este estudo não apenas explora a aplicação do TPP, mas também revela a riqueza da experiência vivenciada pelos participantes durante a formação e a sua integração nas suas práticas clínicas.

Os resultados evidenciam que a formação em TPP representa uma oportunidade única para os psicoterapeutas não apenas adquirirem novas ferramentas e técnicas, mas também para se desenvolverem pessoal e profissionalmente. Os terapeutas relataram um fortalecimento das suas competências interpessoais e emocionais, essenciais para o trabalho com grupos. A experiência de vivenciar as técnicas do TPP permitiu-lhes uma compreensão mais profunda sobre as dinâmicas grupais, promovendo um espaço seguro onde se sentem confortáveis para partilhar e explorar as suas histórias pessoais. Este processo de autoexploração não só enriqueceu a prática clínica, como também levou a um maior compromisso com o processo terapêutico.

A formação em TPP demonstrou ser um catalisador para a construção de comunidades terapêuticas, onde o suporte mútuo e a empatia se tornaram pilares fundamentais. A capacidade dos participantes de utilizar a arte como meio de expressão emocional não só beneficiou a sua prática com os pacientes, mas também criou um sentimento de pertença e conexão entre os terapeutas. Essa dinâmica é especialmente relevante num contexto onde as intervenções artísticas ainda estão em desenvolvimento, e serve como um forte indicador do potencial do TPP para promover a saúde mental e o bem-estar emocional em diversos grupos.

Em suma, esta formação em TPP proporcionou aos terapeutas uma nova perspectiva sobre a psicoterapia, combinando a arte, a emoção e a narrativa pessoal num processo terapêutico único e transformador. Este estudo conclui que o TPP e a sua formação têm um papel significativo no desenvolvimento das competências dos psicoterapeutas e no fortalecimento das suas práticas clínicas.

Além disso, este estudo abre caminho para futuras investigações sobre o TPP e as arteterapias em Portugal. Ao destacar os desafios e as limitações enfrentadas, este trabalho também indica áreas onde mais pesquisa é necessária, como a exploração do impacto do TPP em diferentes populações e a comparação com outras abordagens terapêuticas. A identificação destas lacunas reforça a importância de continuar a investigar e a praticar o TPP, considerando o seu potencial inovador e os benefícios que pode trazer tanto para terapeutas como para pacientes.

Em síntese, a dissertação sublinha que a formação em TPP não é apenas uma adição a um conjunto de ferramentas terapêuticas, mas um convite à transformação. O presente estudo contribui, com as experiências vividas pelos terapeutas para a validação deste estudo e implementação do TPP em Portugal que representa uma jornada em direção à integração da arte e da psicoterapia, onde cada terapeuta se torna um facilitador de narrativas e experiências, contribuindo para um espaço terapêutico mais rico e diversificado.

Através das conversas e partilhas com os terapeutas, percebe-se a profundidade com que o Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP) influenciou as suas vidas e práticas clínicas. Em cada relato, emergia uma narrativa de transformação que ia além da simples aquisição de técnicas, revelando o impacto do TPP enquanto caminho para uma prática mais sensível e humana. Cada terapeuta trouxe, nas suas palavras, uma nova camada de significado ao trabalho terapêutico, destacando como a arte e a emoção se entrelaçam para criar um espaço de cura único.

Senti, ao longo destas partilhas, uma renovada paixão e compromisso com o processo terapêutico, onde a formação em TPP não só forneceu novas ferramentas, mas também convidou os terapeutas a explorar e a fortalecer a sua própria identidade. Esta experiência de autoexploração e conexão permitiu-lhes perceber o papel transformador da empatia e da expressão artística na terapia, onde cada encontro com o outro se torna uma oportunidade para partilhar e criar um espaço seguro de entendimento e crescimento mútuo.

Fica claro que o TPP é mais do que uma técnica; é um convite para uma jornada de autodescoberta e humanização. Essa conexão entre arte e psicoterapia revelou-se como um caminho de integração, onde os terapeutas se tornam facilitadores de histórias e

experiências de vida, cultivando um ambiente terapêutico mais rico e inclusivo. A confiança e a autenticidade que surgiram nessas partilhas servem como testemunho do potencial do TPP para enriquecer não só a prática clínica, mas também a vida pessoal e emocional de quem o vive.

***“A arte terapêutica é o lugar onde a alma encontra a sua própria voz e cura as suas feridas, revelando que até as histórias mais difíceis podem renascer em beleza.”***

*— Inspirado na obra de Stephen K. Levine, autor em terapias expressivas*

## Referências

Adderley, D. (2004). Why do tellers tell? Retrieved from [http://www.playbacktheatre.org/wpcontent/uploads/2010/04/Adderley\\_WHY....pdf](http://www.playbacktheatre.org/wpcontent/uploads/2010/04/Adderley_WHY....pdf)

Aromataris, E., & Pearson, A. (2014). The systematic review: An overview. *AJN, American Journal of Nursing*, 114(3), 53–58. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000444496.24228.2c>

Armstrong, C. R., Rozenberg, M., Powell, M. A., Honce, J., Bronstein, L., Gingras, G., & Han, E. (2016). A step toward empirical evidence: Operationalizing and uncovering drama therapy change processes. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 27–33. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.007>

Baldwin, S. A., & Imel, Z. E. (2013). Therapist effects. Findings and methods. In M. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (pp. 258-297). John Wiley & Sons.

Barak, A. (2013). Playback theatre and narrative therapy: Introducing a new model. *Dramatherapy*, 35(2), 108-119. <https://doi.org/10.1080/02630672.2013.821865>

Barlow, D. H. (2004). Psychological treatments. *American Psychologist*, 59(9), 869-878.

Bion, W. R. (2003). *Experiences in groups: And other papers*. Routledge.

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>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Burlingame, G. M., Fuhriman, A., & Johnson, J. E. (2002). Cohesion in group psychotherapy. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients* (pp. 71–88). Oxford University Press.

Burlingame, G. M., McClendon, D. T., & Yang, C. (2018). Cohesion in group therapy: A meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 384–398. <https://doi.org/10.1037/pst0000173>

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>

Cassidy, S., Turnbull, S., & Gumley, A. (2014). Exploring core processes facilitating therapeutic change in dramatherapy: A grounded theory analysis of published case studies. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 353–365. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.07.003>

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>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications, Inc.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The SAGE handbook of qualitative research* (4th ed.). SAGE Publications, Inc.

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. <https://doi.org/10.21554/hrr.042313>

Duarte, C., Silva, J., & Lopes, R. (2023). Effectiveness of drama-based intervention in improving mental health and well-being: A systematic review and meta-analysis during the COVID-19 pandemic and post-pandemic period. *International*

*Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), 6375. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126375>

Fancourt, D., & Finn, S. (2019). Arts in health: Designing and researching interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(4), 695. <https://doi.org/10.3390/ijerph16040695>

Foulkes, S. H. (2018). *Group analytic psychotherapy: Method and principles*. Routledge.

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>

Haba-Ashkenazi, H., Dahan, A., & Pendzik, S. (2023). The use of the BASIC Ph model as an additional listening tool for playback theater performers and conductors: An exploratory study. *The Arts in Psychotherapy*, 83, 102019. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102019>

Jackson, N., & Waters, E. (2005). Criteria for the systematic review of health promotion and public health interventions. *Health Promotion International*, 20(4), 367–374. <https://doi.org/10.1093/heapro/dai022>

Keisari, S. (2021). Expanding the role repertoire while aging: A drama therapy model. *Frontiers in Psychology*, 12, 635975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635975>

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>

Kim, D. M., Wampold, B. E., & Bolt, D. M. (2006). Therapist effects in psychotherapy: A random-effects modeling of the National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program data. *Psychotherapy Research*, 16(2), 161–172. <https://doi.org/10.1080/1050330050026491>

Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P. A., Clarke, M., Devereaux, P. J., Kleijnen, J., & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: Explanation and elaboration. *PLOS Medicine*, 6(7), e1000100. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000100>

Lima, Margarida, Gonzalez, António, & Preto, Luís. (2023). *Teatro playback psicoterapêutico: Manual de implementação*. Edições Ispa.

McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. William Morrow.

Moran, G. S., & Alon, U. (2011). Playback theatre and social transformation. *The International Journal of Arts in Psychotherapy*, 38(3), 169-174. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.04.005>

Murphy, A. L. (2009). Playback theatre: A healing medium for conflict resolution and reconciliation. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 15(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/10781910802595123>

Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2018). The therapeutic relationship in the healing process. *Journal of Clinical Psychology*, 74(11), 1789–1806. <https://doi.org/10.1002/jclp.22704>

Padrão, M., Lima, M. R., & Azevedo, A. M. (2014). The use of playback theatre in the therapeutic process: A narrative review. *Dramatherapy*, 35(2), 90-103. <https://doi.org/10.1080/02630672.2014.926417>

Pendzik, S. (2016). Drama therapy: A psychodynamic approach. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 39-44. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.008>

Pendzik, S. (2020). Playback theatre as a therapeutic tool: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 69, 101670. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101670>

Perera, H. N., & Dilan, J. S. (2016). The effectiveness of playback theatre as a therapeutic tool in the treatment of childhood trauma: A case study. *International Journal of Arts in Psychotherapy*, 41, 191–197. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.10.003>

Pitman, J. L. (2006). The effect of therapeutic storytelling on anxiety, depression, and quality of life in patients with lung cancer. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12(2), 67–72. <https://doi.org/10.1089/acm.2006.12.67>

Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2010). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis* (8th ed.). Cengage Learning.

Prout, R., & Dougan, T. (2017). Playback theatre as a community-building tool: Exploring the impact of social engagement in New Zealand. *Community Development Journal*, 52(4), 653-667. <https://doi.org/10.1093/cdj/bsw062>

Reddish, P., & Reddish, A. (2016). Playback theatre: The impact of storytelling and group performance on well-being. *The International Journal of Arts in Psychotherapy*, 41, 73-80. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.06.006>

Ruddick, E. L., & Smith, J. A. (2020). Self-compassion and psychological well-being in psychotherapy: A systematic review. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(1), 1-19. <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1785734>

Sweeney, S. (2021). Playback theatre as a therapeutic tool: A new approach to drama therapy. *Dramatherapy*, 43(1), 43-56. <https://doi.org/10.1080/02630672.2021.1914606>

Teti, S., & Evans, B. (2021). Performance and group dynamics: The case for playback theatre in therapeutic settings. *Psychodrama*, 45(2), 65-76. <https://doi.org/10.1080/15505170.2020.1793992>

Walker, A. E., & Stott, J. (2021). Playback theatre: A collaborative community art form in mental health settings. *The Arts in Psychotherapy*, 74, 101740. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101740>

Wilkins, R. (2014). Playback theatre and group psychotherapy: An integration of theory and practice. *Group Analysis*, 47(1), 69-84. <https://doi.org/10.1177/0533316413502085>

Woolfe, R., & Dryden, W. (2013). *Handbook of counseling psychology* (3rd ed.). SAGE Publications, Inc.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.

# ANEXOS

## **Anexo 1: Guião Entrevistas**

(20/30min de entrevista)

### **Dados Demográficos**

- Género: \_\_\_\_\_
- Idade: \_\_\_\_\_
- Experiência prévia com formatos ligados ao Teatro (Playback): \_\_\_\_\_
- Há quantos anos exerce nesta área profissional: \_\_\_\_\_
- Escola/Linha de psicoterapia: \_\_\_\_\_
- Já implementou ou está a implementar algum grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico: \_\_\_\_\_

### **Descrição da Formação**

- Sendo que eu não fiz esta formação, para si, em poucas palavras, como descreveria esta formação?

### **Motivação para a Participação na Formação**

1. O que o/a motivou a participar nesta formação em Teatro Playback Psicoterapêutico?

### **Experiência na Formação**

2. Como descreve a sua experiência ao participar nesta formação e/ou implementação do TPP?

### **Aquisição de Competências como Psicoterapeuta**

3. Como psicoterapeuta, poderia destacar as eventuais novas competências que adquiriu por meio desta formação?

### **Desenvolvimento de Competências Pré-existentes**

4. Além dessas novas competências, sentiu ou apercebeu-se de algum desenvolvimento durante o decorrer da formação, em habilidades/competências que já tinha previamente?

### **Contributos e Diferenciação na Intervenção**

5. Acha que esta formação pode ter contribuído para modificar o/os seus métodos de intervenção? Se sim, de que forma?

### **Benefícios do TPP**

6. Que outros benefícios pode o Teatro Playback Psicoterapêutico trazer? A si em particular e em geral (para os participantes)?

### **Identificação de Aspectos Prejudiciais ou Limitações**

7. Existe algum aspecto que considere puder ser prejudicial na formação ou na implementação do TPP? Que limitações podem existir neste tipo de intervenção (ou formação)?

### **Momentos Significativos**

8. Momentos significativos no seu percurso e experiência com o TPP (tanto na formação como na implementação).

### **Recomendação da Formação**

9. Recomendaria esta formação em Teatro Playback Psicoterapêutico a alguém? Se sim, quais seriam os motivos fundamentais para essa recomendação?

### **CrITÉrios de Inclusão/Exclusão**

10. Tentar perceber-me, ao longo da entrevista, se os participantes percebem ou sentem a necessidade de existir algum tipo de critério de inclusão e/ou exclusão.

## **Anexo 2: Consentimento Informado para Participação em Entrevista e Gravação**



### **CONSENTIMENTO INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO EM ENTREVISTA**

**Título do Estudo:** “Formação em Teatro Playback Psicoterapêutico”

**Pesquisador Responsável:** Teresa Morais Sarmento

**Instituição:** ISPA (Instituto Universitário Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida)

#### **Introdução:**

Está a ser convidado(a) a participar numa entrevista como parte de um estudo académico conduzido por Teresa Morais Sarmento no ISPA. Este documento tem como objetivo fornecer informações sobre a pesquisa e esclarecer quaisquer dúvidas que possa ter antes de decidir participar. Por favor, leia atentamente e sinta-se à vontade para fazer perguntas antes de tomar a sua decisão.

#### **Objetivo do Estudo:**

O propósito deste estudo é investigar a formação oferecida aos terapeutas que se envolvem no Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP), com o intuito de reunir uma ampla gama de informações referentes à experiência dos participantes, bem como as suas opiniões sobre as vivências adquiridas durante esse processo formativo.

#### **Procedimento:**

Se você concordar em participar, será agendada uma entrevista presencial/online, que durará aproximadamente 30 minutos (havendo liberdade para o participante prolongar este tempo se assim o entender). Durante a entrevista, farei perguntas sobre a experiência e opinião de cada um referente à formação que fizeram.

**Riscos e Benefícios:**

Participar neste estudo não é esperado que represente riscos significativos para si. No entanto, pode experimentar algum desconforto emocional ao discutir certos tópicos durante a entrevista. Os benefícios potenciais incluem contribuir para o avanço do conhecimento na área do Teatro Playback Psicoterapêutico bem como a formação dada aos terapeutas nesta área.

**Confidencialidade:**

Todas as informações fornecidas durante a entrevista serão tratadas com confidencialidade. O seu nome e quaisquer outras informações que possam identificá-lo(a) serão mantidos em sigilo e não serão divulgados em nenhuma publicação resultante deste estudo.

**Voluntariedade:**

A sua participação neste estudo é voluntária. Você tem o direito de recusar-se a participar ou de retirar o seu consentimento a qualquer momento, sem penalidade ou consequência. A sua decisão de participar ou não, não afetará de forma alguma o seu relacionamento com a instituição ou com os pesquisadores.

**Contacto:**

Se você tiver alguma dúvida ou preocupação sobre o estudo ou os seus direitos como participante, entre em contato com Teresa Morais Sarmiento (Contacto Telefónico: 915502599 / Email: [teresa.m.sarmiento@hotmail.com](mailto:teresa.m.sarmiento@hotmail.com))

**Consentimento:**

Ao assinar abaixo, confirmo que li e entendi as informações fornecidas neste documento e concordo em participar deste estudo.

Assinatura do Participante: \_\_\_\_\_

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

## CONSENTIMENTO INFORMADO PARA GRAVAÇÃO DE ÁUDIO NA ENTREVISTA

Concordo voluntariamente com a gravação em áudio das entrevistas conduzidas como parte deste estudo. Entendo que estas gravações serão usadas exclusivamente para fins de pesquisa e análise.

Ao concordar em ser gravado(a), entendo e concordo com o seguinte:

- A gravação em áudio será utilizada exclusivamente para fins de pesquisa e não será compartilhada com terceiros (que não estejam na pesquisa) sem o seu consentimento explícito, exceto quando exigido por lei.
- Você tem o direito de retirar o seu consentimento a qualquer momento, o que pode ser feito entrando em contato com o pesquisador responsável.
- Você compreende que as suas respostas gravadas serão mantidas num ambiente seguro e protegidas contra acesso não autorizado.
- Você autoriza o uso das gravações em áudio como parte deste estudo, incluindo a sua possível transcrição e análise.

### **Propósito da Gravação:**

Entendo que as gravações em áudio serão utilizadas para capturar de forma precisa as informações fornecidas durante as entrevistas. Estas gravações serão analisadas e transcritas com o objetivo de compreender mais profundamente os temas discutidos, analisar as respectivas respostas e contribuir para os objetivos do estudo.

### **Confidencialidade:**

Estou ciente de que todas as gravações serão tratadas com total confidencialidade. O meu nome e quaisquer informações pessoais identificáveis serão removidos ou codificados para proteger minha privacidade.

**Retirada de Consentimento:**

Entendo que tenho o direito de retirar meu consentimento para a gravação a qualquer momento, sem penalidade ou consequência. Se optar por retirar o meu consentimento, compreendo que as gravações já realizadas serão destruídas e não serão utilizadas na pesquisa.

