



Teatro Playback e promoção dos Direitos Humanos

Julia Da Costa - 29772

Orientador de Dissertação

Prof. Doutor António José Gonzalez

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de:

Mestre em Psicologia Especialidade em Psicologia Clínica

2022-2023

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Prof. Doutor António Gonzalez, apresentada no ISPA - Instituto Universitários de Ciências Psicológicas Sociais e da Vida para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Em primeiro lugar agradeço ao Prof. Doutor António Gonzalez pelo seu apoio enquanto orientador da minha dissertação. Durante o processo de seleção do tema, ele apresentou o projeto "Dar Palco à Diferença", que incluía a abordagem do Teatro Playback. Naquela altura, essa abordagem ainda era um mistério para mim, embora eu tivesse um interesse pelas artes, o teatro, em particular, não fazia parte do meu campo de experiência. Este estudo representou um desafio que se transformou em uma valiosa fonte de novos conhecimentos para mim.

Agradeço às três companhias de Teatro Playback, e as três associações - ILGA, Clube Safo e Ultimacto pelo seu contributo essencial para a concretização deste estudo.

Agradeço às/aos participantes deste estudo que partilharam as suas experiências de forma sincera e autêntica.

Agradeço o meu companheiro, pelo seu apoio constante ao longo deste ano e todos os outros, e por ser uma fonte de motivação nos momentos em que faltava.

Resumo

A expressão teatral espontânea conhecida como Teatro Playback (PT) destaca-se por sua capacidade de transformar as narrativas da audiência em elementos teatrais. Embora o Teatro Playback tenha sido reconhecido por sua capacidade de impulsionar mudanças sociais, a pesquisa sobre seu impacto nas atitudes em relação aos Direitos Humanos, especialmente em grupos marginalizados e comunidade LGBTQIA+, é limitada. Este estudo visa investigar como o Teatro Playback influencia as atitudes em relação aos Direitos Humanos, promovendo a sensibilização e a aceitação da diversidade. Foram realizadas entrevistas qualitativas com 5 participantes do Projeto Dar Palco à Diferença. A análise temática foi aplicada aos dados coletados. O grupo é composto por 2 participantes de gênero masculino, 2 participantes de gênero feminino, e uma pessoa não binária, cujas idades estão compreendidas entre os 25 e 37 anos. Os resultados destacaram quatro temas principais e 14 subtemas que refletem mudanças pessoais e grupais. Os/as participantes demonstraram atitudes mais abertas e sensíveis em relação aos Direitos Humanos depois de participar das sessões de Teatro Playback. O estudo enfatiza os efeitos positivos do Teatro Playback na sensibilização, aceitação de diferenças e mudança de perspectiva em relação aos Direitos Humanos.

Palavras-chave : Teatro Playback; Direitos Humanos; Análise temática; Discriminações

Abstract

The spontaneous theatrical expression known as Playback Theatre (PT) stands out for its ability to transform the audience's narratives into theatrical elements. Although Playback Theatre has been recognised for its ability to drive social change, research into its impact on attitudes towards Human Rights, especially in marginalized groups and the LGBTQIA+ community, is limited. This study aims to investigate how Playback Theatre influences attitudes towards Human Rights, promoting awareness and acceptance of diversity. Qualitative interviews were conducted with 5 participants of the *Dar Palco à Diferença* (Give Stage to Difference Project). Thematic analysis was applied to the data collected. The group is made up of two male participants, two female participants and one non-binary person, whose ages range from 25 to 37. The results highlighted four main themes and 14 sub-themes that reflect personal and group changes. The participants showed more open and sensitive attitudes towards human rights after taking part in the Playback Theatre sessions. The study emphasizes the positive effects of Playback Theatre in raising awareness, accepting differences and changing perspectives on human rights.

Key-Words: Playback Theatre; Human Rights; Thematic Analysis; Discriminations

Índice

Introdução	9
Enquadramento teórico	10
Definição e origem do Teatro Playback	10
Definição e Origem	10
Outras formas de Teatro	11
Teatro Playback, um espaço terapêutico	13
Narração de histórias e auto-expressão	13
Os Rituais	13
A Escuta Ativa e a Empatia	14
O Espaço de Mediação	14
Teatro Playback, um espaço social e político	15
Prática do Teatro Playback no mundo	15
O pessoal é político	15
Playbackers e Ativismo	16
Histórias Reais e Diálogo social	17
Histórias Reais, Narrativas nas Artes e Teatro Playback	18
Educação dos Direitos Humanos e Teatro Playback	18
Método	20
Participantes	20
Instrumentos	21
Procedimento	21
Resultados	23
Discussão	39
Conclusão	48
Referências	50
Anexos	61
Anexo I - Guião da Entrevista	61
Anexo II - Consentimento informado	63
Anexo III - Análise das entrevistas - quadros temáticos	64
Anexo IV - Questionário sobre preocupações com Direitos Humanos	74
Anexo V - Transcrição das entrevistas	75

