



LSPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

TEATRO PLAYBACK:
UM ESPAÇO TERAPÊUTICO?

TIAGO XAVIER MESQUITA PEREIRA

Orientador de Dissertação

PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO JOSÉ CÉSAR DE ALMEIDA GONZALEZ

Professor do Seminário de Dissertação

PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO JOSÉ CÉSAR DE ALMEIDA GONZALEZ

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2020

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Prof. Doutor António José Cesar de Almeida Gonzalez, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

*“I wanted the moments of my life
to follow and order themselves like those of a life remembered.
You might as well try and catch time by the tail.”
Jean Paul Sartre, Nausea*

Agradecimentos

Ao Prof. Doutor António Gonzalez, pela sua dedicação e leveza.

Aos participantes deste estudo, pela sua generosidade.

Aos meus pais, pelo seu apoio incondicional.

À Francisca, por cada um dos momentos de felicidade.

A todos que passaram pela minha vida, por me tornarem quem eu sou hoje.

Resumo

Problema: O Teatro Playback (TP) é uma modalidade de teatro improvisado, que utiliza narrativas pessoais da audiência como “matéria-prima” para as representações dramáticas. O TP tem sido utilizado em diversos settings clínicos, e vários estudos salientam os seus benefícios tanto ao nível individual como grupal. Em Portugal, poucos estudos foram realizados que explorassem os seus potenciais terapêuticos. **Objetivo:** Este estudo propõe-se a explorar a experiência subjetiva dos participantes num grupo de TP, com frequência semanal, e compreender a pertinência desta prática num *setting* clínico. **Método:** É utilizada uma metodologia qualitativa, de análise temática, incidindo sobre um *focus group* realizado com 10 dos participantes do grupo. O grupo é composto por 2 participantes do sexo masculino e 8 do feminino, cujas idades estão compreendidas entre os 19 e 58 anos. **Resultados:** Foram levantados 3 temas e 10 subtemas: 1) “reconhecimento da dimensão terapêutica”; 1.1) “a coesão grupal”; 1.2) “o grupo como continente”; 1.3) “o ritual”, onde é traçada uma semelhança com o setting psicoterapêutico; 1.4) “a heterogeneidade”; 2) “uma história partilhada”, onde é realçada a importância das narrativas para a constituição do grupo; 2.1) “a minha vida enquanto história”, as narrativas e o *self*; 2.2) as narrativas como “um lugar de encontro emocional”; 3) “o corpo das histórias” refere-se à dimensão estética; 3.1) a representação como “extensão/interpretação/complemento”; 3.2) “a materialização do mundo interno”; e 3.3) “a importância do não-verbal”.

Palavras-chave: Teatro Playback; narrativas autobiográficas; análise temática;

Abstract

Problem: Playback Theatre (PT) is an unscripted form of theatre, that uses personal narratives from the audience as the “raw-material” for the dramatic representations. PT has been used in a variety of settings, including clinic, and many studies suggests a number of personal and group benefits. However, there are very few studies in Portugal about PT, and its therapeutic potential. **Objective:** This study aims to explore the subjective experience reported by participants of a weekly PT group and explore its potential therapeutic benefits. **Method:** Through a qualitative study and using thematic analysis, we proceeded to analyse the data from a focus group with 10 participants. The group was composed of 8 female and 2 male participants, aged between 19 and 58 years old. **Results:** 3 themes and 10 subthemes were identified: 1) “recognizing the therapeutic dimension”; 1.1) “group cohesiveness”; 1.2) the “group as *continent*”; 1.3) “the ritual”, and its similarities to psychotherapeutic setting; 1.4) “heterogeneity” of the group; 2) “a shared story”, the importance of shared narrative for group cohesiveness; 2.1) “my life as a story”, the relations between narrative and *self*; 2.2) narrative as “a place for emotional encounters”; 3) “the body of the story”, referring to the aesthetic dimension; 3.1) dramatic form as “extension/interpretation/complement”; 3.2) “materialization of the inner world”; and 3.3) “the importance of the non-verbal”.

Keywords: Playback Theatre; autobiographical narrative; thematic analysis;

Índice

Introdução	1
Enquadramento Teórico	2
A História do Teatro Playback: Os Fundamentos.....	3
A Tradição Oral.....	3
O Drama Pré-literário.....	5
O Teatro Playback como um Teatro Oral	6
As Histórias no Teatro Playback: A narrativa autobiográfica	9
Do Teatro da Espontaneidade ao Teatro do Oprimido.....	14
A Prática: Espaço, Forma, Estrutura.....	16
O Teatro Playback e a Clínica: Estado da Arte.....	19
Método	26
Delineamento	26
Participantes	26
Procedimento.....	27
Análise de Dados.....	29
Resultados	29
Discussão	40
Limitações da Investigação e Estudos Futuros	51
Conclusão	53
Referências	55
ANEXOS	61
ANEXO A: Consentimento Informado.....	62
ANEXO B: Guião da Entrevista	64
ANEXO C: Transcrição do Focus Group	65
ANEXO D: Tabela dos dados agrupados em Temas.....	91

Introdução

O meu primeiro contacto com o Teatro Playback ocorreu na sessão de fecho de um colóquio nacional sobre Comportamentos Aditivos e Dependências. Neste tipo de eventos científicos, sinto sempre o ar um tanto *pesado*. É inevitável, penso. A Ciência comporta um enorme peso. Rigor e formalidade. Os problemas e as hipóteses levantadas, as teorias e os modelos reflexivos e explicativos, as diferentes perspetivas. Uma ou outra questão, umas notas eram sarrabiscadas no caderno, mas, acima de tudo, anonimato. As luzes por cima da audiência permanecem apagadas, durante as comunicações, como *devem estar*. Apenas um foco de luz, era apontado ao palco, incidindo sobre alguém que comunica um conjunto de informações sobre os estudos mais recentes na área. No final do dia, alguns comentários são trocados, e cada um segue com a sua vida.

Na última sessão algo diferente acontece. As luzes não se apagam. Da audiência, a *massa* escura e unificada até então, começam a surgir caras e corpos, com todas as suas particularidades. O condutor surge em palco, e, de um modo um tanto informal, desce-o, situando-se ao nosso nível. O palco já não é importante, percebi. O seu olhar percorre a audiência, cumprimentando os presentes e trocando, aqui e ali, algumas palavras calorosas. Em tom de brincadeira diz que se sente um pouco desconfortável por ser o único de pé e o centro das atenções, enquanto nós continuamos sentados, escondidos e confortáveis. Acha isso um pouco injusto, diz. “Porque não se levantam e olham à vossa volta?”. O som de vários risos nervoso atravessa a audiência. Levantamo-nos, timidamente, e os nossos olhares começam a cruzar-se. Um tanto nervosos, um tanto envergonhados. Depois de tantas horas a partilhar o mesmo espaço, os nossos olhares já se tinham, eventualmente, cruzado. Mas não desta forma, sinto. Havia uma intencionalidade. Já não era uma troca de olhares, distraída e arbitrária, enquanto nos dirigíamos aos nossos lugares. Agora, estávamos *realmente* e unicamente a olhar. Sinto-me inquieto, como quando fazemos algo que *não é suposto*. Como se este olhar, *presente* e intencional, fosse uma invasão do espaço do *Outro*. Este espaço pessoal, do *indivíduo*, valor central do mundo contemporâneo. Onde se coloca a linha que distingue um espaço pessoal e saudável de um muro de pedra invisível, opaco, intransponível? Somos sugeridos a abordar um desconhecido, e a encontrar dois interesses em comum. A pouco e pouco, fomos deixando os nossos, tão confortáveis e seguros, lugares, ao mesmo tempo que a formalidade, e o seu rigoroso silêncio, se foram dissipando. Este espaço já não era o mesmo, foi transformado numa outra coisa. Era agora um espaço de troca. As pessoas começaram a falar de si, começam a ter

uma presença, partilhada. Já não me sentia no meio de desconhecidos. Esta é a memória que guardo com mais carinho desse colóquio.

Enquadramento Teórico

O Teatro Playback (TP) surge como uma forma de teatro improvisado, conceptualizado durante os anos 70 em Nova Iorque por Jonathan Fox e posteriormente desenvolvido em conjunto com Jo Salas, e a sua equipa de atores, ficando esta conhecida, até hoje, como a companhia de *Teatro Playback Original* (J. Fox, 1994; Salas, 2013).

Uma sessão de TP é relativamente simples, porém, levanta questões de grande complexidade. Numa camada superficial temos um grupo de pessoas, geralmente desconhecidos, que se juntam num ambiente descontraído e de boa disposição, e que contam breves histórias pessoais, de vários tipos, sendo estas, então, *transformadas* numa representação dramática, de forma improvisada, por um conjunto de atores. Noutros níveis de análise, decorrem vários fenómenos que merecem uma reflexão atenta, como, por exemplo, a forma como partilha de histórias pessoais a um grupo de desconhecidos gera um nível de intimidade, e um sentimento de comunidade, que já é pouco comum nos dias de hoje, especialmente em grandes centros urbanos, ou o fato de haver um ênfase na experiência pessoal, afirmando que esta, por mais “banal” que seja, merece ser escutada com atenção e respeito, e torna-se a matéria prima para a criação de um objeto artístico, de forma que outros se possam relacionar, aprender e emocionar com ela. O TP surge assim, segundo H. Fox (2007), como um espaço que valoriza a proximidade, a intimidade, e a interação, num mundo onde as pessoas estão cada vez mais isoladas e distantes.

Todos os movimentos são, antes de tudo, produtos (e, poderíamos dizer, também produtores) do seu tempo. Segundo Rowe (2007), o TP surge num período de grandes transformações culturais e epistémicas: o movimento pós-moderno, e a crescente desacreditação nas “grandes narrativas” explicativas da realidade, como o Marxismo e a Psicanálise, e o retorno às “pequenas narrativas”, onde as experiências e histórias individuais são começam a ocupar o primeiro plano; da mesma forma, e também no colo do pós-modernismo, as linhas que separam a realidade da ficção começam a diluir-se, com o conceito universal de “realidade” a ser posto em causa, e levantando-se a questão se as próprias realidades subjetivas não comportam uma certa dimensão de “ficção”; também, segundo o autor, a democratização, e a conseqüente valorização do *indivíduo*, teve um papel importante

no aumento deste fascínio pelas as vidas “ordinárias”, e a desvalorização das vidas dos “poderosos” pela cultura popular (Rowe, 2007).

Devido à sua enorme capacidade de promover competências interativas, comunicativas e criativas o TP expandiu-se mundialmente, e é, hoje, utilizado em diversos contextos, com diferentes objetivos e populações. Apesar do TP não possuir, na sua concepção original, objetivos psicoterapêuticos, no sentido estrito do termo, os seus benefícios para o bem-estar psicológico, tanto a nível individual, como grupal, são amplamente reconhecidos na literatura, e o mesmo tem vindo a ser adaptado e utilizado por diversos profissionais da área da saúde mental, e em diferentes settings clínicos.

A presente dissertação propõe-se, assim, a pensar sobre a experiência da audiência num grupo de TP, e qual o espaço desta prática na Clínica Psicológica de hoje, refletindo sobre os seus benefícios e as suas diferentes aplicações. Desta forma, começaremos por explorar as origens conceptuais do TP, nomeadamente: os conceitos de tradição oral e drama pré-literário; a sua dimensão prática; e os conceitos, de pertinência psicológica, que surgem da mesma, como a questão das narrativas autobiográficas e a sua relação com o desenvolvimento e significação do *self*, e traçando as semelhanças entre o TP e outras formas de teatro improvisado utilizados em settings psicoterapêuticos.

A História do Teatro Playback: Os Fundamentos

A Tradição Oral

No primeiro capítulo do seu livro *Acts of Service: Spontaneity, Commitment, Tradition in the Nonscripted Theatre* (1994) J. Fox expõe os fundamentos do TP, classificando-o como um tipo de *teatro oral*, baseado na composição e na tradição oral, e contrastando-o com o teatro moderno, que, segundo o autor, é um teatro de carácter intrinsecamente literário, ou seja, baseado na composição literária. Nos estudos literários, dentre os quais, ironicamente, a composição oral se insere, esta refere-se a qualquer tipo de informação que é composta e transmitida sem o auxílio da palavra escrita, mas sim de forma exclusivamente oral (o chamado de “boca em boca”) (Vansina, 1985). Desta forma, a informação *existe* apenas enquanto permanece na memória, tanto do seu “autor” e transmissor, como dos seus eventuais recetores, que se tornam eles próprios, eventualmente, transmissores, e poderíamos dizer até, coautores. A tradição oral não possui resíduos, fixos materialmente no espaço, representados pela palavra escrita, e, assim, quando uma história não está a ser narrada, tudo o que subsiste dela é um traço mnésico e o seu potencial de ser eventualmente narrada por quem os possuir. Uma “obra”

pertencente a uma tradição oral, é, assim, sempre apenas um corte, poderíamos dizer arbitrário, num dado momento de um contínuo, um elemento num processo de um desenvolvimento oral que começou com a comunicação original (Vansina, 1985). Conceitos como o de “composição”, de “obra”, ou de “autor”, estão, hoje, intrinsecamente associados à escrita, tornando-se um tanto problemáticos quando utilizados para abordar a composição oral: o conteúdo, e o significado, da mensagem são virtuais e flexíveis, afastando-se da sua origem e do seu comunicador original, transformando-se de cada vez que são comunicados. Torna-se difícil apreendermos totalmente o significado destes conceitos, pois a nossa experiência do mundo é essencialmente literária, onde a palavra escrita se tornou a forma principal de composição, transmissão, e suporte do conhecimento, sendo os provérbios, os contos populares, os mitos e as lendas, a experiência mais próxima deste fenómeno (Vansina, 1985; ver também Ong, 1998, para uma reflexão mais aprofundada sobre estes conceitos, e o impacto da literacia na nossa cultura).

Os estudos sobre a diferenciação entre a composição oral e a literária começam com os trabalhos de Milman Parry (1902 – 1935) e Albert Lord (1912 – 1991) sobre *Odisseia e Ilíada*, das obras gregas escritas mais antigas que chegaram até nós, e de autoria comumente atribuída a Homero (Thomas, 1992). Parry e Lord, através da comparação destas obras com composições orais contemporâneas, a poesia declamada pelas bardas iletradas da Jugoslávia, sugerem que as obras Homéricas não foram compostas através da escrita, como geralmente assumido até então, mas fazem parte da longa tradição poética oral da antiga Grécia, sendo compostas por mais do que um poeta, e apenas transcritas quando o alfabeto chegou ao mundo Grego, já longe do momento da sua composição (Thomas, 1992). Esta, que ficou conhecida como a “questão homérica”, ainda hoje levanta objeções: vários autores afirmam que a diferença de qualidade literária entre as obras homéricas e outras composições exclusivamente orais sugere que a utilização da escrita pode ter auxiliado a compor estes longos e complexos poemas a partir das histórias orais pré-existentes (Kirk, 1976; Thomas, 1992). De qualquer forma, é consensual que estes poemas pertencem, na sua essência, a uma cultura oral, tanto na sua composição como na sua posterior transmissão (Kirk, 1976).

Quanto às suas características, para além de uma componente de entretenimento e da transmissão de valores morais, as composições orais possuíam a importante função de “repositórios” do conhecimento cultural (J. Fox, 1994). Na inexistência da palavra escrita, manter o conhecimento “vivo” na memória torna-se assim essencial, de forma a garantir que este perdurará. Deste modo, certas características, tanto de estrutura como de conteúdo,

transversais a este tipo de obras são hoje atribuídas à função de auxílio na memorização: tanto do poeta, permitindo que se lembre da história ao mesmo tempo que a declama, como da audiência, pois seria esta, que, ao manter a história, o mais fielmente possível, na sua memória, serviria como um registo histórico e cultural da sua civilização. Segundo J. Fox (1994), baseando-se na teoria de Parry & Lord, a narrativa era assim construída através da *repetição* e da *agregação*: o poeta pensa em termos de temas, repetindo-os e construindo lenta e progressivamente, facilitando a memória e conferindo um poder dramático à narração. Eram também preferidas as *imagens concretas* em oposição às *imagens abstratas*: as metáforas estão assim, praticamente, ausentes. O carácter *ritualístico* das declamações era também importante pela sua característica repetitiva e cerimonial. Paradoxalmente, como as histórias não partiam de um texto que podia ser decorado, uma única história existia em todas as suas variações, havendo sempre espaço para pequenas variações, *improvisadas*, de cada vez que era contada, por cada um que era contado, tornando-se assim multiformes e constantemente em recriação.

O Drama Pré-literário

J. Fox (1994) salienta também, como influencia na sua formulação do TP, a forma como o drama é conceptualizado e experienciado pelas sociedades pré-literárias contemporâneas. Interessado nos ajuntamentos rituais das civilizações tribais, o TP seria assim, segundo o autor, “um novo tipo de teatro que tirasse o teatro do seu domínio do entretenimento para o propósito original, o de preservar a memória e manter a tribo junta” e uma forma de “recapturar esse tipo de *dramatização* cerimonial onde não existe distinção entre arte e cura, [contendo] um ritual de transformação [...] portador de esperança, sem ignorar o que está mal no mundo” (Fox e Dauber, 1999, cit. em H. Fox, 2007) ¹.

Estas cerimónias são eventos realizados no exterior, em comunhão com o meio envolvente, e resultam, usualmente, na entrada dos atores numa espécie de estado alterado de consciência, estimulado pela adrenalina, e onde é reportada a aquisição de poderes transcendentais (J. Fox, 1994). Apesar das inúmeras variações, estas estão geralmente associadas a uma atividade física intensa, a aquisição de poderes sobre-humanos, e a função de comunicação é retirada da linguagem: esta aparece por vezes, em forma de mantra, usada pela sua sonoridade rítmica e hipnótica, e contribuindo para a indução do trance. Estes são também

¹ Esta, e posteriores traduções são nossas.

acontecimentos íntimos e altamente inclusivos, onde, geralmente, toda a tribo está presente é convidada a participar.

É comum, na literatura referente ao drama pré-literário, a utilização da palavra “healer” (curador) como sinónimo da palavra “dançarino” e “ator”, refletindo a importância atribuída ao drama como reparador do tecido da sociedade. Estas cerimónias além de serem sentidas como essenciais para, por exemplo, garantir a fertilidade o sucesso das colheitas ou como preparação para a guerra, possuem também um importante papel a gerir conflitos inter e intrapessoais existentes no seio da tribo: não é incomum, durante os rituais, os performers fazerem comentários pessoais à audiência ou mesmo dirigirem-se diretamente a um dos seus membros (J. Fox, 1994). Adderley (2004), explorando a dimensão do mito e do ritual nestas sociedades, salienta a sua ligação íntima com o drama, afirmando que a fórmula para um ritual bem-sucedido, é a mesma que para uma dramatização bem-sucedida: “a forma social deve despertar conflitos coletivos presentes que ficaram por resolver na vida quotidiana” e que deve ocorrer “num contexto que é suficientemente seguro para que estes conflitos emocionalmente suportáveis” (p. 6, Scheff, 1979, cit. em Adderley, 2004).

O Teatro Playback como um Teatro Oral

J. Fox (1994) reconhece que o TP é uma prática de teatro contemporânea, indissociável do seu tempo e da sua cultura, e que nunca seria possível, ou até desejável, traduzir totalmente a experiência da tradição oral e do drama pré-literário para os dias de hoje. Nesta secção serão abordados os pontos em que o TP conseguiu, de alguma forma, aproximar-se das características acima explanadas.

a) A linguagem

Um dos pontos principais onde o TP se aproxima de uma cultura pré-literária, é na sua relação com a linguagem. Segundo J. Fox (1994), a performance no TP não está veiculada à palavra, e a sua essência é a de “traduzir a expressão verbal da experiência numa dramatização essencialmente não-verbal” (p. 28). À semelhança da tradição oral, quando a linguagem está necessariamente presente, na partilha de histórias, é comum esta adquirir um carácter subtilmente repetitivo, através da utilização de formulas com pequenas variações significantes. Também na temática prevalente nas sessões, é valorizado o seu carácter múltiplo, sendo os temas construídos, lentamente, camada por camada (J. Fox, 1994). Por vezes, uma sessão de TP começa com um tema explícito, e as histórias que se seguem, como que comunicando inconscientemente entre si, percorrem uma linha invisível que as liga, outras vezes não existe

um tema principal por onde se comece, e as preocupações e interesses da comunidade revelam-se por si próprios através de um padrão latente nas histórias. Isto nem sempre é óbvio, e é necessário um condutor e uma equipa de atores experientes para trazer isso à consciência no final da performance (Needa, 2018). O TP possui também uma dimensão musical, como elemento não-verbal, que carrega o significado da história: no grupo de atores há, normalmente, um músico que interpreta e improvisa musicalmente a história. Salas, 1992, devido ao seu background como musicoterapeuta, reconhece, desde o início, a importância da música improvisada nas sessões de TP, afirmando que a mesma “ênfatiza a realidade emocional,” e “torna-se particularmente importante devido ao seu poder único de evocar e expressar sentimentos” (p. 14).

b) O ritual

Apesar da sua componente de improvisação e imprevisibilidade, as sessões de TP seguem uma estrutura fixa que consiste numa abertura, num aquecimento com improvisações curtas, uma evolução progressiva para histórias e improvisações mais longas, e um *finale*. Esta estrutura fixa, repetitiva, e segura, salienta a componente ritualística do TP, oferecendo estabilidade e familiaridade, ao mesmo tempo que estimula e contém o imprevisível (J. Fox, 1994; Salas, 2013). Também Adderley (2004), aponta ao ritual uma essencial função *contentora*, proporcionando um ambiente seguro e motivando a audiência contar histórias pessoais profundas, e idealmente, possibilitando momentos de catarse emocional.

Segundo Salas (2013), o próprio processo, inerente ao TP, de transformar a vida em teatro, é ele próprio um elemento ritualístico: como, por exemplo, a tarefa de se atuar em espaços, que muitas vezes não são apropriados para teatro, é um processo simbólico de “transformar” algo que representa a vida quotidiana num lugar “onde as histórias são contadas, ouvidas, vistas, e celebradas, e onde as pessoas são convidadas a *estar* umas com as outras de uma *nova* forma” (p. 104). Para a autora, a linguagem é também uma ferramenta do ritual: o condutor (quem dirige a sessão) deve ter consciência da função *xamanística* do seu papel, usando a linguagem responsável e artisticamente, ou seja, de forma informal e casual, deixando as pessoas à vontade e criando uma aproximação entre todos, mas ao mesmo tempo, escolhendo com cuidado e consistência as suas palavras, utilizando formulas e repetições. Adderley (2004, p. 8), explora as semelhanças entre as “funções” do xamã, nos rituais das sociedades tribais, e as do condutor numa sessão de TP, salientando que ambos incluem: levar os indivíduos a entrar em processos de partilha grupal; invocar os *espíritos* necessários para a dimensão ritualística, e ser conhecedor das formulas e ritos de cada ritual em particular; ser um guia na viagem que

os participantes irão fazer, interpretando os signos e símbolos grupais que emergem pelo caminho; e levar o ritual a uma conclusão satisfatória par todos os presentes.

Também a música, durante toda a sessão enfatiza a dimensão ritualística do TP (J. Fox, 1994; Salas, 1992). Salas (1992), como musicoterapeuta de formação, desde o início que reconhece o potencial da música para ajudar a criar uma atmosfera acolhedora, para auxiliar a “dar forma” à cena, e principalmente para transportar o desenvolvimento emocional da história. Segundo a autora a transição da palavra falada para a música “cria um tipo de transe na audiência, transportando-os de um modo cognitivo para um afetivo” (p. 15).

c) A comunidade

Uma distinção óbvia entre o TP e a tradição moderna de teatro é a sua característica altamente comunitária e inclusiva: há uma linha de comunicação que se abre tanto entre os membros da audiência como entre a audiência e os atores (J. Fox, 1994). Os papéis não são estanques, e a audiência é encorajada a movimentar-se e a interagir entre si, perdendo a sua componente de *massa anónima* e recuperando a sua individualidade. Assim, a interação social é valorizada, e uma grande parte da performance, na realidade, não consiste no drama *em-si*, mas no que se passa *à volta* do drama. Esta atmosfera interativa e comunicacional, num espaço onde isso é pouco usual (pensemos numa peça de teatro tradicional com a sua formalidade intimidante), suspende temporariamente as convenções das interações sociais e do drama literário, gerando uma estranheza inicial, mas levando os membros da audiência entrem num estado emocional, também ele pouco usual, quase hipnótico, e fora do seu estado normal de racionalização e intelectualização (J. Fox, 1994). Salas (2013), refere-se, por diversas vezes, ao TP como um processo de “construção de comunidades”. Dennis (2004) explorando esta dimensão do TP, nota que existe uma tendência na literatura referente ao TP para se referir à audiência de um evento específico como “a comunidade”. Segundo o autor, isto deve-se à capacidade das sessões de TP de “aproximar as pessoas”, salientando, realçando e celebrando as semelhanças que existem entre si, num mundo cada vez mais caracterizado pela *diferença* e individualidade. Este fenómeno tem especial relevância em centros urbanos: pensemos nos nossos vizinhos mais próximos, e de que forma, geralmente, eles não passam de eternos desconhecidos, com uma *realidade tão longe* da nossa que parece não existir um *comum* possível. O TP surge aqui também como uma forma de tentar quebrar essa barreira através dos temas comuns que vão surgindo nas histórias da audiência, sobre assuntos comunitários específicos, por exemplo, à sua área de residência, mas também sobre assuntos desta comunidade maior, a humana, com assuntos familiares e pessoais comuns a todos nós.

d) A componente reparativa

Apesar da sua grande componente de entretenimento, as sessões de TP possuem também uma enorme componente “reparativa”, não só a um nível social e comunal, como vimos, mas também a um nível pessoal (J. Fox, 1994; Salas, 2013). Para Salas (2013), esta componente pode ser atribuída a vários fenómenos: primeiro, para a autora, a necessidade de contar histórias é um imperativo humano; segundo, a atmosfera de confiança e respeito facilitada pelo TP possui, por si mesma, um efeito terapêutico; e, finalmente, a forma como as histórias são transformadas num objeto artístico, atribui forma e estrutura à experiência, criando significado, e sendo um “fundamental e poderoso agente terapêutico” (p. 112-113).

Também J. Fox (1994), reflete sobre o sentimento de validação que está presente na forma como o convite a contar histórias pessoais é feito - é posto o ênfase em que “cada momento da nossa experiência pode ter significado tanto para nós como para os outros” (p. 36), marcando um culminar, não de um enredo, no seu sentido literário, mas, à forma das declamações orais dos poetas gregos, “do que deve ser lembrado”, ou seja experiência pessoal e partilhada dos presentes (p. 36).

Estas componentes “reparativas” (ou terapêuticas) inerentes ao TP permitem-nos perceber o seu elevado interesse para a Psicologia Clínica, impulsionando uma crescente adaptação e utilização das suas técnicas em diversos contextos clínicos. Há, da mesma forma, um crescente interesse por estes aspetos na literatura científica, e diversos estudos empíricos têm vindo a reconhecer os potenciais psicoterapêuticos do TP. Assim, devido ao âmbito desta dissertação, esta dimensão será devidamente aprofundada e explorada, num diálogo com a literatura científica, mais à frente, numa secção exclusiva.

As Histórias no Teatro Playback: A narrativa autobiográfica

O ato de criar e contar histórias² têm raízes ancestrais, sendo um fenómeno universal, com a função de perpetuar o conhecimento e conectar as gerações seguintes à riqueza da sua herança (Harper & Gray, 2006). Segundo Barthes (1977, cit. em Czarniawska, 2004) “[...] a narrativa está presente em todas as idades, em todos os lugares, em todas as sociedades; começa com a história da humanidade e nunca, nem em nenhum sítio, existiu uma população sem

² Apesar da diferenciação entre os conceitos de “história” e “narrativa” na literatura específica aos processos narrativos, estes aparecem, maioritariamente, como sinónimos na literatura referente ao TP. Desta forma decidiu-se por utilizar, também aqui, os dois termos como sinónimos.

narrativa” (p. 1). No entanto, na sociedade ocidental moderna, a partilha de histórias, e a sua função de “repositório” do conhecimento cultural, à moda dos poetas gregos, torna-se praticamente inexistente e as mesmas são agora transformadas, elaboradas, e padronizadas, “contadas” principalmente através de outros meios, como os livros, a televisão e os filmes. Perde-se a ligação com o contador da história, o emissor da mensagem perde a sua presença e o seu corpo, e a sua referência torna-se apenas mais um nome escrito, de passagem, entre tantos outros. Um dos objetivos do TP é resgatar a dimensão da tradição oral para uma sociedade contemporânea, e, desta forma, o ato de “contar histórias” torna-se principal. As histórias contadas não são necessariamente grandes feitos, apesar de o poderem ser, nem precisam de conter uma grande “sabedoria universal”, apesar na maior parte das vezes conterem. Pelas palavras de J. Fox (1994), o TP é “[...] uma forma de trazer os costumes antigos para o presente, mas enquanto nas sociedades tradicionais cantavam aos Deuses e aos Heróis, conhecidos e venerados por todo o *clã*, nós cantámos sobre nós próprios, em toda a nossa vulgaridade” (p. 8). Também Salas (2013) afirma que “[...] o processo do Teatro Playback funciona – *desde que a história seja contada*” (p. 17). A história torna-se assim imperativa, é o ponto principal, de onde tudo o resto pode surgir. As histórias no TP, apesar de poderem adquirir diferentes formas (sonhos, medos, eventos, etc.), todas elas devem conter uma experiência subjetiva, e adotam a forma de uma narrativa autobiográfica (Salas, 2013). Segundo a autora, sabemos que estamos perante uma história quando há a presença de uma *forma*, de um *significado*, e de *elementos em relação* uns com os outros, e que estas têm a função de ordenar e significar a amalgama de detalhes e impressões das nossas experiências, acumulando-se num sentimento de *self* e identidade.

De forma a podermos aprofundar o que se passa numa sessão de TP, temos então que explorar o conceito de “história”, neste caso de narrativa autobiográfica, e as suas diversas implicações na compreensão do *sujeito psicológico*.

Segundo (Payne, 2006), “uma narrativa autobiográfica é uma narrativa contada na primeira-pessoa, e através da qual a pessoa define quem é, baseando-se nas suas memórias, na sua vida presente, nos seus papéis em contextos sociais e pessoais, e nas suas relações” (p. 19). Para o autor, extratos destas histórias são contados tanto a um *Outro*, como ao próprio (em monólogos “interiores”), mudando em pequenos detalhes cada vez que são contados, mas mantendo uma temática dominante.