**Contato:**

Se tiver alguma dúvida ou preocupação sobre a gravação das entrevistas ou seus direitos como participante, entre em contato com: [Teresa Morais Sarmiento Contacto Telefónico: 915502599 / Email: teresa.m.sarmiento@hotmail.com].

**Consentimento:**

Ao assinar abaixo, confirmo que li e entendi as informações fornecidas sobre a gravação das entrevistas e concordo voluntariamente em participar no estudo sob estas condições.

Assinatura do Participante: \_\_\_\_\_

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

### Anexo 3: Transcrição Direta das Entrevistas

#### **Entrevista (P1)**

##### Dados Demográficos

- **Gênero:**Feminino
- **Idade:**47
- **Experiência prévia com formatos ligados ao Teatro (Playback):** Não
- **Há quantos anos exerce nesta área profissional:** 10 anos
- **Escola/Linha de psicoterapia:** Vamos por a psicanalítica sendo que o psicodrama que... a sociedade a que eu pertença que acaba por ser a moreniana, também nos grupos de psicodrama que eu dirijo não é moreniana tucor, portanto há mesmo... enfim, eu faço interpretação nos comentários, devolvo, mesmo em algumas propostas há lugar para um cunho psicanalítico
- **Já implementou ou está a implementar algum grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico:** Sim
- **Se sim, quantas sessões já realizou com o grupo:** 3 até à data

---

E.: (P1), hoje a entrevista é para me falar um pouco sobre o que foi para si a experiência de participar na formação para o TPP. A grande pergunta é: Como foi para si, fazer esta formação, de uma maneira descritiva, gostava que me contasse a sua experiência.

(P1).: Olhe, foi e está a ser, porque ainda é muito recente e os grupos, enfim, diretos ou indiretos dela estão a decorrer. Foi assim um “abrir de campo”, também um lugar de pertença e uma esperança, também uma esperança a vários níveis. Mas pelo que eu percebi a teresa gostava que eu falasse das várias áreas, certo?

E.: Eu queria que falasse daquilo que para si foi importante e impactante, se for numa vertente mais pessoal e a (P1) quiser partilhar seria muito enriquecedor também. Pode partilhar aquilo que se sentir à vontade para o fazer.

(P1).: Sim, okay. Então, a nível pessoal, foi numa fase da minha vida em que, eu tenho um filho, então foi assim numa fase de transição em que era... hm... desejável e importante que ele também começasse a dormir noutras casas e então, sabendo que ia ingressar, porque eu moro em (\*) e a formação presencial foi em Lisboa, sabendo que tinha sido aceite, foi começar a preparar a logística de pessoas com quem ele ficasse e ficasse bem. Portanto começou aqui este desafio, houve um fim de semana prévio onde houve um “treino”, ou seja, ele ficou lá a dormir em casa do padrinho e eu fui para 40Km de distância ou 50, para que se fosse preciso alguma coisa e depois no fim de semana a seguir pude ir para Lisboa já tranquila, sabendo que aquela noite tinha corrido bem. Por isso, isso também foi importante. Tanto que as primeiras vezes fui de carro porque podia ser preciso alguma coisa e poderia ter de regressar e as outras vezes já pude ir de comboio e aí também começa uma partilha e algo que foi mesmo muito rico, que foi reencontrar um colega psicodramatista que nos tínhamos cruzado num congresso aqui em (\*) e pontualmente falávamos, mas pelo facto dele também estar na formação e termos sido desafiados a formar um grupo, as viagens de comboio, aliás, a de carro também foi possível, portanto, partilhamos a viagem e fomo-nos conhecendo melhor, também em termos de postura clínica e então, desde essa altura, quer dizer, atualmente, estamos com dois grupos, um de psicodrama e um de TPP. Portanto também houve esta, não sei se é coincidência, mas sim, ele é o (\*).

E depois, todo o próprio grupo em si, com pessoas diferentes, alguns que eu já conhecia de outras áreas, outros que tive a oportunidade de conhecer na formação, foi... ou seja, eu também estava muito ávida, não é? De voltar a ter um grupo, um lugar de pertença, um sítio onde me identificasse, então foi assim um género de “tampa para a panela” não é? De “pão para a boca”, foi assim esse reencontro também. Eu já tinha tido contacto com o Teatro Playback, não psicoterapêutico e de repente, começar a perceber a potencialidade, enfim, este como o TPP começou a fazer sentido, até pela própria forma como a formação foi sendo estruturada e a presença do formador, foi assim logo muito... é como se já estivesse mesmo a acontecer não é? Claro que estava, mas era como... não foi preciso preparar, não foi preciso... aconteceu só e isso deu-nos, a mim, estou a dizer deu-nos porque partilhei no grupo, mas a mim deu-me a certeza de que sim é possível,

peessoas que nunca tenham feito Teatro Playback é possível que também o façam num contexto psicoterapêutico com orientação dos diretores.

A formação foi avançando, enfim, fomos aprofundando questões teóricas, questões de manejo... fomos assumindo os lugares diferentes de todos os papéis, de narradores de playbackers vá, de diretores, enfim, de plateia e entretanto também há um género de espírito de missão que para mim fica ligado, não só pela investigação mas por esta (respira fundo) vontade genuína de retribuir tanto e tão rico que foi este processo, e que continua a ser para mim, esta é quase uma missão, ou seja, eu quero mesmo que do nosso grupo saiam e continuem a sair outputs para que se possa pensar e investigar sobre esta metodologia e ao mesmo tempo é quase como se fosse um statement que fica como... um statement interno mas com repercussões sociais, é quase como se fosse a minha contribuição para a invasão da faixa de gaza, não é? É como se também ficasse internamente em mim este registo de “é o que eu posso fazer” não pela faixa de Gaza diretamente, pela humanidade, enfim, trago este... quase bastião se quiseres. E pronto... isto para dizer que, faltava-me, talvez eu pudesse ter ido pesquisar e encontraria facilmente porque me foi facultada essa informação, mas faltava-me a ligação psicoterapêutica, porque às tantas eu dava por mim a pensar “Bem, se calhar isto é meio um ato de fé” pronto está bem, o Teatro Playback pode ser psicoterapêutico, mas faltava-me o cunho psicoterapêutico. Faltava-me uma linha teórica, porque eu também tenho formação em psicoterapia e psicanalítica, em psicodrama... e faltava-me, eu não estava bem a perceber e na formação convidam-nos a ler antecipadamente um texto e traz a visão dela e relembra, portanto já estava lá e eu não fui ler, mas relembra os conceitos de Bion, alguns recorrentes à psicanálise e à grupanalise e do próprio psicodrama e portanto, quando falamos dos elementos beta e da função alfa e da contenção do próprio grupo, aquilo para mim foi “okay, era isso que eu precisava, já sei como é que me posiciono enquanto psicoterapeuta e qual é a linha que me vai ajudar quando eu tiver dificuldade, ou como é que eu vou interpretar esta situação ou que proposta de forma curta eu vou pedir ou sugerir que esta história seja representada.” ajudou-me muito. E pronto...

E.: Que bom, obrigada pela partilha, queria também perguntar se há assim algum evento ou momento significativo que a (P1) reconheça? Tanto durante a formação como até agora, algo que a (P1) considere significativo para si ou para o grupo.

(P1):. Momentos significativos há mesmo muitos, porque também a própria metodologia convoca a isso, não sei qual deles eleger... estou a pensar agora nas primeiras sessões... Logo na primeira, na primeira sexta-feira, não contei nenhuma história mas a possibilidade de, ao ver histórias de outras pessoas representadas e a identificação que eu tinha e o que tinha também para dizer daquele momento da minha vida e partilhar e fazer este “eco” não em palco mas a partir das minhas coisas, foi o momento em que contei uma história que foi representada pelos meus colegas... e as várias perspetivas que eles trouxeram, entre o humor... o vínculo que estava ali presente e implicado, enfim, esta questão vincular e o riso não é? A questão de também poder rir, enfim era uma coisa que andava a pensar em como me posicionar, mas conseguir olhar também para isso com humor foi também muito importante. O treino que fomos fazendo, houve vários momentos significativos com o estar no lugar de diretor, a dirigir... já a treinar dirigir, ainda de forma simulada mas sendo sérios e o... isto também foi partilhado por várias pessoas que é, quando vamos a palco e até temos uma ideia como ela ou se transforma ou não temos bem a certeza de poder estar a ajudar o narrador ou narradora, e recordo muitas vezes uma coisa que nos disseram quando nós expúnhamos algumas destas questões e então diziam “Mas a nossa função não é encontrar uma solução, não é encontrar uma solução para aquilo que a pessoa traz. É, efetivamente possibilitar que a história seja representada e devolvida. Também houve uma coisa muito significativa na postura dos formadores, é quase como, aquilo que o terapeuta pensa ou propõe ou está pensado, não é? Tudo pode ser, há esta possibilidade, okay mas e se for desta? Pode ser, e se for desta outra? Eu poderia fazer assim mas esta também pode ser, então, esta liberdade, este quase valorizar da intuição clínica que depois fica ao serviço das escolhas que se fazem em TPP foi muito libertadora, foi muito bom securizante, gostei muito deste lugar também da esperança, que também vem daqui não é?

E:.. Claro claro... estava aqui a pensar, com isto, se é possível existirem diferenças entre a maneira como a (P1) intrevia antes e depois desta formação e deste contacto com o TPP, por exemplo no seguimento do que dizia da liberdade, às vezes tendemos para encontrar mais conforto quando temos as nossas “linhas guias” definidas, mas afirma que a sensação de liberdade foi muito boa.

(P1):. Sendo uma pessoa una é claro que esta experiência teve mesmo muitas implicações como já falei antes, no setting individual não tanto, apesar de volta e meia me surgir, que era uma coisa que não me acontecia ao início e eu lembro-me de ter partilhado, “pah

vocês dizem que quando estão nas sessões já imaginam coisas de propostas de história e isso não me acontece, fico aqui a pensar será que vou ser mesmo uma boa representante desta metodologia ou não”, às vezes surge mas não é possível de agir ou de seguir isso, não é? Portanto surge só, no psicodrama sim, também porque é mais plástico e a própria estrutura do psicodrama permite adequar algumas destas técnicas e até formas do TPP. No TPP eu acho que nos movemos um pouco num... se quisermos... duas margens do rio, que às vezes estreita e que às vezes alarga. Sim, na verdade somos todos humanos, narrador, diretor, elementos do grupo, etc... mas na verdade as relações são assimétricas e a responsabilidade da manutenção dessa assimetria é dos diretores, o que é que eu quero dizer com isto, um grupo de TP com o mesmo contexto e o mesmo setting dirigido por alguém que não seja psicoterapeuta, eu não tenho duvida que não terá efeito psicoterapêutico, pode ter benefícios, as pessoas podem ter a sua catarse mas... e quando eu digo responsabilidade da assimetria não estou a falar numa coisa de autoridade, antes pelo contrário, tanto que na experiência que temos tido, tanto eu como o (\*), é quase como se fossemos manobrando uma marionete em que os fios em que nós vamos mexendo, a intenção é que não sejam mesmo perceptíveis, não há uma imposição, não há uma necessidade da supremacia do diretos ou do psicoterapeuta no grupo, mas essa presença existe e é isso verdadeiramente que faz a diferença, eu acho... a formação ajudou-me muito também a organizar esta forma de pensar e de estar... também na forma como se dá o feedback, como se devolve, no momento da partilha em que, sim é possível fazer a autorrevelação mas de uma forma muito “cirúrgica” e pontual para que não fique, para já, imposta a pessoa do diretor e por outro, não promover esta coisa de quase se desejar, da possibilidade das pessoas quererem agradecer, aquilo que imaginam que o terapeuta espera ou que é suposto fazer ou não.

E.: Agora pegando nisto que estava a dizer sobre como estar de uma maneira correta neste papel do diretor e terapeuta no seu caso, traz-me alguma curiosidade saber se a Vera acha que essa postura e essa maneira de intervir vem de uma, vá podemos chamar, sensibilidade pessoal, de cada terapeuta ou acha que são competências que vocês foram desenvolvendo ou até que ganharam ao longo da formação?

(P1):. Sim sim, é assim, eu acho que cada um vai dirigir ao seu estilo, não é? Porque a pessoa do terapeuta existe antes da formação, mas a mim é a forma como me faz sentido puder dirigir e estar presente enquanto psicoterapeuta num grupo de teatro playback... É este desafio de estar atento ao emergente do grupo, não é? A cada pessoa em particular e

em que é que, da história que está representada, seja em forma curta ou em forma longa, o que é que falta, ou o que é que não foi dito ou como é que poderia ser de outra forma, conforme o tipo de história, não é? Porque depois dessa história, há ligações a toda esta manta, não é? Este tecido que depois é o grupo, mas também há a individualidade de cada uma das pessoas e elementos do grupo e, portanto, isso também não pode ser descurado, não é? Então, eu acho que é entre este jogo de marionetas, mas que depois há... este tal tecido que não é um juntar de vários retalhos de manta, acho que é mesmo cada um com a sua contribuição de fios, criar algo comum. Não é coser um retalho ou outro, é mesmo este tecido comum. Estou mesmo muito entusiasmada e é incrível a forma como o grupo... é assim, isto também foi uma opção, mas eu e o Reni decidimos fazer um grupo “mesmo” psicoterapêutico, o que é que eu quero dizer com “mesmo”: o grupo não existe nas 12 sessões solicitadas e necessárias para a investigação, o grupo é um grupo psicoterapêutico, teve o seu início e não sabemos quando acaba. Enquanto houver elementos e conteúdo clínico a ser trabalhado, o grupo vai continuar a decorrer, então isto traz mesmo assim uma assunção de continuidade e vamos na 3a sessão, hoje vai ser a 4a, portanto tivemos 3 sessões e chegámos a lugares... também não é alheio... neste momento o grupo são só mulheres, portanto também há aqui um... enfim, chegámos a um lugar... uma coisa incrível foi, em duas sessões consecutivas as pessoas dizerem “eu estou a partilhar aqui coisas que nunca tinha dito a ninguém” e atenção, há ali pessoas que são minhas pacientes individuais e não porque não tivessem querido dizer em consulta, é porque nunca surgiu a oportunidade ou achavam e parecia que não era significativo, eram assuntos que estavam lá algures... nunca se tinha posto a possibilidade de ser uma coisa que não está bem e que não devia ser daquela maneira. Então, isto é assim uma coisa tipo incrível, e outra é, enfim, a própria temática de assédios sexuais na infância/adolescência, que é mesmo “uau”, o grau de profundidade e de intimidade que pessoas que não se conhecem criam, é muito incrível também.

E.: Incrível, de facto há toda uma espécie de “magia” que acontece estou a perceber, parabéns por ser uma das pessoas que está a contribuir para isso também. Queria só perguntar-lhe mais uma coisa, já falámos aqui de diversas competências que desenvolveu e está a desenvolver com o TPP. Queria perguntar-lhe, se quiser responder, que competências já existentes, pode ser a nível pessoal também, que competências acha que desenvolveu desde que começou a formação até agora?

(P1):. Competências minhas... houve com isto um lembrar... um colocar outra vez na ordem do dia o desejo de coisas que eu queria fazer e que queria implementar, que eu achava que podiam ser coisas ligadas ao sociodrama, mas ficou claro que são teatro playback e então eu e o (\*) também vamos criar um grupo de teatro playback comunitário em Aveiro e portanto isto também foi este... este retomar de vontade de projeto e de intervenção na sociedade, de poder dar voz... e também um lugar de pertença, não é? Esta coisa de podermos em grupo pensar o que é que está a acontecer neste momento na atualidade, o que é que está a acontecer neste momento político, neste momento social, financeiro, amoroso, sexual, enfim neste sentido.

E.: Sim, faz-me todo o sentido e obrigada. Estava aqui na dúvida se lhe fazia esta pergunta ou não mas eu acho que ficou claro ao longo da entrevista o lado da (P1), mas era se recomendaria esta formação a alguém?

(P1):. Claro que sim, eu já tenho falado com colegas que na altura não puderam ingressar e que eu acho que podem ser boas e bons psicoterapeutas de teatro playback sim. Não só o TPP mas poder também contribuir e colaborar e encorpar, não é bem engrossar mas sim dar corpo ao Teatro Playback em Portugal porque acho que é uma forma de relação humana. Acho mesmo que é uma forma de estimular a empatia sem se dizer “estamos a trabalhar a empatia”. Esta empatia de meter-me no papel de outra pessoa, como se fosse mesmo a outra pessoa, não é meter-me no papel de outra pessoa sendo eu, não é? Na história de vida desta pessoa, do que eu conheço, como é que será estar mesmo nos sapatos dela sendo ela, não é sendo eu, esse movimento é muito especial. Porque se eu vou representar a história de alguém, eu consigo fazê-lo porque me meti no lugar dessa pessoa usando lugares meus que eu acho que podem estar ao serviço daquela história, não é? E portanto, quando regresso a mim já não regresso igual a como fui, então acho que quer nas escolas, quer... enfim também em empresas, mas é mesmo uma boa ferramenta, um bom desafio, mesmo.

E.: Muito obrigada mesmo pela disponibilidade e acima de tudo pela partilha, obrigada também pela sua contribuição nesta área do TPP, acredito, como disse, que é uma ferramenta muito rica para se trabalhar. Boa sorte com os grupos e um beijinho, obrigada!

(P1):. De nada, obrigada eu! Bom trabalho, adeus!