Lista de abreviaturas

TP - Teatro Playback

TO - Teatro do Oprimido

ILGA - International Lesbian and Gay Association

LGBTQIA+ - Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transgêneros, Queer, Intersexuais, Assexuais e +

ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida

Lista de Figuras

Figura 1 - Mapa temático final

“As young adults we were firmly identified with progressive values, anti-war, anti-violence, feminist, critical of the capitalist order, strongly skeptical about mainstream politics. (...) We were staunch supporters of civil rights, though with a superficial awareness of the full complexities of racism. likewise our knowledge of the struggles of gay and lesbian people.” - Jonathan Fox and Jo Salas, Playback Theatre and Social change.

Introdução

Nos últimos anos, tem havido cada vez mais reflexões em psicologia sobre a importância da justiça social (Cutts, 2013; Winter, Maciagowska, Mangan, & Toor, 2018) e formas de trabalho que reconheçam e tratem de questões de discriminação (Patel et al., 2018). No entanto, se o bem-estar é um direito humano essencial e um elemento central no contexto clínico, a dimensão sócio-política do bem-estar parece precisar de explorações mais aprofundadas (Chen, & Renn, , 2017; Hays, & Chang, 2017; López-Castro & Rogge, 2019). Neste contexto, torna-se crucial que os psicólogos clínicos estejam equipados com conhecimentos e competências relacionados aos Direitos Humanos para atender às necessidades de saúde mental de indivíduos pertencentes a comunidades marginalizadas (Link, Phelan & Tehranifar, 2018). Reconheci preocupações semelhantes no Teatro Playback (TP). Por exemplo, a 10ª Conferência Mundial da Associação Internacional de Teatro de Playback: Diálogo Social num Mundo Quebrado (2011), teve como objetivo aprofundar projetos que visam promover o diálogo social em sociedades multiculturais.

O TP tem sido reconhecido como uma ferramenta valiosa para impulsionar a mudança social e tem sido empregado em diversos contextos sociais para transformar atitudes e ideologias que sustentam movimentos populares (Rios, 2014; 2015; 2015). No entanto, poucos estudos se debruçaram especificamente sobre os processos de mudança de atitudes em relação aos Direitos Humanos, especialmente em ambientes escolares, onde jovens de comunidades marginalizadas, como a comunidade LGBTQIA+ (Earnshaw et al., 2016; Kosciw et al., 2016; Toomey e Russell, 2016; Day et al., 2018; Pizmony-Levy et al., 2019) ou de comunidades racializadas, que frequentemente enfrentam um ambiente por vezes hostil.

O presente estudo propõe uma colaboração com três grupos de TP (pertencentes à ILGA - Portugal, ao Clube Safo e ao Ultimacto), formados com o intuito de atuar em escolas da área metropolitana de Lisboa, abordando questões relacionadas com os Direitos Humanos. O objetivo principal consiste em compreender de que forma a partilha de experiências pessoais durante o treino, os ensaios e as sessões de TP pode estabelecer conexões entre as pessoas e promover a mudança de atitudes face aos Direitos Humanos. Espera-se que este estudo contribua para o crescente corpo de conhecimento sobre a utilização do TP para a mudança social.

Enquadramento teórico

Definição e origem do Teatro Playback

Definição e Origem

O Teatro Playback (TP) é uma forma de teatro de improviso, de cariz comunitário, associado à tradição oral (Fox, 2015), desenvolvido por Jonathan Fox, Jo Salas e seus colegas, com o propósito de representar de forma espontânea fragmentos de vida e histórias pessoais do público ou dos/as *playbackers* (Fox, 2015), buscando proporcionar ao/à narrador(a) uma nova perspectiva e validar seus próprios sentimentos (Salas, 2009). Grupos de TP podem ser encontrados em ambientes comunitários de saúde mental (Bosco et al., 2014; Kowalsky, Raz, & Keisari, 2022), a evolução tem influenciado uma série de atividades comunitárias e terapêuticas.