Bruner (1990, cit. em Batista et al., 2018) propõe que o ser humano dispõe de duas formas de estruturar o conhecimento: o modo paradigmático e o modo narrativo. Enquanto o

modo paradigmático se baseia na lógica e na racionalidade, o modo narrativo baseia-se na verosimilhança e na plausibilidade de uma dada versão da realidade, onde uma determinada narrativa é criada e utilizada em função do contexto cultural que partilhamos com os outros, e não por qualquer critério externo e fixo de verdade. Segundo o autor, em psicoterapia é mais importante o modo narrativo do que o modo paradigmático, pois uma parte significativa do processo de construção da realidade subjetiva ocorre através da atribuição de significado às experiências, tendo estas um carácter altamente contextual e partilhado.

A ideia de que as narrativas têm a função, não só de significar a experiência humana, mas são a base sobre a qual se define a identidade, e serem inseparáveis do seu contexto, está bastante presente na literatura científica dos últimos anos, e pode ser vista como resultado de uma mudança cultural mais abrangente, decorrente no sec. XX, nomeadamente a da passagem de um paradigma moderno para um paradigma pós-moderno (Crossley, 2000; Heikkinen, Huttunen, & Kakkori, 2000). Ao contrário do ideal renascentista, sobre o qual a episteme moderna se funda, e que defende que a ciência e a lógica é capaz de desvendar todos os mistérios do mundo, do universo e da humanidade, a perspetiva pós-moderna defende que apenas é possível conhecer uma apreensão imediata e pessoal do sujeito e da sua experiência subjetiva, expressa através das suas “pequenas narrativas”, contadas tanto ao próprio como ao Outro, mesmo admitindo que essas histórias representam apenas uma representação parcial da complexidade da vida como ela é experienciada (Payne, 2006). Esta mudança de paradigma teve um enorme impacto no estudo psicológico do ser humano, e as abordagens construtivistas, independentemente da sua especificidade, salientam-se pela sua rejeição das premissas modernas e “realistas”, que consideram o self e a identidade como uma entidade que pode ser descoberta e descrita da mesma forma que qualquer objeto no mundo natural e físico (Crossley, 2000). A narrativa torna-se então num ato primário da mente - o ato reflexivo de desenvolver e conhecer uma identidade é sustentar uma narrativa coerente, mas em constante revisão, sobre nós próprios e o mundo em que vivemos (Crossley, 2000; Heikkinen et al., 2000). Nesta perspetiva, o self torna-se um fenómeno caracterizado pela “interpretação, variabilidade, relatividade, fluxo e diferença”, sendo impossível criar estruturas universais sobre a natureza do *self* humano e de experiências pessoais, pois estas diferem em relação com os seus contextos históricos, culturais e práticos (Crossley, 2000, p. 533-534).

Se cada um possui a sua própria narrativa, e se nenhuma delas corresponde à “realidade-em-si”, onde podemos encontrar um ponto de encontro nas nossas experiências? Na literatura do relativa ao TP, fala-se sobre captar a “essência” ou o “significado” da história. O objetivo

da performance é então captar esta suposta essência, de forma a criar uma ponte entre o narrador e a audiência (J. Fox, 1994; Salas, 2013).

Rowe (2007), no entanto, contra-argumenta a utilização do termo “essência da história”, afirmando que o mesmo sugere uma história essencial (e um significado) que poderia existir por si mesma, independentemente da mediação e das circunstâncias na quais ela é contada. Esta conceptualização nega a natureza relacional e contextual das performances do TP e falha a reconhecer que o passado, segundo este autor, a um certo nível, está constantemente a ser recriado para a experiência presente (Rowe, 2007). Segundo o mesmo, a veracidade das narrativas autobiográficas é inevitavelmente influenciada pela necessidade de coerência, legibilidade e de uma recriação constante do passado. Estas devem ser vistas como um processo cumulativo de mediação que começa com a *experiência em si*, estendendo-se até à sua narração, e no caso do TP, até à (e depois da) representação. Rowe (2007) cita Bakhtin (1994), afirmando que o significado não emerge do sujeito, mas é sempre criado em relação. É também utilizado o conceito de “intertexto” de Barthes (1979, cit. por Rowe, 2007), que afirma que qualquer texto não existe de forma independente, mas sim como parte de uma rede complexa, referindo-se sempre a outros textos. Um texto é assim, em última análise, uma “compilação” de outros textos, tornando assim problemática a posição de “autor”. A sua autoridade, e as tentativas de encontrar as suas intenções e motivações, são considerados um projeto condenado à impossibilidade.

Aprofundando a questão da reconstrução do passado, Rowe (2007) afirma que do passado ficam apenas alguns traços do que realmente aconteceu, e dessas imagens sensoriais, criamos narrativas que vão sendo refinadas ao longo do tempo. Estas narrativas, de cada vez que são contadas, vão adquirindo uma forma e carregando o peso existencial do que aquele tempo significou para nós. Mas este significado não é estanque, sendo recriado, reescrito e ressignificado, consoante (e influenciando) o contexto, e a nossa visão do mundo no momento. Assim, segundo o autor, o ato de recordar, especialmente através da narrativa, pode ser considerado uma tentativa de trazer uma coerência à desordenada e caótica natureza da experiência, atribuindo ao "self" uma continuidade e unificação (Rowe, 2007).

Do mesmo modo, Ricoeur (1986), referindo-se aos textos autobiográficos, afirma que estes são um ato criativo, onde algo de *novo* emerge, e que não só vai afetar a forma como vemos o passado, mas também o futuro. O autor defende, assim, que a ficção narrativa é uma dimensão irreduzível do self, e que a vida não pode ser compreendida senão através das histórias

que contamos acerca dela. Assim, “(...) uma vida examinada, no sentido de Sócrates, é uma vida narrada” (Ricoeur, 1986, pág. 130).

Já na área psicoterapêutica, estas perspectivas que trazem as narrativas para primeiro plano na significação do *self* e do mundo tornam-se o ponto de partida para a psicoterapia narrativa de re-autoria (Batista et al., 2018; Payne, 2006). A sua premissa principal é que, em tempos de crises psicológicas, a auto-narrativa do paciente torna-se incoerente e fragmentada, e como a auto-narrativa dominante do indivíduo influencia a forma como o sujeito experiencia os novos acontecimentos, também o futuro é sentido como caótico. Nestas situações, o terapeuta visa ajudar a pessoa ou o grupo em questão a criar uma narrativa mais coerente, o que, conseqüentemente, cria perspectivas mais positivas sobre o futuro. Neste caso, também a questão da veracidade da auto-narrativa não é importante: as conseqüências práticas da narrativa são, em si, suficientes (Heikkinen et al., 2000; Payne, 2006).

Estas conceptualizações permitem-nos compreender melhor de que forma as narrativas são abordadas no TP. Se as narrativas autobiográficas são flexíveis, em constante mudança, e são altamente influenciadas pelo contexto onde são contadas, estas surgem no TP não só como material para a performance, mas também como performance em si mesmas (Rowe, 2007). Rowe (2007) vai ainda mais longe e afirma ser necessário repensar as performances no TP como, elas próprias, parte da criação de “narrativas em curso” do narrador. Salas (2013) fala também do impacto da performance na significação constante das histórias contadas: “O nosso trabalho é revelar a forma e o significado de qualquer experiência, mesmo as que são pouco claras ou informes na narração” (p. 22). Assim, e retornando ao conceito de Barthes (1979, cit. por Rowe, 2007), a história contada no TP não é apenas um texto criado em conjunto, mas um texto que é criado em relação com outros textos – “um intertexto”.

A literatura referente às narrativas no processo do TP vai de encontro, de uma forma ou de outra, às premissas expostas acima: se por um lado há uma procura de ir ao encontro da experiência subjetiva do narrador, há, também, o reconhecimento de que o significado (e a própria experiência) não existe por si, e é ele próprio recriado e transformado pelo ato de narrar. Estas perspectivas levantam, de algum modo, algumas limitações para as histórias que são contadas: a criação de narrativas autobiográficas compreende sempre uma certa perda, e a “verdade narrativa” irá sempre conformar-se à sua necessidade de uma “boa forma”, coerência, inteligibilidade, afastando-se assim da “experiência original”.

Do Teatro da Espontaneidade ao Teatro do Oprimido

Algumas pontes podem ser traçadas entre o TP e outros movimentos de teatro improvisado com base nas histórias narradas pela audiência. J. Fox salienta o Psicodrama, e a sua fase embrionária do Teatro da Espontaneidade, como grandes influências na sua conceção do TP (Fávero, 2007; J. Fox, 2004) e são, da mesma forma, apontadas várias semelhanças com o Teatro do Oprimido, desenvolvido por Augusto Boal, pela mesma altura, na América do Sul (H. Fox, 2008; J. Fox, 2004; Johnson & Sajnani, 2011).

O Psicodrama é um método psicoterapêutico de grupo, desenvolvido por Jacob Levi Moreno (1889 – 1974) no início do sec. XX, visando uma forma de teatro onde não existissem fronteiras entre a audiência, os atores e os dramaturgos. O seu conceito inicial foi o do Teatro da Espontaneidade, no qual era o público, nas ruas e espaços culturais de Viena, que criava e dramatizava as suas próprias histórias (Fávero, 2007). Moreno compara o teatro tradicional às obras de arte consagradas, que, segundo o mesmo, não passam de conservas culturais e que deixam o homem comum condenado à passividade e à admiração do génio, enquanto o Teatro da Espontaneidade assume que todos os seres humanos são génios em potencial e todas as suas histórias são interessantes, merecendo também elas ser consagradas (Fávero, 2007). Moreno, médico de formação, viu as potencialidades terapêuticas deste tipo de teatro, e criou uma teoria e um método de trabalho que chamou de Psicodrama. O Psicodrama é assim, antes de tudo, um método terapêutico, que utiliza a linguagem e as técnicas do teatro como uma das suas técnicas. Tanto no Psicodrama como no Teatro da Espontaneidade, o narrador entra também em cena, tornando-se uma das personagens que interpreta a sua história.

Apesar de já estar envolvido com o teatro de improvisação, J. Fox (2015) afirma ter sido no primeiro contacto com o psicodrama que sentiu que o mesmo estava mais perto da sua visão de teatro, este “era íntimo, pessoal, comunitário, e intenso” (p. 37) e é construído num equilíbrio paradoxal de respeitar o indivíduo ao mesmo tempo que se valoriza o grupo. O autor salienta também o conceito de espontaneidade no Psicodrama, que implica que, em contraste com as típicas estruturas hierárquicas sociais, o foco criativo pode ser assumido por qualquer participante, e que, da mesma forma que o TP, debruça-se sobre questões emocionais profundas. Também Needa (2018) afirma alguns valores partilhados por estas duas vertentes, nomeadamente a espontaneidade e a criatividade como expressões naturais da humanidade e dimensões essenciais do nosso bem-estar, como também a inclusão, onde cada indivíduo tem um lugar no coletivo.

Quanto às diferenças, J. Fox (2015) salienta, principalmente, a sua dimensão explicitamente terapêutica, afirmando que enquanto trabalhava como psicodramatista, sempre se sentiu um *outlier*, pois identificava-se como “uma pessoa do teatro, e não um psicoterapeuta” (p. 42). Para o autor, o TP não tem o objetivo explícito de curar, mas sim de “prestar testemunho” à experiência pessoal, e que esta é, por si mesmo, terapêutica. Notamos por toda a literatura de sua autoria, um receio explícito de que se quanto mais o TP fosse aproximado de uma modalidade terapêutica, mais se distanciava da sua dimensão artística de teatro. No seu livro de memórias admite o quão angustiante era para si quando lhe perguntavam se o TP era terapia: “Apetecia-me chorar. É teatro! É teatro! É teatro!” (J. Fox, 2015, p. 48). Outra distinção salientada por J. Fox (2015) é relativamente à estética: enquanto o Psicodrama procura e incorpora ativamente a dimensão conflitual da narrativa e do narrador, levando-o para fora dos seus limites, o TP é menos intervencionista, não procurando soluções nem respostas, deixando que um tipo de sabedoria popular surja por ela mesma.

Já o Teatro do Oprimido consiste num conjunto de exercícios teatrais e performativos desenvolvidos por Augusto Boal (1931 – 2009), nos anos 60 como resposta à ditadura militar que prevalecia no Brasil, e alargado mais tarde para o continente Europeu, onde a opressão não era mais considerada externa, mas sim interna, com as suas dimensões da ansiedade, isolamento, vergonha e culpa, que comprometem o bem-estar e a possibilidade de mudança (Johnson & Sajnani, 2011). Segundo Johnson & Sajnani (2011) este assenta na premissa que o teatro permite que qualquer indivíduo consiga ter um impacto na sociedade através de um treino ativo de razão corporalizada (*embodied reasoning*).

Johnson & Sajnani (2011), comparam o TP ao Teatro do Oprimido, afirmando que ambos têm como objetivo facilitar a expressão humana, reduzir o isolamento, encorajar o diálogo e combater a opressão. Afirmam também que são ambos “teatros do povo”, onde a improvisação e as experiências pessoais de voluntários são a sua matéria prima. Mas enquanto o TP está preocupado com a identificação e manutenção das verdades comunitárias, o Teatro do Oprimido tem como objetivo expor as mentiras que sustentam as práticas hegemónicas que criam diferenças dentro da sociedade: a opressão não é assim uma história que não foi contada, como no primeiro, mas uma história a qual falta uma ação, de carácter revolucionário (Johnson & Sajnani, 2011)

Também Hanna Fox, filha de Jonathan Fox e Jo Salas, utiliza técnicas do Teatro do Oprimido na sua prática de TP (H. Fox, 2008). A autora considera serem “duas portas diferentes para a mesma casa”: ambas utilizam a história pessoal de forma a iluminar as conexões sociais

e os problemas de uma comunidade; usam a imagem teatral; e dependem da participação da audiência enfatizando o conceito do cidadão-ator. Apesar disso reconhece algumas diferenças nas origens e na natureza. Segundo a autora, o TP possui uma dimensão mais pessoal, onde a experiência subjetiva é imperativamente respeitada, enquanto no Teatro do Oprimido, a história pessoal é um ponto de partida para explorar problemas sociais e políticos. Também no Teatro do Oprimido, o narrador torna-se protagonista na representação da sua história, fazendo com que esta se distinga, tal como o Psicodrama, do TP, onde o narrador, apesar de subir para o palco, e adotar um posição análoga à de encenador, não entra na representação (H. Fox, 2008). (J. Fox, 2004) salienta ainda que em comparação com o Teatro do Oprimido e o Psicodrama, o TP recorre menos à palavra. Numa sessão de TP normal não há partilha, não há discussão, nem procura de solução ou de cura, sustentando-se apenas pelo recurso à “imagem, som, ritmo, narrativas incorporadas a um nível que visa ser mais profundo que o pensamento consciente” (p. 2).

A Prática: Espaço, Forma, Estrutura

São quatro os elementos fundamentais de uma sessão típica de TP, nomeadamente: 1) a *audiência* - as pessoas que assistem à sessão; 2) o *narrador* (“teller”) - um membro da audiência que é convidado a partilhar a sua história; 3) os *atores* - aqueles que representam as histórias ouvidas (os músicos fazem parte do grupo de atores); e 4) o *condutor* (“conductor”) - o profissional TP que conduz a sessão, entrevista o narrador e facilita a comunicação entre audiência e os atores. Todos os fenómenos surgem no seio da interação entre estes quatro elementos.

Quanto ao espaço físico, a estética de uma sessão de TP requer um “palco” vazio, com duas cadeiras, uma de um lado, para o condutor, e outra para o narrador. No fundo do palco encontram-se caixas ou cadeiras para os atores e uma área para o músico, usualmente do lado oposto do condutor. Os adereços tradicionalmente utilizados consistem num conjunto de tecidos coloridos que podem significar diferentes emoções, objetos e personagens (Johnson & Sajjani, 2011). Apesar destas matrizes, o TP é altamente flexível, podendo ser adaptado a vários tipos de espaço, e segundo os autores, funciona desde que estejam presentes os quatro elementos referidos em cima e a “história seja contada” (J. Fox, 1994; Salas, 2013). Desta forma, o TP tem vindo a ser adaptado, transformado e recriado de várias formas, como, por exemplo, realizado em grupos privados onde todos os membros participam, contando as suas histórias e sendo atores para as histórias dos outros (Salas, 2013). De modo que a prática não

perdesse coerência, e a sua identidade, foi fundada em 1990 a *International Playback Theatre Network*, que, segundo o seu site oficial, hoje conta com mais de 100 companhias, e 300 membros individuais, espalhados por 50 países diferentes.

Segue-se uma descrição das fases de uma sessão típica de TP como descrita por Salas (2013) no seu livro *Improvisig Real Life: Personal Story In Playback Theatre*.

a) *Introdução e Fase de Aquecimento*

É o condutor que dá as boas-vindas e acolhe a audiência, apresenta a equipa de atores, e deve proporcionar um ambiente descontraído e de partilha, quebrando a barreira usual tão comum numa sala de espetáculos entre a audiência-palco, e acolhendo o desconforto que surge dessa mesma quebra. É comum nesta primeira fase realizarem-se uma série de performances curtas – pequenos agregados de som, palavras, e movimentos – como resposta às perguntas iniciais e circunstanciais do condutor à audiência. Dependendo das resposta da audiências (e.g., “Como correu a semana?” “correu bem, fluiu” ou “foi exaustiva, desgastante”) os atores utilizam o seu corpo e sua voz para tornar “fluído” ou “exaustão” em termos físicos e performativos. Enquanto isso, o músico toca acordes simples, no mesmo “tom emocional”, que acompanharão a performance. Este ritual inicial deixa claro o que se vai passar ali: será criado teatro a partir da experiência dos presentes; a audiência percebe que é convidada a participar, mas nunca pressionada; as suas respostas são respeitadas e recebem atenção estética; eles sentem a satisfação, direta ou indiretamente, de reconhecer a sua experiência transformada numa forma artística; este é um espaço de comunidade.

b) *A Entrevista*

Quando o condutor sente que o gelo foi quebrado e já há um maior nível de conforto e intimidade, procura que alguém da audiência se voluntarie para subir ao palco e contar a sua história. Quando o narrador é escolhido, e começa a contar a sua história, o desafio do condutor é ir procurando algumas pistas, através de um método de entrevista, sobre os possíveis significados daquela história para o narrador, do “porquê” de estar a ser contada, e ir moldando a “sensação estética” do que está a ser contado, o que permitirá à equipa fazer teatro a partir de uma “experiência crua”. O narrador tem também a possibilidade de escolher que ator desempenha qual papel, nomeadamente o seu. Para Rowe (2007), este é um fator importante pois mantém o contexto performativo na consciência do narrador: a sua história, apesar de individual e subjetiva, visa uma performance pública.

c) A Configuração

Depois da história ter sido contada e explorada, o condutor dá então indicação para que a performance comece. O músico começa por introduzir o tom, enquanto os atores se movem silenciosamente e intuitivamente para as suas posições. Por vezes, utilizam pedaços de panos ou outros adereços que estejam disponíveis. Os atores organizam-se entre si sem uma única palavra, dependendo apenas do seu alto nível de sensibilidade tanto ao que foi contado, descobrindo e descamando as várias camadas de “sentidos”, como aos movimentos dos outros atores.

d) A Encenação

O TP possui diferentes formas de responder às histórias da audiência, destacaremos aqui as mais comuns: dentro das “formas curtas” encontram-se as *esculturas fluídas*, os *pares*, o *tableau*, a *história em três-frases* e *história em três-partes*, e a *narrativa em V*; dentro das “formas longas” encontram-se as *cenar* e as *marionetas Playback*. A escolha da forma a ser usada vai depender da história contada, pois cada uma tem especificidades que a tornam mais indicada para diferentes tipos de histórias, e tanto pode ser o condutor a escolher, como também os próprios atores. As formas curtas podem ser narrativas (*tableau*, *história em três-partes*, *narrativa em V*) ou não-narrativas (*esculturas fluídas*, *pares*), enquanto as formas longas são sempre narrativas. As formas não-narrativas, como o nome indica, representam sentimentos sem uma lógica narrativa, e são mais indicadas para o ritual de abertura ou para representar histórias pequenas, e as formas longas surgem quando o condutor sente que o ambiente está criado, e é então tempo para histórias mais longas.

e) O Reconhecimento

No final da representação, os atores, ainda nas suas posições, olham para o narrador: o seu gesto diz: “ouvimos a tua história e fizemos o nosso melhor para a lhe dar uma forma. Por favor aceita a nossa prenda”. É uma expressão de humildade, respeito, e coragem de estarem orgulhosos da sua representação, por mais imperfeita que tenham sido.

f) Devolver ao Narrador

Na última fase, o foco é novamente posto no narrador, dando-lhe a oportunidade de ter a última palavra: as representações nunca são perfeitas, mas este tem a oportunidade de dizer se alguma coisa esteve seriamente errada ou inadequada, e há a oportunidade de os atores voltarem a fazer a cena, agora incorporando os comentários do narrador. Quando a história é sobre uma experiência injusta ou pouco resolvida, o condutor também pode pedir ao narrador

para imaginar um resultado diferente, e os autores representam esse resultado. No entanto, segundo Salas (2013), foi-se percebendo que estas histórias dolorosas e não resolvidas encontram a sua “solução” e o seu propósito nas histórias de outros membros que surgem a partir daí. A este fenómeno dá-se o nome de *Red Thread*: Uma história responde a outra, aparentemente sem conexão, num subtil processo de diálogo (J. Fox, 1994; Johnson & Sajani, 2011; Jordaan & Coetzee, 2017; McCormack & Henry, 2017). É muito comum uma história inicial sobre uma morte, ser “respondida” mais tarde, e espontaneamente, com uma história de um nascimento, ou uma história sobre humilhação ser respondida com uma história sobre o triunfo sobre a mesma. Assim, as transformações “forçadas” tornam-se dispensáveis, pois a “grande História” tem uma tendência a tecer-se ela própria num padrão completo (Salas, 2016).

Os fatores para uma boa sessão de TP

J. Fox (2015b), de forma a estruturar os fatores essenciais que permitem que uma sessão de TP seja bem sucedida propõe um modelo denominado de “Reticulação Narrativa” (p. 49): 1) os profissionais precisam de ter a capacidade de promover a *colaboração* da audiência (sem história, não há TP); 2) os atores necessitam de possuir algumas capacidades expressivas, como a *espontaneidade*, e a flexibilidade de responder apropriadamente no momento às histórias; 3) a capacidade de *incorporação da história* através do movimento e da voz; 4) e um *sentido de história*, que permite dar uma forma compreensível a qualquer narrativa contada; 5) são também necessárias capacidades de *adaptação ao meio envolvente*, tanto físico como grupal; 6) é importante a capacidade de construir uma *atmosfera* de confiança e inclusão, um ambiente ritualístico onde se percebe que algo transcendente irá acontecer; 7) e uma capacidade de *orientação*, normalmente função do condutor, de orientar a audiência a perceber a estrutura, escolher os narradores, fazer a história surgir, etc. Segundo o autor, estes nódulos precisam de ser ativados e balanceados, para que a sessão flua e seja experienciado algo profundo.

O Teatro Playback e a Clínica: Estado da Arte

São vários os contextos onde, devido aos seus benefícios, tanto a nível pessoal como comunitário, o TP tem sido utilizado (Feldhendler, 2007; Salas, 2013). Salienta-se a sua utilização ao nível educacional, como, por exemplo, um método de ensino (Feldhendler, 2007), ou em programas de *anti-bullying* (Salas, 2005); em contextos de guerra, como por exemplo, na Palestina (Rivers, 2015; Rohrbach, 2018), ou num Nepal pós-guerra civil (Saud, 2016). Já num contexto terapêutico, o TP tem vindo a ser adaptado e estudado em diversos setting, como

por exemplo: hospitais e instituições mentais (Haneji, 1998; Larkinson & Rowe, 2003), com população idosa (Keisari, et. al, 2018;2020), e com adultos recuperados de doença mental grave (Moran & Alon, 2011).

Salientam-se as conclusões de alguns artigos publicados em revistas *peer-reviewed*, considerados pertinentes para o presente estudo. Num primeiro momento serão explorados os estudos empíricos utilizando metodologias quantitativas, e numa segunda fase, e de forma mais aprofundada, dado o carácter do presente estudo, serão apresentados alguns modelos propostos para a utilização de TP em settings terapêuticos e estudos empíricos realizados neste setting, utilizando diversas metodologias qualitativas.

Dentre os estudos com metodologias quantitativas, salientam-se os trabalhos de Smigelsky & Neimeyer (2018), que, utilizando um treino de TP durante 2 meses, com dois grupos com conflitos entre si (policías e ex-reclusos), concluem que houve um aumento da capacidade de dar significado a experiências stressantes, e um aumento de atitudes positivas entre os dois grupos. Chung e colaboradores (2018), demonstraram, com uma amostra de 80 idosos saudáveis, e através de um delineamento pré e pós teste, onde os participantes participavam em sessões de TP como atores, que houve um aumento no bem-estar emocional, mas não houve alterações nas funções cognitivas. Já em estudos sobre a audiência, salientam-se os estudos de Bornmann & Crossman (2011), que, testando os níveis de tolerância à agressividade e empatia numa amostra de adolescentes, demonstraram que os níveis de tolerância à agressividade diminuíram após assistirem a uma sessão de teatro TP, enquanto os níveis de empatia não foram significativamente afetados quando comparados a um grupo placebo. De igual modo, Munjuluri e colaboradores (2020) estudaram os efeitos de performances de TP nos níveis de depressão, ansiedade e sintomas de stress pós-traumático (SPT) numa amostra de 13 pessoas afetadas pelo furacão Harvey no Texas. Os autores relatam que os níveis de ansiedade e de sintomas SPT reduziram significativamente após participarem, como audiência, em 4 sessões de TP, enquanto as alterações nos níveis de depressão não foram significativas.

Quanto à sua utilização em settings terapêuticos, como já foi referido, J. Fox nunca aceitou a classificação do TP como uma terapia, apesar de reconhecer os seus potenciais terapêuticos (J. Fox, 1994, 2004). Também Salas (2013) afirma que “a cura e a arte são partes integrantes do propósito do Teatro Playback” (p. 115). A autora afirma que vários dos praticantes de TP provêm de um background em dramaterapia e psicodrama, e passaram a utilizar as técnicas e qualidades terapêuticas do TP no seu trabalho em hospitais, clínicas, e

outras instituições de saúde. Apesar disso, reconhece alguns potenciais perigos se alguns cuidados não forem tidos em conta: o ritmo pode ser abrandado, e a “distância” entre o narrador e a cena alargada, de forma que haja uma máxima envolvência, mas sem que esta seja demasiado intensa.

O facto de não haver uma forma definida, nem estudos suficientes, sobre a prática de TP em settings clínicos, faz com o mesmo tenha pouca consistência e varie consoante quem o pratica. Salas (2013) crítica algumas aplicações do TP em settings psicoterapêuticos, onde a história e a dramatização são utilizadas apenas como ponto de partida, para trazer ao consciente outras experiências inconscientes do paciente, direcionando assim a história apenas para um sentido, perdendo a multiplicidade de sentidos que esta deveria ter pois, segundo a autora, “o maior poder e efeito da história reside na sua multiplicidade de sentidos.” (p. 127).

Não necessariamente num setting clínico, mas abordando a questão da doença mental, Yotis e colaboradores (2017) apontam a utilização do TP como uma ferramenta importante para reduzir o estigma associado à mesma. O grupo grego *Playback Ψ*, criado em 2004 e ativo até ao dia de hoje, realizou sessões em diferentes settings por mais de dez anos (cerca de 500 performances), sendo que várias foram realizadas em contextos específicos relacionados com a saúde mental, por exemplo, diversas instituições psiquiátricas, lares, creches, seminários de profissionais da saúde mental, e para audiências mistas, compostas por pessoas com doença mental, profissionais, e outros. Nas sessões, a audiência era convidada a contar histórias relativas a atitudes negativas para com esta população, dos próprios ou de outros. Os autores afirmam que o contato próximo e o esclarecimento de alguns mitos sobre doença mental são o principal caminho para reduzir o estigma, e que estas sessões funcionaram nesses dois níveis, aproximando, através das histórias e do teatro, uma população que vive muitas vezes segregada. Os atores, nas partilhas pós-performance, salientam que foi uma honra representar as histórias desta população, e que lhes “permitiu um insight das suas próprias partes interiores *loucas*, conflitos identitários, e atitudes de auto-estigmatização” (Yotis, et al., 2017, p. 83).

Já Kowalsky e colaboradores (2019), reconhecendo os aspetos terapêuticos do TP, introduzem e desenvolvem um modelo de *Teatro Playback Terapêutico*, onde o ritual do teatro playback se torna a base do processo terapêutico. Estes grupos têm uma frequência regular, são conduzidos por um psicoterapeuta, e possuem um setting, um contrato e objetivos psicoterapêuticos. As sessões decorrem como uma sessão “normal” de TP, com a diferença que não há atores, e os participantes tornam-se *Playing Participants*, improvisando as histórias uns dos outros. Também na parte final, ao contrário do que é comum numa sessão de TP, é feito

um Grupo de Partilha, onde todos os membros são convidados a partilhar como a improvisação dramática ressoou neles e como a história está ligada à sua própria vida. Os autores salientam como as duas principais dimensões terapêuticas a *transformação narrativa* e os fenómenos de *terapia de grupo*.

Relativamente à *transformação narrativa*, os autores salientam que a performance tanto valida a experiência narrada, como cria novas perspetivas e significados para as mesmas, permitindo a desconstrução/construção da narrativa em curso do narrador, e a possibilidade de expressar certos aspetos da experiência que não são possíveis expressar por palavras. O fenómeno de contenção e transformação não é estranho à psicoterapia, sendo até, considerado por muitos um dos aspetos centrais da mesma. De acordo com Bion (1963, cit. Kowalsky et al., 2019) a *função continente* é a capacidade de acolher experiências cruas, transformando-as e significando-as. Segundo os autores, a expressão dramática adquire assim no TP esta *função continente*, integrando e organizando o conteúdo “mental” recebido de uma forma que cria um sentido e um significado (ou vários). Este envolvimento suscita a experiência transformativa não apenas para o *narrador*, mas para os outros participantes do grupo (Kowalsky et. al 2019).