## Entrevista (P3)

### Dados Demográficos

- **Género:**Feminino
- **Idade:**27
- **Experiência prévia com formatos ligados ao Teatro (Playback):** Sim
- **Há quantos anos exerce nesta área profissional:** 4 anos
- **Escola/Linha de psicoterapia:** Eu realmente no mestrado fui cognitivo-comportamentais porque tirei em (\*) e eles lá especializam a psicologia clínica e da saúde, subdivide, e neste momento adoto uma abordagem mais integrativa e estou a fazer a especialidade, ou seja, estou a tirar a especialidade de psicoterapia à ordem dos psicólogos em psicodrama.
- **Já implementou ou está a implementar algum grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico:** Sim
- **Se sim, quantas sessões já realizou com o grupo:** Portanto eu tenho dois grupos, o primeiro grupo realizamos 13 sessões, portanto já estou a fazer o pós teste e neste segundo grupo que estava a falar, como é um grupo diferente porque é com pessoas em situação de vulnerabilidade e era um financiamento específico de apoio a empregabilidade, estamos a fazer tudo condensado em dois meses, portanto é março e abril, sendo que em março foram duas vezes por semana e em abril está a ser uma vez por semana, já fizemos 9 sessões até agora.

---

E.: Boa, obrigada! Então acho que podemos seguir aqui para a entrevista em si. Na verdade, o que eu queria mesmo tentar perceber aqui era a tua experiência, ou seja, gostava que de uma maneira descritiva me contasses aquela que foi e que está a ser para ti a experiência de participares nesta formação e neste programa.

(P3):. Então olha, eu até fui aqui buscar o caderno das nossas primeiras sessões porque já foram há algum tempo, mas para mim, o Teatro Playback, pronto, eu comecei a exercer,

a fazer como hobbie num projeto de contra a discriminação e a xenofobia e tudo mais, a favor da integração e fizemos intervenções em escolas também, portanto para mim, desde sempre que foi uma ferramenta muito especial e uma ferramenta de chegar, e fazer com que as pessoas pudessem ser ouvidas e também, representar as histórias delas é ser um veículo para elas sentirem-se cada vez mais escutadas, não é? E nesse sentido, é uma ferramenta com impacto terapêutico de certa forma, mesmo que fosse mais em termos sociais, eu comparo muito ao sociodrama ou ao psicodrama, para mim o playback que eu faço como hobbie é como se fosse um sociodrama, para ter impacto na sociedade. Trabalhamos questões específicas, mas dentro de um grupo e tentamos encontrar coisas comuns, não é? Tentamos encontrar temas comuns a várias pessoas, enquanto que, no psicodrama, que é uma terapia individual em grupo, vamos muito às pessoas... a cada um e tentar perceber... claro que vai haver universalidade no grupo, mas vai sempre haver esta diferenciação também, ou pelo menos vai haver uma fase de diferenciação. E para mim, foi super interessante... estava só a dar o contexto de que comecei nesta forma mais social, no entanto, fazia-me todo o sentido ir para o mais individual enquanto psicóloga também, porque no fundo, apesar das questões serem importantes de trazer a público, a verdade é que muitas vezes, no público, que onde nós fazemos as nossas performances habitualmente, as pessoas acanham-se e há quem tenha vergonhas e portanto muitas vezes não é transmito aquilo que se está a pensar ou imensas pessoas têm as suas histórias na cabeça mas muitas vezes não as contam por medo ou por vergonha ou por medo do julgamento. Portanto, haver um espaço onde isso é livre fazia-me todo o sentido e fiquei muito contente quando pude participar nesta formação.

Acho que assim das coisas que mais me marcaram... pronto, eu já tenho uma vontade muito grande de trabalhar com grupos há algum tempo e trabalhei antes, embora não fosse com teatro, mas especificamente com teatro para desbloquear o fator do corpo... mas já vamos falar dessa parte. Em relação aquilo que eu mais gostei das sessões, além de eu vir do espaço vivencial, onde nós pudemos quase ser “pacientes”, estávamos ali e conectámo-nos muito nas formações, coisa que eu não encontro tanto noutra tipo de formação na área da psicologia e também claro, eram pessoas com interesses semelhantes aos meus e, portanto, mais facilmente criamos ligação. Portanto, além de ter sido muito boa por ter esse criar uma rede ali de suporte, no sentido de termos os mesmos desejos e as mesmas vontades e as mesmas linhas de pensamento também em relação aquilo que é a psicologia, também sinto que foi muito espremido e consolidado aquilo que é trabalhar

em grupo. Acho que, sobretudo, aquilo que mais aprendi foi como é que as fases do grupo funcionam, o facto de termos 5 fases, de coisas comuns que encontramos uns nos outros, de distinção, de separação e o facto de haver muitas fases assim, fez-me sentido para perceber os grupos e para entender os grupos, não é? E o facto de haver exercícios que com o corpo vão trabalhar muito para promover essas fases... por exemplo, sei lá, os jogos com diferentes objetivos, os jogos de confiança, os espectros em que fazemos as medições, pronto as sociometrias, para percebermos o que é que as pessoas têm em comum e tudo mais. Perceber que isso tem toda uma teoria por trás e que realmente nós conseguimos aproximações se pensarmos bem nos exercícios e se tivermos atenção a certas pessoas e a certas fases de cada um pronto... Para mim foi assim o mais importante eu acho, até agora.

De um modo geral, eu acho que também foi super útil também para aprender exercícios diferentes e puder vivenciá-los... para mim essa foi a grande riqueza da formação, o facto de nós estarmos a vivenciar os exercícios do corpo e interpessoais pronto, em contacto direto e conseguir sentir na pele, o que é que é, lá está, esse momento. Acho que este é assim o meu panorama geral, eu não sei se tens alguma pergunta que gostasses de fazer ou assim em relação à formação em si.

E.: Não há nada em concreto que eu queira abordar, na verdade é como te disse, eu queria mesmo era que falasses daquilo que para ti foi significativo, aquilo que achares interessante partilhar e explorar um bocadinho. Se quiseres partilhar alguns momentos/eventos significativos para ti, tanto da formação como da implementação do teu grupo podes fazê-lo e é muito rico também.

(P3):. Sim, sim, sim. É assim, em relação à formação em si pronto uma mais valia muito grande foi ter pessoas de outros países a virem dar formação, termos esse acompanhamento e também sentir a energia que é contagiosa de querer levar isto para a frente, acho que foi sobretudo a energia que mais foi significativo para mim, e dentro dos grupos também foi se calhar uma coisa valiosa, em relação aquilo que eu dizia à pouco de termos sido quase nós pacientes... Houve um momento, pelo menos, em que eu me libertei muito, porque nós depois dividíamo-nos em subgrupos porque pronto, também nas sessões de teatro isso pode acontecer, dividirmo-nos em subgrupos para podermos sentir mais à vontade para contar as histórias e também puder representar um grupinho mais pequeno e pronto, nesse treino das formas foi importante para mim, puder... sei lá,

libertar algumas das coisas que eu tinha... a propósito de temas que estávamos a falar na altura... não sei, lembro-me em particular de uma sessão em que me emocionei e que senti que estava ali bem acolhida, também éramos todos psicólogos... portanto também foi importante nesse sentido e enfim, no que diz respeito ao efeito de ver mesmo a história representada... na verdade, essa história em particular foi importante no sentido de me ter sentido ouvida e empoderada também, nesse história em que eu me sentia oprimida e senti-me lá muito empoderada, também houve algumas coisas que eu comecei a perceber “ok, isto se calhar pode ser difícil ou pode ser um gatilho para os meus pacientes um dia” que era, por exemplo, o contacto ocular.

Enquanto estamos a fazer uma improvisação, estar a olhar para a pessoa, principalmente se estivermos a fazer um papel mais de opressor, ou seja, nem sempre nós estamos a fazer parte do sujeito que protagoniza, às vezes estamos a fazer elementos da história, portanto, no meu caso aconteceu-me isso. Um elemento da história que era opressor e que se dirigiu a mim e eu fiquei... claro que eu ali estava numa contenção, não é? Porque estava num espaço seguro e porque também faço a minha própria psicoterapia, portanto são temas que não era ali que iriam disputar emoções diferentes porque já estavam a ser trabalhados, mas foi ali que percebi “ok, isto pode ser um gatilho, por isso vou reforçar quando tiver o meu grupo para não fazerem este contacto ocular”, tanto na base do não dar conselhos como na base do opressor ou de outros elementos que possam aparecer. Também pode ser terapêutico, não é? Mas eu acho que tem sempre algo que se lhe diga em relação às “catarses” ... quando é muito intenso pode até re traumatizar, atenção que isto não tem haver comigo, não aconteceu nada disto, mas fiquei ali a pensar que foi uma coisa mais significativa, como foi da minha experiência, levei-a e depois tenho muito cuidado nos meus grupos em atender a essa questão de “tentem não olhar... tentem fixar o olhar num ponto do horizonte e não olhar para a pessoa em particular”.

Uma coisa que aprendemos muito também foi: enquanto no psicodrama (eu falo muito no psicodrama porque pronto é a área que eu também estou a estudar) mas enquanto no psicodrama é o protagonista e o terapeuta que estão a gerir muito a sessão e o terapeuta vai colocando e distribuindo um bocadinho o contexto em que a cena se está a passar, vai trazer intensidade, vai chamando egos auxiliares e tudo mais e o protagonista vai dizendo quem é que faz de quem e muda e troca de papéis e uma cena cheia de técnicas, não é? A verdade é que tem a responsabilidade e quem é maestro são estas duas pessoas, o veículo são os outros elementos do grupo. Enquanto no nosso grupo de playback, aquilo que tu

devolves é improvisado no momento. Quem está a fazer não é quem escolheu as personagens, nós não escolhemos as personagens, escolhemos, quanto muito o protagonista numa “longa”, mas não escolhemos as personagens e nem o que é que queremos e assim, pronto. E isso é uma coisa que eu tenho tido em conta nas sessões de terapia em grupo do playback, faz-me sentido, às vezes, dar mais poder à pessoa que está a ver a sua história representada, puder dizer o que é que gostava de ver, o que é que sentiu que falta, até mesmo puder substituir alguém que lá está para poder fazer dela e agarrar na sessão mas lá está, é o meu amor pelo psicodrama também, esta coisa de “como é que eu gostava de ter feito na altura”, ou “como é que eu consigo extravasar esta emoção que eu tenho dentro de mim” e pronto, nesse aspeto, sinto que ainda temos um longo caminho a percorrer no que diz respeito à formação de Teatro playback terapêutico em Portugal, porque ninguém ainda tinha feito este tipo de grupo em Portugal, portanto em contexto de terapia e que ainda sinto que tem estas coisas a limar que é um pouco “deixamos totalmente improvisado?”, “qual é o papel do facilitador? Estar ali mais a conter e a gerir ou deixamos mais livre e espontâneo e é deixar surgir e tudo é útil?”... E é verdade, tudo é útil! Quando alguém se recusa a fazer um exercício... se calhar o mais marcante do meu grupo de TPP, foi, na verdade eu nem estava lá, mas aconteceu uma situação em que uma pessoa se recusou a fazer um exercício e depois em sessão de supervisão com um dos formadores ele disse “olhem, isso também já era representação”, ou seja, o facto dele também já se ter recusado, já estava a mostrar um lado da história não é? Que é o nós podermos-nos enraivecer e não ir contra algo que nos é incutido, portanto, foi importante ter esse feedback só que às vezes, ainda acontece em prática clínica, nós ficamos tipo “hmm será que aqui não deveríamos intervir nós ou não deveríamos ter feito uma coisa mais direcionada?”, depois em grupo nós tivemos mais... portanto, aconteceram mais (estou a falar do grupo no setor privado) o do setor público tem tido contornos totalmente diferentes, porque pronto, para além de ser um bootcamp para a empregabilidade e isso que eu estava a falar, tem tido contornos muito diferentes porque as pessoas pronto, para já têm um bocadinho esta barreira da língua com uma ou outra pessoa que são de nacionalidade angolana... e não que não se entendam mas às vezes pode ser difícil em alguns momentos, mas sobretudo porque as pessoas estão mais reservadas, não é? Elas também já sofreram muito, há muitas situações de trauma, profundamente difíceis, portanto é normal que o que aconteça seja com maior reserva, por exemplo “ah estou bem!” ou “eu não tenho de estar a falar sobre isto” e pronto, a vida às vezes leva-nos para, não é? É muito mais geral do que no meu grupo onde eles estão a

pagar para ir... No setor público esse trabalho demora muito mais tempo e tempo que nós infelizmente não vamos ter, vamos realmente ter só as 12 sessões, mas de facto seria super interessante continuar esse trabalho, e temos a certeza, eu e o David que é quem está comigo a fazer esse trabalho, que conseguiríamos chegar onde queríamos com mais tempo. No que toca ao privado que é o que eu me vou focar se calhar um pouco mais porque talvez seja um pouco mais... também para não dificultar muito a tua visão, porque a verdade é que é muito diferente e talvez o público tenha algumas limitações...

E.: Deixa-me só dizer-te que tudo é muito rico e vantajoso para mim e para o meu trabalho, as limitações que te surgirem, não as deixes de dizer por medo de não ser aquilo que estamos à procura, acho que num projeto pioneiro é mesmo vantajoso ter o feedback total e sincero dos participantes, portanto essas limitações ótimas de partilhar também.

(P3).: Ok, ok, ok, então pronto, depois não sei se também vais entrevistar o (\*), mas a verdade é que tem tido contornos mesmo diferentes, sobretudo no que diz respeito à partilha, não é? A esta vontade de partilhar porque me sinto segura ali, não existe tanto isso no setor público, mas então eu já vou lá...

No privado, dos exercícios mais marcantes foi, depois de uma série de conflitos de... por exemplo aquele que eu trouxe há pouco de uma pessoa se recusar a fazer o exercício ou ir contra alguma coisa que se passou na sessão... Também aconteceu o facto de nós termos, por erro nosso, dito que não convinha eles terem relação fora do TPP e isto nós dissemos para aí na 7a sessão, já algumas pessoas tinham ficado amigas, pronto... e, portanto, eles ficaram tipo “ah ok então e agora o que é que vamos fazer?” ficaram meio que a dar-se às escondidas, então depois trouxeram isso numa sessão, percebemos que aquilo era importante porque despertou gatilhos em várias pessoas, não é? No sentido de sentir que no fundo “ pronto, viemos das mesmas condições, conhecemo-nos aqui, de igual forma e há algumas amigas mais que outras e isto também me acontece na vida normalmente, eu sinto sempre que não me consigo integrar tão bem nem ter tanta amizade e criar tantos laços como outras pessoas criam...” e disto surgiram uma série de gatilhos e para mim fez-me todo o sentido fazer uma sessão sobre gestão de expectativas, sobre o quanto é importante para mim usarmos sociometria, usarmos as escalas e isso foi super enriquecedor para eles eu acho, puderem falar sobre a comunicação deles, a meta comunicação o grupo que acho que é dos maiores dados que existem, aliás, é a maior vantagem face em relação a uma psicoterapia convencional individual, é o facto de termos

ali um microcosmos em ação naquele momento e aconteceu muito isso, eles puderam virar-se uns para os outros e dizer o que é que achavam sobre isto e aquilo, sobre eles não é? Pronto, essa sessão foi super marcante para mim e a partir daí também fomos tentando ajustar e confirmamos esta ideia de que podem relacionar-se fora do grupo, até porque temos uma visão mais comunitária do teatro playback e não tanto do psicodrama ou de outros grupos que funcionam muito na base do não se relacionarem fora do grupo, pronto e às vezes essas regras são quebradas, outras vezes não, tem sempre os seus riscos mas também tem, o que hoje em dia que existe muito e existe muito na fase de transição para a vida adulta, que a nossa faixa etária, é sobretudo dos 20 e tais aos 30, existe muito o tema da solidão e do “como é que eu agora giro? Antes tinha a universidade, ou a escola que me ligava aos meus amigos e tínhamos um objetivo comum”, hoje em dia vou trabalhar e se calhar trabalho sempre sozinho e se calhar trabalho em casa, existe muito, então depois do covid houve mesmo esta “explosão de solidão” e destes sentimentos tem sido mesmo muito grande e por isso, muitas pessoas foram com essa perspectiva de “vou fazer amigos no grupo de TPP”, o que nem sempre é fácil de gerir... e tivemos de o fazer ali um bocadinho naquela de “olhem vocês são adultos...” também pedimos ajuda ao Gonzalez para gerir essa situação e acabou por correr bem, falamos sobre isso... eles entretanto também foram jantar todos também, fizemos, sobretudo, por eles promoverem estes contactos do grupo como um todo, quando vão, vão todos, para que não se perca também, não é? E... pronto... eu acho que este foi assim dos momentos mais marcantes. Estava a pensar assim, no momento mais marcante do público (\*), vão tendo habitação, não têm habitação própria a maior parte, mas enfim, vão conseguindo lidar, mas estão em situação de desemprego e o objetivo da formação foi muito o desenvolver skills para conseguirem arranjar um emprego e ganhar autonomia.