As raízes do TP remontam ao teatro experimental com foco na revolução teatral dos anos 60-70. Emergiu do psicodrama, do teatro narrativo e dos métodos teatrais vanguardistas nos Estados Unidos (Fox, 2003), tendo como um de seus objetivos desmistificar o teatro e utilizar estruturas que transcendam as fronteiras entre *playbackers* e público, reconhecendo a capacidade humana universal de fazer teatro (Strawbridge, 2000).

A sessão de TP pode ser baseada num tema pré-determinado comum às histórias executadas pelos membros do grupo, ou pode permitir que os temas surjam espontaneamente, correspondendo ao estado de espírito do momento. Os atores e atrizes (a quem chamaremos *playbackers*) devem tornar consciente o conteúdo latente das histórias ao final da sessão (Needa, 2018). O desempenho frequentemente inicia-se com uma fase de aquecimento e pequenas improvisações. Uma vez estabelecida a confiança, o facilitador coleta uma história da audiência. Os/as *playbackers* interpretam a história utilizando formas específicas trabalhadas pelo grupo e selecionadas pelo facilitador para se adequar ao tipo de história, ou de forma mais autônoma, trazendo representações físicas, musicais e emocionais, alegorias e palavras não ditas. O termo "Playback" pode ser considerado como uma espécie de “re-apresentação” condensada da história. Outras histórias são então contadas e desenvolve-se um fio condutor em que os temas se respondem instintivamente.

Dentro do contexto das performances teatrais, há uma comunicação implícita entre narradores, *playbackers* e público. A pessoa encarregue a função de elo entre o público e o/a

playbacker chama-se condutor(a) ou moderador(a). Através desse reconhecimento, o/a condutor(a) facilita uma transição gradual para novos papéis dramáticos que promovem a descoberta de novos aspetos sociais, estimulando assim o desenvolvimento individual e coletivo. No caso do TP Psicoterapêutico (ver Kowalsky et al, 2020), como terapeuta, o/a moderador(a) pode se envolver em ações dentro do drama para promover o crescimento pessoal no grupo. No entanto, esse envolvimento direto deve ser exercido com cuidado, levando em consideração as necessidades individuais de cada membro e o estágio de desenvolvimento do grupo.

Uma das características distintivas do TP, como já foi referido, é a sua ligação à tradição oral. O TP foi desenvolvido com base na ideia de preservar e transmitir histórias pessoais por meio da oralidade, refletindo assim uma tradição ancestral de compartilhar experiências através da palavra falada (Fox, 2015). Nesse sentido, o TP valoriza a expressão individual e coletiva, criando um espaço de escuta ativa e de validação das histórias pessoais dos/as narradores(as) (Salas, 2009). Ao trazer as histórias de forma espontânea, o TP busca proporcionar uma nova perspectiva a quem narra, permitindo-lhes uma espécie de reconhecimento e conexão emocional com seus próprios sentimentos (Salas, 2009). Essa tradição oral do TP contribui para a sua relevância em contextos comunitários e terapêuticos, incluindo ambientes de saúde mental (Bosco et al., 2014; Kowalsky, Raz, & Keisari, 2022).

Outras formas de Teatro

O Teatro pode ser uma ferramenta poderosa para a mudança social, pois estimula a imaginação, promove a confiança e permite que os indivíduos desafiem os sistemas de poder e opressão. O Teatro do Oprimido, o Psicodrama e o Teatro Fórum são técnicas que têm sido utilizadas para atingir estes objetivos, nomeadamente por criar confiança, quebrar as reticências, ser curioso(a) sobre o outro. Através do teatro, o caos é reorganizado a fim de se perceber uma nova realidade. O mundo dramático é baseado na ação, que está em forte contraste com as terapias verbais não baseadas na ação que têm a sua base no trabalho de Freud, entre outros.

O Teatro do Oprimido (TO), desenvolvido por Augusto Boal no Brasil na década de 1970, é uma forma de teatro que permite que os indivíduos tomem consciência dos sistemas de poder e opressão e ajam em prol da mudança social. Através do teatro participativo, os indivíduos podem desafiar o *status quo* e explorar novas formas de pensar e agir. Leva a uma

melhor compreensão das experiências vividas de opressão, a uma maior consciência do privilégio e à coragem de enfrentar sistemas opressivos (Moreno, 2018).

O Psicodrama, por outro lado, é uma forma de terapia que permite aos indivíduos explorar as suas emoções e conflitos internos através da representação de papéis e outras técnicas dramáticas. Tem-se mostrado eficaz no tratamento de problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e dependência (Kipper, Ritchie, & Elwood, 2006). Ao criar um ambiente seguro, pode ajudar o indivíduo a compreender as suas emoções e a desenvolver novas estratégias de controlo.