No que diz respeito à dimensão de psicoterapia de grupo, Kowalsky e colaboradores (2019) traçam algumas pontes entre os processos do TP e os processos da grupanálise, como conceptualizados por Foulkes (1964, cit. em Kowalsky et. al, 2019): são salientados os conceitos do *fenómeno do espelho*, de *troca*, e de *condensador*. É através do *fenómeno do espelho* que os membros do grupo revelam, como que espelhando, as várias facetas uns dos outros (Abreu-Afonso & Neto, 2018). Este espelhamento confronta o indivíduo com as várias perspetivas de si, nomeadamente os aspetos sociais, psicológicos e físicos, sendo este um processo fundamental no desenvolvimento do ego (Abreu-Afonso & Neto, 2018). A representação no TP assume, assim, esta função refletindo diferentes aspetos da sua história ao narrador; em adição, cada um dos participantes observa aspetos dele próprio através da reflexão dos outros a dramatizar a história. Enquanto o fenómeno do espelho realça a semelhança dentro do grupo, a *troca* salienta as diferenças: esta é a capacidade de dar e receber de acordo com as necessidades de cada um: um dá ao outro aquilo que ele não tem ou precisa de fortalecer, e vice-versa (Kowalsky et al., 2019). Segundo os autores, numa sessão de Teatro Playback Terapêutico, o conteúdo mental dos participantes é transformado criativa e simbolicamente, ressoando em cada um dos membros, e estimulando outras associações, emoções e fantasias. Desta forma a história, já não é individual, mas sim um evento grupal partilhado, carregado de respostas profundamente pessoais, servindo de espaço onde o inconsciente grupal é ativado e

descarregado, traçando um equivalente com o fenómeno de *condensador* da grupanálise e assim estimulando o material do inconsciente grupal.

Também explorando o processo das auto-narrativas, Barak (2013) explora uma síntese entre o TP e o modelo da psicoterapia narrativa de re-autoria (White & Epston, 1990, cit. em Barak, 2013). Segundo o autor, existe uma proximidade entre os princípios terapêuticos defendidos por White e os princípios de transformação narrativa no TP, pois ambos permitem uma re-autoria de narrativas, em frente a uma audiência, com o propósito de torná-la mais coerente e adaptada, e procuram *resultados únicos*. Os resultados únicos são uma forma de acesso ao processo de re-autoria, e representam detalhes fora da narrativa conflituosa que demonstram uma intenção do narrador em relacionar-se de uma forma diferente com o problema no futuro (Freedman & Combs, 1996, cit. em Batista et al., 2018). Assim, Barak (2013) sugere um modelo integrativo que comporta 5 dimensões: "a) estabelecer um diálogo de re-autoria e consulta; b) validar a história narrada; c) externalizar o problema; d) identificar *resultados únicos* e *ampliar o enredo*; e e) devolver ao grupo" (p. 112).

Numa sessão que utilize este modelo, a história começa por ser validada através de formas curtas do TP (e.g., *coro*, *esculturas fluidas*, *pares*), utilizado o mesmo vocabulário, conteúdo e estrutura da história. Como já explorado, esta validação da narrativa pela representação está presente na literatura como sendo um dos elementos terapêuticos principais do TP (e.g., Salas, 1999, 2013). Já numa segunda fase, o grupo interpreta os problemas que surgem, tornando-os externos, sendo estes retratados como uma "luta mitológica entre um protagonista e um oponente" (Barak, 2013, p. 114). Este processo salienta a ambivalência dos problemas e os "resultados" do combate são sempre pouco claros, demonstrando que a batalha tanto pode ser ganha como perdida. É, então, dada a oportunidade de o narrador criar um diálogo com o seu problema, mediado pelo condutor-terapeuta. Este diálogo será usado nas cenas subsequentes, que gerará mais "diálogos" e mais cenas até ser encontrado o "verdadeiro" problema. Aqui, o *enredo é ampliado*, sendo o narrador convidado a procurar *resultados únicos*. Estas narrativas são então representadas, de diversas formas, explorando diferentes desfechos ou resultados. No final, há uma partilha de grupo, denominada de *equipa reflexiva*, onde são partilhados feedback e insights surgidos durante a representação.

Keisari e colaboradores (2018), no seu estudo com oito psicoterapeutas que utilizam o TP com idosos, e utilizando uma metodologia de *grounded theory*, salientam os principais aspetos do processo terapêutico com esta população. Numa primeira categoria, é salientado que o processo de TP permite aos pacientes reviverem e ressignificarem as suas histórias de

vida, “trazendo-as ao aqui e agora do processo grupal, transformando uma história narrada em algo vivido e tangível (p. 76). A improvisação também contém um valor de testemunho importante para os pacientes, onde a sua história é testemunhada num “processo de escuta empática, sem julgamentos, criativo e encorajador” (p. 75). Uma segunda categoria refere-se ao “teatro como um espaço de cura” (p. 77), onde é possível brincar com as suas histórias e as dos outros, estimulando a diversão, a flexibilidade e o autodesenvolvimento. O processo TP permite também que “expandam a sua presença” (p. 77) oferecendo-lhes um palco onde expressar a sua voz e projetar o seu self. Todo o processo do TP assenta numa lógica de partilha e generosidade, e a experiência de ser capaz de “dar” algo a alguém permite que os idosos se sintam relevantes para a sua comunidade. É também relatado um sentimento de “sintonia” e de escuta ativa, que estimula a empatia e o sentimento de estar ligado. A terceira categoria refere-se a “dar palco ao corpo envelhecido” (p. 78), onde este é evocado e reforçado. O toque e o movimento são relatados como tendo um valor terapêutico importante no processo. Por último, a quarta categoria refere-se ao carácter partilhado da experiência grupal: O TP conecta histórias pessoais, transformando-as em histórias partilhadas. A experiência do narrador transforma-se, criando uma experiência nova, mais forte, e partilhada – da “solidão para a partilha e o envolvimento” (p. 78).

Num artigo posterior, Keisari e colaboradores (2020), agora com 27 participantes de idades compreendidas entre os 63 e os 91 que participaram em 12 sessões semanais de TP, e utilizando uma análise fenomenológica, identificaram três categorias de processos transformacionais: a evolução da história de vida, a evolução da componente lúdica, e a expansão das relações sociais. Na primeira categoria, voltam a aparecer temas que vão de encontro ao estudo prévio como “partilha e posse de experiências passadas” (p. 7), a “história de vida incorporada” (p. 10). Mas aparecem novos fatores, nomeadamente a “resolução de assuntos passados” (p. 10), onde os participantes trouxeram para o processo grupal histórias conflituosas do passado, e através da criação teatral puderam explorar versões alternativas, ajudando a reconstruir a sua experiência interior, e também “dificuldades no processo”, onde surgiram histórias traumatizantes, resultando em sentimentos negativos, e reforçando a importância de permitir algum tempo entre sessões de forma a processar esses sentimentos. Na categoria “evolução da brincadeira” voltam a aparecer temas semelhantes ao estudo anterior como “o brincar como meio de autoexpressão” (p. 11), “adotar um papel teatral ajuda a sentir que possui um papel na vida” (p. 12), “adotar um papel teatral estimula o corpo envelhecido” (p. 14), e mais uma vez volta a aparecer o tema das “dificuldades no processo” (p. 15), onde é

referido que muitas vezes a improvisação teatral não foi suficientemente estética ou não correspondeu à experiência subjetiva do narrador. A terceira e última categoria descreve a expansão da participação social, e refere-se à experiência grupal partilhada. Salientam a forma como os participantes puderam identificar a sua própria experiência na fusão da história do narrador e da performance, criando uma “experiência coletiva unificada” (p. 15). Aparece também uma nova dimensão que é a “aproximação à família” (p. 17), onde os participantes relatam que o processo os encorajou a partilhar as suas histórias à família e amigos.

Moran & Alon (2011) realizaram um estudo, de metodologia mista, com 19 estudantes recuperados de doença mental grave que participaram em dois cursos semanais, durante 10 semanas, de TP. Através da análise dos dados qualitativos recolhidos no primeiro curso, desenvolveram a *Playback Impact Scale*, uma escala de autorresposta, de tipo *likert*, com 20 itens, compreendendo dimensões relacionadas com a criatividade, desempenho, sociabilidade, e capacidade de ver a sua vida como um conjunto de histórias, que foi aplicada antes e depois do segundo curso. A escala mostrou um impacto positivo significativo. Quanto à análise qualitativa, os autores reportam que as histórias iam evoluindo e ganhando profundidade ao longo das sessões, sendo elas próprias, várias vezes, sobre o aumento da autoestima provocado pelas sessões de TP, e do impacto que isso tinha nas suas interações sociais fora do curso. Após uma análise temática dos dados, os autores dividem os benefícios em duas categorias: os benefícios pessoais, incluindo os temas recorrentes de “diversão e relaxamento”, “criatividade e autoexpressão”, “autoestima”, e “autoconhecimento”; e os benefícios interpessoais, salientando os temas da “conexão ao outro”, “um sentimento de fazer parte de um grupo” e “aumento da empatia”. Os autores salientam o paralelismo entre os fatores que permitem a recuperação (da saúde mental) e os princípios do TP, nomeadamente a partilha e a re-autoria das histórias pessoais. Segundo (MacAdams et al., 2006; Onken et al., 2007, cit. em Moran & Alon, 2011), a re-autoria da história pessoal permite largar a identidade de “paciente” e adoção de novas identidades (e.g., pai, filho, voluntário, ator playback), ocorrendo usualmente num contexto relacional, e permitindo que a história de vida pessoal seja constantemente adaptada.

Tam & Lo (2019) demonstram, também, o impacto positivo que a participação num programa de TP, semanal com a duração mínima de 9 meses e máxima de 3 anos, teve em crianças (8 aos 11 anos) com transtorno de défice de atenção e hiperatividade (TDAH). Através de uma análise temática sobre os benefícios percebidos pelos participantes, pais e colaboradores das sessões, foram distinguidas 5 categorias: 1) “benefícios para a memória de trabalho não-verbal” (p. 244), onde são relatadas melhorias na gestão do tempo, na

aprendizagem através tanto da imitação como pela experiência dos outros, e na autodisciplina; 2) “benefícios para a memória de trabalho verbal” (p. 245), incluindo a habilidade de descrever e refletir, adotar a perspectiva do outro, e a autodisciplina verbal; 3) “Benefícios na autorregulação afetiva” (p. 246), relatando melhorias na manutenção emocional, motivação, e comportamentos direcionado a um objetivo; 4) “benefícios de reconstituição” (p. 247), sublinhando as melhoras em resolução de problemas e organização da informação; e 5) “outros benefícios” (p. 248), como o sentimento de pertença a uma comunidade de confiança e aceitação, o aumento da autoestima, e a prática de competências comunicacionais.

Enquadrados que estão o surgimento e desenvolvimento do TP, as suas premissas fundamentais, aplicações e feita a revisão do estado da arte em relação aos estudos sobre os seus potenciais terapêuticos, passaremos de seguida a apresentar a componente metodológica do trabalho realizado no sentido de continuar a responder a esta pergunta, de pertinência para a psicologia clínica: como é vivida a experiência do TP pela audiência e que relações se podem estabelecer com os espaços e benefícios psicoterapêuticos?

Método

Delineamento

Este estudo enquadra-se numa investigação de metodologia mista, iniciada no ISPA em 2018 onde foi aplicado um questionário pré-teste, e um questionário pós-teste após a participação em 12 sessões de TP com frequência semanal. A componente quantitativa pode ser consultada em mais detalhe nas dissertações de Amarante (2020) e Amaral (2019). O presente estudo incide sobre uma análise qualitativa, com recurso à análise temática, de um Focus Group realizado ao grupo experimental três semanas após a conclusão da intervenção.

Participantes

Os participantes deste estudo derivam da amostragem realizada por Amarante (2019) e Amaral (2019) na sua investigação sobre o impacto de 12 sessões de TP nos níveis de empatia e experiência de significado, e nos níveis de alexitimia, respetivamente. Como referido, apenas o grupo experimental foi utilizado nesta investigação, para uma descrição pormenorizada do processo de amostragem inicial, e das características da amostra total, ver Amarante (2019) e Amaral (2019). Apenas 10 dos 14 participantes do grupo experimental estiveram presentes no Focus Group.

Seque-se uma breve descrição dos participantes:

A idade dos participantes compreende-se 19 e 58 anos sendo 2 do sexo masculino e 8 do sexo feminino. Quanto às habilitações literárias todos os 10 participantes possuem o ensino superior. De modo a manter o anonimato dos participantes os seus nomes foram substituídos por nomes fictícios.

A Sandra é formada em arquitetura, e trabalha como arquiteta, e tem experiência como atriz em teatro amador.

A Rafaela é a única de nacionalidade estrangeira, Italiana, e é artista.

A Luísa é doutorada em biomedicina, e trabalha área de comunicação de ciência e angariação de financiamento. Participou num grupo de Psicodrama durante quatro anos, mas não possui experiência em teatro.

A Joana possui uma pós-graduação em Psicologia da Gravidez e Maternidade, e trabalha como assistente social. Não possui experiência em teatro.

A Madalena tem um mestrado em saúde mental e psiquiatria, trabalhando como enfermeira na ala psiquiátrica de um hospital público. Têm experiência como atriz num grupo de teatro amador.

A Paula é formada em advocacia, trabalhando na área financeira de uma sociedade de advogados.

A Anabela trabalha na área da educação especial de infância.

A Margarida é médica de família em formação.

O Rui trabalha na área do teatro, como escritor, encenador e ator.

O João é licenciado em estudos gerais e possui um *Minor* em artes do espetáculo. Já participou em vários workshops de teatro, e possui alguma experiência com o Psicodrama.

Procedimento

Este estudo foi realizado em parceria com o grupo de teatro universitário dISPArTeatro, e do seu projeto de pesquisa teatral com recurso ao TP, denominado Projecto Eco, e fundado a partir de uma formação inicial facilitada por um formador creditado em TP pelo Centro Internacional de Teatro Playback (Amarante, 2019). A equipa que participou neste estudo era composta por dez atores-investigadores, todos membros do Projecto Eco, à exceção de um, Mestre em Teatro Comunitário, formador acreditado em TP. Três dos membros eram psicólogos e os restantes estudantes de psicologia, dentre eles um era psicodramatista e outro

sociodramatista (ambos acreditados pela Sociedade Portuguesa de Psicodrama). Os membros da equipa reuniram-se semanalmente para ensaios e discussão sobre as sessões de TP realizadas neste projeto.

O projeto foi intitulado de “*Grupo de Desenvolvimento Pessoal através do Teatro Playback*”, e após a investigação ser aprovada pela comissão de ética do ISPA, foi realizada, com divulgação nas redes sociais, uma sessão de apresentação aberta ao público. Das 87 pessoas inscritas para esta sessão, compareceram 64 pessoas. A sessão consistiu na apresentação dos membros da equipa, do projeto - a natureza do grupo, horário, duração e calendarização das sessões -, do contexto no qual ele surge (*disPARTeatro, Teatro Playback, Projeto Eco*), e das condições de participação. Os participantes foram informados que se tratava de um estudo de investigação psicológica, que podiam desistir do estudo a qualquer momento, e garantida a confidencialidade do conteúdo das sessões e dos dados recolhidos. Foi preenchido um consentimento informado (ANEXO A) e o questionário de pré-teste realizado por Amarante (2019) e Amaral (2019). Após uma demonstração de Teatro Playback, e um espaço para questões e dúvidas, inscreveram-se no estudo 48 participantes. Os participantes foram então distribuídos aleatoriamente por 2 grupos (para uma descrição pormenorizada da distribuição ver Amarante, 2019; e Amaral, 2019).

O grupo experimental participou em 12 sessões de TP, com duração de duas horas semanais, ao longo de três meses. As sessões decorriam no Ginásio do ISPA, à segunda-feira, entre as 20.30 e as 22:30. Todas as sessões seguiram a mesma estrutura, de um momento de aquecimento (aproximadamente 15 minutos), de representação TP (90 minutos), e um momento final de partilha (15 minutos). No aquecimento foram utilizadas técnicas sociométricas e jogos de teatro simples de forma a quebrar o gelo, e estimular a posterior narração de histórias. Um dos membros da equipa ocupou o papel de condutor, convidando os participantes a contarem as suas histórias, utilizando por vezes uma técnica de entrevista para explorar a história narrada. Era também o condutor que indicava qual a forma de TP que a equipa de atores devia utilizar para realizar a história, e foram utilizadas as formas habituais utilizadas pelo Projecto Eco, nomeadamente, *esculturas fluídas, pares, transformação, instantâneos, eco, coro, história em três partes e forma longa*. Foi introduzido um momento final, não comum nas sessões de TP, onde durante 15 minutos se realizava uma partilha livre, sem orientação da equipa.

Dos 24 participantes inscritos, apenas 19 compareceram na primeira sessão, sendo que 3 desistiram após a mesma, e 2 desistiram após 2 sessões, resultando assim em 14 participantes. Estes estiveram presentes no mínimo em 6 sessões.

Os participantes foram contactados três semanas após a última sessão de TP, para fazerem parte de um Focus Group que visava apreender qual foi a sua experiência de participar nas 12 sessões de TP. Dos 13 participantes, 10 estiveram disponíveis para participar no grupo, que foi realizado por dois entrevistadores, com experiência em entrevistas qualitativas a grupos. O guião da entrevista, após discutido entre o grupo de investigadores iniciais, foi apurado e simplificado até à sua versão final (ANEXO B).

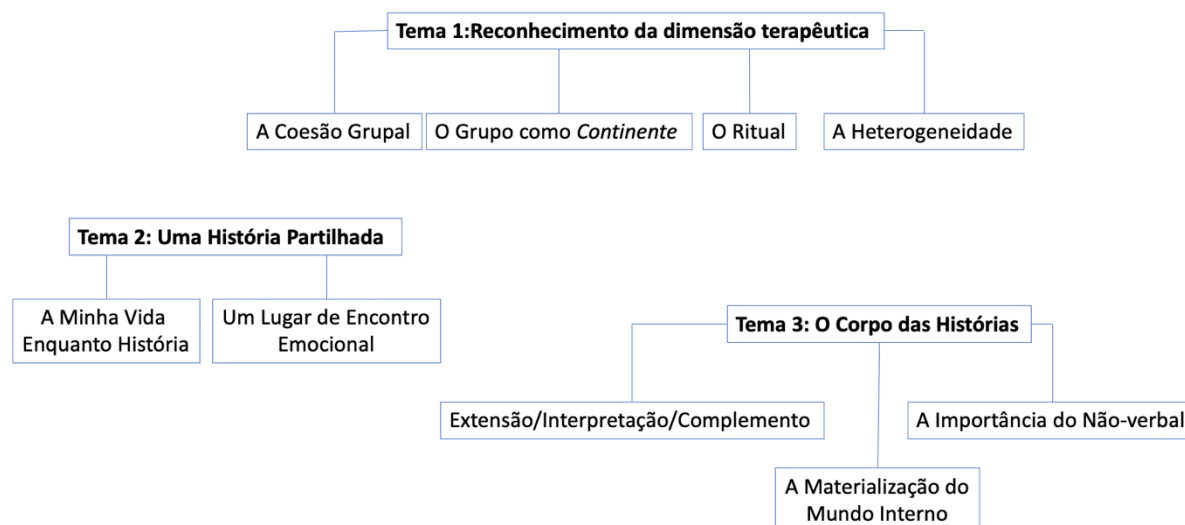
Análise de Dados

O método de análise dos dados qualitativos foi o de análise temática, que segundo Braun & Clarke (2006), identifica, analisa e reporta padrões de respostas (temas), e segue seis passos: 1) familiarização com os dados; 2) geração dos primeiros códigos; 3) procura de temas e revisão de potenciais temas; 4) definição e nomeação de temas; e 5) produção de um relatório de análise. A entrevista foi ouvida várias vezes antes de ser transcrita, e durante a própria transcrição (ANEXO C) alguns padrões temáticos tornaram-se óbvios. Foi então realizado um primeiro levantamento de códigos através de uma abordagem indutiva (*bottom up* e *data-driven*). O processo foi repetido, de forma a perceber se havia códigos incongruentes ou redundantes entre si. Começou-se por organizar os códigos em temas recorrentes, várias vezes, até se ter formado um primeiro mapa temático. Os temas foram várias vezes revistos e confrontados com os dados codificados, resultando na versão final do mapa temático que será apresentado nos resultados. No Anexo D, encontra-se a versão final dos códigos, e os respetivos dados, agrupados pelos temas levantados.

Resultados

Da análise temática dos dados resultaram três grandes temas e dez subtemas (Figura 1). Salienta-se que, apesar desta categorização, e inerente separação, estes fatores ocorrem de forma interdependentes numa sessão de TP, influenciando-se e transformando-se mutuamente. Deste modo, foi com alguma relutância que alguns dados foram atribuídos apenas a uma categoria, quando podiam, de certo modo, também pertencer a outra. Esta atribuição ficou assim a cargo da sensibilidade do investigador.

Figura 1 – Mapa temático final



Tema 1. Reconhecimento da dimensão terapêutica: “Foi de facto uma terapia...”

Este tema descreve o reconhecimento dos participantes do carácter terapêutico, de uma forma geral, da sua experiência com o TP. Como subtemas salientamos alguns dados onde o reconhecimento não é explícito mas os fatores descritos pelos participantes remetem para fatores terapêuticos recorrentes na literatura comuns tanto às psicoterapias de grupo como às psicoterapias individuais.

Alguns participantes reportaram que as sessões tiveram uma dimensão terapêutica para si:

“Eu senti que foi uma terapia.” e “(...) fui-me sentindo cada vez mais em casa e foi de facto uma terapia.” (Joana)

“Eu sei que isto sim... também foi terapia.” (Margarida)

Uma das participantes, com experiência prévia em psicodrama, faz uma comparação com a mesma, e refere que o TP foi também uma terapia, que não estava à espera:

“(...) e foi também aqui um momento de terapia com coisas boas e para mim foi uma aprendizagem porque já fiz bastante a nível de grupo e... quer psicodrama quer alguma individual... e gostei muito desta perspetiva de poder, enriquecer com coisas boas e para mim foi uma aprendizagem...” e “(...) a comparação que faço por exemplo ao psicodrama é que para mim também foi terapêutico e não estava a contar com isso” (Luísa)

Rafaela refere uma dificuldade sua específica, a nível interpessoal, e que as sessões tiveram um papel importante na mesma:

“Para mim foi fantástico porque eu tenho sempre problemas com grupos... com pessoas... eu nunca me dei bem com grupo... com pessoas...” (Rafaela)

Subtema 1.1. A coesão grupal: “nós somos família quase...”

Os participantes referem que ao longo das sessões foi-se criando um enorme sentimento de coesão grupal, de “familiaridade”, evocando sentimentos de empatia, intimidade e confiança:

“Nós somos família quase... Isto é familiar!” (Sandra)

“Também senti que o grupo ficou muito coeso” “um grupo que se foi construindo, e que se foi conhecendo, que se foi aceitando.” (Joana)

“Senti que houve uma empatia entre o grupo muito fácil e muito rápida, e a sensação que eu tenho é aquela sensação de amigas que tenho de pessoas que não vejo muitas vezes, aquelas amigas de infância que nunca vejo mas parece que há uma ligação (...) e é tão familiar e tão próximo. É uma sensação assim.” (Anabela)

“(...) eu senti-me ligado a cada um de vocês, com cada um de vocês...” (Rui)

É também salientada a importância da coesão grupal para a construção pessoal, num movimento bidirecional:

“E esta experiência também me permitiu construir, não só... aliás, não foi só este sentimento de construção no grupo, mas construção também de mim própria, e do grupo a construir-me a mim, e, portanto, foi um pouco essa ideia que levei comigo, que houve uma construção conjunta de emoções e de partilhas e de sentimentos que foram surgindo.” (Madalena)

“(...) acho que começaram a acontecer coisas dentro de cada um de nós, e, portanto, crescemos juntos. Acho eu. Neste sentido de mexer dentro de nós... juntos. Evoluiu neste sentido. Pessoalmente mais... porque... vamos dentro de um barco... dentro de uma situação. É partilhada...” (Rafaela)

Subtema 1.2. O grupo como continente: “Qualquer coisa bem quentinho que acalma...”

O grupo é descrito pelos participantes como um espaço seguro, onde não se sentiam julgamentos de valor, e por isso, a autorrevelação era facilitada. Como Anabela descreve:

“O que é certo é que, quando cheguei, rapidamente senti esse à vontade, porque senti que o grupo é muito aberto e todas as pessoas tiveram à vontade para contar histórias, comecei por me identificar com uma história aqui, outra ali, e rapidamente senti vontade de contar as minhas histórias e expor um bocadinho aqui a minha parte emocional.”

“Coisas tão profundas e foi tão tranquilo contá-las à frente destas pessoas.”

No mesmo sentido, o grupo é sentido como um espaço acolhedor. Segundo Rafaela:

“(...) porque foi uma mais-valia, que mesmo sentimos acolhidos... nos nossos problemas, nos nossas dúvidas... em tudo que correr mal. Estamos nós se calhar a fazer correr mal tudo, mas há uma parte que “Ok calma! Eu também!” com carinho... sim, com qualquer coisa bem quentinho que acalma - “aqui tudo bem, não estamos mal!”. Que é aquilo que se calhar faz bem, que dá força para avançar... enfrentar as dificuldades que nunca param.”

Esta qualidade de acolhimento empático é também atribuída ao grupo de atores, pelas suas características e ao setting por eles proporcionado, como refere Luísa:

“E o grupo de atores, e os responsáveis, tiveram aí um papel fundamental. Eu acho que o ambiente acolhedor que se criou aqui, de início teve muito a ver com eles, não é? Eu acho que todo o ambiente da sala, do chazinho ao início... o tom... eram todos muito meigos, muito calmos, ou, pelo menos, o que transparecia era isso.”

Subtema 1.3. O ritual: “Nós estávamos fora do mundo...”

Os participantes falam das sessões como o momento alto do seu dia, sem “contaminações exteriores” onde é valorizada a presença, o ouvir/ser ouvido, mas também o silêncio. O momento do TP é relatado pelos participantes como um lugar longe das obrigações quotidianas e “contaminações exteriores”, onde a presença é valorizada:

“(…), não havia a distração do telemóvel, das contaminações exteriores, eventualmente uma outra, mas, era aquele tempo reservado para a – ‘ah, pronto... estamos aqui...’ O barco... o barco... todas estas alusões são muito do tempo que se encontrava para estar ali. E também

*isso refletia muito o... eu estou aqui, estou de facto... e estou a escutar e estou a participar (...)
Tenho que estar aqui, é para estar aqui.” Sandra*

“à segunda-feira, que eu ia ter o momento alto do meu dia porque, de facto, tudo era uma obrigação, o que eu tinha que fazer ao longo do dia (...) e aqui eu vinha porque vinha, porque era o meu momento, era um momento em que eu vinha fazer uma coisa que eu gostava e estar de facto com pessoas que... em que eu acho que saia daqui uma pessoa melhor, cada dia que vinha. E isso era importante para mim.” (Paula)

E uma outra realidade “fora do mundo” onde as pessoas se dão pela sua presença:

“Nós já sabemos que pelo menos aqui aconteceu uma coisa muito importante, nós estamos fora do mundo, o que estamos a fazer aqui...” (Rafaela)

“Há aqui uma outra realidade que se construiu, que não era assente na construção que eu faço através das palavras, mas na forma como eu me dou ou não dou através da minha presença aqui.” (Rui)

Subtema 1.4. Heterogeneidade: “foi muito bom ver um grupo tão diverso...”

A heterogeneidade foi referida pelos participantes como sendo uma mais-valia na experiência grupal. O facto de o grupo ser composto por pessoas de backgrounds diversificados permitiu uma troca de experiências e vivências diferentes, contribuindo para uma riqueza de conhecimentos e pontos de vista. Nas palavras de Sandra:

“(...) foi importante que o grupo fosse heterogéneo. Ou seja, que não fossem todos arquitetos, ou que não fossem todos psicólogos, e que fosse só uma pessoa fora do baralho por assim dizer, e que fossemos todos de comunidades e experiências e de vivências diferentes. Acho que deu uma riqueza muito maior a tudo...”

Paula dá um exemplo pessoal:

“E depois também havia a diferença de idades e o facto de haver rapazes e raparigas, jovens da idade dos meus filhos, foi uma parte importante também... (...) ver a forma como eles verbalizavam os sentimentos deles, porque os filhos normalmente não o fazem com os pais desta maneira, com esta abertura, e isso foi muito importante para mim, ver os jovens, que afinal tem também tantos problemas, e às vezes nós não conseguimos ouvir bem os problemas dos nossos filhos lá em casa, não conseguimos detetar tão facilmente.”

A presença de participantes da idade dos seus filhos, facilitou aceder à sua perspetiva, tornando-os mais próximos, numa comunicação que nem sempre é fácil.

Tema 2. Uma história partilhada: “Estamos no mesmo barco...”

Este tema descreve a experiência dos participantes com a partilha de narrativas. É referida a importância destas para o desenvolvimento do grupo, e a forma como as relações interpessoais e a consequente coesão grupal se desenvolveram principalmente através das mesmas. Como subtemas destacamos a forma como a partilha de narrativas influenciou o desenvolvimento pessoal, a aproximação ao Outro, e na partilha de emoções.

Assim, a partilha de histórias teve um papel importante na aproximação de um grupo de pessoas, que até aí não se conheciam:

"era um grupo bastante maior, por isso no início estávamos assim todos mais distantes mas depois, as nossas histórias... era o que estavam a dizer, começaram a unir-nos muito, (...)" (Luísa)

" Mas acho que, também, o curioso com este grupo, e relativamente à questão de ninguém se conhecer, é que, portanto, estamos aqui no mesmo espaço e estamos no mesmo barco. E “vamo-nos abrir ou não? Vamos contar histórias e vamos ouvir histórias!”. Portanto esse ponto de partida já quase que define uma... já é uma corda. Portanto, já estamos ligados a partir daí.” (João)

É também mencionado que todos partilhavam a história que estava a ser narrada, desenvolvendo assim relações profundas, de amizade e cumplicidade:

"eu já sei que incentiva... que todos mais ou menos estávamos a partilhar a história de uma pessoa, os outros também estavam a partilhar... eu senti isso... que estavam mesmo nesta relação muito profunda que realmente na vida fora daqui não acontece não.” (Rafaela)

“O nosso conhecimento aconteceu aqui, acima de tudo. Sem estarmos em conversa, em diálogo propriamente, mas estarmos em diálogo através das histórias com os atores e o ricochete que isso faz em todos nós e sinto que se construiu uma cumplicidade e uma... uma... acho que foi uma amizade que se construiu de certa forma e é estranho como se pode construir... como as relações humanas também se podem construir assim.” (Margarida)

Rui salienta ainda a importância da generosidade presente na troca de histórias pessoais:

"Acho que aquela ideia da constituição, do enriquecimento do grupo, feito a partir de histórias, foi muito generoso porque há aqui... talvez uma tripla generosidade que é - parece que afinal vocês estão aqui a ser generosos comigo porque estão a ouvir a minha história, mas eu também estou a ser generoso, porque estou a contar a história, e de repente ainda há 6 outras pessoas ou 5 que vão pegar naquilo que nós estamos a fazer e que depois até nos oferecem... Portanto, há aqui um sistema circular, mas não vicioso, que era potenciador..."
(Rui)

Subtema 2.1: A minha vida enquanto história: “Nós construíamos a nossa história enquanto estamos a ouvir a outra...”