Acho que, o momento mais marcante para mim, foram se calhar, dois momentos diferentes. Um foi quando eles se começaram a libertar mais no corpo e, portanto, a ceder... a fazer o exercício do espelho por exemplo, em que tens de imitar a outra pessoa, muitos deles tinham vergonha, acabam por nem sequer se dar conta de todos os “trejeitos” que às vezes vão tendo, do comportamento não verbal, o esconderem-se e tudo mais, e que acho que foram ganhando alguma consciência nesse exercício. Foi muito bonito para mim esse exercício em particular, lembro-me perfeitamente até da música que estava a dar, que realmente houve ali conexão entre eles. Depois, foi... portanto há lá uma pessoa que é mais... eu diria... nem sei bem que adjetivo usar mas acho que mais introvertida, ou

que tem a cara um bocadinho mais fechada, assim mais séria... uma série de defesas ali por trás, uma história de consumos e tudo mais e a maior parte das pessoas do grupo apontam muitas qualidades a essa pessoa, nomeadamente o facto de “quando sorria era muito genuína e “é muito calma” e é muito não sei que... que trouxeram já passadas algumas sessões. Bem, e o sorriso na cara dela foi assim mesmo espetacular. Ver que ela se sentiu realmente vista por aquelas pessoas e como isto a libertou... nas outras sessões começou a estar muito mais ativa e participativa. E era uma pessoa que se calhar nós não esperaríamos que se iria abrir tanto e aderir tanto... isto porque preconceitos nossos também, mas a verdade é que se foi libertando e que eu acho que uma grande ajuda foi esse momento em que todos disseram alguma coisa, deram feedback, sobre a forma dela estar, sobre a forma dela ser, de como ela era um importante elemento do grupo, de que era exemplo... e ela se calhar, nunca lhe passava pela cabeça que a viam dessa forma, portanto, foi muito importante para ela perceber isso, ser vista e também que lhe dissessem algo que ela não estava à espera, que nunca diria que as pessoas a viam dessa forma, se calhar uma pessoa muito auto crítica.

E.: Obrigada, de facto são momentos partilhados que acho mesmo que dizem muito sobre o poder que tem esta intervenção. Queria-te perguntar, já foste mencionando várias delas mas, focando aqui nas competências enquanto psicoterapeuta, e pessoais também se quiseres, que competências é que achas que desenvolveste com a formação e implementação dos teus grupos de TPP e quais é que achas que ganhaste novas dentro deste período em que começaste a formação até ao dia de hoje com tudo aquilo que foste aprendendo e ensinando?

(P3).: Acho que sobretudo ao nível da intuição talvez, que é algo que eu já confio muito, na minha intuição, para a prática clínica normal, mas que em grupo tenho de estar sempre ativa, não é? Porque é sempre um lugar de intuição, perceber o que é que o grupo precisa, e pensar sempre mais no grupo do que no individual, não é “o que é que aquela pessoa em particular precisa” é mesmo mais a “saúde” do grupo. E diria que o que consegui ganhar também foi um bocadinho o confiar, confiar e ser mais espontânea, não é? Confiar que na altura vai resultar, vamos conseguir... e também o confiar nas pessoas. Que às vezes, o que acontecia era, subestimar, não é? Aquela coisa de “ah, se calhar eles não vão conseguir, não vão aderir tão bem, não vão conseguir dançar espontaneamente e livremente, não vão conseguir confiar, isto é muito arrojado para eles, nós é que vimos do teatro e estamos a sonhar muito alto e tudo mais” e a verdade é que não, eles são

mesmo super capazes então, vi-me numa posição de preconceito em relação às pessoas com que trabalho que afinal pude desconfirmar e que hoje vou com muito mais segurança com dois exercícios se calhar três preparados, mas sabendo que não preciso de tantos planos B e planos C na cabeça, a verdade é que as coisas fluem e vai resultar bem. As pessoas têm muito mais para dar, todas têm muito talento dentro delas e eu já sabia mas não confiava tanto por esta necessidade de controlo, também falta de experiência e tudo mais e aprendi mesmo a saber confiar.

E.: Que bom, obrigada. Em relação às limitações, já foste referindo algumas enquanto respondias a outras questões, mas queria perguntar se te lembras de mais alguma que achas que pode ser prejudicial na formação ou na implementação do TPP.

(P3).: Para mim é muito esta questão de que eu falava de ter um facilitador ou uma facilitadora mais ou menos diretiva. Porque ao mesmo tempo eles ganham muito com o confiar neles e explorarem e não terem alguém tão diretivo, olha se calhar até foi mais isso que eu aprendi também, que posso confiar mais e por isso ser menos diretiva porque eles vão conseguir fazer e vão conseguir também dar alguma coisa e oferecer alguma coisa ao outro, sem que o outro sinta como uma critica ou um feedback menos construtivo... mas lá está, ainda existem alguns momentos, alguns desafios nas sessões, em que... por exemplo, conselhos que dão uns aos outros “comigo funcionou isto, podias tentar isto”... vamos tentar que isto não... traz mais para ti, como é que é para ti, não fiques tanto no que é que achas que a outra pessoa poderia beneficiar... isto acho super importante nós irmos alertando e refocando. Também o terapeuta estar lá e estar presente para ir pondo esta ordem, não é? Do que é que vamos partilhar. Acho que aí as limitações têm sido, sobretudo, ser ou não ser diretiva, sendo que, muito naturalmente e espontaneamente acontecem relações e coisas muito boas quando não somos diretivos, mas também dá para “dar para o torto” ... por outro lado, diria que, outra limitação que eu vejo, possa ser na espontaneidade total nas sessões, ou seja, não haver uma estrutura muito... existe uma estrutura, existe uma base que nós levamos connosco até no livrinho, no manual que foi feito e tudo mais, no entanto, existem alguns rituais que se vai vendo de grupo a grupo, por exemplo, eu e o (\*), as nossas sessões começam sempre numa roda de meditação com as cadeiras, não é? Então depois da meditação já vão para o espaço, então já têm de arrumar as cadeiras todas... e parece que não mas isto tira um bocadinho de energia ao grupo...

Por exemplo, noutra dia fizemos um exercício de massagem a pares que depois envolvia o nascimento de... o nascimento! Imagina que era uma planta que começa a crescer, é uma sementinha e começa a crescer pronto, isto é um processo muito indicativo e individual que demorou algum tempo e que a outra pessoa fazia os sons dessa planta a crescer... e o que é que aconteceu? Houve pessoas que ficaram com uma energia tão baixa que depois já não conseguiam partilhar depois e, portanto, a mim faz-me alguma falta, quer dizer... ao mesmo tempo que se calhar isso aconteceu por erro nosso, fico indecisa se devia haver uma direção ou uma estrutura como há no psicodrama, ou seja, primeiro... e que seja aberto para eles saberem também, não é? Para eles saberem quando é para fazer comentários entre eles, quando é que é só para ouvir, quando é que é para fechar e ficar em contenção, ou quando é que é para estarmos livres... pronto, fica assim... acho que essas limitações, não que sejam limitações mas que sejam, se calhar... pronto, o psicodrama já tem muito mais anos e portanto já se sabe mais ou menos, ainda que as escolas sejam diferentes e até dentro dos mesmos países se passa de maneira diferente de terapeuta para terapeuta, mas o que eu noto é que, como nós já sabemos isso enquanto pacientes do psicodrama, porque eu também sou paciente, já sei que “ok, agora não é momento para isto”, portanto as coisas acabam por correr melhor... que também tem os seus limites, se calhar às vezes pode não ser tão fluido, mas eu acho que sim... até acho que o psicodrama encontra bem esse equilíbrio.

No playback terapêutico, como ainda não temos muito isso, às tantas vemo-nos com pouco tempo nas partilhas porque não há um “agora é a fase para tal”, embora haja esse modelo, a verdade é que quando nós vamos para as histórias e para as representações, entre história e representação, existem momentos de “volta ao círculo, “abre o círculo que não estão ainda pré-definidos de como deviam ser feitos... e que se calhar nem deviam estar, não é? Mas é uma limitação o facto de... ou parece-me a mim vá, uma potencial limitação, o facto de às vezes nos vemos com menos tempo, por exemplo, o tempo passou a correr e ainda queríamos fazer uma longa, ou a quem é que damos atenção neste momento porque esta história foi super importante para aquela pessoa, mas a história era de outro protagonista que também está impactado a quem é que vamos dar atenção? A escolha dos temas também, fazemos emergir um protagonista como no psicodrama ou vamos brincando com um tema só como no playback geral que é mais social e mais socio dramático... fico sempre nesta posição.

Mas as sessões que fizemos individualmente com cada um foram muito úteis para percebermos os objetivos deles. Para abrir os grupos do teatro psicoterapêutico tivemos de fazer entrevistas individuais para percebermos como é que eles se enquadravam lá, quais eram os objetivos deles e tudo mais, e essas para mim foram muito úteis e importantes para perceber o que é que as pessoas querem e se querem ser muito “puxadas” ou não, se querem ser muito espontâneas ou não, o que é que elas querem trabalhar para depois pudermos equilibrar e também respeitar os tempos e os ritmos de cada um, por exemplo ao nível do toque e da confiança. Mas sim, eu acho que também se tira muita vantagem de ser fluido, acontecem coisas maravilhosas que eu subestimei e que vieram a correr muito melhor do que eu estava a espera, também há muito a ganhar com a espontaneidade. Às vezes também o adaptarmo-nos a... sei lá, temos uma ideia pré-feita, uma ideia do que é que eu queria para aquela sessão, que eu acho que funcionaria bem mas entretanto alguém diz algo completamente diferente que na verdade não vai fazer sentido com a minha ideia e eu tenho de ser flexível, tenho de ser sensata a ponto de perceber “okay, deixa para lá esta ideia, se calhar é muito gira para outra sessão mas nesta sessão não vai fazer sentido, aquela pessoa está a precisar ou o grupo está a precisar de outra coisa” e pronto, e aí conseguir ler o momento. E por isso é que lá está, não havendo uma estrutura tão rígida também é importante para nós conseguirmos ter essa flexibilidade para atender aquilo que emerge na sessão, enquanto que quando vimos com ideias pré-feitas que, na verdade tem sido mais o dilema porque a pessoa com quem eu trabalho é um bocadinho mais rígida... ou era, também se está a tornar menos, também por influencia, nós dizemos muitas vezes que nos complementamos um ao outro nesse sentido, de eu ser mais fluida e ele ser mais rígido e às vezes dou por mim a ser mais rígida do que ele por essas inseguranças que às vezes aparecem, mas tem sido um dilema este do “okay, somos mais diretivos ou não” acho que se calhar ele também vai falar sobre a questão, se o entrevistares.

E.: Ainda não sei se o vou entrevistar ou não, mas de qualquer das maneiras a tua partilha já foi mesmo rica e obrigada por isso. Assim para acabar, queria só perguntar se recomendas esta formação a alguém e se sim porquê ou se não porquê também.

(P3).: Sem dúvida que recomendo, acho que temos sempre a ganhar com a possibilidade de pormos para o corpo aquilo que são as nossas dores ou as dores do outro. Sobretudo nessa fase de aquecimento, se calhar o coração seria o teatro e a improvisação e ver as histórias representadas, mas para mim, toda a sessão é super importante. O aquecimento

é muito muito importante mesmo, as pessoas têm de estar muito bem aquecidas para depois conseguirem partilhar e nada melhor que realmente ter assim bom jogos na manga, também música boa que é importante, pronto, para mim toda essa parte, não só no meu processo pessoal, como no que vejo é altamente libertador, não é? Sairmos do trabalho e irmos para um ambiente em que estamos a fazer pinos ou a espreguiçarmo-nos à vontade e libertarmo-nos sem julgamentos é completamente diferente e faz-nos ganhar imensos níveis de intimidade com os outros com quem estamos e é exatamente isso que nós precisamos na nossa vida até, é intimidade uns com os outros, porque nos faz sentir mais humanos. Por isso, sem dúvida, acho que é uma humanização muito importante.

## Entrevista (P4)

### Dados Demográficos

- **Género:**Feminino
- **Idade:** 45 anos
- **Experiência prévia com formatos ligados ao Teatro (Playback):** Sim, eu sou do psicodrama, não sou do Teatro Playback. Eu fiz um workshop de teatro, fiz alguns eventos de teatro, mas sobretudo tive 5 anos de formação no psicodrama.
- **Há quantos anos exerce nesta área profissional:** 2010, 14 anos.
- **Escola/Linha de psicoterapia:** eu sou de “origem” psicanalítica, a minha estrutura é psicanalítica. Depois, no psicodrama foi moreniano, que é... Moreno estava ligado à escola existencial e tem algumas diferenças de estrutura. Mas o meu pensamento é muito psicanalítico.
- **Já implementou ou está a implementar algum grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico:** Sim, tenho um grupo em (\*).
- **Se sim, quantas sessões já realizou com o grupo:** 8 sessões realizadas.

---

E.: Obrigada, olha, então agora começamos esta parte da entrevista em si. Em primeiro lugar queria-te perguntar, ou melhor, pedir para partilhares, de uma maneira descritiva, o que foi para ti a experiência de participares e integrares esta formação de TPP. Desde o momento em que começaste até agora... o que aconteceu neste período, a teu ver.

(P4).: Bom... Assim em traços largos, a formação surgiu, um bocadinho... veio um bocadinho ao encontro de alguma necessidade que eu tinha de iniciar grupos. Quando eu vi a formação, eu tinha acabado, há relativamente pouco tempo, a formação em psicodrama e estava com vontade de iniciar grupos, mas também estava com alguma resistência por variadas razões. Uma das razões é que a minha vida estava bastante ocupada e depois a outra é que há sempre, para quem não está habituado a esta coisa dos

grupos, há sempre um receio/medo de iniciar autonomamente. E quando vi, senti que, para já, era uma espécie de um “plus”, de poder acrescentar em termos de carreira, de poder “obrigar-me” a ter que ir para a frente, porque percebia que era uma investigação e que isso implicaria, realmente entrar e ter os nossos próprios grupos, portanto, para pudermos participar na investigação e portanto foi um bocadinho juntar o útil ao agradável, para além de que aquilo que eu já conhecia do TP, já tinha visto, já tinha estado em alguns workshops, eu gostava e portanto também era uma forma de estar em contacto com algumas ferramentas do Teatro e não só no psicodrama. Eu no psicodrama eu senti-me um bocadinho despida da parte do teatro e, portanto, tudo isto se juntava.

Depois a formação, a formação foi muito rica, foi muito intensa, à maneira do António e da Margarida, acho que foi, enfim, cheio de experiências, cheio de conteúdo e acabámos por, pelo menos eu sinto, acabámos por conseguir “beber” das pessoas que lá estavam, dos formadores, daquilo que estava a acontecer, tendo em conta que é pioneiro na área, cá em Portugal, e, portanto... não é pioneiro no TP mas é pioneiro no TPP... portanto acho que foi uma formação com muito espirito e com muito grupo, com muito sentido. Aprendemos técnicas incríveis, tivemos professores, cada um, que trazia mais coisas e que nos deixou, pelo menos deixou-me a mim, com muita vontade de ir para a ação, estivemos na ação também e isto, assim como no psicodrama, aprender é estar lá, ter experiência, ser vivenciado, portanto, o facto de ser uma formação vivencial também fez com que houvesse uma união muito grande do grupo... e apesar de ser um grupo muito grande... é relativamente grande, começamos... acho que perdemos muito poucas pessoas no principio, o que também não é comum... e acabámos todos, acho que em geral, com a vontade de fazermos, de ir para a aventura, de arriscarmos... e sentimos cumplicidade nisso, eu pelo menos senti e acho que os meus colegas também, a cumplicidade para encontrar e para ir em frente, no ponto de vista da formação de grupos e de arriscarmos, tendo em conta que não havia outros, nós estávamos a arriscar nos primeiros. Ah e depois encontrar grupos dentro deste grupo, porque alguns de nós conhecíamos-nos “daqui ou dali”, mas não estávamos e não estamos habituados a trabalhar uns com os outros e somos, também havia essa característica, somos quase todos de áreas diferentes e de sítios diferentes, e portanto... até de sítios geográficos diferentes, e portanto, ultrapassamos, enfim, as barreiras, e acho que criámos condições para depois acontecer o que tem vindo a acontecer, acho que a maioria de nós iniciou grupo, enfim, cada um a seu tempo,

juntámo-nos entre todos, criámos grupos de terapeutas e estamos... arriscámos, sem saber se ia correr muito bem ou mal... fomos um bocadinho à aventura.

No grupo de (\*) em particular, já é difícil encontrar pessoas, não é? Conseguir, em menos de nada, porque nós não tínhamos muito tempo, e com estas condições, tínhamos de arranjar forma de encontrar pessoas... porque normalmente, as terapias de grupo... as pessoas vêm das terapias individuais para as terapias de grupo, portanto há assim, este processo. Aqui não havia propriamente tempo para isso, portanto a formação e depois o início dos grupos foi tudo muito rápido, embora não parecesse, foi tudo muito rápido e portanto, acabamos nós em (\*), eu consegui conduzir algumas pessoas que eram supervisionadas minhas ou pessoas que eu acompanhava, para o grupo, porque eu trabalho em (\*). Mas, os meus colegas, com que eu fiz grupo, um é de (\*) e o outro é de (\*) e, portanto, aí foi difícil... eles não conseguiam conduzir pessoas para o grupo de (\*) e, portanto, usamos ferramentas online, fizemos essa “publicidade” para encontrar quem pudesse estar disponível para vir para o grupo. Isso, colocou-nos uma série de desafios... fizemos duas sessões abertas e depois é que começamos a afunilar para o grupo, porque depois as pessoas comprometiam-se e descomprometiam-se e estas coisas são mesmo assim.... e depois lá encontramos um grupo que começou... tem sido uma aventura... as primeiras sessões foram muito a medo, cada um tem os seus hábitos... eu sou mais uma interpretação psicanalítica, um pensamento de grupo psicanalítico, tenho o meu colega que é completamente virado para as coisas do teatro, teve 3 grupos de teatro, portanto traz toda esta parte do teatro, e depois tenho a minha colega que é da dançaterapia, terapia de dança e movimento, e portanto, que traz toda este conceito de grupo e de trabalho de corpo, trabalho de grupo virado para o corpo. E, portanto, temos visões muito diferentes e os ajustes iniciais foram difíceis... tivemos supervisão, e temos tido, permanente, supervisão com a terapeuta israelita que nos deu uma parte da formação... e tem sido uma aventura incrível, eu acho que, para o grupo... e ainda por cima tivemos alguns “acting outs” que também é típico no grupo, mas aqui, a meu ver, teve que ver com ajustes do grupo terapêutico e ajustes do grupo de indivíduos ou pacientes, o que quiserem chamar, mas... isto originou, em determinadas estruturas, acting outs. E portanto, de um grupo de 9, acabámos por ficar consistentes apenas 5. Destes 5 houve uma pessoa que teve um acidente e, portanto, não vem, acabámos de perceber que não vai conseguir chegar até ao fim... e, portanto, vamos ficar 4... e, portanto, tudo isto implica e implicou muitos ajustes e pensar muito nesta coisa da ferramenta do playback e de como é que nós conseguimos

aqui ajustar... e curiosamente, os ajustes têm corrido muito bem e o grupo está muito coeso e eu sinto que esta ferramenta do teatro... isto tem dois... mesmo em relação ao psicodrama, que era a área que eu, enfim, conhecia melhor e até vinha muito “contaminada” com as coisas do psicodrama. Aqui tem vantagens e desvantagens em relação ao psicodrama. No psicodrama, a ação, as mudanças... e o protagonista está na ação e as mudanças acontecem na ação, aqui, tem uma coisa muito curiosa que é esta coisa de contar histórias e ver as histórias representadas em palco. E isso, permite a pessoa... e é o que nós temos assistido, há pessoas que não conseguem verbalizar algumas coisas... que não conseguem às vezes contar histórias também... e às vezes estarem em palco, e propõem-se a isso, a estes grupos, e permite que essas pessoas consigam desenvolver áreas que nunca tiveram em contacto antes.... ou os pais nunca tiveram contacto antes... tem sido mesmo fascinante ver, para além das coisas fascinantes que eu já conhecia desta coisa do teatro, como ferramenta, enfim... se quisermos, artística... que acede a partes específicas muito mais rapidamente, coloca as pessoas num lugar, por um lado de vulnerabilidade, por outro lado, de acolhimento e de segurança, que na terapia individual demora muito, muito, muito mais tempo, sobretudo na psicanalítica. É muito interessante... tem sido uma aprendizagem incrível, enfim... agora deixo assim um mote para ideias que queiras desenvolver...

E.: Obrigada pela partilha, estava aqui a ouvir-te com atenção, e queria só pegar um bocadinho nos “ajustes” que falaste... que me pareceu ser uma coisa que teve e está a ter algum impacto na tua análise deste período desde a formação até agora, e as limitações também são importantes abordar e analisar... sendo que, como disseste, vocês estão a ser pioneiros em Portugal, logo, convém que se analise tudo aquilo que estão a viver. Havia uma “ideia” do que é que iria ser e do que é que foi depois na realidade? Ou seja, teve a ver com uma gestão de expectativas tudo aquilo que partilhaste ter sido uma dificuldade? Nomeadamente os ajustes e isso?

(P4).: Olha, na verdade eu sou absolutamente dramática, a minha expectativa era sempre uma coisa terrível. Eu não acreditava nada que isto iria ser assim.... eu até ao momento em que vi o grupo criar-se e fazermos a primeira sessão, eu tinha dúvidas se nós iríamos mesmo conseguir criar o grupo, porque tivemos muitas... enfim, as dificuldades normais nesta gestão online e isso... e eu sou um bocado resistente, mas felizmente tenho um (\*), que é muito mais novo, tem (\*) anos e, portanto, é um miúdo que gere muito mais estas coisas das novas tecnologias e afins... Depois no grupo, a primeira sessão... o (\*) ia com

muita energia para a primeira sessão, porque ele está muito habituado ao teatro e eu senti que ele ia muito neste mundo do teatro e depois... senti que nós tínhamos mesmo de ajustar em termos de pensamento... porque somos mesmo, mesmo diferentes... eu venho das áreas da neuropsicologia e das áreas cognitivas e da psicologia biológica, portanto, as antípodas da psicanálise... e portanto, temos linguagens até diferentes... mas temos uma linguagem em comum que é o teatro e esta vontade de fazer o grupo, portanto, a partir daí, fomos construindo, com ajuda da supervisão, claro... eu acho que a supervisão nestas coisas é fundamental, porque dá-nos o tom para nós continuarmos... e na segunda sessão, foi uma sessão... essas duas sessões foram muito intensas, as pessoas trouxeram histórias muito dramáticas, muito difíceis, com temas como a ideação suicida, em cima da mesa e em palco, que são temas muito, muito difíceis para lidar, ou seja, que tem de ser mesmo “com pinças”, porque, enfim, sugerem também que são pessoas muito vulneráveis ao trazerem estes temas e, portanto, aqui, aquilo que aconteceu, foi perceber que nós precisávamos mesmo, mesmo do apoio da supervisão, que aquilo, naquele grupo que vinha da internet, com 10 pessoas ia com certeza gerar alguns problemas, e gerou, problemas de grupo, gerou dropping outs, mas com esta percepção de que isto estava ali a acontecer, nós analisámos e continuamos a analisar, enquanto grupo de terapeutas questionámo-nos muito, mas acho que isto depois ajudou a separar o trigo do joio, não é? A conseguir perceber como é que vamos continuar... isto são coisas que acontecem nos grupos, seja de terapeutas seja nos grupos de pacientes, e enfim, fomos desenhando depois as sessões... As nossas sessões têm vindo a ter uma estrutura, a pensar na sessão anterior e a ir para a sessão a seguir, portanto, vamos um bocadinho a perceber também as estruturas do grupo, quem está melhor ou pior ou a fazer ou quem é que conduz ou pode ajudar... portanto, nesse aspeto, tentamos muito, também ao sabor do psicodrama, tentamos um bocadinho separar a parte da direção, da parte do grupo, da parte da psicopatologia e fomos fazendo um bocadinho disso. Acho que os nossos ajustes foram muito difíceis, mas foram ajustes... foram partes naturais para estas coisas... Em relação às nossas expectativas, foram sendo construídas e destruídas, no fundo, foram sendo ajustadas também.

E.: É daquelas coisas em que a dificuldade dos ajustes faz parte de um fim melhor possivelmente. Desfocando aqui um bocadinho do teu, do vosso grupo, queria focar-me agora um bocadinho mais em ti. Enquanto psicoterapeuta e eventualmente a nível pessoal,

o que é que a formação e o que viveste nestes tempos te trouxeram? Seja competências, experiências... aquilo que quiseres partilhar.

(P4): Bem... eu, para mim, acho mesmo que está a ser espetacular, começo já por aí. Para já, obrigou-me a ter que ir para a frente, nesta ideia dos grupos, e deixar de ter medo, mas para além disso... e para mim tem sido um desafio porque eu estou muito mais à vontade com a palavra e muito menos à vontade com os desafios físicos, não é? Daí ter-me também metido mais para a área do teatro, porque a minha zona de conforto é mesmo a palavra... e se nós ficamos na nossa zona de conforto eu acho que nós perdemos imenso... e portanto, está a ser, incrível... para mim está mesmo a ser fascinante ver como o teatro tem um poder imenso nas pessoas, no grupo... e portanto, pessoalmente... a vários níveis, eu acho que tenho aprendido e tenho levado para a minha vida, coisas que sinto e vejo... acho que me torno melhor pessoa... não sei como trazer de outra forma, mas torno-me mesmo melhor pessoa... o teatro é uma ferramenta de expansão e quando nós estamos muito presas às psicoterapias da palavra... obviamente nós estamos nestas coisas do teatro para encontrar a palavra, não estou a negar essa parte, mas quando estamos muito focados só na linguagem e na palavra, não só estamos, obviamente defendidos, porque a linguagem é um símbolo... estamos mais defendidos do que no teatro que é mais primitivo, é mais primário, é o corpo... é a sinestesia e todo o corpo e movimento é primário à palavra... mas acho que nos expande de outra forma e esta expansão, pessoalmente, tenho levado para a minha vida, até para a minha vida com o meu filho, por exemplo, eu tenho um filho de 7 anos e às vezes vejo-me a conseguir estar mais com ele na brincadeira através das ferramentas que trago do teatro, portanto, tem de facto consequências do ponto de vista até pessoal, trespassa completamente o campo do plateau não é? Do palco terapeuta.

E.: É incrível de facto os frutos que tenho vindo a perceber também, de fora, que isto vos tem dado até a nível pessoal... e profissional também na verdade, enquanto psicoterapeuta achas que alguma coisa se alterou ou vai alterar daqui para a frente?

(P4): Ai não tenho dúvidas... estas coisas pessoais também passam para as coisas mais profissionais, ou seja... para já, até já me via em consultas individuais a usar... uso o psicodrama mas também uso algumas ideias do teatro. Como supervisora, eu tenho supervisandos... e levo estas ferramentas do TPP para ajudar em alguns casos com... miúdos por exemplo e como, enfim, nesta ideia do entendimento... para mim há uma

lógica e foi uma das razões pela qual escolhi o TP, não foi uma coisa só focada num lado. Eu gosto muito desta ideia da construção de narrativa e na verdade, a psicoterapia é uma construção de narrativa, no fundo é uma espécie de história que depois se vem pôr em TP... e tanto me dá mais capacidade de sonhar aquilo que são as histórias que tenho à minha frente como me dá mais capacidade de trazer ao outro a necessidade da outra pessoa contar a sua história e a importância que essa história tem só pode para o trabalho pessoal do outro... portanto, tudo isto... eu acho que me tornou melhor terapeuta para os meus pacientes, isso não tenho dúvidas... quer dizer só eles o poderão dizer... mas estou mais capaz de escutar, como história, como narrativa e de deixar a interpretação... a psicanálise tem este “peso” da interpretação... deixar este peso da interpretação e estar e focar mais na história que é trazida por cada um.

E.: Faz sentido... e que bom que assim é, estamos sempre a testar e aprender. Entretanto eu tenho pedido a todos aqueles que queiram partilhar, assim algum momento ou evento que considerem significativo na vossa própria experiência, podendo ser tanto na formação como nos grupos que estão a implementar agora... algo que tenha sido significativo.

(P4).: Sim, sim, sim... Na formação... há um momento... O último dia da formação foi muito intenso... e houve ali um momento em que fomos todos a palco... aquilo foi uma forma livre e... foi num dia em que sucessivamente aconteciam magias de histórias que nós chamamos, no psicodrama, de realidade surplus ao inconsciente coletivo, houve ali um espaço de inconsciente coletivo, que depois culminou num jantar todos juntos e todos juntos, de repente, estávamos a tocar música e a cantar num restaurante... e de repente, pessoas que não cantavam estavam afinadas... não sei, uma espécie de lugar conjunto, um coletivo bom que para mim foram... são estes pequenos momentos, são estes pequenos encontros de vida que são significados e portanto isso para mim foi mesmo muito importante.

Depois enquanto terapeuta, no grupo, para mim a última sessão que tivemos foi uma sessão... Nós já tivemos sessões muito intensas e até é um pouco injusto estar a pegar numa específica, mas a última também está mais perto... Teve uma importância particular que a pessoa que estava desde o princípio... não fala, não diz uma palavra e na última sessão que fizemos, trouxe um texto, leu o texto e falou... e portanto isto é o poder do teatro... é o poder do grupo e é o poder do teatro... acho que foi mesmo incrível para esta pessoa e fiquei mesmo comovida até com esse momento. É a evolução a ver-se acontecer.

E.: Incrível, de facto. Obrigada pela partilha também... Já falámos um bocadinho sobre isto, mas não te queria deixar de perguntar diretamente se encontras algum aspeto que possa ser prejudicial na formação ou alguma limitação que exista neste conceito do TPP.

(P4): Olha, eu acho que na formação, sinto que ficámos um bocadinho perdidos na passagem da formação para os grupos, acho que deveria ter havido, pelo menos no início da formação dos grupos, mais encontros para estarmos mais oleados, para entrarmos no grupo, ou seja, fazermos mais “ensaios” juntos... Acho que falhou, entre o fim da formação e o início do grupo demorou muito tempo e depois perdemos um bocadinho aquela energia que tens no início e isso é uma critica boa, construtiva... Em termos do TPP, o que é a minha visão em relação ao psicodrama, portanto eu aqui tenho uma comparação... são duas coisas diferentes, mas que nascem um bocadinho em paralelo... paralelo não, o psicodrama vem primeiro e o TP surge depois, mas o que eu diria é que o psicodrama talvez aprofunde mais, alguns temas, porque dá espaço ao protagonista de estar na sua própria história e pudermos fazer alterações de história e interpretações na história dentro deste lugar... no playback não, e portanto, estas interpretações são feitas aparte, ou seja, não há uma intervenção no próprio lugar, mas tem a coisa muito fascinante de dar espaço a pessoas que são hipersensíveis e que, com outros recursos, com outras ferramentas, como a ferramenta da observação, como este lugar do distanciamento do “eu” e do palco, que pode aqui, dar lugar... que pessoas que num psicodrama não estariam capazes de o fazer, num playback estão, e portanto, eu acho que os dois são muito, muito interessantes e os dois têm coisas muito boas e coisas menos interessantes, o que sentimos, e isto teve a ver com o nosso grupo em particular, é que é muito difícil, depois de ir, algumas psicopatologias mais estruturais... de estrutura, de personalidade, dentro do teatro playback. Nós tivemos um caso borderline e um caso bipolar que eu sinto que é... enfim... também por sermos mais “verdinhas”, não é? Neste percurso... mas houve ali, de facto, drop outs que tiveram a ver com as estruturas de personalidade também.

E.: Muito bem.. Pronto, também chegamos aqui à hora que precisavas de sair e não te quero roubar mais tempo, resta-me agradecer muito a tua disponibilidade, sei que as vossas vidas e agendas são, à partida, mais cheias que a de um estudante (riso), e arranjam tempo para esta entrevista, é talvez um esforço, por isso, obrigada. A mim faz-me toda a diferença.

(P4).: Oh claro que sim, eu é que agradeço também e boa sorte com a tua tese. Se precisares de ajuda com mais alguma coisa diz-me, beijinho grande.

## Entrevista (P2)

### Dados Demográficos

- **Género:**Feminino
- **Idade:** 37 anos
- **Experiência prévia com formatos ligados ao Teatro (Playback):** Tenho, ou seja, sou psicóloga já há 14 anos e sempre andei um bocado assim também com o teatro... então, um bocado do teatro do oprimido e isso tudo numa tentativa de intervenção para transformação social... enfim.
- **Há quantos anos exerce nesta área profissional:** 14 anos
- **Escola/Linha de psicoterapia:** psicoterapia dinâmica, psicanálise winnicottiana, muito específica.
- **Já implementou ou está a implementar algum grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico:** Sim, ou seja, nós estamos neste grupo que faz parte deste projeto, são 9 pessoas.
- **Se sim, quantas sessões já realizou com o grupo:** 10 sessões realizadas.

---

E.: Boa, obrigada! Agora queria começar por perguntar-te como é que foi para ti, de uma maneira descritiva, a experiência de teres participado nesta formação, tanto a nível pessoal e/ou profissional. Desde o momento em que iniciaste a formação até ao dia de hoje, o que tem sido a tua experiência neste período.

(P2).: Sim... olha, a formação em si foi muito importante porque... ou seja, sempre gostei muito desta questão das artes e sempre acreditei muito nesta importância das artes também, como uma grande e boa intervenção na questão da saúde mental, para conseguir chegar ao outro de uma outra forma, uma outra abordagem que vai para além desta coisa do setting clássico, não é? E eu confesso que é uma área em que eu me sinto muito à vontade, assim.... eu gosto muito desta coisa mais fluida, sem tantas “regras”, num espaço

mais espontâneo e descontraído e foi mesmo incrível... o grupo é incrível, nós temos até um grupo no whatsapp, então quando alguém começou o grupo lá em Aveiro falou logo “ah nós começamos já aqui em aveiro” e depois outros “ah nós começamos já aqui em cascais” e assim, é um grupo muito especial também, todos profissionais já... mas é um grupo que tem muito essa coisa mesmo da espontaneidade, sem aquela coisa séria que parece que só assim se pode ser um bom profissional, aqui não, todo o mundo pensa igual, um bom profissional pode ser serio, pode não ser... e só por isso eu já acho que tem sido uma experiência incrível.

E.: Sim, sim, obrigada. Enquanto psicoterapeuta e eventualmente enquanto pessoa, o que é que achas, se existirem claro, que foram as tuas competências ou skills que desenvolveste ou adquiriste desde o momento em que integraste na formação até agora.

(P2).: Ou seja... eu tenho sempre esta sensação de que eu estou sempre em desenvolvimento, não é? Ou seja, eu tenho consciência de que não estou “pronta”, nem sei se ficarei “pronta” um dia mais tarde (riso)... Então eu acho que essa coisa do encontro, ou seja, o encontro com o outro, o encontro com outros profissionais... porque também é um grupo onde há pessoas com muito mais experiência que eu, por exemplo, então só por isso já tem aquela coisa de... eu pensava “ah ok, se calhar, quando eu chegar aos 50/60 anos para mim já vai estar tudo mais certinho” e eu vi coisas de pessoas de 50/60 anos que até eu falava “uau” realmente nada é... pronto, continua a ser tudo muito dinâmico e fluido e para mim é mesmo muito bonito ver esse processo, assim, dessas pessoas... eu diria que o que acabou por desenvolver mais, eu acho que é mesmo essa coisa... é até mesmo uma frase que é “pode conhecer um monte de coisa e tudo mais... mas quando encontrar com o outro, você percebe que é só esse lado humano que vai interessar...” então... eu acho que isso para mim, tem ficado cada vez mais evidente, nessa relação com outros profissionais também da psicologia e obviamente com os meus pacientes, com os utentes, de certa forma.