Os participantes relatam uma “sensação de inspiração” enquanto ouviam as histórias dos outros, de forma que se lembravam de histórias pessoais esquecidas e ficavam com vontade de partilhar:

"é um processo de nos identificarmos com outras histórias que se calhar não nos íamos lembrar e que nos trazem coisas." (Luísa)

"Estou com uma sensação parecida com o que acontecia às vezes nas sessões, que é - uma pessoa conta, fala, fala a sua perspetiva e vão quase que puxando assim uns "finhos" do que já sobre isto e de 'Ah sim" Tem isto, mas ainda há mais!' Que é essa sensação de inspiração." (Sandra)

É também relatado que existe uma construção da narrativa própria enquanto se ouvia as histórias dos outros:

- "a forma como nós construíamos a nossa história enquanto estamos a ouvir a outra e..." (Rui)

"Comecei a pacificar-me na relação com as histórias... no sentido em que, comecei e de repente a ir para casa, e a pegar no romance que estava parado e congelado há meses. Comecei a olhar para a minha vida enquanto história também... e isto foi no início." (Rui)

Subtema 2.2. Um lugar de encontro emocional: “É uma partilha das emoções também...”

É relatado pelos participantes que a partilha de histórias colocava o narrador numa posição de vulnerabilidade, resultando em sentimentos de empatia:

"Por exemplo, achei muito interessante, e parece estranho dizer isto, mas às vezes, quando as pessoas ficavam claramente mais, tipo, em baixo, desmotivadas, eu tipo - "Ahhh sabes... às vezes também me sinto assim!" [risos] E isso ligava-nos também. Quando as coisas não eram assim tão boas. Achei esse ponto também engraçado. O conforto também vinha daí. Das pessoas também estarem dispostas a largar o sorriso de vez em quando(...)" (João)

"Eu acho que se criou uma... eu acho que... eu não senti uma construção muito gradual, eu senti uma empatia imediata. A partir do primeiro dia em que as pessoas contaram histórias... e se abriram... a sua vida... para contar coisas tão profundas, eu acho que... senti que houve uma empatia entre o grupo muito fácil e muito rápida (...)" (Anabela)

Os participantes salientam também que, apesar da diferença de experiências, as emoções resultantes das mesmas estão mais próximas, e são "universais":

"Portanto, a maneira como as pessoas sentem as coisas é bastante universal, portanto todos nós nos sentimos assim em algum momento e revemo-nos nisso. Talvez não nos revemos na história em si, se calhar essa história nunca nos aconteceu, mas a maneira como nos sentimos nesse momento, como a pessoa se sentiu nesse momento, eu consigo ver isso, e consigo espelhar isso em mim." (Margarida)

"Eu estava a pensar, exatamente... é uma partilha das emoções também... elas todos temos as mesmas coisas, passamos pelo mesmo..." (Rafaela)

Margarida salienta ainda a ressonância emocional que uma história tinha em todo o grupo:

"Mas depois outra coisa, muito bonita, que era o que se estava aqui a falar, era a maneira como as histórias tem uma ressonância emocional com os outros e nós conseguimos ver essa ressonância emocional, e como os outros também reagem às nossas histórias, como às histórias dos outros..." (Margarida)

Tema 3. O corpo das histórias.

Neste tema os participantes descrevem a forma como experienciaram ver as suas histórias a serem representadas.

Subtema 3.1. Extensão/interpretação/complemento: “Criou-me uma imagem de uma coisa que eu nunca tinha visto daquela forma...”

Os participantes salientam que a representação dramática não era apenas uma representação objetiva do que foi contado, mas que adquiria um carácter interpretativo que reforçava a subjetividade e alteridade do Outro que contém e transforma a narrativa:

“senti que a representação não era só uma representação do que nós tínhamos contado, mas quase como uma extensão e... interpretação... era mais interpretação... em vez de ser só representação já era interpretação e complemento com... quase com um desenvolvimento... ou seja, um entendimento que eles tinham das histórias, sendo... parecia que era muito mais direccionada a cada um de nós. (Sandra)

Esta transformação criava algo novo, e os participantes adquiriam novas perspetivas sobre acontecimentos passados:

“(...) ter mesmo esta sensação de - “isto é uma coisa do passado, que eu pronto, estou-me a lembrar, ‘ta la la ta la li’ mas criou-me uma imagem de uma coisa que eu nunca tinha visto daquela forma, e nunca tinha feito aquele 1+1... e esse complemento, a determinada altura via-se muito nas histórias, mais no final.” (Sandra)

Também é salientado o carácter subjetivo da audiência, e a multiplicidade de interpretações que as representações da mesma história davam origem:

“eu lembro-me de algumas histórias que, agora não recordo especificamente do quê, mas da pessoa que estava a ver a sua história representada interpretar numa forma e eu interpretar doutra forma diferente. Eu a pensar - “se fosse comigo eu interpretaria aquilo desta maneira”. E é curioso pensar nisso, né? Porque é a mesma história, estamos todos a ver o mesmo, ouvimos todos a mesma história hoje...” (Madalena)

Subtema 3.2. A materialização do mundo interno: “Ver ali representado os monstros...”

Os participantes salientam a importância de ver algo interno a ser externalizado e da importância dos adereços para o mesmo:

“(...) às vezes olhava para a representação e pensava - “Já me apanharam!” [risos] Quando representavam, muitas vezes, até falei disto na entrevista, com os lenços e os emaranhados, as minhas dúvidas, as minhas coisas, ali os emaranhados e eu - “OII!”. E era engraçado ver que esse tipo de representação era um bocado constante nas minhas histórias, porque eu expunha um bocadinho essa parte de dúvida ou de confusão e eles interpretavam muito bem.” (Anabela)

É também referido que a representação não necessitava de ter um pendor moralista, pois a possibilidade ver o mundo interno representado permitia outras perspetivas sobre o acontecimento:

“(...) o que eu sentia comigo, era não que eles efetivamente dessem uma dica direta, mas era através da possibilidade de nós vermos representado algo interno na parte externa, que nos fazia colocar essa possibilidade.” (Madalena)

Uma participante menciona ainda ter resolvido um conflito específico apenas por ter a possibilidade de o ver representado:

“(...) eu acho que consegui resolver aqui uma questão muito, muito, muito específica, espero para a vida toda, mas não vai ser, mas saí daqui mesmo com uma sensação... que foi a questão do ciúme. Claro que histórias do Rui e de outras pessoas também que me ajudaram muito a resolver, mas o ver ali representado os monstros e ver de fora... eu disse - “não, não é mais para mim”, depois comprei um livro e tudo, e já tinha trabalhado esta questão, e acho mesmo que estou a fazer progressos nesse assunto, (...)” (Luísa)

É também salientado o movimento contrário, e a forma como o conteúdo transformado pela representação volta a ser “encaixado” no narrador, como um “puzzle”:

“(...) mas a possibilidade de vermos representada numa forma material aquilo que é o nosso interior... e depois... como se fossemos encaixando dentro de nós, como se fosse um puzzle de uma forma muito única, muito específica.” (Madalena)

Subtema 3.3. A importância do não-verbal: “É algo mais...”

Alguns participantes referem dúvidas iniciais sobre a utilização da linguagem, que foi desaparecendo ao longo das sessões, realçando a enorme componente não-verbal das sessões de TP:

“(...) às vezes acho que já nem era tanto pelas palavras... eu às vezes ficava um bocado preocupada pela forma de expressão e de organização das palavras e das... e era muito mais... A Rafaela lembro-me de uma altura que ela disse p'rái 3 ou 4 palavras e lembro-me de sentir aquela coisa [suspiro], e de eles representarem uma coisa muito bonita, e pensei assim: “eh pá...!”. É porque já... o patamar de comunicação já não é só o verbal, ou o dos gestos. É algo mais.” (Sandra)

“Há aqui uma outra realidade que se construiu, que não era assente na construção que eu faço através das palavras, mas na forma como eu me dou ou não dou através da minha presença aqui.” (Rui)

Rafaela salienta ainda a questão dos limites mente/corpo, e como a representação permitia atenuar esse limite:

“Comunicava também um relacionamento de corpo e mente, e até mostrar a mim os limites que temos e é um limite em que podemos olhar para lá e cuidar do que está para cá.”

“Parar, olhar para mais longe, para dentro de si. Porque senão ficamos no caos. Sagrado... O limite é muito... neste sentido, abre, não é limite. Se não fosse assim seria uma prisão. Eu senti também isto através mesmo da forma física que estamos cá, e dos corpos, porque transmitiam muita, muita, coisa. Além da história.”

É referida a importância da música nesta dimensão não-verbal, contribuindo para a intensidade da história:

“Não era só palavras, era tudo. A música, tudo. Corpos que nos chegam em cima... pronto, aquela acrobática. Uma beleza incrível.” (Rafaela)

“E obviamente que quem estava a representar as nossas histórias e até mesmo os músicos porque faziam uma parte fundamental da intensidade da história, também se foram apercebendo disso, não é?” (Margarida)

“(...) a música... eu acho que teve um papel fundamental pelo menos para mim em algumas histórias.” (Luísa)

Mas também do silêncio:

“E gostei também da parte do silêncio. Que era permitido estar mesmo... não contar nada... estar só com orelhas no... o silêncio. O meu e o dos outros. Senti... ou seja, teve um peso, o silêncio também das pessoas. Eu senti que tinha uma importância, um peso muito forte

na ajuda... do desenvolvimento da sessão e da... não sei... chegar no profundo. Permitir a todos perceber melhor... mais no fininho... não sei... Não era só palavras, era tudo.” (Rafaela)

Discussão

Para a presente discussão e diálogo com a literatura, de forma a organizar o conteúdo e manter uma estrutura coerente, seguimos três eixos organizadores, diretamente relacionados com os três temas principais, nomeadamente, a dimensão terapêutica do grupo, a dimensão da partilha de narrativas, e a dimensão estética.

A dimensão terapêutica do grupo

Apesar do presente estudo não ter sido realizado num contexto psicoterapêutico, há um reconhecimento explícito dos benefícios terapêuticos das sessões (Joana, Luísa, Margarida). Isto não surge como surpresa: desde o início que, apesar de não serem um “objetivo”, os benefícios terapêuticos do TP são amplamente reconhecidos (cf. J. Fox, 1994, 2004; Salas, 1999, 2013; Wright et al., 2003). Pelas palavras de J. Fox, (1994), o TP “pela sua eficácia na construção do ego, resolução de conflitos, trabalhar com o trauma, e ajudar as pessoas a tomar decisões positivas acerca do seu futuro sugere que pode concretizar muitos dos objetivos de uma psicoterapia” (p. 7). Este têm vindo também a ser aplicado em estudos e contextos psicoterapêuticos, com um reconhecimento geral dos seus benefícios e potenciais (e.g., Haneji, 1998; Keisari et al., 2020, 2018; Kowalsky et al., 2019; Moran & Alon, 2011; Tam & Lo, 2019).

Segundo a World Health Report (2001, cit. em Leal, 2018, p. 2) as psicoterapias são “*intervenções planificadas e estruturadas que têm como objetivo influir sobre o comportamento, o humor e os padrões emocionais de reação a diversos estímulos, através de meios psicológicos quer sejam verbais quer sejam não verbais*”. Leal (2018), explorando as diferentes definições de “psicoterapia” ao longo do tempo, afirma que foi necessário percorrer um longo caminho até estas deixarem de estar alicerçadas em constructos psicopatológicos e passarem a enfatizar o papel do psicoterapeuta, e da relação terapêutica, numa “troca e negociação de significados interpessoais” visando a “construção e criação de sentidos” (p. 4). A experiência dos nossos participantes vai ao encontro destes pressupostos: para além do reconhecimento dos aspetos terapêuticos do TP e da comparação direta com outras terapias de grupo (Margarida, Joana, Luísa, Rafaela), os temas abordados sugerem fatores transversais a várias modalidades de psicoterapias como, por exemplo, a coesão grupal, a heterogeneidade do grupo, a aprendizagem interpessoal e a importância da escuta empática.

No entanto, Leal (2018) realça a necessidade da figura do psicoterapeuta, e da construção, de forma intencional e deliberada, de um projeto psicoterapêutico, para uma intervenção ser considerada uma psicoterapia. No presente estudo, apesar de não haver a figura de um psicoterapeuta, o grupo foi orientado por pessoas formadas em psicologia clínica, psicodrama, e sociodrama, e decorreu nas instalações de uma faculdade de psicologia. Também, não havendo um “objetivo” psicoterapêutico explícito, o nome do projeto (*Grupo de Desenvolvimento Pessoal através do Teatro Playback*) pode ter atraído participantes com um interesse tanto por teatro, como por processos de desenvolvimento pessoal e eventualmente expectativas terapêuticas.

Esta reflexão permite-nos sugerir a presença do que Yalom & Leszcz (2006) descrevem como a “instilação de esperança”, um dos fatores que apontam como comum às diversas psicoterapias grupais (e também individuais), afirmando que as expectativas positivas no processo são um elemento fundamental para que outros fatores terapêuticos possam surgir, e para que, conseqüentemente, a psicoterapia demonstre resultados positivos. Segundo o autor, este fator é intensificado no contexto grupal devido à presença e interação de indivíduos que se encontram em níveis diferentes de um “continuum de enfrentamento e colapso” (Yalom & Leszcz, 2006, p. 26). Cria-se, assim, um “círculo vicioso” positivo, onde os pacientes, através da interação com outros pacientes que estão a experienciar resultados positivos, elevam as suas próprias expectativas no tratamento, fator que em si mesmo está significativamente relacionado com resultados positivos. Luísa, no entanto, refletindo sobre as suas expectativas e comparando com a sua experiência pessoal com o psicodrama refere que inicialmente não possuía “expectativas terapêuticas”, mas que “acabou por ser uma terapia tão intensa, ou também muito intensa como o psicodrama, noutra perspetiva”. Esta resposta parece-nos ser uma ótima ilustração da forma como J. Fox (1994) e Salas (2013) entendem a dimensão terapêutica do TP: este não possui explicitamente “expectativas” ou objetivos terapêuticos, mas vários benefícios que podem ser considerados como tal, e que a arte é um fator terapêutico por si mesmo.

Esta troca e interação de expectativas é apenas possível se o grupo for coeso, e os seus membros interagirem entre si de uma forma sincera e saudável. Yalom & Leszcz (2006) definem a coesão grupal como a atração de um grupo pelos seus membros, e onde os mesmos “sentem afeto, conforto e um sentimento de pertença ao grupo (...)” ao mesmo tempo que “(...) valorizam o grupo e sentem que são valorizados, aceites e amparados pelos outros membros” (p. 62). Este fenómeno não é estranho ao TP, sendo a sua componente grupal, como vimos,

desde o início, colocada em primeiro plano: J. Fox (1994) refere-se ao TP como uma experiência comunal e íntima, e, da mesma forma, Salas (2013) afirma que o TP é essencialmente um processo construtor de comunidades, sendo uma “forma de construir pontes dentro de um grupo (...) e fortificar e celebrar os vínculos que poderiam já existir” (p. 111).

A experiência dos nossos participantes vai neste mesmo sentido. Estes referem sentimentos de familiaridade (Sandra, João) e fazem uma comparação entre as relações estabelecidas no TP e as “amizades de infância” (Anabela). Da mesma forma, outros estudos, independentemente dos seus objetivos ou população, salientam os benefícios do TP na coesão grupal, do sentimento de “pertença” e da sua dimensão de construção de comunidades (e.g., Haneji, 1998; Larkinson & Rowe, 2003; Moran & Alon, 2011). Salienta-se, por exemplo, o estudo de Tam & Lo (2019) onde o TP aparece como criador de uma “comunidade de confiança e aceitação mútuas” (p. 248), e as amizades que surgiram dessas sessões, vieram a formar mais tarde um grupo de performance; e o estudo de Moran & Alon (2011) onde participantes relataram benefícios na dimensão interpessoal, incluindo um “sentimento de conexão e de fazer parte de um grupo” (p. 321).

Yalom & Leszcz (2006) afirmam, ainda, que a coesão grupal, numa psicoterapia de *setting* grupal, aparece como análoga à relação terapêutica numa psicoterapia individual, e desta forma, não sendo um fator terapêutico por si só, é a pré-condição para que os outros fatores terapêuticos ocorram. Este ambiente seguro e de aprendizagem interpessoal, facilitado pela coesão grupal, é o que, segundo os autores, predispõe os membros do grupo a entrarem em processos de crescimento e construção pessoal. Rafaela e Madalena reforçam esta hipótese, salientando a importância do “nós” para o crescimento pessoal num movimento de construção bidirecional.

No presente estudo, a coesão grupal parece ter, da mesma forma, contribuído, para que outros fenómenos se pudessem desenvolver. O grupo é reconhecido pelos participantes como um espaço seguro, onde era possível partilhar experiências profundas, sem julgamentos (Anabela), sentindo que as mesmas eram acolhidas (Rafaela) de uma forma empática (Rafaela). É inevitável aqui não pensarmos nas semelhanças entre o ambiente experienciado nas sessões e os conceitos bionianos de *continente*, *conteúdo* e *função alfa*.

Segundo Bion (1963), existe, desde o nascimento, e até antes (no psiquismo fetal), uma interação *primitiva* entre a mãe e o seu bebé, através de identificações projetivas maciças que o bebé emite, através da “*linguagem do corpo*”, à espera de serem acolhidas pelo continente

materno. O autor denomina estas identificações projetivas de *elementos-beta* (sensações cruas, caóticas, desorganizadas e angustiantes, o “não-pensável”) e será a mãe, através da sua capacidade de *rêverie*, e conseqüente *função-alfa*, que conterà estes *elementos-beta*, transformando-os e devolvendo-os como *elementos-alfa*. A capacidade de *rêverie* é, por sua vez, a capacidade da mãe de “pensar o seu bebê”, ou seja, de possuir uma sensibilidade fina de ler quais são as suas necessidades, e resultantes angústias, respondendo adequadamente. Os *elementos-alfa* tornam-se a matéria prima para a capacidade de pensar, e permitem a conseqüente interiorização de uma *função-alfa* própria. Segundo o autor, num setting psicanalítico, o analista deve possuir esta *função-alfa*, contendo e transformando as angústias não pensadas (*elementos-beta*) do paciente (Bion, 1963).

Já vários autores traçaram pontes entre o modelo de Bion e o que acontece numa sessão de TP. Salientam-se os trabalhos de Kowalsky e colaboradores (2019), onde atribuem à expressão teatral a função de *continente*, afirmando que a mesma integra e organiza o conteúdo mental da história narrada, de uma forma a criar um sentido de coerência e significado. Continuam, citando Bion (1978): “A beleza pode conter as mais difíceis verdades e torná-las mais fáceis de digerir” (cit. em Kowalsky et al., 2019, p. 2). A experiência de Rafaela ilustra esta capacidade *continente* do grupo, referindo-se ao mesmo como “qualquer coisa bem quentinho que acalma”, e que “dá força para avançar”. Good (1994), também partindo da teoria de Bion, alarga a função *continente* ao condutor, à audiência, e à mente e ao corpo dos atores, mas também ao espaço físico (e.g., a sala, a luz, a distribuição das cadeiras). Isto é realçado pela nossa participante Luísa, referindo que o chá oferecido no início das sessões e o tom de voz dos atores e a sua calma foram importantes para proporcionar o “ambiente acolhedor” sentido.

Como em qualquer processo psicoterapêutico, os fenómenos explorados até aqui, necessitam de uma estrutura, espacial e temporal, que os contenha e que permita o seu desenvolvimento – um *setting*. Leal (2008, p. 225) citando Etchegoyen (1987) considera o setting como um conjunto de variáveis que foram fixadas, tornando-se constantes, e são a matriz de enquadramento onde se situa o processo psicoterapêutico. Da mesma forma, Zimmerman (1993) considera o setting como “a soma de todos os procedimentos que organizam, normatizam e possibilitam o processo terapêutico” (p. 93), e atribui a este, além das suas características objetivas (as regras, o local, os horários, etc.) uma função de *continente*: “à medida que o grupo se integra, ele próprio passa a ser um importante constituinte do enquadre grupal e cumpre a importante função de se comportar como um adequado continente das

necessidades e angústias de cada um e de todos” (p. 98). Podem ser traçadas algumas semelhanças entre algumas das características atribuídas ao “ritual”, na literatura relativa ao TP, e estas conceptualizações do *setting* terapêutico. Segundo Salas (2013) o ritual é “uma estrutura que é repetida no tempo e no espaço, oferecendo estabilidade e familiaridade, e no qual é contido o imprevisível” (p. 104), e J. Fox (1994) afirma, ainda, serem as características ritualísticas inerentes ao TP que permitem a criação de um espaço onde os costumes e convenções sociais são suspensos.

Os nossos participantes referem-se às sessões como um *espaço* “para estar” (Sandra), “fora do mundo” (Rafaela), onde se criou “outra realidade” (Rui), sem as “contaminações exteriores” (Sandra). Poderíamos sugerir, assim, que o ritual no TP aparece como análogo ao *setting* psicoterapêutico - um ambiente seguro, repetido regularmente ao longo do tempo, e que deve ter a capacidade “de conter o imprevisível”. A participação no TP envolve algum número de riscos (contar histórias pessoais à frente de desconhecidos, expor-se emocionalmente, tornar-se vulnerável, etc.) e o ritual acaba por funcionar aqui como um contentor dessas ansiedades. A regularidade das sessões de TP, da constituição do grupo, da sequência e fases do procedimento, mas também o sentimento de familiaridade e compreensão entre os membros do grupo parecem ter ajudado na criação deste espaço “contentor do imprevisível”. Pelas palavras de Luísa, as sessões “eram um momento de paz, mesmo com a ansiedade de contar as histórias”.

Ainda na dimensão terapêutica, outro fator realçado pelos participantes foi a heterogeneidade na composição do grupo. Sandra aponta-a como contribuindo para a “riqueza” do processo, dando uma “globalidade à aprendizagem”, e Paula diz que foi importante ter membros do grupo da idade dos seus filhos, e que isto permitiu que desenvolvesse a sua capacidade empática pelos sentimentos dos mesmos, numa comunicação que, segundo a participante, nem sempre é fácil.

Adler (1995) afirma que a heterogeneidade num grupo é uma “excelente oportunidade *in vivo* para aprendizagem social e experiências interpessoais corretivas” (p. 17). Segundo o autor, a heterogeneidade no seio de um grupo psicoterapêutico facilita a projeção e o desenvolvimento de relações transferenciais, que neste *setting* não são apenas dirigidas ao terapeuta mas ao grupo como um todo. Assim, em grupos com heterogeneidade etária, os membros podem resolver as próprias relações com outros significantes da sua vida, como, por exemplo, com os pais, colegas ou filhos (Adler, 1995). Parece-nos abusivo, no presente estudo, assumir a presença de fenómenos transferenciais, decorrentes de psicoterapias longas como a

grupanálise, aos quais os autores suprarreferidos se referem, pois estas necessitam de certas características para ser desenvolvidas e “trabalhadas”, como uma relação terapeuta-paciente estabelecida e prolongada ao longo do tempo (Yalom & Leszcz, 2006; Zimmerman, 1993) No entanto, os nossos participantes relatam, explicitamente, um fenómeno de aprendizagem interpessoal, e a de criação de linhas de comunicação improváveis, quebrando a barreira que normalmente separa duas pessoas desconhecidas, especialmente, quando são tão diferentes entre si. Pelas palavras de Day (1999), sem a oportunidade de partilhar o nosso ponto de vista singular sobre o mundo “não conseguimos experienciar o nosso próprio posicionamento, e ainda menos compará-lo e negociá-lo com pessoas que se posicionam de forma diferente” (p. 7). Desta forma, segundo a autora, a interação entre os membros da audiência no TP é valiosa, e essa audiência deve ser sempre o mais variada possível.

A dimensão da partilha de narrativas

O TP é, antes de tudo, um espaço onde se contam e ouvem histórias, sendo este o ponto de partida para que todos os outros fenómenos se desenvolvam. Pelas palavras de Salas (2013), o TP funciona “desde que a história seja contada” (p. 17). Assim, como seria esperado, a dimensão da partilha de narrativas é referida várias vezes pelos nossos participantes, e aparecendo numa relação íntima, de influência mútua, com os fatores explorados anteriormente. Foi, essencialmente, através da partilha das suas histórias pessoais que os participantes começaram por interagir entre si, numa troca de experiências, emoções e significados. Pelas palavras de Luísa “[...] no início estávamos assim todos mais distantes, mas depois, as nossas histórias [...] começaram a unir-nos muito [...]”. Procederemos, assim, a destacar a forma como, segundo os nossos participantes, a partilha de narrativas contribuiu para a coesão grupal, mas também para uma aproximação emocional tanto ao *self* como ao *Outro*.

Os participantes relatam que a partilha de narrativas pessoais fez com que adotassem uma posição de “escuta ativa” (Rui), fortalecendo os vínculos estabelecidos com o grupo (Luísa, João, Rafaela, Rui), e desenvolvendo “capacidades de escuta, paciência e gratidão” (João). É referido que, apesar de não estarem “em conversa”, estavam num “diálogo através das histórias” (Margarida), de onde resultaram sentimentos de “amizade” e “cumplicidade” (Margarida), e “relações muito profundas” difíceis de construir no dia-a-dia (Rafaela). É ainda feita a metáfora de irem “todos no mesmo barco” (João) construído de histórias, resultando numa “relação muito profunda” (Rafaela) entre o narrador e os ouvintes.

A importância da escuta atenta do outro, e do consequente sentimento de comunidade está bastante presente na literatura sobre TP (cf. Fox, 1994; Salas, 2013). Salas (2013) refere este sentimento comunitário como sendo terapêutico em si mesmo. Também Keisari e colaboradores (2018), afirmam que o TP “conecta histórias pessoais transformando-as em histórias partilhadas” (p. 78), e os seus participantes apontaram a escuta atenta e empática do Outro como promovendo um sentimento de conexão e ligação com o grupo; da mesma forma, os participantes de Ng & Graydon (2016), referem ter-se sentido mais próximos, tanto do *self* como do Outro, devido à escuta empática.

No entanto, o ato de escutar e os seus efeitos, numa perspetiva de quem escuta, estão pouco explorados na literatura. Segundo Bodie (2011), a maioria dos estudos sobre escutar são baseados em modelos de aquisição de informação, e não do impacto que o mesmo têm nas relações interpessoais. Purdy (1991), reconhece esta lacuna na literatura, no entanto, atribui uma enorme importância à escuta na formação do sentimento de comunidade, sugerindo que o ato de escutar não é apenas um processo individual, mas uma atividade comunitária, criadora de um “nós”, e deve ser definido como “atender, perceber, interpretar, relembrar, e responder a outros seres humanos, num ambiente linguístico-socio-cultural que permeia e influencia o processo de criação de significado” (p. 61). Ainda segundo Purdy (1991), enquanto ao falar nós fazemo-nos conhecer e “tornamos comum”, ao escutar “nós interpretamos, partilhamos e damos um sentido pessoal a esse mesmo comum” (p. 51). Estes pressupostos vão de encontro aos nossos resultados, onde os participantes atribuem um papel à escuta do Outro, na construção do grupo, que por sua vez cria uma nova realidade, uma *realidade partilhada*.

É também realçada a importância da partilha de narrativas na construção da narrativa própria. Na literatura referente aos processos narrativos, é consensual que o ato de narrar permite uma estruturação e significação das experiências, do *self* e da realidade (cf., Bruner, 1987; Crossley, 2000; Payne, 2006; Ricoeur, 1986; Rowe, 2007; Sarbin, 1986), e que este processo de reestruturação, ressignificação e re-autoria narrativa é uma dimensão principal do processo TP (J. Fox, 1994; Kowalsky et al., 2019; Rowe, 2007; Salas, 2013). Já os nossos participantes referem um sentimento de inspiração (Sandra), evocando a imagem de um novelo, onde a história do outro estimula as histórias do próprio (João). É também salientado a forma como a própria história pessoal se ia “construindo enquanto se ouvia a outra” (Rui), e que a possibilidade de olhar para a própria vida como uma história, permitia pacificar-se com a mesma (Rui). Seria abusivo interpretar estes dados como Estes aspetos apenas sugerem o impacto que a partilha das narrativas teve nas histórias próprias.

Isto vai ao encontro do estudo de Keisari e colaboradores (2018), onde os condutores de TP salientam que “ouvir e brincar com as histórias de vida dos outros é a forma mais eficaz de estimular a memória dos indivíduos sobre as suas próprias histórias” (p. 75). Continuam, referindo que a forma como a história é acolhida e transformada pelo processo grupal, é o mais importante incentivo para os participantes trazerem as suas histórias para o grupo. Luísa refere esse processo (“... um processo de nos identificarmos com outras histórias que se calhar não nos íamos lembrar e que nos trazem coisas”), e também Sandra menciona, após ter referido ter dúvidas iniciais sobre o que contar sempre que se dirigia para as sessões, que deixou de se preocupar com isso pois as sessões eram “inspiradoras”. Num estudo posterior, Keisari e colaboradores (2020), debruçando-se sobre a experiência dos participantes de um grupo de TP, salientam o impacto que as sessões tiveram sobre a forma como estes olhavam para a sua própria história, permitindo a criação de “novos significados” e enfatizar o “sentido individual de integridade e aceitação da vida” (p. 18).