E.: Sim, acaba por ser o que mais importa no fim do dia... Há assim algum momento ou evento que consideres significativo? Pode ser tanto na formação como no grupo que estás a implementar agora, o que quiseres... algo que te marcou ou teve significado para ti e aches interessante partilhar.

(P2).: Na formação houve vários momentos significativos, ou seja, porque nós embora estivéssemos nesse lugar de receber a formação, nós também ao mesmo tempo eramos “pacientes” vá... e claro que há momentos... eu também conheci algumas pessoas e que agora percebo que fora daquele contexto é uma coisa e dentro daquele contexto é outra coisa... O que eu mais me estou a lembrar, da formação, acho que foi um momento que me tocou muito, não sei se é porque eu estava muito sensível neste dia... foi num grupo pequeno em que nós estávamos, eu acho que eramos seis... e uma das participantes disse qualquer coisa que... a primeira vez que eu acho que ela foi ao ginecologista era assim um homem bruto que chegou lá e pronto... na verdade ela ainda nem tinha tido a primeira relação sexual mas o médico foi assim, muito invasivo com ela e era quase assim... enfim, eu lembro-me que aquilo me incomodou imenso, foi um momento ali em que todos começamos a chorar, eu comecei a chorar... foi mesmo... diferente, eu diria... acho que essa parte marcou imenso. Também houve outros momentos assim mais de... diria, mais leveza, passando para o outro lado também que é... fizemos quase um piquenique lá no meio da sala do ispa, ou lá no parque... ou seja, com todas as pessoas, então também isso foi um momento bem marcante. No grupo que estou a implementar já fizemos também muitas coisas. Cada sessão tem coisas marcantes... talvez o momento mais marcante... ou seja, tenha sido esse momento que foi... nós temos um rapaz que pronó... na narrativa dele tem a mãe e tem o pai que são extremamente rígidos e mais moralistas... e ele sempre teve vontade de colocar um eyeliner e de pintar as unhas... e nesse mesmo grupo nós temos uma pessoa que trabalha com esta parte mais estética, com o cabelo, com as unhas... e tivemos essa coisa de “ah okay, então na próxima sessão, vamos trazer o eyeliner e o verniz para pintar as unhas” e começamos a sessão assim, com este ritual, que foi simplesmente pintar as unhas e meter eyeliner, ou seja, aquilo ali foi bonito... e o grupo todo estar ali de alguma forma e viu o quanto... assim, coisas que aparentemente são pequenas e simples mas que ganham uma dimensão assim muito grande e importante na vida das pessoas que participam.

E.: Claro, sim! Obrigada! Agora, queria-te perguntar se há assim alguma limitação ou algum aspeto que consideres que possa ser prejudicial na formação ou mesmo na implementação desta ferramenta do TPP?

(P2).: Olha, eu diria que talvez... tem de ser mesmo o cuidado, isso tem de ficar mesmo... fica como... para os próximos grupos, que é: da mesma forma como na formação tinha essa coisa de conhecer outras pessoas... que era pessoas próximas inclusive, tem amigos

e amigas no mesmo grupo... isso pode ser algo que pode inibir a espontaneidade, não é? Fica aquela do “Ah... mas se eu agora falar isso...” claro! Evidentemente a relação até pode melhorar, mas eu acho que é um outro formato assim... é aquela coisa de que há sempre coisas que a pessoa não vai querer falar para a mãe ou para o pai, talvez prefere compartilhar para a amiga porque tem essa representação. E no grupo, nesse grupo, por exemplo, que nós temos, tem uma das participantes que assim... é conhecida de um grupo de uma colega, no caso, e eu acho que isso foi um pouco prejudicial porque eu sinto que ela, talvez se não conhecesse ninguém, talvez ela... posso estar errada também, mas talvez ela se sentiria mais confortável, tenho essa impressão.

E.: E vocês conversam ou já conversaram sobre isso com ela?

(P2).: Sim... sim! E ela concorda, mas está sempre naquela do “ah, mas eu gosto tanto dele...” e ela entrou mesmo porque sabia que ele iria conduzir... mas acho que é isso, ela também tem consciência disso. Por um lado, até pode ajudar, podem existir pessoas que se sintam mais confortáveis com pessoas conhecidas, mas enfim, da minha experiência, tenho visto que isso não funciona tão bem assim.

E.: Claro... Eu também gostava de explorar um bocadinho mais a experiência que tu tiveste, não sei, se sentes mudanças a nível de postura ou outras coisas, desde que começaste...

(P2).: Ou seja, é engraçado porque enquanto eu lia as coisas... ou mesmo quando eu estava no processo da formação, porque no processo de formação, embora estivesse nesse lugar de participante, ao mesmo tempo nós tínhamos de aprender, não é? Tínhamos de aplicar... ou seja, a gente não aprofundava as histórias... nós usávamos as nossas histórias só com o objetivo de ilustrar a forma... há várias formas, a curta, a longa... e então eu diria que, na formação, nós ficávamos mais na superfície... e agora, com o grupo, é completamente diferente porque eu vejo magia em todas as sessões, não é? Porque na literatura fala muito dessa questão de que as questões do grupo são resolvidas no grupo, ou seja, no início, eu tinha até uma.... porque, sei lá, talvez eu também seja uma pessoa assim muito estruturada... muito... aquela coisa que a gente desenvolve e que tem de ter um início, um meio e um fim e faz aquela checklist, não é? E então nós, eu e o (\*), no caso, meu colega, nós planeamos as sessões e eu confesso que nas duas ou três primeiras sessões eu ficava muito preocupada se nós estávamos mesmo a seguir a estrutura que tínhamos feito... tipo

guião. E depois... eu não sei o que aconteceu, mas foi mesmo isso... nós tínhamos planejado uma ação e chagávamos lá e havia outra necessidade, e nós literalmente abdicamos daquele planejamento e fomos para uma coisa completamente diferente, que era, “o que é que o grupo precisava” ... então, eu acho que também essa coisa da “magia” que eu falava, está muito aí... porque realmente acontece. Alguém comentou “ah, o que eu vou falar não tem nada a ver com o que já foi dito” e depois, de alguma maneira, está tudo conectado e a parte mais engraçada é que, está tudo conectado e assim... enquanto terapeuta, a minha experiência é... nem fica preocupado em encontrar tipo soluções ou feedback porque isso está no próprio grupo, é literalmente assim, o desenho, a coisa está lá, e o nosso papel é mais fazer tipo um recorte mas a matéria prima, o material, já está lá mesmo... não há nada que a gente vai levar de fora, as coisas estão ali. Então, para mim, ficou muito essa ideia... quase que como uma obra de arte, em que a matéria-prima já está lá e a gente só vai pegar um pouquinho aqui e ali para ver no que se pode transformar. E, às vezes, assim... a gente tem o planejamento das sessões como base, mas às vezes, as sessões vão por um viés... um caminho assim completamente diferente... e isso, para mim, também fica muito mais evidente porque, ou seja, eu gosto muito do winnicotte, embora ainda não tenha acabado a formação de psicanálise... comecei e acabei por não terminar, mas tem uma parte dos livros dele que eu acho que é do brincar e isso, que ele fala assim... que “a brincadeira é sinónimo de saúde mental” e quando o paciente não tem essa capacidade, de brincar, é responsabilidade do terapeuta, chegar e ajudar a chegar até ali... até ao paciente ganhar e mostrar essa capacidade do brincar. E ele fala que o terapeuta também tem que ter essa mesma capacidade de brincar, porque se não tiver... então vai fazer outra coisa (riso) porque eu acho que tem a ver com essa coisa mais orgânica que é “okay, a vida acontece”, não tem de ser tudo planejado com guião e tudo mais... aprendemos também a adaptarmo-nos a cada necessidade apresentada.

E.: E que rica aprendizagem! Recomendarias esta formação a alguém? Ou o próprio TPP.

(P2).: Ou seja, eu agora estou num processo em que eu gostaria de estar num grupo enquanto participante, de verdade. (riso) Queria participar com ninguém que eu conheço, queria ser uma pessoa anónima no meio de pessoas anónimas, porque eu também gosto muito desta coisa de se ir descobrindo aos poucos, como uma cebola, ir descascando... e encantarmo-nos e desapontarmo-nos também, acho que tudo faz parte do processo... Mas respondendo à questão eu recomendo a toda a gente, de verdade, é uma ferramenta muito boa mesmo, por exemplo, para trabalhar essa coisa de relacionamentos interpessoais...

porque é muita espontaneidade, para quem tem, por exemplo, mesmo dificuldades para verbalizar coisas para enfim, lidar com adversidades... acho que todas as pessoas que, de alguma forma, têm uma conexão com a arte, com dança... assim, vão muito fácil. Talvez aquelas que têm um bocado resistências e assim, também é bom para se ir trabalhando isso, não é só para aqueles que gostam das artes. Mas sim, eu recomendo para toda a gente.

E.: Qual é que é assim a parte que consideras mais importante levar desta experiência toda?

(P2).: Eu acho que eu tiro muito essa coisa dos encontros e eu diria que é um encontro assim genuíno. O encontro que houve com estas pessoas da formação e os encontros no grupo, e os encontros também de não só encontrar o outro, mas também de me encontrar, por exemplo, o nosso grupo é mais de jovens universitários, então assim, narrativas que eu já passei, que eu continuo a passar... histórias de vida mesmo “uau”, tipo é mesmo essa coisa de que nós somos todos feitos dessa mesma “teia humana”, não tem como escapar, nós estamos no mesmo barco e no mesmo mar e isso faz-nos sentir aquele sentimento de pertença. No nosso grupo nós também temos pessoas, ou seja, de diferentes sítios, até geográficos, mas quando a gente fala de humanidade, até as questões de género ou nacionalidade e isso... cai tudo abaixo porque é tudo a mesma coisa. Quando a gente fala do humano não há essas barreiras, é só uma outra pessoa que talvez viveu num contexto diferente com referências diferentes, mas que tem as mesmas questões existências, porque são questões humanas, não são questões portuguesas ou espanholas ou brasileiras, são questões humanas.

E.: Claro, concordo! Não tendo nada a ver, mas ligado ao tema que falas, fiquei aqui curiosa para saber a tua opinião, consideras que as diferenças linguísticas podem ser uma limitação? Ou não?

(P2).: Por exemplo, a nível linguístico, talvez, essas duas meninas que são espanholas falam e percebem até bem o português então também não se sente como uma limitação, mas assim.... também há a possibilidade de fazer em outras línguas, por exemplo, nós temos um grupo que eu acho que é (\*) que está a ser em inglês... eu diria talvez assim, critérios que acho importantes existirem são pessoas com perturbações mais graves que podem prejudicar mesmo a estabilidade do grupo, ou seja, pessoas extremamente mais

destrutivas, que vão mais prejudicar o grupo do que o contrário... eu diria mais nesse sentido... e talvez uma limitação também a população com alguma deficiência intelectual, mas nós por exemplo temos algum do grupo que está a fazer com essa população, por isso pode ser que esta perceção que eu tenha vá por água abaixo.

E.: Okay, obrigada! Obrigada pelo tempo e pela partilha, um beijinho!

(P2).: Obrigada eu, um beijinho, se precisar de alguma coisa é só dizer.

## Entrevista (P6)

### Dados Demográficos

- **Género:**Feminino
- **Idade:** 56 anos
- **Experiência prévia com formatos ligados ao Teatro (Playback):** Não tenho assim grande experiência, mas participação em vários momentos, mais ligados ao psicodrama, teatro fórum, teatro de improviso..., mas mais participação ao longo dos anos, em diferentes tipos de contextos.
- **Há quantos anos exerce nesta área profissional:** eu não sou psicoterapeuta...e,portanto, na área das terapias, porque a minha formação base e o que eu continuo a ser é jornalista e escritora, e depois, realmente com uma série de formações e certificações ao longo da vida... e com terapeuta, no sentido mais integrativo e holístico e tudo isso, há uns 10 anos.
- **Escola/Linha de psicoterapia:** não aplicável
- **Já implementou ou está a implementar algum grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico:** Sim
- **Se sim, quantas sessões já realizou com o grupo:** 7 sessões realizadas.

---

E.: Pronto, obrigada por estas informações. Agora pergunto-te se consegues descrever um bocadinho aquela que está a ser ou aquela que foi a tua experiência pessoal na participação desta formação e neste período vivido desde o momento em que começaste até hoje.

(P6).: Hmm... Isso é bastante geral e eu não pude estar presente em todos os momentos formativos. Uma das coisas que senti e eu penso que até falei na altura, é que me senti logo muito em casa. Há determinados tipos de práticas e formações que eu sinto logo que são muito a minha praia... onde eu me sinto muito eu, muito natural e este foi um caso assim.... não só pelo grupo, um grupo muito especial, como a forma como nos deram logo

a primeira formação... foi assim uma sensação muito... eu não sou, por exemplo, muito de, em grupos, de participar e ali eu sentia-me completamente à vontade para participar em todo o tipo de... das diferentes formas, que eram faladas, de forma absolutamente natural, por isso, nisso, aquilo que eu posso dizer mais foi... algo que foi assim muito joyfull, muito natural e leve, e eu acho que isso é importante a nível da formação e da própria integração do conhecimento. Depois, mesmo a nível do grupo, um grupo muito supportive, portanto, um grupo que muito se entreja, portanto, algo muito natural, o que também se estendeu ao grupo, porque eu estou a co facilitar mais três pessoas, e apesar de ser um grupo maior do que inicialmente... nós estávamos a pensar ter dois, máximo três, mas somos quatro... também se estendeu esse mesmo sentido muito orgânico, muito natural. Isto assim é logo a primeira coisa que me vem... depois, tive realmente uma grande empatia com uma formadora e também trouxe uma outra forma de ver e de... práticas a nível do TP e que me fizeram muito sentido e que foi uma mais-valia... não senti que estava assim em práticas completamente diferentes do que eu alguma vez tinha feito ou coisas completamente novas... não, não senti em nenhuma circunstância, mas foi de facto uma forma muito leve de integração de uma nova prática sim.

E.: Sim, sim, que bom! E o que é que achas que esta participação e integração da tua parte, na formação e até implementação desta prática do TPP, te está a trazer ou já te trouxe num contexto tanto profissional como, eventualmente, pessoal?

(P6).: No meu caso pessoal foi um entendimento claro de que, realmente, as práticas que vêm pela arte... eu já sentia isso também a nível das artes expressivas, eu trabalho como facilitadora com a dança e com a escrita... e, portanto, tudo o que é através das artes, eu acho que, naturalmente... mesmo que nós não lhe puséssemos lá “psicoterapêutico”, que eu acho que não precisava mesmo de ter, é terapêutico naturalmente, mesmo, não precisa de ter lá o nome, basta por Teatro Playback, como é o grupo de Teatro Playback... aliás, eu sinto que os fundadores do TP, era exatamente essa a ideia e é o que eu vejo acontecer, é sempre a possibilidade de nós termos as narrativas que a pessoa consegue perceber que afinal são transversais ao ser humano, que não estamos sozinhos, um pouco também a possibilidade de ver de fora coisas que de certa forma ficaram ali “cristalizadas” mas que podem ser, de alguma forma, diluídas pela ressonância de grupo... portanto é muito isto que eu vejo que acontece no dia a dia do Playback e... acontece nestas formas de arte, acontece através da biodanza, através da dança, através desta comunicação, desta conexão

com o outro, da compreensão de parte de nós de outra forma, outras formas de comunicação, que não as tradicionais verbais... para mim é realmente algo químico entre as minhas diferentes formas... acrescentar este conteúdo, esta formação do TPP, com a dança, com a escrita, com as outras minhas formações é algo químico... é bom, muito bom nesse sentido, quase como se eu tivesse aqui um conjunto de práticas que posso aplicar, conforme o contexto, e as situações e as necessidades...

E.: Claro, e que rico que é irmos “enchendo essa mochila” para aprendermos sempre mais. Olha, tenho perguntado a todos se podem ou querem partilhar algum evento ou momento significativo que possa ter acontecido neste período desde o início da formação até agora.

(P6).: Hm... não sei... não sei se tenho alguma... eu tenho vindo a questionar e eu acho que também é importante por esta... eu ainda não falei com o António sobre isso, mas já tinha essa vontade... que é... Como em tudo, isto é um processo e mesmo nós tendo estas 12 sessões... eu acho que as 12 sessões, para mim e eu tenho a sensação de que a nível do grupo também, são um começo... é um bocado também como em nós, é claro que, na própria formação, como é uma série de pessoas já com uma determinada disponibilidade, um determinado caminho, uma determinada abertura, se calhar esses momentos, de maior conexão e ressonância aconteceram muito mais rapidamente, mas no meu grupo eu vejo que é mesmo um processo bastante lento de intimidade... até nós chegarmos à fase da intimidade eu acho que é um processo bastante lento... eu vejo outras práticas em que essa conexão é mais rápida, na minha experiência e aqui não... é uma coisa, como aquilo tem aqueles movimentos do aquecimento e tudo isso... acho que o aquecimento ajuda bastante, mas é quase como se houvesse ali qualquer coisa que as pessoas precisassem de mais para se começar a abrir, para desabrochar, para verdadeiramente ir para esse lugar de partilha de história sem grande julgamento... eu por acaso, na formação, senti que era mais rápido mas talvez por isso... por nós todos sermos terapeutas, estarmos com uma determinada abertura e tudo isso... acho que, realmente é um processo... e já me tenho perguntado o que é que eu sentia assim de necessidade, para que houvesse logo momentos de maior conexão e abertura para que as pessoas se sentissem logo mesmo suficientemente seguras para depois ir para esses lugares assim mais profundos...