Uma história pessoal nunca é “apenas uma história”, ela é um veículo de uma experiência subjetiva, comportando uma multiplicidade de significados e emoções. Assim, na experiência dos nossos participantes, a partilha de histórias surge também como um *lugar* de encontro emocional. É referido um sentimento empático a partir do momento que as histórias começaram a ser contadas, e que se acentuava nos momentos de vulnerabilidade pela partilha de “experiências profundas” (Anabela). João refere esta vulnerabilidade como algo que os ligava: quando as coisas “não eram assim boas” e as pessoas estavam “dispostas a largar o sorriso de vez em quando”. Anabela refere uma “empatia fácil e imediata” referindo que, apesar de as histórias serem diferentes, “as emoções são universais” (Anabela, Margarida, Rafaela).

Vários autores apontam a dimensão empática presente nas sessões de TP (cf. H. Fox, 2007; Larkinson & Rowe, 2003; Ng & Graydon, 2016; Salas, 2013) Segundo H. Fox (2007), os membros da audiência, ao ouvirem as experiências relatadas pelo narrador, relembram-se elas próprias de experiências semelhantes, sentindo-se assim “conectadas” com os outros presentes e gerando uma compreensão empática entre os atores, o condutor, o narrador, e a audiência. Ng & Graydon (2016) exploram a importância, e as diversas dimensões, da empatia nas sessões de TP, realçando a forma como esta envolve uma escuta empática e um “sentir-se no *Outro*”. Segundo Bohart & Tallman (1997, cit. em Ng & Graydon, 2016) a empatia é uma reação individual, em harmonia com o estado experimental da outra pessoa, levando a um diálogo empático, e construindo uma compreensão mútua. Já Rogers (1957), na Psicoterapia Centrada no Cliente, considera a compreensão empática como sendo

uma das condições necessárias e suficientes na evolução do processo psicoterapêutico. Segundo o autor esta compreensão significa estar “sintonizado” com a experiência do *Outro*, comunicando e refletindo essa compreensão, e que esta atitude permite ao cliente sentir-se compreendido, possibilitando a integração, e experienciar, com compreensão, o insight da vivência.

Os nossos participantes referem, também, que enquanto as histórias podem ser individuais e diferentes entre si, as emoções que elas veiculam são “universais”. Yalom & Leszcz (2006) exploram este conceito de universalidade, considerando-o como um fator comum transversal às psicoterapias de *setting* grupal. Segundo o autor, este sentimento de que, apesar da nossa singularidade, encontramos vários pontos em comum, é uma poderosa fonte de alívio para os membros do grupo. Margarida reconhece este aspeto terapêutico da universalidade, afirmando que este “reconhecimento de que somos parecidos” foi “terapêutico em si”.

A dimensão estética

É a dimensão estética, realçada pelo setting ritualístico já referido, que dá forma e estrutura à experiência TP. Segundo Salas (2013) “a dimensão estética, uma integridade de forma, não necessariamente harmoniosa ou bonita, é em si um profundo e fundamental fator terapêutico” (p. 113). Vários pontos foram levantados pelos nossos participantes sobre esta dimensão, que serão explorados em seguida.

Sandra reconhece que a representação não era apenas uma representação objetiva, mas sim uma “extensão”, uma “interpretação” e um “complemento”, que lhe permitiu obter novas perspetivas sobre experiências passadas. Na sua conceptualização da grupanálise, Foulkes (1964, cit. em Kowalsky et al., 2019) explora e descreve o fenómeno de “*hall of mirrors*”, onde o grupo atua como um *corredor de espelhos*, espelhando aspetos que os participantes desconhecem sobre eles próprios. O processo do TP, parece acentuar este fenómeno, especialmente (mas não exclusivamente) na fase da representação, onde os atores, incorporando a sua própria subjetividade nas histórias narradas, refletem a mesma sobre diferentes perspetivas. Kowalsky e colaboradores (2019), explorando este fenómeno no TP, referem que “esta nova experiência capta o conteúdo da história, valida a experiência pessoal do narrador e revela oportunidades para o narrador – de perceber novas perspetivas e significados na sua própria história” (p. 2). Ao contrário de uma sessão típica de TP, a parte final das nossas sessões era dedicada a uma partilha geral, onde os participantes partilhavam a

forma como se relacionaram com as histórias narradas/representadas. Madalena mostra-se surpreendida com as diferentes interpretações (e significados) que a mesma história podia adquirir para os diferentes participantes. Podemos deduzir que a partilha final acentuou esta “confrontação” de sentidos e significados diferentes: uma história relaciona-se com cada um dos presentes de uma forma imprevisível, e diferentes memórias levam a diferentes interpretações da mesma.

Um outro fenómeno explorado pelos nossos participantes foi o facto de terem a possibilidade, diríamos rara, de ver uma experiência interna e subjetiva, a ser representada no exterior, “materializando-se” (Madalena, Luísa, Anabela). As participantes salientam que este fenómeno possibilitou obter perspetivas sobre a mesma experiência, e que estas eram “encaixadas de uma forma muito única”. Luísa refere ainda que ver assim “os monstros” representados a ajudou a resolver um conflito específico. Anabela refere a importância dos adereços na representação, tal como Madalena lhes dá um carácter especial na forma como estes “representavam” as suas dúvidas.

Parece-nos pertinente salientar aqui o conceito de *distância estética* desenvolvido por Landy (1996). O autor sugere que cada indivíduo se posiciona a uma certa *distância* das suas emoções, e desta forma, uma posição “demasiado próxima” resulta numa torrente afetiva constante de emoções reprimidas, enquanto uma posição “demasiado distante” implica um repressão cognitiva e dissociação dos sentimentos. Assim, sugere algumas técnicas a serem utilizadas na dramaterapia para a manipulação desta distância: a utilização da projeção, através de, por exemplo máscaras, marionetas, ou um teatro épico, permite que o paciente se situe fora da cena representada, mesmo quando esta cena diz respeito às suas vivências, permitindo-lhe, assim, relacionar-se com a sua própria experiência de uma forma mais clara (Landy, 1996). A ideia é que possa haver uma identificação com um objeto externo, e os conflitos emocionais possam ser projetados para esse objeto. Ao remover o conflito de dentro do self, uma distância objetiva é criada, tornando o conflito mais fácil de ser observado, manipulado, e “resolvido”. Segundo o autor, ao dar às emoções uma representação concreta, um indivíduo “demasiado próximo” consegue processá-las sem se tornar inundado delas, e um indivíduo “demasiado distante”, conseguirá tolerar a sua exploração, se estas forem estilisticamente externalizadas do *self* (Landy, 1996).

Podemos sugerir que a forma como o TP está estruturado permite a criação de uma distância estética ótima: o fato do narrador não fazer parte da dramatização permite que este tenha uma perspetiva sobre a sua experiência fora do self, mas também, dentro de uma

performance, ou seja dentro de uma ficcionalização, um “faz de conta”. Esta distância permite que o narrador se envolva mais livremente com a história, obtenha perspectivas diferentes, facilitando o julgamento crítico. Por outro lado, a distância física reduzida, permite que continue a haver um sentimento de proximidade entre os presentes.

Apesar de haver uma grande dimensão de partilha verbal de narrativas, a essência do TP é, como já vimos, segundo Fox (1994), a de “traduzir a expressão verbal da experiência numa dramatização essencialmente não-verbal” (p. 28). Da mesma forma, Day (1999) afirma que a partilha de narrativas é sempre uma tentativa inacabada de descrever uma experiência, pois as palavras vão ser sempre insuficientes: estas têm sempre apenas “metade da forma”. Para a autora, narrar é apenas um passo, e “ver a narrativa expandida, através de um uso profundo da linguagem, caracterização, som e movimento, permite-lhes obter outro tipo de compreensão, pois apreendem elementos e aspetos da história que nunca tinham visto antes” (p. 8).

Quase todos os nossos participantes abordam a dimensão não-verbal do TP. Sandra e Rui referem estarem com algumas dúvidas em participar pois pensavam que a linguagem ia ser uma componente principal das sessões, mas que, rapidamente, perceberam que estavam perante um “novo patamar de comunicação” (Sandra), de uma “outra realidade”, onde se davam “através da presença” (Rui). Rafaela salienta a importância de “sentir o eco e a perspectiva das coisas” com “todos os sentidos”.

Boal (1990, cit. em Auslander, 1994), o fundador do Teatro do Oprimido, atribui uma importância principal ao corpo e, segundo ele, o *espaço estético* é experienciado através das sensações, e o conhecimento é obtido através dos sentidos e não da razão. Apesar da conceção moderna de estética estar associada ao belo e às artes visuais, e apesar desta continuar a pressupor uma reação emocional de um determinado estímulo percebido através dos sentidos, o termo deriva do grego *aisthesis*, “a capacidade de sentir o mundo, compreendê-lo pelos sentidos, [...] o exercício das sensações” (Almeida, 2015, cit. por Bedore & Beccari, 2017, p. 487). Reid, (2019), explorando este conceito, apresenta-nos o pensamento de Dissanayake (2000), que considera a relação pré-linguística entre a mãe e o seu bebé, como a mais humana e inata das experiências estéticas. A comunicação do bebé não utiliza argumentos lógicos, ou narrativas verbais para expressar o que sente. Parece-nos ser possível também traçar aqui algumas semelhanças com a relação primária entre mãe-bebé referida por Bion (1963), e da “linguagem do corpo”, onde a imperativa função da linguagem não está presente, mas sim um processo semântico de partilha *um ao outro*. Dissanayake (2000, cit. por Reid, 2019) sugere

que a nossa experiência estética perante um objeto artístico é inerente a esta propensão inata psicobiológica. Também Johnson (2007, cit. por Reid, 2019) explora a importância do corpo como condutor nessas trocas primárias de significado. Segundo este autor, a “intersubjetividade corporal - o nosso estar com o outro através da expressão corporal, gestos, imitação e interação – é constitutiva da nossa identidade desde os nossos primeiros dias, e é o nascimento do significado” (Johnson, 2007, cit. por Reid, 2019). Rafaela aborda, brevemente, esta “relação de corpo e mente”, e os seus limites, salientando como a presença dos corpos e a “acrobática” questionavam os mesmos.

Uma outra dimensão não verbal do TP é a música, e Salas (1992), como musicoterapeuta de formação, atribui à mesma uma importante função terapêutica através da sua “capacidade única de evocar e retratar sentimentos” (p. 14). Esta função da música é referida pelos nossos participantes (Margarida, Luísa, Rafaela), mas também o silêncio, e a forma como este dava uma profundidade às sessões (Rafaela). Assim, a experiência dos nossos participantes, permite-nos concluir que o TP funciona através duma variedade de sentidos, e que todos eles contribuem para a troca simbólica entre os presentes, facilitando a exploração emocional e sensorial, permitindo à audiência estar verdadeiramente presente, ou, roubando expressões utilizadas pelos nossos participantes, criando novos “patamares de comunicação”, pela forma como “se dão através da presença”.

Limitações da Investigação e Estudos Futuros

Como limitação à presente investigação salienta-se que o contexto grupal no qual os dados foram recolhidos (*focus grup*) possa ter influenciado a resposta dos participantes, através de fenómenos de como a desabilidade social, conformidade com as opiniões predominantes, ou *groupthink*. Em toda a entrevista não é apontado nenhum conflito, aspeto ou sentimento negativo, resultante da experiência de estar em grupo. Da mesma forma, não houve nenhum desacordo, explícito, sobre nenhum dos assuntos levantados. Estes sentimentos (opiniões, e posturas) conflituais não só estão sempre presentes em qualquer grupo, como a sua circulação é um indicador de uma comunicação (e relação) “saudável” entre os seus membros (Yalom & Leszcz, 2006).

Apesar destes enviesamentos grupais serem amplamente reconhecidos, há pouca literatura que explore especificamente o seu efeito em *focus groups* (cf. Hollander, 2004) Hollander (2004), comparando *focus groups* e questionários e entrevistas feitas individualmente aos seus membros, encontra várias discrepâncias, sugerindo que o que os

participantes dizem durante *focus groups* não têm necessariamente de ser um indicador fiável da experiência pessoal. O *focus group* é, também ele, um contexto social, onde fenómenos interpessoais e dinâmicas de grupo podem afetar a forma como os participantes se autorrevelam: esta pode ser exagerada, minimizada, ou contida. No presente estudo, temos, por exemplo, uma participante que apenas interveio quatro vezes (em que uma é a sua apresentação) enquanto outros intervieram mais de vinte vezes. Assim, a realização de uma entrevista ou questionário individual, antes ou depois do *focus group*, e uma triangulação dos dados, poderia enriquecer e diversificar o conteúdo.

Uma outra limitação do presente estudo é que os dados foram lidos, codificados, e interpretados por um único investigador. Apesar de ser um estudo de metodologia qualitativa, centrado na experiência subjetiva dos participantes, e centrado numa lógica construtivista, onde as questões como “validade” e “fiabilidade” não se aplicam, a leitura, e posterior discussão, dos dados com outro(s) investigadores poderia facilitar a compreensão de aspetos mais subtis que, desta forma, possam ter passado despercebidos ao investigador.

Dos dados analisados foram levantados alguns temas que poderão ser explorados em investigações futuras. Os fatores terapêuticos, comuns às psicoterapias de grupo, e explorados por Yalom & Leszcz (2006), aparecem recorrentemente na nossa análise, e, desta forma, seria interessante realizar um estudo, de metodologia semelhante, mas com uma análise dos dados informada pela teoria (“*theory driven*”), e explorar, de forma mais aprofundada, a presença e a interação destes fatores no contexto do TP. Também poderia ser utilizado o questionário (Q-sort) desenvolvido por Yalom (Yalom & Leszcz, 2006, p. 81-87), que avalia a importância atribuída pelos participantes a cada um dos doze fatores terapêuticos.

Apesar dos nossos participantes se referirem ao grupo como sendo heterogéneo, todos os participantes possuíam as mesmas habilitações académicas e um background socioeconómico relativamente semelhante. Estes fatores podem ter facilitado a identificação e aproximação dos membros entre si, mas, da mesma forma, podem ter contribuído para uma “homogeneização” do pensamento e dos valores presentes no grupo. Seria interessante, assim, explorar e comparar os resultados de um estudo semelhante com uma amostra mais diversificada.

Conclusão

A presente dissertação visou uma tentativa de apreender, compreender, e explorar, de uma forma subjetiva, a experiência de dez participantes, que participaram em doze sessões de Teatro Playback, ocupando o lugar da audiência.

Dizemos “tentativa” propositadamente, pois, acreditamos que este tipo de trabalho nunca deixa de ser, uma tentativa, uma aproximação, um *chegar-quase-lá*. Como discutido, enquanto exploramos o conceito de narrativas, a *experiência-em-si* (o que quer que isso seja), é *um outro assunto*, que, acreditamos, não ser possível traduzir, totalmente, por palavras. Por isso, assumimos, que este trabalho, comporta sempre uma dimensão interpretativa, e o “verdadeiro” significado que esta experiência comportou para os participantes, com eles permanecerá.

Mas é, sem dúvida, também, através das palavras, e do uso que fazemos delas, que vamos encontrando, aqui e ali, alguns lugares comuns. Do mesmo modo que os nossos participantes se sentiram mais *próximos*, através do *encontro* das suas histórias, nós também partilhamos desse sentimento de proximidade, ao mergulhamos nesta sua história, partilhada, entrelaçada com um número infinito de outras, que ficaram, e talvez ficarão, por contar. Mas é também este sentimento que, inevitavelmente, fica: uma aproximação, um “rascunho”. Lembra-nos as palavras de Kundera (1988), sobre a vida como um eterno e constante ensaio. Um esquisso, que não chega a ser esquisso, pois “enquanto esquisso que a nossa vida é, não é esquisso de nada, é um esboço sem quadro” (p. 17).

As nossas histórias, acreditamos, representam alguns traços desse esquisso em constante *devir*, na esperança de chegar mais perto de um quadro final, que parece, sempre, fugir por entre os dedos. O nosso trabalho aqui, representou, uma outra tentativa de captar esses *devires* num quadro final, através dos diferentes esboços, de os fixar, de lhe dar um nome, um significado, e um sentido. Sugerimos, da mesma forma, que, independentemente do quadro ou vertente teórica, esta é a essência da prática em clínica. O desemaranhar dos traços, ora demasiado carregados, ora demasiado leves, caóticos ou demasiado presos a um esquema pré-concebido, que os pacientes nos trazem diariamente. Apesar desse quadro final ser um eterno inacabado, acreditamos que se pode ir aprendendo a desenhar, com mais calma, de uma forma consciente, e presente. Dentro desta analogia, percebemos facilmente de que forma o Teatro Playback, e os fenómenos que discutimos até aqui, estão numa relação íntima com a prática

psicoterapêutica. Um *lugar* de encontro e criação de *subjetividades*, de novas realidades, e dos seus sentidos.

Referências

- Abreu-Afonso, J. de, & Neto, I. M. (2018). Grupanálise e Psicoterapia Analítica de Grupo. Em I. Leal (Ed.), *Psicoterapias* (p. 203). Lisboa: Pactor.
- Adderley, D. (2004). *Why do tellers tell?* Obtido de http://www.playbacktheatre.org/wp-content/uploads/2010/04/Adderley_WHY....pdf
- Adler, M. (1995). Homogeneity or Heterogeneity of Groups: When, and Along What Dimensions? *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 29(1). Obtido de <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/58516>
- Amaral, B. R. e S. (2019). *Alexitimia e Teatro Playback: Um ensaio aleatório controlado*. ISPA.
- Amarante, N. (2020). *Significado e Empatia: efeitos de uma intervenção baseada em Teatro Playback - resultados preliminares*.
- Auslander, P. (1994). Boal, Blau, Brecht: The Body. Em M. Schutzman & J. Cohen-Cruz (Eds.), *Playing Boal* (p. 124). Londres e Nova Iorque: Routledge.
- 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>
- Batista, J., Magalhães, C., Pinheiro, P., Ribeiro, A., Rosa, C., Silva, J., & Gonçalves, M. M. (2018). Terapia narrativa de reautoria. Em I. Leal (Ed.), *Psicoterapias* (p. 186). Lisboa: Pactor.
- Bedore, R. C., & Beccari, M. N. (2017). Aisthesis: uma breve introdução à estética dos afetos. *Revista GEARTE*, 4(3), 487–498. Obtido de <https://seer.ufrgs.br/gearte/article/view/74040>
- Bion, W. R. (1963). *Elements of Psychoanalysis* (Routledge). <https://doi.org/10.4324/9780429474132>
- Bodie, G. D. (2011). The understudied nature of listening in interpersonal communication: Introduction to a special issue. *International Journal of Listening*, 25(1–2), 1–9. <https://doi.org/10.1080/10904018.2011.536462>
- Bornmann, B. A., & Crossman, A. M. (2011). Playback Theatre: Effects on students' views of

- aggression and empathy within a forensic context. *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>
- Bruner, J. (1987). Life as Narrative. *Social Research*, 54(1), 11–32. Obtido de <http://www.jstor.org/stable/40970444>
- Chung, K. S. Y., Lee, E. S. L., Tan, J. Q., Teo, D. J. H., Lee, C. B. L., Ee, S. R., ... 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>
- Crossley, M. L. (2000). Narrative Psychology, Trauma and the Study of Self/Identity. *Theory & Psychology*, 10(4), 527–546. <https://doi.org/10.1177/0959354300104005>
- Czarniawska, B. (2004). *Narratives in Social Science Research*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
- Day, F. (1999). How Do I Know Who or Where I Am Until I Hear What I Say? Em J. Fox & H. Dauber (Eds.), *Gathering Voices Essays on Playback Theatre*. Nova Iorque: Tusitala Publishing.
- Dennis, R. (2004). *Public Performance , Personal Story : A Study of Playback Theatre*. Obtido de http://www.playbacktheatre.org/wp-content/uploads/2010/04/Dennis_Thesis_Full.pdf
- Fávero, M. F. (2007). *Teatro Espontâneo: quando o palco não e uma fronteira entre actores e plateia*.
- Feldhendler, D. (2007). Playback Theatre: A Method for Intercultural Dialogue. *Scenario*, 1(2), 46–55. Obtido de <http://publish.ucc.ie/scenario/2007/02/feldhendler/04/en>
- Fox, H. (2007). Playback Theatre: Inciting Dialogue and Building Community through Personal Story. *TDR/The Drama Review*, 51(4), 89–105. <https://doi.org/10.1162/dram.2007.51.4.89>
- Fox, H. (2008). *Weaving Playback Theatre with Theatre of the Oppressed*. Obtido de http://playbacktheatre.org/wp-content/uploads/2010/04/FoxH_TO.pdf
- Fox, J. (1994). *Acts of service: Spontaneity, commitment, tradition in the nonscripted theatre*. Nova Iorque: Tusitala Publishing.

- Fox, J. (2004). Playback Theatre Compared To Psychodrama and Theatre of the Oppressed. *Centre for Playback Theatre*. Obtido de https://www.playbacktheatre.org/wp-content/uploads/2010/05/PT_Compared.pdf
- Fox, J. (2015a). *Beyond Theatre: a playback theatre memoir*. Nova Iorque: Tusitala Publishing.
- Fox, J. (2015b). On Narrative reticulation. *IPTN Journal*, 49. Obtido de http://www.iptn.info/uploads/iptn/201507/20150708_223037_vum5ydxElf_f.pdf
- Good, M. (1994). Talks on Education. *Interplay*, IV(3), 1, 6 & 7. Obtido de https://iptn.info/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/2020/11/20150309_190933_yXv44KDCfQ_f.pdf
- Haneji, T. (1998). *What Playback Theatre Did Provide : Experience through Playback Theatre at Four Institutions for Mental Disorders*. Obtido de http://playbacktheatre.org/wp-content/uploads/2010/04/Haneji_Mental-disorders.pdf
- Harper, P., & Gray, M. (2006). Maps and meaning in life and healing. *The Therapeutic Use of Stories*, 42–63. <https://doi.org/10.4324/9780203132319-7>
- Heikkinen, H. L. T., Huttunen, R., & Kakkori, L. (2000). «*And this story is true...*»: On the problem of narrative truth. Obtido de <http://www.leeds.ac.uk/educol/documents/00002351.htm>
- Hollander, J. A. (2004). The social contexts of focus groups. Em *Journal of Contemporary Ethnography* (Vol. 33). <https://doi.org/10.1177/0891241604266988>
- Johnson, D. R., & Sajnani, N. (2011). *Opening Up Playback Theatre*. Obtido de <http://www.playbacktheatre.org/playbacktheatre/wp-content/uploads/2011/03/Opening-Up-Playback-Theatre-.pdf>
- Jordaan, O., & Coetzee, M. H. (2017). Storying worlds: using playback theatre to explore the interplay between personal and dominant discourses amongst adolescents. *Research in Drama Education*, 22(4), 537–552. <https://doi.org/10.1080/13569783.2017.1359085>
- 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 October), 1–27. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239812>
- Keisari, S., Yaniv, D., Palgi, Y., & Gesser-Edelsburg, A. (2018). Conducting playback theatre with older adults—A therapist’s perspective. *Arts in Psychotherapy*, 60(July), 72–81. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.07.002>

- Kirk, G. S. (1976). *Homer and the Oral Tradition*. Londres, Nova Iorque e Melbourne: Cambridge University Press.
- Kowalsky, R., Keisari, S., & Raz, N. (2019). Hall of mirrors on stage: An introduction to psychotherapeutic playback theatre. *Arts in Psychotherapy*, 66(August 2018), 101577. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101577>
- Kundera, M. (1988). *A insustentável leveza do ser* (J. Varela, Trad.). Alfragide: Dom Quixote.
- Landy, R. J. (1996). Drama therapy and distancing: Reflections on theory and clinical application. *Arts in Psychotherapy*, 23(5), 367–373. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(96\)00052-4](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(96)00052-4)
- Larkinson, L., & Rowe, N. (2003). A ‘playback theatre’ project with users of mental health services. *A Life in the Day*, 7(3), 21–25. <https://doi.org/10.1108/13666282200300024>
- Leal, I. (2008). *A Entrevista Psicológica: Técnica, teoria e clínica*. Lisboa: Fim de Século.
- Leal, I. (2018). Psicoterapias: teorias e percursos. Em I. Leal (Ed.), *Psicoterapias*. Lisboa: Factor.
- McCormack, L., & Henry, E. (2017). The “lived” experience of Playback Theatre practitioners in post-war Sri Lanka: naivety, altruism, reciprocal caring, and psychological growth. *Arts and Health*, 9(3), 224–237. <https://doi.org/10.1080/17533015.2016.1262879>
- Moran, G. S., & Alon, U. (2011). Playback theatre and recovery in mental health: Preliminary evidence. *Arts in Psychotherapy*, 38(5), 318–324. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.09.002>
- Munjuluri, S., Bolin, P. K., Amy Lin, Y. T., Garcia, N. L., Gauna, L., Nguyen, T., & Salas, R. (2020). A Pilot Study on Playback Theatre as a Therapeutic Aid after Natural Disasters: Brain Connectivity Mechanisms of Effects on Anxiety. *Chronic Stress*, 4. <https://doi.org/10.1177/2470547020966561>
- Needa, V. (2018). *An Introduction to Playback Theatre*. Obtido de <http://trueheart.org.uk/wp-content/uploads/2013/05/INTRODUCING-PLAYBACK-THEATRE-Sept-2018-.pdf>
- Ng, H. C., & Graydon, C. (2016). In search of empathy in Playback Theatre: a preliminary study. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 15(2), 126–141. <https://doi.org/10.1080/14779757.2016.1172252>
- Ong, W. (1998). *Oralidade e Cultura Escrita: A tecnologização da palavra* (E. A. Dobránszky,

- Trad.). Campinas, SP: Papirus.
- Payne, M. (2006). *Narrative Therapy: An introduction for counsellors* (2.^a ed.). London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
- Purdy, M. (1991). Listening and Community: The Role of Listening in Community Formation. *International Listening Association. Journal*, 5(1), 51–67. https://doi.org/10.1207/s1932586xijl0501_4
- Reid, J. (2019). Towards an Aesthetic Space: A Comparative Study. *Journal of Deafblind Studies on Communication*, 5(1), 35–49. <https://doi.org/10.21827/jdbsc.5.32573>
- Ricoeur, P. (1986). Life: A Story in Search of a Narrator. Em M. C. Doeser & J. N. Kraay (Eds.), *Facts and Values: Philosophical Reflections from Western and Non-Western Perspectives* (pp. 121–132). https://doi.org/10.1007/978-94-009-4454-1_9
- Rivers, B. (2015). Narrative power: Playback Theatre as cultural resistance in Occupied Palestine. *Research in Drama Education*, 20(2), 155–172. <https://doi.org/10.1080/13569783.2015.1022144>
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Rohrbach, A. (2018). (Re-)Enacting Stories of Trauma: Playback Theatre as a Tool of Cultural Resistance in Palestine. *Middle East - Topics & Arguments*, 11(0 SE-Focus), 79–88. <https://doi.org/10.17192/meta.2018.11.7799>
- Rowe, N. (2007). *Playing the Other: Dramatizing personal narratives in Playback Theatre*. Londres e Filadélfia: Jessica Kingsley Publishers.
- Salas, J. (1992). Music in playback theatre. *The Arts in Psychotherapy*, 19(1), 13–18. [https://doi.org/10.1016/0197-4556\(92\)90059-W](https://doi.org/10.1016/0197-4556(92)90059-W)
- Salas, J. (1999). What is “ Good ” Playback Theatre? Em F. Jonathan & H. Dauber (Eds.), *Gathering Voices Essays on Playback Theatre*.
- Salas, J. (2013). *Improvising Real Life: Personal Story in Playback Theatre: 20th Anniversary Edition*. Nova Iorque: Tusitala Publishing.
- Sarbin, T. R. (1986). *Narrative psychology: The storied nature of human conduc*. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

- Saud, N. B. (2016). Playback Theatre: An approach to community reconciliation in Nepal. *The Annual Kathmandu Conference on Nepal and the Himalaya*. Obtido de <https://soscbaha.org/wp-content/uploads/2019/11/conference-proceedings-2016.pdf#page=188>
- Smigelsky, M. A., & Neimeyer, R. A. (2018). Performative retelling: Healing community stories of loss through Playback Theatre. *Death Studies*, 42(1), 26–34. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1370414>
- Tam, S. M., & Lo, H. H. M. (2019). Perceived benefits of the Playback Theatre for children with attention-deficit/hyperactivity disorder: An exploratory study. *China Journal of Social Work*, 12(3), 236–253. <https://doi.org/10.1080/17525098.2019.1661072>
- Thomas, R. (1992). *Literacy and Orality in Ancient Greece*. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511620331>
- Vansina, J. (1985). *Oral tradition as history*. Wisconsin: The University of Wisconsin Press.
- Wright, P. R., Lett, W., & Kenneth, V. (2003). *Playback Theatre: An investigation into applied theatre and communities of meaning, with specific reference to education and health*. Obtido de <https://uneprod.intersearch.com.au/web/handle/1959.11/21727>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2006). *Psicoterapia de Grupo: teoria e prática* (R. C. Costa, Trad.). Porto Alegre: Artmed.
- Yotis, L., Theocharopoulos, C., Fragiadaki, C., & Begioglou, D. (2017). Using playback theatre to address the stigma of mental disorders. *Arts in Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.04.009>
- Zimerman, D. E. (1993). *Fundamentos Básicos das Grupoterapias*. Porto Alegre: Artes Médicas.

ANEXOS

ANEXO A: Consentimento Informado

Estudo dos efeitos de uma intervenção de Teatro Playback

Gostaríamos de o/a convidar a participar numa investigação sobre os efeitos da participação num conjunto de sessões de Teatro Playback. Esta investigação insere-se num conjunto de trabalhos coordenados pelo Prof. Doutor António Gonzalez, numa colaboração com a Clínica ISPA. Por favor leia a seguinte informação e se tiver dúvidas, peça esclarecimentos adicionais.

Objetivo principal do estudo

Acompanhar o percurso de cada participante no grupo de intervenção através do Teatro Playback a partir de um conjunto de instrumentos de avaliação.

O que é que o estudo envolve?