Para mim, teve piada o facto de, no dia da nossa formação, calhou no dia de anos do meu filho e ele foi lá ter comigo para irmos almoçar e é giro que a história que surgiu mesmo antes e que estive eu a partilhar foi a história do parto do meu filho, então foi

muito bonito isso, e digo isto enquanto momento, foi bastante tocante ver aquele nascimento e depois ir logo ter com ele a seguir a isso e como tocou as pessoas com quem eu estava a fazer esse trabalho... lembrei-me disto... houve realmente um ou dois momentos a nível da formação, não do meu grupo mas a nível da formação que foram muito tocantes, mas o que é engraçado é que mesmo no meu grupo, e apesar de eu achar que é um processo bastante lento até à intimidade esperada, é... há sempre uma sensação boa no fim de cada sessão, eu acho que isso é importante partilhar porque é como se houvesse assim uma sensação boa, de estarmos num lugar bom na relação com as outras pessoas e com o grupo, eu acho que isso é o mais importante e não me vejo muito... por isso é que te dizia que tirava aqui a parte do “psicoterapêutico”... apesar de ser extremamente terapêutico... porque acho que é mesmo... nós somos realmente facilitadores mas é mesmo no cruzamento das nossas histórias, das pessoas que estão ali, das pessoas que vão e se oferecem para partilhar as suas histórias, é mesmo nesse cruzamento que se dá essa energia em si.

E.: Percebo perfeitamente... Entretanto até agora também levantaste uma série de possíveis limitações e queria perguntar-te diretamente se consideras que existem alguns aspetos prejudiciais ou até mesmo limitações neste contexto... e se sim, quais?

(P6).: Eu acho que o ponto principal, que eu acho mesmo que era importante... se calhar nós fizemos todos este processo de pensar em conjunto... era, o que é que mais funciona para a criação de um espaço seguro, confiante, de uma forma mais... não é que tenha de ser mais rápida, mas eu acho que realmente, nós se calhar, quando chegarmos à 12a sessão é que eu acho “ah, agora é que estão aqui a começar, prontos para...” e depois acaba... a nível da nossa formação, da forma como foi feita e da implementação dos grupos, eu acho mesmo que há (queda da internet)...

E.: Desculpa, eu acho que te perdi aqui um bocado, estavas a falar a nível da formação e implementação...

(P6).: Sim, sim desculpa! Eu estava a dizer que sinto que há mesmo, a nível da formação e implementação, dos grupos e da forma como foi feito e de estarem disponíveis para troca de ideias, para perguntas e questões, formadores com uma mentoria de forma generosa... todas essas coisas foram e são, super boas, e por isso não encontro nada que seja “negativo” vá, só vejo coisas positivas, vejo que realmente é feito de uma forma

muito leve, mas com consistência, sabes? Eu acho sempre que as pessoas acham que tem de ser, não é preciso que as coisas sejam pesadas, podem ser leves e consistentes e sim, acho que tem sido ótimo e nós mesmos nos damos assim e portanto... o manual está disponível, compreendo ou não, tenho dúvidas há quem responda, há sempre alguém para dar essa mentoria, por isso eu acho que... a forma como foi feita a implementação e isso acho que está ótima e por isso, não... relativamente a isso, não sinto... eu acho que esta disponibilidade que agora todos eles estão a falar de “ah, vamo-nos encontrar, um retiro” e assim... pronto mais trocas e mais práticas entre nós, sim, todas essas coisas são super positivas, eu acho que a prática dá muita consistência... também tu sentires em ti, quando tu estás com as tuas próprias histórias e sentires o que é que se passa e o que é que realmente funciona e não funciona, também são coisas que acabam por te devolver uma noção muito claro do que é melhor e do que melhor funciona e sim... acho que é isto.

E.: Okay, perfeito, obrigada! Para acabar, posso te perguntar se recomendarias esta formação a alguém?

(P6).: Claro, claro que sim, claro que recomendaria. Eu acho que estas... como eu acho do psicodrama, do sociodrama, de tudo o que é transgeracional, das constelações, eu estou aqui a pôr muita coisa, mas na realidade, elas têm aqui um tópico transversal a todas elas e eu acho que nós estamos a precisar imenso destas práticas, acho que o mundo precisa destas práticas... acho que um lugar onde nós percebemos, da nossa humanidade partilhada é super importante, portanto, tudo o que sejam práticas onde reúnam um grupo de pessoas, num círculo e onde isso esteja presente, onde tu possas falar sobre isso, de uma forma, se calhar, diferente, sem julgamento, num espaço seguro, é extremamente terapêutico, é extremamente positivo num lugar onde tudo é por trás de um ecrã, vai ter uma dimensão gigante na vida das pessoas... São lugares, de pura cura, mesmo só pela presença, só mesmo pela partilha do teu caminho, só isso... portanto sim, todas estas práticas são muito importantes para o mundo, por isso é que eu gosto tanto das diferentes artes e das diferentes formas em que as pessoas realmente podem se juntar e mostrar que têm tanto em comum.

E.: Concordo mesmo... muito obrigada por esta conversa e esta partilha e boa sorte agora para o resto das sessões com o teu grupo! Um beijinho!

## Entrevista (P5)

### Dados Demográficos

- **Género:** Masculino
- **Idade:** 25 anos
- **Experiência prévia com formatos ligados ao Teatro (Playback):** Teatro geral, eu andei na turma de teatro do grupo do (\*), em (\*), há 3 anos... faço parte de uma companhia de teatro chamada (\*) faço há quase 3 anos, parte do grupo do (\*) que é o grupo de teatro da (\*) e também estou nas turmas de teatro para adultos do (\*) que é um teatro em (\*)... para além disso, tenho agora a formação de teatro playback psicoterapêutico.
- **Há quantos anos exerce nesta área profissional:** Enquanto psicólogo, psicoterapeuta ainda não sou, mas enquanto psicólogo, terminei agora o meu ano profissional júnior, estou há um ano.
- **Escola/Linha de psicoterapia:** Neste momento, ou seja, eu vim formado da neuropsicologia, este ano tive a dar consultas na psicologia clínica com grandes influências das terapias da segunda geração e terceira geração, no entanto, a minha linha, ainda não em formação, irá ser pela linha da integrativa, o gestalt e o psicodrama, no entanto, ainda não estou certificado.
- **Já implementou ou está a implementar algum grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico:** Sim, dois grupos, um em (\*) e um em (\*).
- **Se sim, quantas sessões já realizou com o grupo:** Em (\*) já fizemos 11 sessões e em (\*) fizemos 10 sessões.

---

E.: Okay, obrigada. Agora, passando assim ao corpo da entrevista, gostava de te perguntar para perceber um bocadinho melhor, como é que foi para ti esta experiência desde o momento em que começaste a formação até agora... ou seja, se de uma maneira descritiva,

me consegues partilhar um bocadinho do que tem sido a tua... vá integração nesta abordagem do TPP.

(P5): Sim, sim... posso dar-te um pouco de contexto e se calhar começar do início, ou seja, eu já faço parte do grupo de psicodrama como paciente há dois anos e meio, então, o psicodrama já começou a fazer muito parte, não só da minha identidade profissional, como da minha identidade pessoal, aquilo que eu sou, aquilo que eu vejo resultar em mim, aquilo que vejo a resultar no outro, o poder do grupo, o poder dos desdobramentos do eu... “okay, a tua história toca-me, “okay, as tuas memórias também mexem nas minhas memórias”... e tudo isso começou a trazer-me... “fogo, isto faz-me sentido como profissional”, faz-me sentido eu formar-me nisto para que possa tocar o outro, para que possa ajudar num sentido individual e grupal, porque depois também tem um lado muito comunitário, no qual eu me alinho muito... este tipo de abordagens. Pronto, psicodrama... isto deu o salto para o convite para integrar a formação de Teatro Playback Psicoterapêutico, que já tinha ouvido falar e, mega curioso, já desde estas artes terapias, estas terapias com expressão artística, lá fui... e é aí que encontro um grupo homogéneo e heterogéneo... não sei se, de alguma forma, conheces o grupo, no entanto temos pessoas que são só terapeutas e não são psicólogas, só pessoas do teatro, outros só psicólogos que têm ou não experiência com arte terapia, pessoas mais do teatro, pessoas da dança e movimento... e então, reúnem-se ali aquelas pessoas “esfomeadas” de curiosidade para aprender sobre o TPP e então tinham aquilo que é o melhor num grupo que é a disponibilidade, então foi tudo muito rápido, foi tudo bastante intenso... e por intenso, quero dizer que, pela disponibilidade, as pessoas entregaram-se em todos os exercícios, as memórias foram bastante pessoais e verdadeiras que nos tocavam uns aos outros e foi incrivelmente fácil... fácil por ser tão bom... e por haver este suporte... nós fazemos, muitas vezes, um ritual de início de sessão que é o “apoiar e ser apoiado” e é exatamente isso que sentes no grupo, quando tens um grupo que se entre apoia, tudo é possível, então... se calhar estou a sair um bocadinho da pergunta, estou?

E.: Nada, estás a contar o que para ti foi importante na tua experiência, a pergunta é aberta exatamente para que vocês possam “fugir” para onde a vossa cabeça e coração vos levar (riso).

(P5).: Okay, perfeito (riso). Nós, na formação, começamos com um formador que trouxe-nos uma parte do TPP muito, muito necessária que foi, é a teórica, mas na prática, ou seja, tudo o que é “formas curtas”, “formas longas”, “isto é assim”, “estas são as regras” ... isto ajudou-nos muito a montar a estrutura, a ver um bocadinho “okay, isto é desta forma” e “isto diferencia-se das outras abordagens por isto ou por aquilo”, “é assim que devemos falar” e então, toda esta divisão dos papéis do narrador, do autor, da plateia... e então, quando começamos a limar arestas como “os atores quando atuam, não olham nos olhos diretamente para o narrador”, “no final faz-se o ritual de agradecer a história ao narrador”, começa a trazer o aspeto que foi muito reforçado, que foi o aspeto estético da própria abordagem, que é significativamente transformadora.

Depois quando estivemos com a outra formadora, trouxe-nos o... como se fosse, ou seja, tendo a estrutura, ela deu-nos tudo o que é decoração, portanto, este lado mais de “então quais é que são os aspetos psicoterapêuticos”, “o que é que realmente está a acontecer quando eu utilizo uma forma ou outra forma?”, ela falava muito destes eixos que era, por exemplo, no grupo, trabalhar a par, trabalhar em grupo e trabalhar, por exemplo, num palco livre, no qual as pessoas vão só, portanto, o nível de exposição é completamente diferente quando estás a trabalhar com uma pessoa e com o grupo todo a olhar para ti... então, trouxe-nos uma sensibilidade, que nos ajuda muito em sessão, que é, eu sou observador da minha sessão, tenho as ferramentas que ele me deu, e ela, dá-me o conhecimento de quando usá-las e como usá-las e isto foi muito completo. Tivemos também uma sessão com o António que fez aqui esta ponte, também uma pessoa excepcional e muito humana... não sei... sinto que estou a trazer imensas coisas e tenho medo de divagar.

E.: Não estejas com medo nenhum porque é como te disse, é mais uma conversa para saber como foi para ti esta experiência do que propriamente uma entrevista com perguntas e respostas certas. Mas sentido, erradamente ou não, que tens vontade que eu seja um bocadinho mais específica nas perguntas, posso-te perguntar se queres falar um bocado sobre que capacidades, que skills ou características profissionais e pessoais achas que se desenvolveram em ti tanto na formação como até agora... mas só como ajuda, podes continuar o teu raciocínio de à bocado que estava a ser ótimo também.

(P5).: (Riso) Sim, sim, prefiro responder-te então a essa pergunta agora. A nível pessoal houve uma coisa que, mais ou menos referi, que me impressionou muito. Estamos numa

formação, não é? Portanto, estamos a aprender e parece que está lá a nossa parte só de aluno... e, de repente, começamos a fazer as formas e uma pessoa traz uma história, fazemos a forma... “okay, isto mexeu comigo”, vem outra história... “okay, isto também está a mexer comigo” ... “okay, vou partilhar...”, e neste crescendo, de repente, esta turma que está a fazer a formação, começa a fazer também ponte para um grupo terapêutico e então, de repente, começam a surgir os grandes temas nucleares de cada um e aí a formação ganha outro nível de disposição... eu lembro-me perfeitamente, logo no primeiro fim-de-semana em que tivemos, isto não demorou assim tanto tempo, no segundo dia, eu estava a partilhar as minhas grandes questões de crises existenciais, de como é que vai ser o futuro, de para onde vou, quais é que são os caminhos e houve uma devolução... aquilo foi numa forma longa, ou seja, eu partilhei, haviam três grupos que tinham tempo para montar a cena da minha história e depois devolveram cada um dos grupos, e houve... vou-te explicar um bocadinho do que aconteceu, que foi, um dos grupos espalhou lenços pelo chão, como se fossem flores, era um jardim e depois havia um jardineiro que ia regar cada um dos caminhos... então era o (\*) que queria ser psicólogo, o (\*) que queria ser médico, o (\*) que queria ser ator... então estas pequeninas partes, que no final, estavam todas juntas no caminho aqui da integração... lembro-me de chorar imenso e daquilo me estar a tocar mesmo e ficar confuso tipo “eu estou a aprender... chorar e aprender?” então os papéis começaram, de facto, a cruzar e foi também pelo facto de ter a oportunidade de ser ator, de estar a ter a formação mas também participar no grupo... isto abriu-me muito a porta para também acreditar mais e mais na abordagem em si, não é só o que me disseram e “okay, vou aplicar porque me faz sentido”, não, “vou aplicar porque FEZ-ME sentido e eu experimentei”.

Então, ferramentas que me deram... há duas fases, as ferramentas da formação (a teórica e a prática) que é: que exercícios são; a que coisas é que devemos estar atentos e depois há uma forma que quase que parece... isto foi comparado com o tirar a carta de carro, que é, tens as aulas de condução e “ah okay, sei conduzir” e depois da carta é que realmente aprendes a conduzir sem um instrutor ao lado, então, de repente, tenho um grupo em (\*) e um grupo em (\*) com parceiras terapeutas diferentes e aí começa a grande aventura, “okay... foi muito gira esta formação e agora? Como é que vamos falar sobre o Teatro Playback? Como é que vamos publicitar isto? Como é que vamos chegar às pessoas?”. Depois de tudo isto feito “okay, já temos as pessoas, como é que é isto de trabalhar com 12 sessões?” então... claro, sempre tivemos a abertura para pedir e ter

supervisão, se precisarmos de ajuda temos, disponibilidade para tirar todo o tipo de dúvidas também temos, ou seja, esse apoio foi muito sólido. Agora... sim, foi muito desafiante... eu nunca tinha estado assim neste contexto de terapia de grupo, enquanto psicólogo e descobri mesmo as vantagens e as desvantagens que é, de alguma forma, sinto que há a limitação de não ter o foco individual como num contexto individual, ou seja, o nível de profundidade das coisas tem um próprio limite mas ao mesmo tempo é a vantagem do laboratório social que se cria, como grupo, então, depois, a vantagem do grupo acaba por também ser a desvantagem do grupo, e assim, na verdade, se formos positivos, acaba sempre por ser “win-win” sempre... pronto, e jogar com isso para alguém que estava sempre no contexto individual fez outra ponte, ou seja, encontrei-me muito no contexto de grupo e é algo que quero continuar a fazer, seja com grupos heterogéneos ou mesmo mais homogéneos porque todos eles têm os seus potenciais na ótica da arteterapia... e depois, como é que são os desafios de... as pessoas que faltam, os temas que trazem, como é que se entregam na explicação de cada exercício, como e quando é que começam a surgir as resistências de algumas pessoas... se calhar na formação, antes, não estávamos bem habituados a estas resistências porque estávamos lá para aprender e então era mais aquela “sim, vamos fazer isso” sempre... nos nossos grupos deparamo-nos com “não, não quero ir para esse tema” ou “não quero fazer esse exercício” ou “okay, mas porque é que temos de fazer dessa maneira?”... pronto, na formação não nos ocorre tanto alguns destes questionar e então foi muito importante porque algumas destas questões dos participantes também me fizeram a mim repensar algumas coisas, ou aprofundar o porquê de as coisas serem como são, “porque é que é assim?”, “porque é que não é de outra forma?”, “o que é que eu posso mexer aqui?”... e isso era uma liberdade que, de facto, já nos tinha sido passada, disseram-nos mesmo, quando perceberem como é que um grupo “respira” também se vão adaptar a essa maneira de o grupo respirar, a formação serve como um manual que te dá as ferramentas, agora, se vais ficar igual? Provavelmente não... cada grupo é um grupo... e então é muito bom essa fase.

Há uma coisa que tem acontecido que é, a cada sessão há uma pequena estrutura que nós colocamos... por acaso, cada pessoa ficou livre de colocar o aquecimento que queria e as formas que queria, há essa liberdade, no entanto, depois, o grupo surpreende, não é? Ou seja, vou querer fazer isto e de repente abrimos uma partilha e surgem outras coisas, então, tem também de haver uma grande flexibilidade para “okay, íamos fazer uma coisa mais de cabeça mas afinal vamos para o corpo e fazemos umas formas mais

corporais...” ou “precisamos de dar perspectiva nesta história...” então, o grupo no início não nos clarifica assim tanto porque está lá mais numa de “okay o que é que vamos fazer?”, mas depois quando começa a entrar no TPP também já nos começa a ajudar a guiar, que é um “okay, estamos a ir por aqui” e nós respeitamos e o grupo cresce com isso... tanto que depois... agora nestas últimas sessões, há muito mais abertura para fazer formas fluidas, ou seja, com menos regras... portanto, faz-se uma partilha, abrimos o palco e as pessoas vão para lá e podem voltar a sentar-se podem voltar a ir, podem voltar a sentar-se outra vez... ou seja, sem nenhuma regra. O que nós dizemos é que o palco está vivo, então tem de estar sempre a acontecer alguma lá e quando nós tiramos as regras vem muita autenticidade porque podemos fazer aquilo que quisermos e o TPP, se formos para a autenticidade, para a própria verdade... pronto, dá lugar a isso... e é muito rico, tanto para nós terapeutas como para o próprio grupo e nós também no grupo e é muito rico para cada um... naquilo que está a ver e a fazer.

E.: Tendo em conta que já exercestes, pelo menos este último ano, como psicólogo em terapia individual e com uma intervenção, digamos, mais clássica... achas que, agora com esta experiência da formação e da intervenção em TPP, queres e consegues levar algumas ferramentas ou aprendizagens desta abordagem para uma terapia mais individual como a que fazias?

(P5).: O salto que, eventualmente possa ter tirado é o utilizar o benefício da expressão artística, ou seja, mais exercícios de troca de papéis, mais exercício de usar objetos para representar coisas, se calhar também sair um pouco das perguntas mais estruturadas de uma entrevista clínica e fazer muse da criatividade da pessoa. Porque mesmo mais níveis de criatividade mais elevados níveis de bem-estar também... então, também avaliando estes limites da pessoa, daquilo que traz e a maneira como o traz, já é muita informação clínica para o processo terapêutico e também o desafio... portanto, o que desafia e isto também alimenta uma sessão tanto de uma abordagem como de outra.

A grande diferença é mesmo não ter mais pessoas, não ter um grupo... e o TP, a grande premissa é eu trazer uma história e alguém devolver-me essa história... às vezes dá-me imensa vontade de eu ser ator e devolver... agora, é preciso dividir também estes papéis o que me impede de transportar tudo o que eu queria de uma abordagem como o TPP para aplicar numa abordagem individual.

O grupo, dá-nos sempre esta grande vantagem de termos este laboratório social que a consulta individual não permite, da mesma forma... estava aqui a pensar... pronto, os grupos de (\*) e (\*) que neste momento estou a ter, em (\*) é um grupo de estudantes universitários, ou seja é um grupo com uma média de idades entre os 22/23 e são 9 pessoas e em (\*) são 4, porque tivemos muitos dropouts... enfim, circunstâncias da vida... mas pronto, 3 dessas 4 pessoas, estão na casa dos 60 anos e por isso os grupos são mesmo diferentes e a forma como se entregam na sessão, claro que a amostra são dois grupos... posso estar aqui a meter o pé em falso mas é diferente, ou seja, a disponibilidade corporal que é diferente para os exercícios, as memórias... não é? Uma pessoa de 60 anos tem uma maior “bagagem” do que uma de 20... não em qualidade, mas em quantidade é uma certeza... e isso reflete-se na forma como partilham as coisas, como se disponibilizam... já consigo ver, por exemplo, menos barreiras para comunicar, ou seja, aos 60 anos já não quero saber assim tanto de como é que digo e o que é que digo... enquanto que aos 20 temos pensamentos como “ah agora fui expor a minha história e também sinto que estou a ocupar muito espaço... e não valia a pena” ou seja, o nível de autocriticismo é maior... e tem tido muito impacto... até digo isto a sorrir porque as pessoas têm sido mesmo... momentos maravilhosos e de muita confiança com a dupla de terapeutas, tanto em (\*) como o trio de terapeutas em (\*)... e isso sente-se muito fácil, ou seja, quanto mais confiança no grupo, mais janela de oportunidade tens para trazer coisas, para trazer o desafio, alguma intensidade/profundidade, ou seja, é uma relação terapêutica basicamente.

E.: Certo, faz sentido... se calhar entrando por aí, o que é que achas que faz deste Teatro, algo terapêutico, ou seja, o que é que faz disto não só teatro, mas sim também terapia?

(P5): Okay, uma das coisas que eu mais gostei desta parte do TPP foi o facto de... já deves ter ouvido esta metáfora, se não tudo bem, que é “eu dou-te uma prenda, que é a minha história, tu desembrulhas e voltas a embrulhar com a tua visão... de alguma forma, e voltas a dar-me a mim.” E acho esta metáfora muito bonita porque uma das primeiras coisas que disseram foi que o TPP não vem aqui trazer finais felizes às coisas, ou não vem mudar a história por completo ou adicionar muitos pontos, não. Nós adicionamos aquilo que ouvimos, aquilo que foi trazido, então... ou seja, não é uma “palmadinha nas costas” de alguma forma... estamos a tentar, ou seja, se eu trago uma história de raiva, também me é passada essa raiva porque eu preciso de ver isso e isso é uma das grandes potencias, ou seja, joga com a verdade e com a realidade... são as duas premissas que nós

pedíamos quando alguém pede uma história... e isso tem muita potencia porque, primeiro, joga com o lugar dos atores no tópico da empatia que é, eu calço os teus sapatos, trago um pouco daquilo que tu passaste, no entanto, a distância entre o que te aconteceu e o que eu vou fazer sobre a tua história é exatamente essa... é que tu és tu e eu sou eu... então, eu a fazer de ti já é distante, e essa distancia é necessária para que a pessoa ganhe um conforto para também conseguir transformar a sua própria narrativa, ou seja, não há um... por exemplo, estou agora a pensar... não há um retraumatizar ou passar outra vez por esse momento porque há essa distancia entre o narrador que está na plateia e o palco... e isto é importante, é uma distancia saudável e é necessária... portanto, o lugar da empatia, o voltar a reunir um grupo de pessoas que se dispõem a escutar ativamente o outro... o que se perde consideravelmente nos dias de hoje, só a escuta ativa é o que? É atenção... atenção- carinho, carinho-amor, e pronto, faz-nos ser vistos, faz-nos estar cá... e é uma escuta ativa livre de julgamento, não há cá alguém que conte a história e se diga que a história trazida é má ou pouca... não há isso. Há uma escuta, um agradecimento pela partilha e uma devolução do que a pessoa trouxe, e isso falta na sociedade... a muitos níveis.

Depois, confiança, a confiança que eu tenho no grupo permite-me trazer este e qualquer tipo de histórias, e vai, obviamente, sendo moldada ao longo do tempo... por outro lado, também nos traz responsabilidade, “okay, eu recebi esta história... okay, eu senti o que trouxeste” e agora entra a responsabilidade de como é que eu te vou devolver isto que está nas minhas mãos agora, então... é lindíssima a parte do backstage quando os grupos têm a oportunidade de “montar” a cena para devolver ao narrador, em que estão com muito cuidado, “ah como é que vamos fazer isto? Se calhar não devíamos gritar como ele disse que gritou” ou “okay, meteu algum tipo de violência... não vamos trazer uma cena de violência” ... então, este cuidado... que é “como é que eu reformulo a tua história para te dar o mesmo, com outra perspetiva” é de uma responsabilidade, de uma empatia muito significativa, tanto que, depois o teatro permite-nos o simbólico... que é, trazer-te de algo que é totalmente fora da história, a mesma coisa.

E.: Nesse momento da construção daquilo que vão representar para devolver a pessoa que trouxe a história, imagino que seja um momento de alguma pressão e até discordância entre quem vai representar, não? Muitas ideias e opiniões diferentes e pouco tempo.

(P5).: É, de facto, um momento de alguma pressão, no entanto, todos sabemos que a prioridade e a premissa é sempre o bem-estar de quem trouxe a história, logo, o objetivo não é o “eu ter razão” ou “eu ter a melhor ideia de representação”. Depois, acontece dizem-nos para pegarmos no que ouvimos e vemos onde é que o que trouxeram como história está ou pode ressoar na minha própria história também, logo já há uma ligação emocional, e depois, a verdade é que em 3 minutos temos de ter uma cena montada o que é rápido mas dinâmico... o pouco tempo não te permite ir muito para a cabeça, de repente também não é preciso pensar muito tempo... é preciso pensar e ter qualidade... de resto é como qualquer trabalho em grupo ou equipa, gerir entre nós a melhor a opção e a construção dessa melhor opção.

E.: Faz sentido sim! O facto de não terem muito tempo também ajuda ao facto de serem mais espontâneos até.

(P5).: Exato, nós não precisamos de Shakespeare. (risos)

E.: Achas que consegues partilhar, se tiveres, alguns momentos/eventos significativos que tenhas experienciado? Tanto na formação como na implementação, algo que aches rico partilhar e que tenha sido rico para ti também. Sendo que já foste partilhando vários também.

(P5).: Okay... tenho vários. Houve um momento na formação, numa das últimas sessões, que nós fizemos, pela primeira vez, o palco livre. Houve uma história que foi partilhada, sobre a morte de um pai, de uma das terapeutas, e no palco livre, todos fomos... todos que estávamos a ter a formação, e foi muito forte, porque dentro dessa partilha, surgiram outras partilhas, surgiu muito simbólico, houve música, houve poema, houve muito corpo, houve outras personagens... e foi muito vivo e foi aquele potencial de “wow, olha onde nós já estamos”.

Por outro lado, nos grupos, já há vários momentos também. Lembro-me perfeitamente de fazer uma sessão de abertura em (\*), em que fomos dar “um sabor” daquilo que íamos fazer ali, algo muito arcaico porque também era uma sessão em que nem sabíamos se as pessoas queriam ou não ficar fidelizadas no grupo, então, lembro-me de uma mulher de 40 anos que no final da sessão veio ter comigo, agarrou-me assim (exemplifica) e disse “Francisco, eu acho que isto vai mudar a minha vida”, isto foi

assim.... era a sessão zero, nós estávamos tipo “só queremos que as coisas corram bem” e de repente já estavam a correr bem.

Também tivemos outra coisa, que foi com uma paciente minha que eu já acompanho individualmente e que depois passado uns tempos parou de marcar consultas, mas eu já lhe tinha falado do TPP, mas tipo, 3 meses antes de nós fazermos a sessão aberta e ela nem se inscreveu nem nada e no dia da sessão aberta, ela estava lá... ou seja, foi uma semente que ficou nela e que já demonstra muita confiança.

Depois... queria ainda dizer-te mais duas, que foi... uma no grupo de (\*), de uma rapariga que durante 9 semanas nunca foi narradora, ou seja, o verbal dava para perceber que era algo que a deixava desconfortável, e na nona semana, levou um texto... e na sessão perguntamos se alguém queria ser narrador e houve este olhar, esta disponibilidade e foi mesmo marcante... nós estamos a fazer 12 sessões e à nona ou décima a pessoa fala, foi mesmo marcante para toda a gente.

E assim, algo mais específico, que aconteceu esta semana, em (\*), foi o facto de... estávamos também em palco livre, o tema era pais e mães, figuras de vinculação, o que é que eu nunca disse aos meus pais, o que é que eu lhes gostava de dizer, ou seja, bastante nuclear e forte... e estava um rapaz no palco a andar, a fazer de um pai zangado, e aparece uma rapariga do grupo, a fazer de filha dele... então era o pai e a filha okay? E ela foi fazer de filha dele, portanto a história era mais do lado do rapaz, depois eles começam uma discussão e o pai pergunta, “mas o quê? Tu queres que eu me vá embora?” e nesse momento, a rapariga que estava a fazer personagem, perde a personagem totalmente e diz, “mas tu já foste”... e estava a falar do pai dela... é mesmo intenso. Ou seja, a reação de uma coisa que era da história dele foi trocada e ele percebeu logo, e trocou. Então foi, num palco, aconteceu assim.... e ressoou muito em mim no sentido em que, “temos grupo”! Que é, a capacidade de, por mais que eu esteja na vulnerabilidade de estar a mostrar a minha história, eu também sou capaz de me moldar consoante as propostas do grupo... então a primeira fase do grupo é explicada numa metáfora muito bonita que é “quando tu sentes que os teus limites pessoais se tornam mais suaves e os limites do grupo se tornam mais claros”, ou seja, tu deixaste ir e o grupo começa a notar-se e sim, esta semana isso foi bastante significativo para mim... e não sei, ressoou-me mesmo, até fiquei emocionado.

E.: Até eu fiquei e não estive lá... De facto, é uma responsabilidade enorme, não é? Termos assim as histórias das pessoas nas mãos, sem às vezes, termos essa noção... Ao mesmo tempo, que bom que é estar tão visível que para vocês terapeutas e para os participantes, está a acontecer esta evolução toda, está notório para vocês, o terapêutico que está a ser o que estão lá a fazer.

(P5).: Sim sim, e eles dão-se muito conta também... de que “as coisas que me acontecem no grupo, acontecem á fora” e o grupo, é nisso que ajuda... no individual também pode dar para chegar a esse ponto, agora... no grupo, é ainda mais claro, porquê? Porque colocas idiossincrasias naquele espaço que são idiossincrasias que também encontras lá fora e então na individual é mais “okay, isto é um lugar seguro” agora... se calhar o mundo lá fora não é um lugar assim tão seguro... se calhar o grupo, é suposto ser um lugar seguro e nós terapeutas somos os responsáveis por isso, agora... se calhar não vai ser tão seguro como um individual, e eu digo “ainda bem”, porque vejo como uma vantagem. Então pronto, está a ser mesmo muito bom e difícil agora a fase de fechar os grupos porque nunca experienciei isso, e acredito que se para mim está a ser difícil para eles também seja, mas ao mesmo tempo estou muito entusiasmado para continuar esta jornada no TPP, mesmo a nível académico tenho disponibilidade para tal, e continuar os grupos... isto agora começando e vendo o que faz e gostarmos do que está a acontecer, que acho que é o mais importante, há muito caminho para andar.

E.: Que bom, ainda bem que encontraste este caminho e que tens essa vontade de o percorrer, mesmo. Ao longo da nossa conversa já referiste assim alguns aspetos que foram ou são limitativos, mas como esta também é uma parte importante de uma validação desta ferramenta, queria-te perguntar assim diretamente se achas que existe alguma limitação ou algum aspeto que possa ser mais prejudicial, se sim qual ou quais?

(P5).: Okay, olha, na ponte da formação para os grupos, senti assim algumas no sentido de, gostava que ficasse um bocadinho mais claro o processo de quem está pronto para estar em grupo e no grupo... porque acho que há quem não esteja e não tem de ser só no domínio de, por exemplo, condições como as que referiram de esquizofrenia, por exemplo. Agora, gostava que isso estivesse ficado mais claro e provavelmente, se calhar a nível pessoal, não sei, mas gostava de ter mais dias de formação, claro que isto é limitação do próprio projeto, que já estou muito grato por tudo o que aconteceu e que me

deram, mas há sempre um lugar de “queria mais”... então, não colocaria como limitação mas sim como vontade talvez.

E.: Certo, então achas que deveria haver um género de critérios de inclusão/exclusão para os participantes?

(P5).: Ou pelo menos essa conversa ser trazida... estava aqui a pensar assim em mais limitações, mas é difícil porque está mesmo tudo a ser tão bom... no entanto também é importante ter este olhar mais crítico mas... isto tem sido uma aventura que... por exemplo, em (\*) tenho pena que tenham havido tantos dropouts mas acho que isso entra naquele tópico de coisas que nós não controlamos e então, seja por limites financeiros, por limites de saúde, pronto, há uma decisão de ir ao grupo e isso nós não podemos controlar.

Mas acho que é isso, acho que trazer a conversa ou estruturar um bocadinho melhor o que seria a entrevista inicial para entrares num grupo. Ou seja, diferente de “que diagnóstico tens, sintomatologia ou objetivos terapêuticos” se mais “okay, entrar num grupo é isto, isto e isto”... mesmo que a pessoa diga que tem muita dificuldade em partilhar mas eu quero entrar no grupo, que é muito diferente de “nunca vou partilhar nada” ou “estou aqui porque me mandaram vir”... faltou-me exatamente... se calhar é mais isto, faltou-me uma maior estrutura no que seria a entrevista inicial e torna-la um fator de obrigatoriedade no processo.

E.: Boa, olha acho que só me falta perguntar-te se recomendas esta formação e este TPP a alguém?

(P5).: Recomendo, obviamente, a toda a gente que é apaixonado pelo ser humano, que seja apaixonado pela expressão artística e que... que goste de histórias, acho que seria isto.

E.: Que bom (P5), olha obrigada mesmo por esta conversa, foi muito boa e acho que tiramos daqui muita coisa rica e importante.

(P5).: Achas que sim? Olha que eu não fui ver nada antes fiz mesmo isto a cru.

E.: Era esse o objetivo mesmo, obrigada pelo tempo e pela conversa, foi muito bom! Boa sorte para o resto dos grupos, beijinhos!

(P5).: Obrigada eu e boa sorte para ti, qualquer coisa podes contar comigo! Lembrei-me aqui só de uma coisa que não sei se mencionei, mas é a importância do aquecimento nas sessões, que dá para ir trazendo coisas de várias abordagens e potencia a disponibilidade das pessoas para a outra fase que seria do TPP, então é bom porque a própria sessão de TPP abre espaço para “okay eu também acolho aqui outras coisas que são...” percebes? Ele próprio também é bastante comunitário, é lindo. Pronto era só acrescentar isto, beijinhos!

E.: Que bonito, obrigada! Beijinhos.