O estudo envolve o preenchimento de um conjunto de questionários antes de se iniciar a participação nas sessões e no seu final, com um tempo expectável para o preenchimento de cerca de 20 minutos. Depois de cada sessão, os participantes receberão via correio eletrónico um link para um curto questionário sobre essa sessão (com tempo expectável de preenchimento de 5 minutos). Alguns participantes irão ser convidados para uma entrevista dedicada à forma como está a vivenciar a sua participação. No decorrer de algumas sessões, caso todos os participantes concordem, poderão ser feitas gravações das actuações dos atores, sem que sejam obtidas imagens dos participantes. Os participantes poderão também ser contactados após o fim do conjunto de sessões. Os dados recolhidos poderão ser utilizados em produções científicas (teses, artigos científicos), sendo mantido o anonimato e as condições para que o grupo e as pessoas que nele participam não possam ser identificadas. Os dados serão mantidos confidenciais, através da utilização de códigos em vez de nomes para guardar os questionários. A participação é voluntária e cada participante pode decidir desistir de colaborar no estudo a qualquer altura sem prejuízo dos seus direitos. As sessões terão um custo de 5 euros.

Duração do estudo?

O estudo acompanhará o decorrer da intervenção, que prevê 12 sessões, uma por semana, e contactos ulteriores para avaliação de follow-up. É sempre direito do participante terminar a sua colaboração com este projeto em qualquer momento.

Quais as vantagens em aceitar participar no estudo?

Ao participar neste estudo, terá acesso a um conjunto de 12 sessões, num grupo fechado, em que a equipa técnica é formada por um conjunto de pessoas com formação específica na área do Teatro Playback, entre os quais 3 terapeutas inscritos na Ordem dos Psicólogos, dois Sócios da Sociedade Portuguesa de Psicodrama, um dos quais Didata. Vários estudos sugerem que participar em sessões de Teatro Playback se associa a sentimentos de se sentir escutado e reconhecido, maior bem-estar, entre outras variáveis que se pretende estudar nesta pesquisa.

Existem algumas desvantagens ou riscos em participar do estudo?

Não são expectáveis quaisquer desvantagens nem conhecidos quaisquer riscos associados à participação nesta investigação.

Consentimento Informado

1. Confirmando que li e compreendi a informação acima. Foi-me dada oportunidade de considerar a informação, fazer perguntas e obter respostas satisfatórias.
2. Compreendo que a minha participação é livre e por escolha própria e que poderei abandonar o estudo, sem que os meus direitos sejam afetados.
3. Compreendo que os dados recolhidos neste estudo poderão ser analisados por membros da equipa de investigação e dar origem a produções científicas, nas condições acima descritas. Dou autorização para que os membros da equipa de investigação tenham acesso aos dados.
4. Concordo participar no estudo descrito acima.
5. Concordo que um membro da equipa de investigação me contacte depois de ter terminado a minha participação, para efeitos de seguimento.

Lisboa _____ de _____ de _____

Foi-me entregue uma cópia do Consentimento Informado

Assinatura do participante

Assinatura do membro da equipa de investigação

ANEXO B: Guião da Entrevista

Pergunta abertura - Como foi a experiência de estar num grupo de pessoas que não conheciam e partilhar histórias?

Pergunta 2 - Como foi o evoluir do grupo ao longo do processo?

Pergunta 3 - Se tivessem de dizer se o grupo mudou ao longo do tempo, diriam que mudou ou que não mudou?

Pergunta 4 - Para quem acha que as mudanças aconteceram, o que acham que provocou essas mudanças? E para quem acha que o grupo não mudou, o que poderia ter provocado mudança no grupo?

Pergunta fecho - Que potenciais aplicações vê para este tipo de intervenção? Em que grupos ou contextos? Porquê?

ANEXO C: Transcrição do Focus Group

- **[00:00:00.00] Introdução:** Boa noite a todos, vamos fazer aqui um segundo compasso de espera para ver se não chega mais alguém, mas, entretanto, podem ir começando e também se juntam. Acho que muitos de vocês, não quase que todos foram entrevistados, não é? Espero que tenham sido simpáticos convosco, que vos tenham tratado bem, e quero já agradecer-vos desde já por isso, espero que estejam todos bem. Não nos vamos alongar muito, porque a seguir temos convívio, e passamos aqui a esta parte, que não é assim mais chata, mas não é convívio, onde gostaríamos de pedir novamente a vossa disponibilidade para refletir um bocadinho sobre este processo. O que é que aqui estivemos a fazer estes 3 meses. Mas isso não é comigo, vai ser aqui com estes meus fantásticos colaboradores, assistentes [risos] o Pedro Cardoso e a Susana Lavado, duas pessoas assim de enorme confiança da equipa, como todos os entrevistados, e com uma vasta experiência com grupos, etc., e que vão estar aqui com vocês a conversar um bocadinho, com algumas perguntas dirigidas. Eu já me vou calar e passar-lhes a palavra a eles. Só dizer-vos que vamos estar a gravar esta entrevista. Então muito obrigado e até já!
- **[00:00:11.12] Entrevistador:** Pronto, acho que já está quase mais/menos tudo dito. Pronto, estamos aqui a pedido do Nuno para falar um bocadinho sobre a vossa experiência de como é que foram estas últimas semanas. Nós infelizmente nunca tivemos a oportunidade de participar num grupo, pelo menos deste género, com esta componente de teatro e por aí fora, portanto queremos mesmo perceber como é que foi para vocês. Como é que foi esta vivência. Já percebi que muitos de vocês tiveram estas entrevistas individuais que se calhar foram mais focadas no vosso processo individual. Nós aqui vamos falar um bocadinho do processo de grupo. Portanto, como é que é viver isto num grupo. Obviamente não há respostas certas ou erradas, aquelas coisas que se dizem sempre, queríamos mesmo perceber a vossa opinião, mais importante do que isto num grupo como este, também não estamos à procura de nenhum consenso, ou seja, não temos que sair daqui com uma resposta igual para todos, a ideia é realmente perceber as diferentes opiniões, e portanto se discordarem do que outras pessoas estão a dizer queríamos mesmo ouvir essa discordância, porque também é o que faz sentido. Isto é quase como se fosse um debate, ou uma conversa entre todos, e as diferentes perspetivas, e é isto que tem a vantagem de ser uma entrevista de grupo. Pronto, e muito importante é que vamos querer mesmo ouvir todos, e temos aqui o tempo um bocadinho

limitado, é um grupo maior do que o costume nestas coisas, e, portanto, queríamos mesmo pedir para tentar, de certa maneira focarem na pergunta. Tentar não dispersar demasiado, para ver se ainda conseguimos jantar hoje. [risos] E também para dar aqui um bocadinho de espaço a todos para participar. Se calhar vou começar por perguntar o nome de todos outra vez, porque, entretanto, já ouvi alguns, mas foi muito rápido. Só nome e a área, o que é que fazem, uma coisa sobre vocês, qualquer coisa que queiram dizer sobre vocês para nós. Vocês conhecem-se, mas nós não. Podemos começar aqui.

- **[00:02:08.17] Sandra:** Olá! [risos] Chamo-me Sandra. Sou arquiteta, e é isso que faço mais ou menos. Isso e mais algumas coisas. Faço teatro amador, se calhar foi por isso que vim inicialmente cá parar. E pronto, chega. Para já. [risos]
- **[00:02:31.02] Rafaela:** Eu sou Rafaela sou italiana, e trabalho na área das artes. É só.
- **[00:02:39.24] Luísa:** Olá, eu sou a Luísa, sou bióloga, mas trabalho em comunicação de ciência e angariação de financiamentos, e fiz psicodrama com o João durante 4 anos, talvez, 3 anos e tal, e foi por isso e através destes contactos do psicodrama que soube deste grupo.
- **[00:02:59.13] Joana:** Olá eu sou Joana e sou assistente social, trabalho em acolhimento de crianças jovens há mais ou menos 16 anos e conheci este grupo num congresso que houve da adolescência, num tributo que fizeram ao professor João. Do professor Daniel Sampaio.
- **[00:03:15.15] Madalena:** Sou a Madalena, sou enfermeira, sou especialista em saúde mental e psiquiatria, trabalho no hospital de Vila Franca de Xira, trabalho nesta área há mais ou menos seis anos. Nesta área específica. E pronto, soube do grupo por acaso, foi uma colega minha de trabalho, uma psicóloga com quem trabalho.
- **[00:03:39.13] Paula:** Olá! [risos] Eu sou a Paula. Trabalho numa sociedade de advogados na área financeira e soube deste grupo através de uma amiga psicóloga.
- **[00:03:55.13] Anabela:** Olá eu sou a Anabela, sou educadora de infância. Trabalho na área da educação. Educação de infância, educação especial. E soube deste grupo através das redes sociais, apareceu-me assim uma apresentação no facebook e eu resolvi vir à apresentação e é por isso que estou cá.
- **[00:04:14.19] Margarida:** Eu sou a Margarida, sou médica de família em formação, e soube do grupo porque ia começar a fazer psicodrama com o João, mas, entretanto, o João disse-me: “Ah, porque é que não experimentas o teatro playback antes?”, e pronto, eu vim aqui parar, e comecei agora psicodrama. Portanto, o playback foi a rampa de lançamento.

- [00:04:34.08] **Rui:** Eu sou o Rui e estou ligado ao teatro, como escrevo, e como encenador e ator. Vim por interesse que tenho nesta área da expressão dramática e dos movimentos que estão ligados entre a saúde, o teatro e educação.
- [00:04:58.12] **João:** Sou o João. Sou músico profissional há coisa de um ano. Também artista. Componho, produzo várias coisas no plano da música. Soube do curso através da minha mãe, que trabalho em psicodrama já há muitos anos. Também é grande amiga do João Gonzalez. E decidi experimentar, já tinha tido contacto com algumas sessões de psicodrama e achei bué interessante. Foi fixe rever.
- [00:08:30.23] **Entrevistador:** Passando aqui agora à primeira pergunta...
- [00:05:29.29] **João:** Já agora, quem és tu? [risos]
- [00:05:34.05] **Entrevistador:** Eu sou a Susana, também estudei psicologia, apesar de agora trabalhar numa área um bocadinho diferente, faço análise de dados basicamente. Portanto, tenho assim um trabalho muito quantitativo, e por isso tenho muitas saudades desta parte mais da entrevista, e mais qualitativa, portanto quando o Nuno perguntou se estaríamos disponíveis para vir dinamizar o grupo, claro que sim, gosto muito de estar aqui e ouvir a história das pessoas. E, portanto, é por isso que estamos.
- [00:08:58.13] **Entrevistador 2:** Eu quero apresentar também a Amália, que está aqui. [risos] Eu sou o Pedro, a minha formação profissional é engenharia informática, mas já tenho vindo a trabalhar há muitos anos com vários grupos, mais na área do voluntariado e da formação com o Nuno. Quem conhece o Nuno sabe que ele está muito ligado a essa área, e é por isso que eu gosto muito de trabalhar com grupos de várias formas, mas especialmente a parte de formação. Tanto na área da sustentabilidade, que é uma área de grande interesse para mim, mas também sempre na área de voluntariado.
- [00:09:52.19] **Entrevistador:** Então assim, pergunta super aberta para nós começarmos aqui esta parte mais específica da entrevista. Vou assim mesmo lançar: como é que foi viver esta experiência com um grupo de pessoas, que não se conhecia?
- [00:07:10.16] **Rafaela:** Para mim foi fantástico porque eu tenho sempre problemas com grupos... com pessoas... eu nunca me dei bem com grupos... com pessoas... assim numa relação face a face. Assim, nos grupos tenho sempre... pronto, nunca estou à vontade e tal. E tudo que aconteceu aqui foi mesmo uma coisa muito nova e tenho a abertura de todos comigo, e minha com todos. Portanto, foi mesmo uma experiência muito marcante.
- [00:08:00.21] **Paula:** Eu posso dizer, de facto, o grupo é bom. E foi ótimo estar com todos. Eu tinha essa necessidade de estar com pessoas. Pessoas para além dos colegas de

trabalho em que o contacto é sempre superficial, e não se revela aos colegas de trabalho o que acabamos por revelar aqui a desconhecidos, a pessoas que não conhecíamos de lado nenhum, mas estávamos aqui num espaço de partilha, e pronto, isso foi importante para mim. Não sabia de todo o que ia acontecer, foi um bocadinho assim... sem saber o que é que ia acontecer, mas... decidi vir. Eu já tinha participado num grupo de teatro, não como este, mas numa altura que eu achei que precisava de fazer qualquer coisa também para estar com outras pessoas e inscrevi-me num grupo de teatro na casa do artista e fiz primeiro um workshop, depois gostei e fiz uma formação e, pronto, depois não tinha mais tempo para continuar, que a minha vida não era aquilo, e fiz uma pausa. E depois, quando surgiu isto, resolvi vir, porque achei que tinha sido boa a primeira experiência, esta seria boa também, com certeza. Foi diferente e foi bom assim.

- **[00:09:17.23] Anabela:** Para mim foi assim uma descoberta no sentido em que quando eu fui à apresentação fiquei com muita vontade de me inscrever, mas fiquei com aquela sensação de que vou só ouvir histórias, não vou contar as minhas, não vou conseguir expor a minha parte emocional ou as minhas histórias. O que é certo é que, quando cheguei, rapidamente senti esse à vontade, porque senti que o grupo é muito aberto e todas as pessoas tiveram à vontade para contar histórias, comecei por me identificar com uma história aqui, outra ali, e rapidamente senti vontade de contar as minhas histórias, e expor um bocadinho aqui minha parte emocional. E acho que foi muito bonito e foi muito bom ver um grupo tão diverso e tão... não sei... um grupo muito bom. Sem julga... não senti aqui julgamentos, nada deste género. Coisas tão profundas e foi tão tranquilo contá-las à frente destas pessoas.
- **[00:10:37.28] Sandra:** Estou a pensar numa coisa que é... estou com uma sensação parecida com o que acontecia às vezes nas sessões, que é - uma pessoa conta, fala, fala a sua perspectiva e vão quase que puxando assim uns “fiinhos” do que já refleti sobre isto e de “Ah sim! tem isto, mas ainda há mais!”. Que é esta sensação de inspiração. Porque a sensação com que eu... Eu fui à apresentação também, além da que [?] o teatro... foi que a minha irmã que me falou, e eu pensei... diz que havia um sorteio, e eu pensei - “Ah pronto, eu vou-me inscrever. Mas se isto for tipo o *euromilhões*, eu nunca serei selecionada para a primeira” e quando vi o e-mail fiquei - “Ei, cum caracas! E agora?” [risos] “Ah, é bom...” aquela coisa de “pronto!” ... Mas depois pensei - “tenho mesmo disponibilidade? Não tenho? Prontos. Se calhar há aqui um compromisso.” Não consegui vir à primeira sessão, lembro-me disso. Depois quando cheguei já havia todo um... parecia que já se conheciam bastante... e fiquei assim - “Bem! Esquisito!” [risos].

Mas também com esta coisa do - “Bem, vou pensar numa história. Mas que tipo de história? Mas afinal que tipo de histórias é que se contam?”. Não fazia ideia do que é que era, mas a sensação que fui tendo era que cada semana deixei de me preocupar com isso, porque as sessões, todas elas eram um pouco inspiradoras. Ou então era alguma coisa que... ou seja, que não precisava de... se calhar, de estar muito ansiosa, preocupada, com a história, ou ir procurar muito... “Será que eu quero mais esta? Se calhar...” deixei de me preocupar com isso. Porque as histórias, naturalmente, iam puxando o cordelinho, se calhar, de alguma coisa que o... iam-me inspirando a contar. Senti-me à vontade para contar... o que quer que fosse. E pronto, mas é... e esta sensação agora voltou... com a partilha delas. E é muito esta sensação que eu guardo do grupo, que é começar a dizer assim - “Vá... agora apoia daqui, agora apoia dali. Puxa uma ideia daqui, uma dali, e inspirar para inspirar... para, pronto, deitar fora...”

- [00:13:00.10] **Joana:** Eu senti que foi uma terapia. De facto, um grupo que se foi construindo, e que se foi conhecendo, que se foi aceitando. E para mim, ao início eu sentia-me um bocadinho *outsider*, e pensava - “o que é que eu estou aqui a fazer?”. Muito interessada no tema, fui-me sentindo cada vez mais em casa e foi de facto uma terapia.
- [00:13:18.12] **Entrevistador:** A parte do grupo também?
- [00:13:18.12] **Joana:** Sim, sim. Também senti que o grupo ficou muito coeso. No início ainda havia, se calhar, algum distanciamento. É normal, acho que as pessoas não se conheciam. Eu, pelo menos, não conhecia ninguém. E depois ficou uma coesão muito gira. Pessoas muito diferentes, mas com algumas coisas em comum. Portanto, que estavam todas aqui.
- [00:13:38.08] **João:** Eu identifico-me um bocadinho com essa sensação de *outsider*. E sinto que também melhorou com o tempo. Mas acho que, também, o curioso com este grupo, e relativamente à questão de ninguém se conhecer, é que, portanto, estamos aqui no mesmo espaço e estamos no mesmo barco. E “vamo-nos abrir ou não? Vamos contar histórias e vamos ouvir histórias!”. Portanto esse ponto de partida já quase que define uma... já é uma corda. Portanto, já estamos ligados partir daí. Pronto, depois foi limar um bocado o nosso desconforto uns com os outros, e conforto, e acho que esse processo foi super interessante. Por exemplo, achei muito interessante, e parece estranho dizer isto, mas às vezes, quando as pessoas ficavam claramente mais, tipo, em baixo, desmotivadas, eu tipo - “Ahhh sabes... às vezes também me sinto assim!” [risos] E isso ligava-nos também. Quando as coisas não eram assim tão boas. Achei esse ponto

também engraçado. O conforto também vinha daí. Das pessoas também estarem dispostas a largar o sorriso de vez em quando, e tipo...

- [00:14:40.00] **Entrevistador:** Sentires que outras pessoas passavam também por coisas semelhantes?
- [00:14:44.23] **João:** Sim, sem dúvida. Isso também concordo. Quase como um novelo. Senti essa imagem quando estavas a falar. É interessante nesse caso sermos um grupo porque era... ouvíamos uma história e “também tenho alguma coisa para contribuir e tal... tenho alguma coisa para tirar...”. Era assim.
- [00:15:06.06] **Luísa:** Eu acho que é mesmo um crescimento, e que se notou esse crescimento ao longo dos 3 meses do grupo, e partir das histórias diferentes... é um processo de nos identificarmos com outras histórias que se calhar não nos ia-mos lembrar e que nos trazem coisas. E ter o grupo ajuda muito nisso, porque se fossemos só nós, individualmente, se calhar não apareciam coisas que apareceram por estarmos num grupo. Também achei muito interessante este processo de grupo neste teatro playback. Neste exercício que fizemos durante os 3 meses... no início há a sensação um bocadinho de 2 grupos, porque temos os atores e os músicos e temos o nosso lado. E achei muito interessante também a união, e depois a mistura que foi acontecendo, entre esses dois grupos... quer entre nós. Acho que sim, que ao longo das sessões se notou uma proximidade e uma identificação muito maior e estávamos todos já muito mais abertos e muito mais emotivos e por isso começou-se a criar uma ligação que ainda seria maior se continuássemos. Mas eu acho que no auge, em que nós estávamos realmente a começar a estar ligados e a começar a haver aqui algumas ligações foi quando terminou... isso eu também senti aqui uma quebra, mas que foi muito bom de qualquer forma. E também achei muito giro a interação de nós, deste lado, para o outro lado, e a mistura... e já parecia muito... muito... e mesmo nos aquecimentos éramos todos juntos e depois havia uma separação... por isso houve aqui várias coisas interessantes a esse nível...
- [00:16:29.07] **Madalena:** Eu acho que talvez a palavra que escolheria para a experiência no grupo, e ao estar a ouvir também as partilhas, cada vez me faz mais sentido que é a de “construção”. Foi uma coisa que foi sendo construída, a pouco e pouco, e foi interessante sentir ao longo das sessões essa construção. Mas que era uma construção muito rápida e que foi muito natural e que foi cada vez mais... como se tivéssemos a construir uma coisa que ia ficando cada vez mais intensa... mais com uma forma. Mas uma forma muito... não sei... muito forte. E foi interessante a ligação que criamos um

com os outros, pelo menos senti isso. E esta experiência também me permitiu construir, não só... aliás, não foi só este sentimento de construção no grupo, mas construção também de mim própria, e do grupo a construir-me a mim, e, portanto, foi um pouco essa ideia que levei comigo. Que houve uma construção conjunta de emoções e de partilhas e de sentimentos que foram surgindo.

- [00:17:48.01] **Margarida:** Eu também... quer dizer há muitas opiniões aqui que são transversais à minha, nomeadamente esta ideia de que o grupo no início não se conhecia... pronto, isso é... ninguém se conhecia, havia assim uma sensação de estranheza, de nos estarmos a expor. Alguma dificuldade em começar a contar histórias, talvez no início. E eu acho que conforme as sessões foram avançando nos fomos sentindo mais à vontade e embora não nos encontrássemos fora das sessões, e até mesmo antes e depois também não haviam assim muitos contactos, era breve. O nosso conhecimento aconteceu aqui, acima de tudo. Sem estarmos em conversa, em dialogo propriamente, mas estarmos em dialogo através das histórias com os atores e o ricochete que isso faz em todos nós e sinto que se construiu uma cumplicidade e uma... uma... acho que foi uma amizade que se construiu de certa forma e é estranho como se pode construir... como as relações humanas também se podem construir assim. Achei isso muito bonito e depois outra coisa que eu achei muito bonita foi a ideia de que todos temos direito ao nosso tempo de antena. E é uma coisa muito... que para mim foi extraordinário, pensar que eu posso estar a contar uma história e ter... agora somos quantos? Não importa. Mas ter dez pessoas a ouvir-me. E na altura éramos muito mais que dez. Éramos nós, mais os atores, mais os músicos. Portanto, 25 pessoas, a escutar-me. E isto quase nunca acontece. Mesmo quando vamos tomar um café com um amigo próximo, se calhar contamos uma história, depois aquilo perde-se num detalhe qualquer, aparece o gajo do café a servir, e depois entretanto surge outra coisa, qualquer para se falar porque... pronto... portanto, ter este tempo de antena todo, não só de contar mas depois de ver a história a ser interpretada e depois entretanto as outras pessoas puxam detalhes da minha história para também contar a sua. E depois também houve o facto da história dos outros ser igualmente importante que a minha... portanto... não existe uma hierarquia de histórias. Não existe uma hierarquia de emoções porque as emoções são universais. Foi o que eu já tinha falado contigo. Portanto, a maneira como as pessoas sentem as coisas é bastante universal, portanto todos nós nos sentimos assim em algum momento e revemo-nos nisso. Talvez não nos revemos na história em si, se calhar essa história nunca nos aconteceu, mas a maneira

como nos sentimos nesse momento, como a pessoa se sentiu nesse momento, eu consigo ver isso, e consigo espelhar isso em mim. Pronto... Eu não sei se... Depois se me lembrar de mais alguma coisa...

- [00:20:23.19] **Joana:** E dizias muito bem, isto não era ouvirmos-mos uns aos outros, era escutar. Era isso mesmo. E usaste esse termo muito bem na minha opinião. Escutávamo-nos todos muito bem uns aos outros com muita atenção.
- [00:20:29.14] **João:** Sim, que no dia-a-dia é raro. É bué interessante o teu ponto.
- [00:20:38.13] **Sandra:** Sim. Era aquela quase... disciplina... disciplina útil, mas é estanque, não é? Ou seja, porque não havia a distração do telemóvel, das contaminações exteriores, eventualmente uma outra, mas, era aquele tempo reservado para a - “ah, pronto... estamos aqui...” O barco... o barco. todas estas alusões são muito do tempo que se encontrava para estar ali. E também isso refletia muito o... “eu estou aqui, estou de facto... e estou a escutar e estou a participar... porque não dá para ir para mais lado nenhum. Tenho que estar aqui, é para estar aqui.” [risos] É muito giro. Estava a pensar num largo. Assim com arvores assim muito clarinhas. Daquelas da primária! [risos]
- [00:21:48.17] **Rui:** É engraçado, porque eu, por exemplo, trabalho recorrentemente com histórias. É a base do aparo, e, portanto, da minha atividade, e andava zangado com isso... no sentido em que tem a ver com outras questões mais complexas. Tem a ver com a linguagem, com a forma como nós nos expressamos, com a forma com que nós nos constituímos na linguagem, e essas coisas todas... e que afetam a forma que eu entendo a minha relação com as histórias. Mas isto só para abreviar, fazendo disto uma história, que quando cheguei aqui, ao princípio com alguma desconfiança em relação a esta questão do *playback*... porque é uma prática tangencial, e de certa forma marginal à experiência teatral onde eu estou mais ligado. Comecei a pacificar-me na relação com as histórias... no sentido em que, comecei e de repente a ir para casa, e a pegar no romance que estava parado e congelado há meses. Comecei a olhar para a minha vida enquanto história também... e isto foi no início. E, portanto, quando vinha para aqui, não com uma grande ansiedade, mas naquele sentido - “espera aí! também tenho que contribuir um pouco”. É como se nós, tivéssemos aqui uma fogueira, e tivéssemos que atirar um bocado de madeira para que esta coisa toda continuasse. Então eu também tinha que pensar numa história, e, já agora, que ia pensar numa história, ia pensar numa história que fosse reveladora do que é que eu sou e do que é que não sou, e que pudesse até trabalhar por dentro nesse aspeto. E via muitas vezes chegar aqui, depois desse...

desse lado mais... emotivo de contar a minha história, mas via-me muitas vezes a olhar para o grupo e a tentar incentivar as pessoas... alguma pessoa que eu visse que poderia ter uma história escondida. E às vezes nós vimos isso pela reação de... a forma como nós construíamos a nossa história enquanto estamos a ouvir a outra e... e, de repente, para mim era mais importante até criar espaço para que outras histórias pudessem surgir. Mentalmente... não fazia nada, tipo..., mas vi-me nesse processo porque me sentia bem nesse estado. Sentia-me ligado a um grupo. Acho que aquela ideia da constituição, do enriquecimento do grupo, feito partir de histórias, foi muito generoso porque há aqui... talvez uma tripla generosidade que é - parece que afinal vocês estão aqui a ser generosos comigo porque estão a ouvir a minha história, mas eu também estou a ser generoso, porque estou a ouvir a história, e de repente ainda há 6 outras pessoas ou 5 que vão pegar naquilo que nós estamos a fazer e que depois até nos oferecem... Portanto, há aqui um sistema circular, mas não vicioso, que era potenciador... e eu senti... ah... era engraçado... eu sentia que independentemente de alguma afinidade ou outra que eu pudesse estabelecer, que, provavelmente, nós não nos iríamos conhecer fora deste contexto. E de repente, eu senti-me ligado a cada um de vocês, com cada um de vocês... porque aquilo tinha-me lembrado daquele parto que se tinha assistido. o primeiro parto a que tinha... tinha-me lembrado daquela irmã que falado uma linguagem inventada... ou daquele ciúme com o qual eu também me fui identificando... e isso colocava-me numa posição de escuta... de uma escuta ativa também, que me agarrava a isto... a isto enquanto processo.

- **00:26:27.12] Entrevistador:** Mais alguém? Já percebi que foi uma grande vivência, aqui a vivência do grupo. Também já percebi, um bocadinho, que de certa maneira este grupo foi diferente de outros grupos que já tiveram, ou não? Ou já tiveram em grupos semelhantes a estes? E o que é que fez este grupo diferente? Já houve algumas pistas, algumas pessoas?
- **[00:26:47.14] Resposta:** Mas em relação a outros grupos de teatro? Deste género?
- **[00:26:53.24] Entrevistador:** Sim. A outro tipo de grupo. Porque acho que houve aqui uma questão muito de... se calhar até pegando um bocadinho no que a Rafaela disse.
- **[00:27:02.13] Rafaela:** Sim, isto também... uma relação com pessoas em geral, e o grupo em geral... portanto, é uma minha grande dificuldade, que sempre tinha. Eu já... aqui o que estão a explicar melhor de perto... pelo menos no português tenho muito pobre mas, é mesmo assim uma... sentir-se escutados e partilhar as mesmas... eu já sei que incentiva... que todos mais ou menos estávamos a partilhar a história de uma pessoa,

os outros também estavam a partilhar... eu senti isso... que estavam mesmo nesta relação muito profunda que realmente na vida fora daqui não acontece não.

- [00:28:00.11] **Luísa:** Sim, eu também já fiz parte de vários grupos... fiz... de psicodrama, não é? Que para mim foi uma experiência muito interessante, ter as duas perspetivas, porque no psicodrama nós também contamos a nossa história, somos protagonistas, mas também vamos para a cena, para o tapete, representá-la e também é um grupo. Eu tive muito... 3 anos no psicodrama e criou-se uma relação mesmo muito, muito intensa entre nós, também, ali dentro daquela sala, que depois foi um bocadinho para fora... porque foi... podia não ter ido e a relação era na mesma muito intensa. Mas o que eu achei aqui também muito interessante... eu no início estava um bocadinho na dúvida, porque era um processo muito diferente do psicodrama, estarmos a contar a história e estarmos sentados... não sei, sem irmos representá-la e... e depois foi mágico, igualmente. Eu já tinha tido uma experiência com constelações familiares em grupo, e tinha sido essa magia que me tinha chamado muito a atenção, como é que eu podia estar a contar uma história e umas pessoas que não me conheciam de lado nenhum iam ali para o tapete com instruções, que naquele caso era com instruções do psicólogo, e aquilo se revelava daquela maneira, mas foi uma experiência única. Aqui com o grupo foi igualmente... para mim foi também muito magico e muito terapêutico no sentido em que eu pensei que iria ser só uma experiência e acabou por ser uma terapia tão intensa, ou também muito intensa como o psicodrama, noutra perspetiva, não é? Porque ver alguém representar os meus problemas... ou as minhas questões, ou as coisas boas, não interessa... e aqui com o grupo tive mesmo também a sensação de... era um grupo bastante maior, por isso no início estávamos assim todos mais distantes mas depois, as nossas histórias... era o que estavam a dizer, começaram a unir-nos muito e eu acho que se continuasse... que sim que se ia ainda criar laços também... que já são especiais, porque foram... mas sim, é, eu acho que acabou por... a comparação que faço por exemplo ao psicodrama é que para mim também foi terapêutico e não estava a contar com isso.
- [00:30:01.05] **Joana:** O mais parecido que eu tive com um grupo destes foi ainda este ano, também no âmbito do desenvolvimento pessoal, que foi ter participado numa oficina [?] durante 3 meses. Foi 3 meses exatamente antes... pronto, acabei numa segunda feira e na segunda feira seguinte comecei este projeto que foi maravilhoso, e também se criou um grupo giro, de também muita cumplicidade, portanto...
- [00:30:23.27] **Rui:** Tiveste lá?

- [00:30:23.27] Joana: Tive.
- [00:30:23.27] Rui: Também tive.

[risos]

- [00:30:32.14] **Joana:** [continua] E isso também foi muito intenso. Portanto, a nível do desenvolvimento pessoal.

[risos]

- [00:30:48.11] **Entrevistador:** Uma das coisas que também tem aparecido aqui muito é esta questão do grupo, de certa maneira, ter evoluído. E eu queria perguntar - certamente, como é que o grupo foi evoluindo ao longo destes 3 meses?
- [00:30:57.08] **Anabela:** Eu acho que se criou uma... eu acho que... eu não senti uma construção muito gradual, eu senti uma empatia imediata. A partir do primeiro dia em que as pessoas contaram histórias... e se abriram... a sua vida... para contar coisas tão profundas, eu acho que... senti que houve uma empatia entre o grupo muito fácil e muito rápida, e a sensação que eu tenho é aquela sensação de amizades que tenho de pessoas que não vejo muitas vezes... aquelas amigas de infância que nunca as vejo mas parece que há uma ligação, e que eu sinto que nós não... pelo menos no meu caso... não nos encontramos assim fora daqui, mas parece que quando encontro... agora voltei a encontrar estas pessoas, parece que tenho uma ligação com as pessoas. E é tão familiar e tão próximo. É uma sensação assim.
- [00:32:01.27] **Entrevistador:** E isto desde o início?
- [00:32:03.02] **Anabela:** Sim, sim. Senti essa... assim uma coisa, uma empatia fácil.
- [00:32:12.07] **Rafaela:** Sim, a confiança foi... também para mim, mesmo quase... mesmo desde o início. Confiança... dar confiança e sentir confiança. Depois foi crescendo. Não sei, acho que começaram a acontecer coisas dentro de cada um de nós, e, portanto, crescemos juntos. Acho eu. Neste sentido de mexer dentro de nós... juntos. Evoluiu neste sentido. Pessoalmente mais... porque... vamos dentro de um barco... dentro de uma situação. É partilhada... é... por mim acho que foi... que é mais fácil até. Não pensar só em mim... talvez não conseguiria avançar. Mas somos um grupo e avançamos juntos. É mais forte. É aquela coisa de ver... de sentir o eco e a perspetiva das coisas, portanto, há uma ligação constante... e uma evolução que também se vê nos olhos... e que se ouve... com todos os sentidos. E acho que trabalha no tempo... por isso concordo que seria bom continuarmos, como um acompanhamento constante quase. Eu

acho que seja importante um acompanhamento na nossa vida que não seja só aquele do médico de família, que nós...

- [00:33:54.02] **Joana:** É um acompanhamento ao nível da alma!
- [00:34:05.14] **João:** Achei também curioso como, ou seja... pronto, ninguém se conhecia, então... era quase como um castelo. Ou seja, esta pessoa tem estas peças, é um nome, e mais ou menos a sua atividade, e depois vem uma história. O que é que esta história diz sobre esta pessoa?
- [00:34:22.18] **Alguém:** Diz tudo! [risos]
- [00:34:25.00] **João:** Sim, sim. Mas elas iam acumulando. “Ah, ok, então esta pessoa tem esta vida familiar, e profissionalmente está a passar por isto...”. Então, é como que, a pessoa ia ganhando forma e, lá está, pegando no que disseste, que achei super interessante, foi uma perspetiva também, que é... eu senti, especialmente a nível pessoal, e a nível do grupo assumo que também, evolui bastante enquanto “escutante”, “escutador”? [risos] Na perspetiva em que cheguei aqui um bocado - “eu queria fazer teatro, fogo!, não estava à espera disto...” Mas teve um papel forte, primeiro, a paciência de estar presente e ouvir, e depois a gratidão... e os frutos que vem disso, só de estar parado a ouvir uma história e perceber...
- [00:35:21.18] **Rui:** Mas tu também tinhas um papel ativo, também estavas na música, não estavas?
- [00:35:27.16] **João:** Não.
[risos]
- [00:35:27.16] **Alguém:** Não te lembras meu?
[risos]
- [00:35:28.24] **Alguém:** Ele é parecido com o Rodrigo!
- [00:35:33.06] **Rui:** Ah ok. Está bem está bem. Mas pensei que também estavas ligado ao...
- [00:35:39.12] **João:** Eu quem me dera, fogo. Eu já disse... para a próxima (...)
- [00:35:42.27] **Rui:** Porque tu és músico não és?
- [00:35:42.27] **João:** Sim, sim.
- [00:35:42.27] **Rui:** Ah, foi por causa disso!
- [00:35:47.27] **Rui:** Desculpa interrompi-te.
- [00:35:48.25] **João:** Não faz mal. Mas sim, nesse sentido gostei dessa evolução enquanto grupo. Como as pessoas foram ficando cada vez mais pessoas, nesse aspeto. “Ah, pois, esta pessoa...” nesse aspeto eu “Ah. Eu também sou... Eu percebo...”. É quase

inevitável... O grupo fica mais coeso, e mais... porque se vai abrindo, e vai-se construindo... ali um braço, uma perna...

- [00:36:11.04] Rui: Aqui o aspeto talvez não seja assim tão, tão... eu adoro esta palavra... discipiando!

- [00:36:23.23] João: Ui...!

[risos]

- [00:36:19.22] Rui: Discipiando. Que é a forma como os que agora estão aqui ausentes organizaram a estrutura da sessão. Por dois momentos que eu acho que são chave... que é a abertura e o fecho. Na abertura, nós começamos a consolidar a nossa relação quando tínhamos que tomar uma posição em relação às histórias que cada um tinha trazido. Havia várias sequências de jogos e exercícios em que nós tínhamos que nos aproximar de uma história que nos tinha tocado muito, ou duma história nós nos lembrávamos ao princípio, mas depois já era uma posição mesmo. E de repente havia um desenho, quase, coreográfico, do grupo, que era feito pela relação que nós estabelecíamos com as várias histórias, porque se a história dela me tocou, e tu também, de repente está aqui o grupo, aparece aqui uma teia em torno dela, e isso acontecia-me muitas vezes. Ou havia núcleos, e isso fazia-nos também... para já, ligava uma sessão à outra, que era uma forma de criar uma história também de ligação... por outro lado, fazia-nos... Eu só me lembro de duas ou três histórias! Quantas vezes é que eu não... quando me lançavam este desafio: “Espera aí... então espera aí... Aquela mais forte eu lembro-me” mas depois ficava assim a pensar... quando ia a ouvir as histórias dos outros já estava a pensar, “Guarda lá isto, porque é importante!”

- [00:37:59.19] João: Trabalho de casa! [risos]

- [00:37:59.19] Rui: Não, é quase de... não pensava duma forma explicita, mas se vinha outra história eu tentava dar uma atenção para que ela me pudesse guardar... para que pudesse ter uma perspetiva mais diversificada da minha relação com as histórias. Depois há o fecho, que era a forma como nós éramos convidados a falar e, inclusive, a não falar, e a guardarmos o tempo de não fala, se fosse ocasião para isso. E depois aquele jogo, que é simbólico, mas que eu acho que era bastante ritualístico, que era de imaginarmos um buraco onde nós jogávamos para lá o nosso - “tome!”. No fundo era quase como uma convenção entre todos, de que aquilo que aqui se passava era entre nós que ficava, não é? Acho que isso acabou por ser... Eu a certa altura comecei a reparar que o grupo estabilizava. Ao princípio, havia algumas pessoas, até por questões

de agenda, *tal tal tal*, que vinham umas, e depois não vinham, mas a partir de certa altura essas pessoas que não podiam vir, não vinham, e perdemos algumas pessoas assim, mas depois o grupo assentou. Uma coisa é uma pessoa não poder vir uma vez. Mas nós já sabíamos que a pessoa que não vinha estava no grupo. E o grupo estabilizou mesmo. Isso se calhar é um processo normal, em grupos, não é? Eles começarem a constituir-se.

- [00:39:30.00] **Luísa:** Eu também acho que há aqui... isto do crescimento dos grupo é muito engraçado... mas agora também me lembrei, esta história de nós nos comprometermos que fique entre nós, eu tanto no psicodrama como depois aqui... para mim houve uma conclusão que me fez muito sentido, que é - eu já não me importava! Mesmo se pensasse que as pessoas iam comentar, porque eu acho que há tanta coisa em comum entre todos, e passamos todos pelo mesmo, que é o que se vê neste tipo de grupo, e que depois já não faz diferença nenhuma se forem contar a minha história a alguém... ou no geral, ou... e isso cresci muito, quer no psicodrama quer depois aqui, porque somos todos... passamos todos pelo mesmo e estes grupos dão muito para ver isso, que há muitas... muitas coisas... somos todos iguais, outros muito diferentes, mas que todos temos as nossas experiências. Em relação ao crescimento do grupo, eu também me senti logo... também se calhar vinha aquecida, de ter feito muitos anos psicodrama, a querer contar as minhas histórias. Até porque no psicodrama não há essa oportunidade... de, pronto... e também é um processo de aprendizagem, também não somos sempre protagonistas nem temos que ser. Mas aqui o que é muito interessante é isso, podemos ter o nosso tempo e também temos muito tempo de ouvir as outras pessoas. E acho que também me senti sempre muito à vontade desde o início... sempre com alguma ansiedade quando era a altura de contar a minha história. Mas depois, para mim, houve um momento, que foi uma transição, apesar de me sentir muito identificada também de início, mas, eu tinha alguma reticência em me abrir emocionalmente no sentido em... a parte do, do... se me apetecia desatar aqui a chorar, chorar. E no psicodrama era uma choradeira muito grande, porque era um grupo já muito fechado. Aqui, só partir de uma altura é que não consegui fugir a isso e que senti que tinha abertura... que fiz e que aconteceu, fiquei um bocadinho constrangida, mas a partir daí senti-me mais à vontade. “Olha já foi!”. Acho que isso também é um processo leva tempo, e que demora algum tempo até se chegar aí. Em que as pessoas também se soltam a outros níveis. Depois também houve aqui uma sessão que depois éramos só mulheres e eu acho [risos] que foi uma choradeira incrível. Não foi?

- [00:41:39.21] **Alguém:** Foi, foi.
- [00:41:39.21] **Alguém:** Foi muito intenso.
- [00:41:41.22] **Rui:** Falamos um com o outro e - “vamos deixá-las chorar em conjunto”
[risos]
- [00:41:44.08] **Luísa:** Mas acho que as pessoas se vão conhecendo, vamos estando mais... acho que depois o grupo de atores também ajuda imenso nisso, e que houve, eu senti, que houve um crescimento imenso nas emoções e nas histórias, se bem que foram interessantes desde o início. Mas acho que sim... o grupo foi mudando.
- [00:42:07.26] **Rui:** Há um aspeto, que senti, que o grupo dos atores também cresceu. Eles também cresceram. Ao princípio, deixavam cair muita fruta. [risos] Muita coisa suculenta... deixavam cair para agarrarem o fio condutor... depois, já amadureceram mais isso.
- [00:42:31.18] **João:** Sim, puderam experimentar mais também... Senti que ficaram mais à vontade para experimentar no fim... até moralmente, quase... do género... a dar umas resoluçõeszinhas do tipo - “se calhar devias fazer isto”.
- [00:42:40.17] **Luísa:** E eles próprios fazerem, não é? Virem para a nossa parte e vice-versa.
- [00:42:46.27] **Sandra:** Foi muito giro porque a determinada altura... agora estava-me a lembrar... senti que a representação não era só uma representação do que nós tínhamos contado, mas quase como uma extensão e... interpretação... era mais interpretação... em vez de ser só representação já era interpretação e complemento com... quase com um desenvolvimento... ou seja, um entendimento que eles tinham das histórias, sendo... parecia que era muito mais direcionada a cada um de nós. Esse conhecimento que eles foram apropriando também, e era quase... não sei, eu lembro-me perfeitamente duma situação que contavam a história e eu ter visto... ter mesmo esta sensação de - “isto é uma coisa do passado, que eu pronto estou-me a lembrar, *ta la la la li*”... mas criou-me uma imagem de uma coisa que eu nunca tinha visto daquela forma, e nunca tinha feito daquele “1+1” e esse complemento, a determinada altura, via-se muito nas histórias, mais no final. Eu não vim à última sessão, mas fiquei muito com esta.
- [00:43:47.17] **Rui:** Foi a melhor! [risos]
- [00:43:51.10] **Anabela:** Nas minhas histórias eu vi muito isso. E via... às vezes olhava para a representação e pensava - “Já me apanharam!” [risos] Quando representavam, muitas vezes, até falei disto na entrevista, com os lenços e os emaranhados, as minhas dúvidas, as minhas coisas, ali os emaranhados e eu - “OII!”. E era engraçado ver que esse tipo

de representação era um bocado constante nas minhas histórias, porque eu expunha um bocadinho essa parte de dúvida ou de confusão e eles interpretavam muito bem.

- [00:44:28.17] **João:** Por acaso foste uma pessoa bué interessante de observar, nesse aspeto, porque sentia mesmo a tua envolvimento nas histórias. Era mesmo interessante. Tipo - “Ahhhhh...!” estas a ver?... Não havia mais nada, e foi engraçado, ver-te tipo... era giro... Às vezes olhava... eu sinto que às vezes dividia a minha atenção entre olhar para as pessoas a fazerem o teatro e depois tipo...
- [00:44:56.20] **Resposta:** Para a reação. Sim...
- [00:44:56.20] **João:** Ya. Era bué giro ver o espelho. As pessoas são tipo “Ahh!!”. [risos]
- [00:45:02.25] **Margarida:** Achei gira a tua ideia de como... porque eu também tive essa sensação. Primeiro, no início senti uma certa estranheza... o desconhecido, uma pessoa expor-se, sentir-se exposta... sai daqui - “oh que estranho...como é que eles interpretaram as coisas que disse?” E depois conforme se foi avançando isso foi... foi-se buscando as histórias das pessoas, com os nomes, com as profissões, com os signos [risos], com os medos, com... pronto... nas sessões de aquecimento iam-se conhecendo assim detalhes, depois as histórias iam complementando e nós íamos esculpindo a pessoa mais à semelhança do que ela é, e de como ela se vê também, porque a história também conta muito de nós, e isso foi muito bonito de nos irmos conhecendo dessa forma... pronto, o que eu também já tinha dito. E depois também outra coisa... portanto, acho que o grupo foi... para mim eu senti que a evolução foi progressiva. Eu não me senti logo à vontade ao contrário de ti, talvez, e fui me pondo à vontade, por sentir que os outros também se iam pondo e por ir conhecendo melhor os outros. E se calhar isso também é um bocadinho dificuldades minhas também, de me expor em grupo, de falar em grupo em... não sei, não sei... não sei. Mas depois outra coisa, muito bonita, que era o que se estava aqui a falar, era a maneira como as histórias tem uma ressonância emocional com os outros e nós conseguimos ver essa ressonância emocional, e como os outros também reagem às nossa histórias, como às histórias dos outros... depois essa ideia de a história estar a ser interpretada e a pessoa... se for assim... com um olho na, e [outro] na... [risos] Eu também fazia isso! Eu também tinha noção... eu refletia um bocado de mais talvez... a maneira como sentia as coisas. Mas achava isso muito bonito... porque quando se tem... acho que isso também é a ideia de terapia de grupo. Eu nunca tinha estado em nenhuma terapia de grupo. Eu sei que isto sim... também foi terapia. Mas quando se vai, sei lá, a um psicólogo, talvez, onde se faz terapia individual... isto eu também disse na minha entrevista, eu não acho... não

sei se o psicólogo é bem... se é suposto, em terapia individual, o psicólogo dar ressonância emocional de volta. Ou, tipo, mostrar - “Ah sim...”. Tipo, claro que mostram empatia, isso é o básico de qualquer relação entre um profissional e um utente, mas não devolve com os seus problemas, e não mostra que toda a gente passa por isso... que “isso é bué banal... a maneira como estas a sentir”, que “há *N* pessoas que já passaram por isso”, e depois nós olhamos uns para os outros e - “ah, ya! Isto afinal é normal... ótimo!”. E esse reconhecimento, de que somos parecidos, e as nossas emoções são parecidas, e está tudo bem em nos sentirmos assim é terapêutico em si. Portanto, daí eu achar que isto do grupo funciona muito bem.

- **[00:48:09.14] Sandra:** O que eu me estava agora a lembrar é que... eu realmente a sensação que eu tenho é que cada um de nós tinha tipo... fez-me lembrar aquelas... não é comunidades... associações... as cooperativas! Cada um de nós tinha uma ferramentazinha. Pronto... de como lidou com uma determinada situação, e eu senti muito isso que é: eu sei que algumas ainda estão... das histórias que me contaram, eu sei que não vivi... ou que eu ainda não... mas pelo menos sei que já tenho ali uma espécie de - “ah, já sei como é que aquela ferramenta funciona, ou já sei qual é a ferramenta, se calhar posso ir buscar para experimentar resolver quando me surgir este problema”. E, por isso, senti mesmo que era essa partilha de ferramentas, fosse para a situação atual, ou fosse para uma situação passada, ou mesmo futura, que complementou, que nos deu assim uma espécie de utensílios. Ora bem, eu se quiser fazer um dia um bolo, ou um cozido, ou qualquer coisa, assim sei o que ir buscar. Pode não ser uma receita, mas posso ir buscar para experimentar porque já resultou com alguém e posso perceber se posso usar aquilo da mesma forma, ou duma forma parecida, e dá assim alguma segurança, talvez, nos desafios, depois, diários. Que acho que era isso que depois sentia... que era... depois nas situações que ia pensava - “ah, olha! Pois, realmente podes pensar que já alguém passou por isso, portanto não é nenhum fim do mundo ou então... pronto, se calhar ainda não passaste, mas percebes mais ou menos como é que passavas”.
- **[00:49:46.25] Rafaela:** Eu estava a pensar, exatamente... é uma partilha das emoções também... elas todos temos as mesmas coisas, passamos pelo mesmo... porque foi uma mais-valia, que mesmo sentimos acolhidos... nos nossos problemas, nos nossas dúvidas... em tudo que correr mal. Estamos nós se calhar a fazer correr mal tudo, mas há uma parte que “Ok calma! Eu também!” com carinho... sim, com qualquer coisa bem quentinho que acalma - “aqui tudo bem, não estamos mal!”. Que é aquilo que se

calhar faz bem, que dá força para avançar... enfrentar as dificuldades que nunca param. Nós já sabemos que pelo menos aqui aconteceu uma coisa muito importante, nós estamos fora do mundo, o que estamos a fazer aqui...

- **[00:50:40.16] Luísa:** E o grupo de atores, e os responsáveis, tiveram aí um papel fundamental. Eu acho que o ambiente acolhedor que se criou aqui, de início teve muito a ver com eles, não é? Eu acho que todo o ambiente da sala, do chazinho ao início... o tom... eram todos muito meigos, muito calmos, ou, pelo menos, o que transparecia era isso. E muito generosos, não é? Eu acho que isso... é esta sensação que a Rafaela diz, de chegar aqui e pensar “Pronto...”, é um momento de paz, mesmo com a ansiedade contar as histórias, e não está aqui... a música... eu acho que teve um papel fundamental pelo menos para mim em algumas histórias. Foi mesmo muito, muito importante, e tudo isso fez aqui deste espaço a tal magia, o tal grupo.
- **[00:51:27.26] Madalena:** Eu há bocado estava a ouvir a falarem sobre a questão de que eles às vezes também iam dando, ou poderiam dar, algumas dicas, através da representação das histórias, mas acho que, pelo menos o que eu sentia comigo, era não que eles efetivamente dessem uma dica direta, mas era através da possibilidade de nós vermos representado algo interno na parte externa, que nos fazia colocar essa possibilidade, porque eu lembro-me de algumas histórias que, agora não recordo especificamente do quê, mas da pessoa que estava a ver a sua história representada interpretar duma forma e eu interpretar doutra forma diferente. Eu a pensar - “se fosse comigo eu interpretaria aquilo desta maneira”. E é curioso pensar nisso, né? Porque é a mesma história, estamos todos a ver o mesmo, ouvimos todos a mesma história hoje... mas a possibilidade de vermos representada duma forma material aquilo que é o nosso interior... e depois... como se fossemos encaixando dentro de nós, como se fosse um puzzle de uma forma muito única, muito específica. E estou muito agarrada àquela ideia que deste no início do castelo, e ela [a] de moldar, e de facto fomos construindo para nós próprios e para o outros à medida que as sessões foram evoluindo. E obviamente que quem estava a representar as nossas histórias e até mesmo os músicos porque faziam uma parte fundamental da intensidade da história, também se foram apercebendo disso, não é? E também foram construindo, eu achei que isso foi mesmo muito intenso. Acho que isso também foi o que causou esta intensidade, esta ligação, e esta confiança tão grande dentro do grupo. Acho que foi por aí.

- [00:53:14.17] Entrevistador: Mais alguém quer partilhar assim outros fatores que acham que tenham sido importantes aqui para o grupo e para o que se passou aqui. Para as mudanças que aconteceram aqui? Já fomos falando um bocadinho aqui disto.
- [00:53:29.08] **Anabela:** Acho que as dinâmicas de grupo que se faziam no início foram muito importantes, também, para nos conhecermos melhor porque havia temas muito pessoais que se estavam ali a trabalhar... e também para quebrar um bocado o gelo e criar ali um ambiente mais tranquilo, para se começar depois a contar as histórias. Aliás, muitas vezes aquilo que se viva nessas dinâmicas, potenciavam uma história... faziam-nos lembrar algo que quiséssemos contar, ou algo que tivéssemos sentido ali durante aquelas partilhas, acho que essas dinâmicas foram fundamentais para o grupo também.
- [00:54:10.25] **Entrevistador:** Desculpe, só para perceber, são as mesmas que o Rui estava a falar há pouco ou...
- [00:54:16.06] **Rui:** Talvez não, porque foram várias sequências. Estes jogos de quebra-gelo são outros, mas que eram nos mesmos momentos. Mas eu estava a falar de outro tipo de exercícios. Mas havia também isto que ela estava a dizer que é a escolha pelo lugar... pelo espaço...
- [00:54:41.04] **Sandra:** Para onde queríamos ir.
- [00:54:42.12] **Anabela:** O sítio onde nascemos, que signo é que és...
- [00:54:48.13] **Rui:** Exato. São coisas que muito rapidamente nos metem dentro de uma...
- [00:54:51.15] **Anabela:** Aquelas questões de: Se viajares...
- [00:54:57.24] **Rui:** Tinham uma componente lúdica, não é?
- [00:55:00.19] **Anabela:** Sem nos conhecermos, encontrávamos uma identificação às vezes tão... tão, espontânea que era muito engraçada mesmo.
- [00:55:10.27] **Luísa:** Temos de testar, na prática, como é que funcionariam as viagens!
[risos] Estava a pensar que era interessante testar na prática como seriam essas viagens.
[risos]
- [00:55:20.23] **Anabela:** Provavelmente sim, porque às vezes estas coisas de... imediatas... de identificação imediata são aquelas que são mais genuínas e mais...
- [00:55:31.07] **Sandra:** Pois, sem limitações né? Sem qualquer...
- [00:55:39.11] **Anabela:** São intuitivas.
- [00:55:39.11] **Rui:** Treinam-nos logo um músculo para de repente imaginarmos que Moçambique é ali. Não é? [risos] Mas como é que é possível!?
- [00:55:47.26] **Luísa:** Também houve uma ou duas sessões que fizemos aqueles aquecimentos mais de meditação, relaxamento e... também foi muito interessante, pelo

menos a mim... numa das, que fizemos duas vezes, numa das vezes... veio-me coisas que não estava nada à espera, só por estar ali aquele tempo a relaxar e a... a tarem-nos a incentivar a que nos viessem histórias... que aparecessem sem fazermos esforço. Eu tive aí uns momentos também... que me tocaram muito. Nessa parte desse aquecimento.

- [00:56:20.09] **João:** O aquecimento foi... [Desculpa]... foi especialmente interessante para mim porque eu cheguei atrasado. [risos] Então eu entrei e estavam todos assim... E foi bué agradável de se ver. Foi tipo, parece que cheguei a casa e está a família assim “Ah, antes de jantar vamos só...” [risos] Foi tão fixe.
- [00:56:38.11] **Sandra:** Nós somos família quase... Isto é familiar! Que uma das coisas que eu me estava a lembrar há bocado é que sentia, em quase todas as sessões, e cada vez mais para o fim, uma espécie de ondulação, mas com equilíbrio, que a generosidade depois era de tal forma... ou já era quase intuitivo que isto acontecia, acho que não era propositada agora... e acho que também falamos disto na altura nas sessões... que é: havia histórias com alguma densidade... não mais importantes ou menos... mas com alguma densidade, ou que chegavam a tocar-nos, e depois havia histórias um pouco a rebater o estado emocional ou a acompanhar, e havia um equilíbrio... assim... tenho mesmo essa noção de uma ondulaçãozita, assim só levezinha, e de um equilíbrio, assim muito grande, nas sessões, de estados de espírito... Saía sempre mexida de alguma forma, com as histórias ou com isto, ou com coisas na cabeça mas nunca era com uma sensação de uma excitação extrema ou de um desconsolo extremo também. Acho que intuitivamente, seja pela representação deles, fosse pela coisa grupal que foi crescendo com uma energia que era... e que as vezes acho que já nem era tanto pelas palavras... eu as vezes ficava um bocado preocupada pela forma de expressão e de organização das palavras e das... e era muito mais... A Rafaela lembro-me de uma altura que ela disse pra 3 ou 4 palavras e lembro-me de sentir aquela coisa [suspiro], e de eles representarem uma coisa muito bonita, e pensei assim: “eh pá...!”. É porque já... o patamar de comunicação já não é só o verbal, ou o dos gestos. É algo mais.
- [00:58:31.28] **João:** A Rafaela é uma artista.
- [00:58:36.29] **Sandra:** Sim! [risos] mas lembro-me particularmente dela, desta sensação de... é impressionante como com meia dúzia de palavras ou...
- [00:58:44.17] **Rafaela:** (?) [risos]
- [00:58:52.01] **Sandra:** Não, é algo mais. Mas pronto, acho que isto das sessões... e senti mesmo este crescimento. Cada vez esse equilíbrio... essa serenidade era maior.

- **[00:59:00.00] Rafaela:** E gostei também da parte do silêncio. Que era permitido estar mesmo... não contar nada... estar só com orelhas no... o silêncio. O meu e o dos outros. Senti... ou seja, teve um peso, o silêncio também das pessoas. Eu senti que tinha uma importância, um peso muito forte na ajuda... do desenvolvimento da sessão e da... não sei... chegar no profundo. Permitir a todos perceber melhor... mais no fininho... não sei... Não era só palavras, era tudo. A música, tudo. Corpos que nos chegam em cima... pronto, aquela acrobática. Uma beleza incrível. Comunicava também um relacionamento de corpo e mente, e até mostrar a mim os limites que temos e é um limite em que podemos olhar para lá e cuidar do que está para cá. Senti mesmo que esta imagem do... deste espaço sacro. sagrado... na arquitetura da... do início... que é mesmo... a pessoa deve mesmo por limites. Parar, olhar para mais longe, para dentro de si. Porque senão ficamos no caos. Sagrado... O limite é muito... neste sentido, abre, não é limite. Se não fosse assim seria uma prisão. Eu senti também isto através mesmo da forma física que estamos cá, e dos corpos, porque transmitiam muita, muita, coisa. Além da história.
- **[01:01:33.26] Rui:** Isso é muito bonito. É engraçado porque vocês estavam a falar da relação que tem com este grupo, e eu era dos grupos... dos vários grupos onde eu tive nos últimos dois anos... onde tenho estado, em alguns ainda estou... em que eu estava... eram baseados numa das coisas que é a palavra, que eu rejeito cada vez mais. E então estava com alguma renitência a isso. Estou ligado a grupos do ponto de vista da improvisação, de coisas que tem a ver com o movimento e esse tipo de coisas e pensar que vou estar aqui ligado a um grupo que vai falar, e falar, e falar, afastava-me um bocadinho da ideia de continuar no grupo, mas se calhar tem um bocadinho a ver com isso que estavas a dizer. Há aqui uma outra realidade que se construiu, que não era assente na construção que eu faço através das palavras, mas na forma como eu me dou ou não dou através da minha presença aqui. Falas pouco, usas poucas palavras, mas...
- **[01:02:54.00] Sandra:** Mas diz mais que tudo!
- **[01:02:57.14] Rui:** Treinaste a pontaria, não foi? Antes de vires para cá. [risos]
- **[01:03:06.19] Entrevistador:** Última pergunta é: que potenciais aplicações para tipo de intervenção? Em que outros grupos, outros contextos uma coisa como esta seria mais útil? O que é que vocês...?
- **[01:03:20.08] Resposta:** Organizações e instituições. Para gestão de conflitos. [risos]
- **[01:03:29.03] Resposta:** Adolescentes.

- [01:03:31.29] **Resposta:** Desenvolvimento pessoal... em qualquer idade... em qualquer área.
- [01:03:35.21] **Resposta:** Em qualquer idade. Sim.
- [01:03:42.19] **Paula:** Eu pensei sempre... eu muitas vezes pensei e cheguei a verbalizar, até com pessoas minhas amigas, à segunda-feira, que eu ia ter o momento alto do meu dia porque, de facto, tudo era uma obrigação, o que eu tinha que fazer ao longo do dia, todo aquele trabalho, embora faça com gosto, obviamente, porque não gosto de o fazer de outra maneira, mas estava ali fechada naquele espaço porque, enfim, é assim, temos que trabalhar para ganhar dinheiro e aqui eu vinha porque vinha, porque era o meu momento, era um momento em que eu vinha fazer uma coisa que eu gostava e estar de facto com pessoas que... em que eu acho que saia daqui uma pessoa melhor, cada dia que vinha. E isso era importante para mim. E depois também havia a diferença de idades e o facto de haver rapazes e raparigas, jovens da idade dos meus filhos, foi uma parte importante também... para eu poder ver como eles também... ver a forma como eles verbalizavam os sentimentos deles, porque os filhos normalmente não os fazem com os pais desta maneira, com esta abertura, e isso foi muito importante para mim, ver os jovens, que afinal tem também tantos problemas, e às vezes nós não conseguimos ouvir bem os problemas dos nossos filhos lá em casa, não conseguimos detetar tão facilmente, e pronto os meus já não estão em casa, mas foi bom. Foi muito boa esta abordagem também para ver desse ponto de vista.
- [01:05:36.19] **Margarida:** Eu, pronto, claro... como trabalho no centro de saúde, nos cuidados de saúde primários, sem duvida... Isto porque eu todos os dias vejo pessoas com problemas que não são problemas dignos de se enviar para a psicóloga porque a psicologia está sobrecarregada, porque tudo... pronto o SNS está sempre sobrecarregado e há poucos profissionais, mas tirando isso... pronto, há pessoas com problemas simples e que precisam de falar sobre eles, e isto passa por problemas laborais, por problemas familiares, por separações, por perdas, por dificuldades em lidar com situações que cabem a todos nós... e se houvesse um grupo destes nos cuidados de saúde primários seria tão bom. Eu adorava puxar isto, e roubar o teatro playback para pôr nos centros de saúde.
- [01:06:30.05] **Sandra:** Com os utentes?
- [01:06:32.00] **Margarida:** Sim, claro. E os profissionais! [risos]
- [01:06:32.01] **Resposta:** Dois grupos, não era?

- **[01:06:32.01] Margarida:** Sim, mas acima de tudo para os utentes. Os profissionais que se desenrasquem. [risos] Mas acima de tudo para os utentes. Porque há muito poucos recursos, há muito poucas alternativas. Acima de tudo alternativas que... viáveis em termos financeiros. E se isto pudesse ser enquadrado de certa forma, se houvesse uma maneira de financiar isto dentro do SNS seria tão bom. Seria uma maravilha.
- **[01:07:18.16] Paula:** Tem toda a razão. Muitas vezes as pessoas vão ao médico e precisam simplesmente de uma boa conversa, alguém que os oiça. Tão somente isso. E quantas vezes o médico e a pessoa que está do lado de lá não entende nada e encharca as pessoas em comprimidos e as pessoas levam caixas e caixas, e todos os problemas e tudo aquilo que tem... de facto continuam a sentir e a não poder transmitir ou alguém que os oiça alguém que diga qualquer coisa do lado de lá. É tão somente isso. Alguém que os oiça às vezes... e de facto o médico de família tem esse papel importante, se calhar duas ou três coisas que diga, por exemplo. Isto aqui foi mesmo uma aprendizagem. Se calhar nem precisa tanto assim de um grupo. Tenho a certeza de que os teus doentes agora vão ser muito mais felizes. (Risos)
- **[01:08:18.12] Margarida:** Ah sim, sim. O problema é que o tempo de consulta é muito limitado. Uma pessoa não pode estar a disponibilizar... às vezes eu perco uma consulta inteira... uma hora inteira a falar com um doente porque ele precisa, precisa de ser ouvido, precisa de falar da sua história, mas depois eu tenho de o interromper porque tenho... as consultas são suposto ser de 15 minutos, eu não posso disponibilizar uma hora por utente que tem problemas quando a maioria deles tem, e a maioria deles... para a maioria dessas pessoas o que é terapêutico é serem escutados. Serem escutados ou o médico ter tempo para explicar as coisas com cuidado, porque às vezes também não é só eles terem problemas pessoais e laborais mas também os médicos não terem paciência para explicar a doença que eles têm, porque é que tomou aquele comprimido... portanto, esta gestão de tempo torna a coisa muito complexa... portanto, eu acharia que ter este tipo de refugio para algumas pessoas seria ótimo. Mas eu adorava poder... para mim foi uma aprendizagem, isso sim! Também ter a capacidade de escutar, e também ter a capacidade de despir a minha máscara de médica. Eu acho que isso me aconteceu várias vezes. Isso eu aprendi aqui dentro do grupo e aprendi com um colega meu que por vezes diz - “oiça eu agora vou dizer que eu agora estou a falar consigo não como médico, mas como André, que é o nome dele, e tenho a dizer que pela sua história estou a aprender consigo.”. Eu fiquei maravilhada. Uau. Como é que a pessoa se sente depois de ouvir isto. Porque há coisas às quais o médico não pode

responder, nomeadamente situações de perda, familiares, situações de luto. O que é que uma pessoa pode dizer sobre isto, quer dizer, não tem nenhuma medicação para isto. Portanto aqui só tenho a dizer “estou a ouvi-lo, estou a escutá-lo, compreendo. E estou a aprender consigo e com a sua história que realmente isso é uma situação muito difícil de passar”. Pronto, desculpem, roubei tanto tempo.

- [01:10:11.17] **Entrevistador:** Estamos mesmo a terminar, queria saber se mais alguém quer acrescentar mais alguma coisa do que já foi dito. Alguma coisa que ficou ainda por dizer, querem acrescentar? Nos minutos finais?
- [01:10:21.28] **Sandra:** Eu estava aqui a pensar no que ela disse... isto é sempre assim... [risos] que é a questão da... que a Paula estava a falar, a questão das idades, e eu agora estava a pensar na questão dos utentes e do... que eu acho que foi, e ainda no outro dia pensei nisto, acho que para mim foi importante que o grupo fosse heterogéneo. Ou seja, que não fossem todos arquitetos, ou que não fossem todos psicólogos, e que fosse só uma pessoa fora do baralho por assim dizer, e que fossemos todos de comunidades e experiências e de vivências diferentes. Acho que deu uma riqueza muito maior a tudo... porque, na entrevista fizeram também essa pergunta, e eu estava a pensar - “Hmm, mas em que contexto? Na primária, na escola, nas turmas, em contextos laborais?”, ou seja, comecei a ver assim em vertigem, e depois pensei - “pois mas eu acho que gostei mesmo deste grupo porque não tinha...” ou seja, de alguma forma, o facto de nós não nos conhecermos de lado nenhum, de não termos... de sermos... ou seja, de termos pontos em comum, coisas, interesses e tal... mas de poder ser assim diversificado dá-lhe outra dimensão. Acho que dá logo uma globalidade à aprendizagem, não sei. É isto.
- [01:11:45.23] **Luísa:** E também, em relação ao teatro playback, eu acho que a experiência de ir a uma sessão, e eu fui, vim aqui a uma no ISPA há um ano acho eu, já não sei. Foi super interessante eu adorei, mas depois, claro... e é uma experiência de vida, e interessante, e como ir... é uma experiência de um dia ou de uma noite, ou o que quer que seja, mas depois claro que estar em contexto de teatro playback durante vários meses é completamente diferente do que ir a uma sessão única, que também é uma experiência, e que também gostei muito e nem sabia que ia estar a participar num projeto destes passado um ano mas que são experiências diferentes, não é? Por isso acho que é sempre útil e que é sempre interessante, mas que são processos diferentes, ser uma única e também... queria só mencionar, acho que disse isso na entrevista, eu durante este processo convidei o DISPAR para uma iniciativa relacionada com o meu trabalho que era sensibilização na área da saúde e da ciência e resultou lindamente,

também foi uma única sessão, e foi explorar temas que são difíceis de falar... cancro... este ano foi específico, era sobre isso, sobre hábitos de vida saudáveis, e claro que é uma perspetiva completamente diferente porque era para jovens e que resultou muito bem, tivemos dois grupos diferente, também foi o teatro imediato, e claro que foram experiências diferentes dependendo do grupo também, eu isso também notei. Depende dos atores... são experiências que podem ser muito diferentes, ambas enriquecedoras mas diferentes, e por isso acho que realmente pode ser aplicado em muitos contextos, pode ser único, com uma sessão única, pode ser este processo de quase terapêutico, que também teve muito... o que eu acho que teve aqui de diferente de uma terapia mesmo, quando é terapia nós supostamente vamos só falar de problemas, problemas, problemas, e aqui o que eu achei que foi muito interessante, foi que para além dos problemas foi falarmos de coisas bonitas e também poderem ter sido representadas histórias que não tinham nada de problema mas que me fizeram sentir muito bem. Ou seja, eu achava que a terapia era só através de libertar, que era o que eu fiz aqui também na maioria dos casos, os problemas, e saí muito enriquecida de histórias que contei aqui e ouvi, bonitas. Lembro-me de uma sessão de uma viagem que contei, e as outras pessoas contaram outras. Quando foi a história do (?) foram momentos muito mágicos, que me trouxeram muitas coisas. E acho que isso também nos permite viajar... e foi também aqui um momento de terapia com coisas boas e para mim foi uma aprendizagem porque já fiz bastante a nível de grupo e... quer psicodrama quer alguma individual... e gostei muito desta perspetiva de poder, enriquecer com coisas... E pronto, só para terminar eu acho que consegui resolver aqui uma questão muito, muito, muito específica, espero para a vida toda, mas não vai ser, mas saí daqui mesmo com uma sensação... que foi a questão do ciúme. Claro que histórias do Rui e de outras pessoas também que me ajudaram muito a resolver, mas o ver ali representado os monstros e ver de fora... eu disse - "não, não é mais para mim", depois comprei um livro e tudo, e já tinha trabalhado esta questão, e acho mesmo que estou a fazer progressos nesse assunto, e fico muito contente, como muitas outras coisas que trouxe daqui... mas ter assim um, assim um problema que... e também olha (vira-se para alguém) não é? o que contaste logo a seguir... foi mesmo mágico e foi mesmo... foi ali... pá... quem dera que daqui a uns anos eu pensar que foi aqui que disse adeus de vez aos ciúmes, com os símbolos como ficaram representados na minha cabeça.

- [01:14:55.06] **Entrevistador:** Mais algum comentário final?

- **[01:15:10.07] Entrevistador:** Muito obrigada. [risos] Muito obrigada mesmo acho que (...) foram ótimas. Ficamos com muita inveja. [risos]
- **[01:15:22.22] Entrevistador2:** Muita vontade.
- **[01:15:24.13] Entrevistador:** Sim, pode ser que sejamos selecionados. [risos] E pronto, muito obrigado a todos, e acho que nos vamos ver já aqui de seguida. Obrigado.

ANEXO D: Tabela dos dados agrupados em Temas

1. Reconhecimento da dimensão terapêutica: “Foi de facto uma terapia...”
Rafaela: “Para mim foi fantástico porque eu tenho sempre problemas com grupos... com pessoas... eu nunca me dei bem com grupo... com pessoas... assim numa relação face a face. Assim, nos grupos tenho sempre... pronto, nunca estou à vontade e tal.”
Joana - “Eu senti que foi uma terapia.”
M.J.: “(...) e foi também aqui um momento de terapia com coisas boas e para mim foi uma aprendizagem porque já fiz bastante a nível de grupo e... quer psicodrama quer alguma individual... e gostei muito desta perspetiva de poder, enriquecer com coisas boas e para mim foi uma aprendizagem...”
Margarida: "Mas achava isso muito bonito... porque quando se tem... acho que isso também é a ideia de terapia de grupo. Eu nunca tinha estado em nenhuma terapia de grupo. Eu sei que isto sim... também foi terapia.”
M.J.: “a comparação que faço por exemplo ao psicodrama é que para mim também foi terapêutico e não estava a contar com isso.”
Joana: “Muito interessada no tema, fui-me sentindo cada vez mais em casa e foi de facto uma terapia.”
M. J.: " Aqui com o grupo foi igualmente... para mim foi também muito magico e muito terapêutico no sentido em que eu pensei que iria ser só uma experiência e acabou por ser uma terapia tão intensa, ou também muito intensa como o psicodrama, noutra perspetiva,”
1.1. A coesão grupal: “nós somos família quase...”
Sandra - “Não consegui vir à primeira sessão, lembro-me disso. Depois quando cheguei já havia todo um... parecia que já se conheciam bastante... e fiquei assim - Bem” Esquisito!”
João: “Então eu entrei e estavam todos assim... E foi bué agradável de se ver. Foi tipo, parece que cheguei a casa e está a família assim ‘Ah, antes de jantar vamos só...’ Foi tão fixe.”
Sandra: Nós somos família quase... Isto é familiar!

Anabela: Senti que houve uma empatia entre o grupo muito fácil e muito rápida, e a sensação que eu tenho é aquela sensação de amizades que tenho de pessoas que não vejo muitas vezes, aquelas amigas de infância que nunca vejo mas parece que já uma ligação, e que eu sinto que nós não... pelo menos no meu caso... não nos encontramos assim fora daqui, mas parece que quando encontro... agora voltei a encontrar estas pessoas, parece que tenho uma ligação com as pessoas. E é tão familiar e tão próximo. É uma sensação assim.

Rafaela - " acho que começaram a acontecer coisas dentro de cada um de nós, e, portanto, crescemos juntos. Acho eu. Neste sentido de mexer dentro de nós... juntos. Evoluiu neste sentido. Pessoalmente mais... porque... vamos dentro de um barco... dentro de uma situação. É partilhada... é... por mim acho que foi... que é mais fácil até. Não pensar só em mim... talvez não conseguiria avançar. Mas somos um grupo e avançamos juntos. É mais forte."

Joana - "De facto, um grupo que se foi construindo, e que se foi conhecendo, que se foi aceitando."

Joana - "Também senti que o grupo ficou muito coeso. No início ainda havia, se calhar algum distanciamento. É normal, acho que as pessoas não se conheciam. Eu, pelo menos não conhecia ninguém. E depois ficou uma coesão muito gira."

Madalena - " Eu acho que talvez a palavra que escolheria para a experiência no grupo, e ao estar a ouvir também as partilhas, cada vez me faz mais sentido que é a de "construção". Foi uma coisa que foi sendo construída, a pouco e pouco, e foi interessante sentir ao longo das sessões essa construção. Mas que era uma construção muito rápida e que foi muito natural e que foi cada vez mais... como se tivéssemos a construir uma coisa que ia ficando cada vez mais intensa... mais com uma forma. Mas uma forma muito... não sei... muito forte. E foi interessante a ligação que criámos um com os outros, pelo menos senti isso."

Madalena - " E esta experiência também me permitiu construir, não só... aliás, não foi só este sentimento de construção no grupo, mas construção também de mim própria, e do grupo a construir-me a mim, e, portanto, foi um pouco essa ideia que levei comigo. Que houve uma construção conjunta de emoções e de partilhas e de sentimentos que foram surgindo."

Luísa - " Acho que sim, que ao longo das sessões se notou uma proximidade e uma identificação muito maior e estávamos todos já muito mais abertos e muito mais emotivos e por isso começou-se a criar uma ligação que ainda seria maior se continuássemos."

Rui - " era engraçado... eu sentia que independentemente de alguma afinidade ou outra que eu pudesse estabelecer, que, provavelmente, nós não nos iríamos conhecer fora deste contexto. E de repente, eu senti-me ligado a cada um de vocês, com cada um de vocês..."

Margarida - "o grupo no início não se conhecia... pronto, isso é... ninguém se conhecia, havia assim uma sensação de estranheza, de nos estarmos a expor. Alguma dificuldade em começar a contar histórias, talvez no início. E eu acho que conforme as sessões foram avançando nos fomos sentindo mais à vontade"

1.2. Heterogeneidade: "foi muito bom ver um grupo tão diverso..."

Anabela: "E acho que foi muito bonito e foi muito bom ver um grupo tão diverso e tão... não sei... um grupo tão bom."

Sandra: "foi importante que o grupo fosse heterogéneo. Ou seja, que não fossem todos arquitetos, ou que não fossem todos psicólogos, e que fosse só uma pessoa fora do baralho por assim dizer, e que fossemos todos de comunidades e experiências e de vivências diferentes. Acho que deu uma riqueza muito maior a tudo..."

Sandra: "pois mas eu acho que gostei mesmo deste grupo porque não tinha..." ou seja, de alguma forma, o facto de nós não nos conhecermos de lado nenhum, de não termos... de sermos... ou seja, de termos pontos em comum, coisas, interesses e tal... mas de poder ser assim diversificado dá-lhe outra dimensão. Acho que dá logo uma globalidade à aprendizagem, não sei. É isto.

Joana: "Pessoas muito diferentes, mas com algumas coisas em comum. Portanto que estavam todas aqui."

Paula: "E depois também havia a diferença de idades e o facto de haver rapazes e raparigas, jovens da idade dos meus filhos, foi uma parte importante também... para eu poder ver como eles também... ver a forma como eles verbalizavam os sentimentos deles, porque os filhos normalmente não os fazem com os pais desta maneira, com esta abertura, e isso foi muito importante para mim, ver os jovens, que afinal tem também tantos problemas, e às vezes nós não conseguimos ouvir bem os problemas dos nossos filhos lá

em casa, não conseguimos detetar tão facilmente, e pronto os meus já não estão em casa, mas foi bom. Foi muito boa esta abordagem também para ver desse ponto de vista.

1.3. Ritual: “nós estávamos fora do mundo”

Sandra - "(...) não havia a distração do telemóvel, das contaminações exteriores, eventualmente uma outra, mas, era aquele tempo reservado para a - “ah, pronto... estamos aqui...” O barco... o barco. todas estas alusões são muito do tempo que se encontrava para estar ali. E também isso refletia muito o... “eu estou aqui, estou de facto... e estou a escutar e estou a participar... (...) Tenho que estar aqui, é para estar aqui.” [risos]"

Paula: “(...) à segunda-feira, que eu ia ter o momento alto do meu dia porque, de facto, tudo era uma obrigação, o que eu tinha que fazer ao longo do dia (...) e aqui eu vinha porque vinha, porque era o meu momento, era um momento em que eu vinha fazer uma coisa que eu gostava e estar de facto com pessoas que... em que eu acho que saia daqui uma pessoa melhor, cada dia que vinha. E isso era importante para mim.”

Rafaela – “Nós já sabemos que pelo menos aqui aconteceu uma coisa muito importante, nós estamos fora do mundo, o que estamos a fazer aqui...”

Luísa – “(...) é um momento de paz, mesmo com a ansiedade contar as histórias.”

1.4. O grupo como continente: “Qualquer coisa bem quentinho que acalma...”

Luísa – “E o grupo de atores, e os responsáveis, tiveram aí um papel fundamental. Eu acho que o ambiente acolhedor que se criou aqui, de início teve muito a ver com eles, não é? Eu acho que todo o ambiente da sala, do chazinho ao início... o tom... eram todos muito meigos, muito calmos, ou, pelo menos, o que transparecia era isso.”

Rafaela: "porque foi uma mais-valia, que mesmo sentimos acolhidos... nos nossos problemas, nos nossas dúvidas... em tudo que correr mal. Estamos nós se calhar a fazer correr mal tudo, mas há uma parte que “Ok calma! Eu também!” com carinho... sim, com qualquer coisa bem quentinho que acalma - “aqui tudo bem, não estamos mal!”. Que é aquilo que se calhar faz bem, que dá força para avançar... enfrentar as dificuldades que nunca param.

Anabela - “Sem julga... não senti aqui julgamentos, nada desse género.

Paula - “(...) não se revela aos colegas de trabalho o que acabamos por revelar aqui a desconhecidos, a pessoas que não conhecíamos de lado nenhum.”

Anabela - (depois de ter dito que pensou que não ia contar as suas histórias ou expor a sua parte emocional) - “O que é certo é que, quando cheguei, rapidamente senti esse à vontade, porque senti que o grupo é muito aberto e todas as pessoas tiveram à vontade para contar histórias, comecei por me identificar com uma história aqui, outra ali, e rapidamente senti vontade de contar as minhas histórias e expor um bocadinho aqui a minha parte emocional.”

Anabela - “Coisas tão profundas e foi tão tranquilo contá-las à frente destas pessoas.”

Paula - “Eu tinha a necessidade de estar com outras pessoas. Pessoas para além dos colegas de trabalho em que o contacto é sempre superficial, e não se revela aos colegas de trabalho o que se acaba por revelar aqui a desconhecidos, a pessoas que não conhecíamos de lado nenhum, mas estávamos aqui num espaço de partilha, e pronto, isso foi importante para mim.”

2. Uma história partilhada: “Estamos no mesmo barco...”

Luísa – “era um grupo bastante maior, por isso no início estávamos assim todos mais distantes mas depois, as nossas histórias... era o que estavam a dizer, começaram a unir-nos muito e eu acho que se continuasse...”

João - "estamos aqui no mesmo espaço e estamos no mesmo barco. E “vamo-nos abrir ou não? Vamos contar histórias e vamos ouvir histórias!”. Portanto esse ponto de partida já quase que define uma... já é uma corda. Portanto, já estamos ligados partir daí.”

Rafaela – “eu já sei que incentiva... que todos mais ou menos estávamos a partilhar a história de uma pessoa, os outros também estavam a partilhar... eu senti isso... que estavam mesmo nesta relação muito profunda que realmente na vida fora daqui não acontece não.”

Margarida - “O nosso conhecimento aconteceu aqui, acima de tudo. Sem estarmos em conversa, em dialogo propriamente, mas estarmos em dialogo através das histórias com os atores e o ricochete que isso faz em todos nós e sinto que se construiu uma cumplicidade e uma... uma... acho que foi uma amizade que se construiu de certa forma e é

estranho como se pode construir... como as relações humanas também se podem construir assim."

João - "O grupo fica mais coeso, e mais... porque se vai abrindo, e vai-se construindo... ali um braço, uma perna..."

Rui - " Acho que aquela ideia da constituição, do enriquecimento do grupo, feito partir de histórias, foi muito generoso porque há aqui... talvez uma tripla generosidade que é - parece que afinal vocês estão aqui a ser generosos comigo porque estão a ouvir a minha história, mas eu também estou a ser generoso, porque estou a contar a história, e de repente ainda há 6 outras pessoas ou 5 que vão pegar naquilo que nós estamos a fazer e que depois até nos oferecem... Portanto, há aqui um sistema circular, mas não vicioso, que era potenciador..."

"(...) e isso colocava-me numa posição de escuta... de uma escuta ativa também, que me agarrava a isto... a isto enquanto processo." (Rui)

João - " eu senti, especialmente a nível pessoal, e a nível do grupo assumo que também, evolui bastante enquanto "escutante", "escutador"? [risos] Na perspetiva em que cheguei aqui um bocado - "eu queria fazer teatro, fogo!, não estava à espera disto..." Mas teve um papel forte, primeiro, a paciência de estar presente e ouvir, e depois a gratidão... e os frutos que vem disso, só de estar parado a ouvir uma história e perceber..."

2.1. A minha vida enquanto história: "Nós construíamos a nossa história enquanto estamos a ouvir a outra..."

Luísa: "é um processo de nos identificarmos com outras histórias que se calhar não nos íamos lembrar e que nos trazem coisas."

Sandra: "Estou com uma sensação parecida com o que acontecia às vezes nas sessões, que é - uma pessoa conta, fala, fala a sua perspetiva e vão quase que puxando assim uns "fiinhos" do que já sobre isto e de 'Ah sim" Tem isto, mas ainda há mais!' Que é essa sensação de inspiração."

Sandra (depois de falar das dúvidas iniciais sobre o que contar) - ("...) a sensação que fui tendo era que a cada semana deixei de me preocupar com isso, porque as sessões, todas elas eram um pouco inspiradoras."

Sandra: “Será que quero mais esta? Se calhar... Deixei de me preocupar com isso. Porque as histórias, naturalmente, iam puxando o cordelinho, se calhar, de alguma coisa que o... iam-me inspirando a contar.”

Sandra: “E é muito estas sensação que eu guardo do grupo, que é começar a dizer assim - Vá... agora apoia daqui, agora apoia dali. Puxa uma ideia daqui, uma dali, e inspirar para inspirar... para, pronto, deitar fora...”

João: " Quase como um novelo. Senti essa imagem quando estavas a falar. É interessante nesse caso sermos um grupo porque era... ouvíamos uma história e “também tenho alguma coisa para contribuir e tal... tenho alguma coisa para tirar...”. Era assim.”

Rui:" a forma como nós construíamos a nossa história enquanto estamos a ouvir a outra e...”

Rui: “Comecei a pacificar-me na relação com as histórias... no sentido em que, comecei e de repente a ir para casa, e a pegar no romance que estava parado e congelado há meses. Comecei a olhar para a minha vida enquanto história também... e isto foi no início.”

2.2. Um lugar de encontro emocional: “É uma partilha das emoções também...”

João: " Por exemplo, achei muito interessante, e parece estranho dizer isto, mas às vezes, quando as pessoas ficavam claramente mais, tipo, em baixo, desmotivadas, eu tipo - “Ahhh sabes... às vezes também me sinto assim!” [risos] E isso ligava-nos também. Quando as coisas não eram assim tão boas. Achei esse ponto também engraçado. O conforto também vinha daí. Das pessoas também estarem dispostas a largar o sorriso de vez em quando, e tipo...”

Anabela: " Eu acho que se criou uma... eu acho que... eu não senti uma construção muito gradual, eu senti uma empatia imediata. A partir do primeiro dia em que as pessoas contaram histórias... e se abriram... a sua vida... para contar coisas tão profundas, eu acho que... senti que houve uma empatia entre o grupo muito fácil e muito rápida, “

Margarida: " Portanto, a maneira como as pessoas sentem as coisas é bastante universal, portanto todos nós nos sentimos assim em algum momento e revemo-nos nisso. Talvez não nos revemos na história em si, se calhar essa história nunca

nos aconteceu, mas a maneira como nos sentimos nesse momento, como a pessoa se sentiu nesse momento, eu consigo ver isso, e consigo espelhar isso em mim.”

Margarida: "E depois também houve o facto da história dos outros ser igualmente importante que a minha... portanto... não existe uma hierarquia de histórias. Não existe uma hierarquia de emoções porque as emoções são universais."

Rafaela: "Eu estava a pensar, exatamente... é uma partilha das emoções também... elas todos temos as mesmas coisas, passamos pelo mesmo..."

Margarida: “Mas depois outra coisa, muito bonita, que era o que se estava aqui a falar, era a maneira como as histórias tem uma ressonância emocional com os outros e nós conseguimos ver essa ressonância emocional, e como os outros também reagem às nossa histórias, como às histórias dos outros...”

Margarida: “E esse reconhecimento, de que somos parecidos, e as nossas emoções são parecidas, e está tudo bem em nos sentirmos assim, é terapêutico em si. Portanto, daí eu achar que isto do grupo funciona muito bem.”

3. O corpo das histórias

3.1. A representação como extensão/interpretação/complemento

Sandra: " senti que a representação não era só uma representação do que nós tínhamos contado, mas quase como uma extensão e... interpretação... era mais interpretação... em vez de ser só representação já era interpretação e complemento com... quase com um desenvolvimento... ou seja, um entendimento que eles tinham das histórias, sendo... parecia que era muito mais direcionada a cada um de nós. Esse conhecimento que eles foram apropriando também, e era quase..."

Sandra: “... mas criou-me uma imagem de uma coisa que eu nunca tinha visto daquela forma, e nunca tinha feito daquele “1+1” e esse complemento, a determinada altura, via-se muito nas histórias, mais no final”

Madalena: “... a pessoa que estava a ver a sua história representada interpretar duma forma e eu interpretar doutra forma diferente. Eu a pensar - “se fosse comigo eu interpretaria aquilo desta maneira”. E é curioso pensar nisso, né? Porque é a mesma história, estamos todos a ver o mesmo, ouvimos todos a mesma história

hoje...”

3.2. A materialização do mundo interno: “Ver ali representado os monstros...”

Anabela: “... às vezes olhava para a representação e pensava - “Já me apanharam!” [risos] Quando representavam (...) com os lenços e os emaranhados, as minhas dúvidas, as minhas coisas, ali os emaranhados e eu - “Oii!”. E era engraçado ver que esse tipo de representação era um bocado constante nas minhas histórias, porque eu expunha um bocadinho essa parte de dúvida ou de confusão e eles interpretavam muito bem.”

Madalena: “... não que eles efetivamente dessem uma dica direta, mas era através da possibilidade de nós vermos representado algo interno na parte externa, que nos fazia colocar essa possibilidade.”

Luísa – “... eu acho que consegui resolver aqui uma questão muito, muito, muito específica, espero para a vida toda, mas não vai ser, mas saí daqui mesmo com uma sensação... que foi a questão do ciúme. Claro que histórias do Rui e de outras pessoas também que me ajudaram muito a resolver, mas o ver ali representado os monstros e ver de fora... eu disse – ‘não, não é mais para mim’...”

Madalena: “mas a possibilidade de vermos representada numa forma material aquilo que é o nosso interior... e depois... como se fossemos encaixando dentro de nós, como se fosse um puzzle de uma forma muito única, muito específica.”

3.3. A importância do não-verbal: “É algo mais...”

Sandra: “e que as vezes acho que já nem era tanto pelas palavras... eu as vezes ficava um bocado preocupada pela forma de expressão e de organização das palavras e das... e era muito mais... (...) o patamar de comunicação já não é só o verbal, ou o dos gestos. É algo mais.”

Rui – “Há aqui uma outra realidade que se construiu, que não era assente na construção que eu faço através das palavras, mas na forma como eu me dou ou não dou através da minha presença aqui.”

Rafaela: “Não era só palavras, era tudo. A música, tudo. Corpos que nos chegam em cima... pronto, aquela acrobática. Uma beleza incrível.”

Rafaela: “Comunicava também um relacionamento de corpo e mente, e até mostrar a mim os limites que temos e é um limite em que podemos olhar para lá e cuidar do que está para cá”

Rafaela: “Parar, olhar para mais longe, para dentro de si. Porque senão ficamos no caos. Sagrado... O limite é muito... neste sentido, abre, não é limite. Se não fosse assim seria uma prisão. Eu senti também isto através mesmo da forma física que estamos cá, e dos corpos, porque transmitiam muita, muita, coisa. Além da história.”

Rui: “dos vários grupos onde eu tive nos últimos dois anos... onde tenho estado, em alguns ainda estou... em que eu estava... eram baseados numa das coisas que é a palavra, que eu rejeito cada vez mais. E então estava com alguma renitência a isso.

Rafaela: " É aquela coisa de ver... de sentir o eco e a perspectiva das coisas, portanto, há uma ligação constante... e uma evolução que também se vê nos olhos... e que se ouve... com todos os sentidos. E acho que trabalha no tempo..."

Rafaela: “E gostei também da parte do silêncio. Que era permitido estar mesmo... não contar nada... estar só com orelhas no... o silêncio. O meu e o dos outros. Senti... ou seja, teve um peso, o silêncio também das pessoas. Eu senti que tinha uma importância, um peso muito forte na ajuda... do desenvolvimento da sessão e da... não sei... chegar no profundo. Permitir a todos perceber melhor... mais no fininho... não sei... Não era só palavras, era tudo.”

Margarida: “E obviamente que quem estava a representar as nossas histórias e até mesmo os músicos porque faziam uma parte fundamental da intensidade da história, também se foram apercebendo disso, não é? E também foram construindo, eu achei que isso foi mesmo muito intenso.”

Luísa: “a música... eu acho que teve um papel fundamental pelo menos para mim em algumas histórias”