Finalmente, o Teatro Fórum, desenvolvido por Boal, permite ao indivíduo intervir numa peça e sugerir soluções alternativas para os problemas apresentados pelos atores. Esta abordagem incentiva os membros da audiência a pensar de forma crítica e criativa sobre questões sociais e políticas e a desenvolver novas formas de as abordar. Tem sido utilizado com sucesso em diferentes contextos, como a educação, o trabalho social e a terapia das artes criativas (Sajnani, Mayor, & Boal, 2020).

Embora cada uma destas técnicas tenha a sua própria abordagem, partilham o objetivo de capacitar os indivíduos para desafiar os sistemas opressivos e criarem uma sociedade mais justa e equitativa. Através do teatro e da representação de papéis, os indivíduos podem adquirir conhecimentos sobre as suas próprias emoções e experiências, desenvolver novas formas de pensar e agir, e trabalhar em conjunto para criar uma mudança social positiva (Wilson, 2011).

A utilização do TO e Teatro Fórum com as comunidades LGBTQIA+ tem sido objeto de investigação crescente, por exemplo, Bleuer (2022) concluiu que o Teatro Fórum tem sido bem sucedido na introdução de mudanças sistêmicas para lidar com as opressões vividas pela comunidade LGBTQIA+ em vários contextos, como o sistema escolar e os cuidados de saúde. O TO com pessoas que se identificam como *queer* (mais especificamente trans) pode levar a uma melhor compreensão da opressão, a uma maior consciência do privilégio e à coragem de enfrentar a opressão homofóbica e transfóbica (Moreno, 2018). De modo geral, a terapia dramática tem sido usada como um meio de apoiar jovens LGBTQIA+. Por exemplo, Wilson (2011) propõe um modelo de intervenção que utiliza métodos como o TP e a abordagem narrativa num contexto de terapia dramática de grupo. Este modelo demonstrou que ambas as

abordagens permitem a exploração de questões vividas por jovens LGBTQIA +, que emanam do discurso heteronormativo dominante na sociedade e de formas interiorizadas.

Teatro Playback, um espaço terapêutico

Narração de histórias e auto-expressão

O TP tem sido reconhecido como tendo valor terapêutico em vários ambientes, como prisões, campos de refugiados e hospitais (Fox & Leeder, 2018; Howe, 1993), pois permite que os indivíduos processem e expressem as suas emoções em um ambiente seguro, além de promover a cura da comunidade e construir conexões sociais (Salas & Barrera, 2019). Numerosos estudos têm demonstrado os aspetos terapêuticos da transformação narrativa em audiências, bem como o seu potencial para atingir objetivos psicoterapêuticos (Nash & Rowe, 2000; Fox, 2013; Wooster, 2014; Kowalsky et al., 2022). Embora o TP não seja considerado uma terapia, ele fornece um espaço para contar histórias e promove a auto expressão e a criatividade, componentes vitais da cura. Recentemente, surgiu, aliás, uma forma assumidamente terapêutica baseada no TP (Kowalsky et al., 2020).

A narração de histórias e a auto expressão são componentes-chave do TP, que por sua vez contribuem para os seus valores terapêuticos. Através do processo de partilha de histórias e experiências pessoais num ambiente seguro e de apoio, os indivíduos são capazes de se expressar de forma criativa, explorar as suas emoções e obter uma visão das suas próprias experiências. O ato de partilhar histórias pessoais pode ser catártico e proporcionar uma sensação de libertação, pode ajudar os indivíduos a processar e a dar sentido a experiências ou emoções difíceis, e a sentir uma ligação com outros que possam ter experiências semelhantes, e oferecer novas perspectivas. Este sentimento de ligação pode ser fortalecedor e proporcionar um sentimento de pertença, o que pode ser particularmente valioso para aqueles que se sentem isolados ou marginalizados. Pode proporcionar uma sensação de validação e reconhecimento das emoções e experiências do/a contador/a.

Os Rituais

O TP estrutura-se através de rituais que definem o grupo e o processo criativo. A utilização de rituais pode ajudar a criar um ambiente de apoio e transformação para a narração de histórias pessoais (Chesner, 2002) e pode reforçar os valores terapêuticos da forma (MacDougall

& Yoder, 1998). Por exemplo, um ritual pode ser realizado no início de uma sessão de TP para criar um sentido de comunidade e estabelecer as regras e normas do espaço. Também pode ser realizado depois de uma história ser partilhada para reconhecer o contador de histórias e a sua experiência. A qualidade ritualística do TP proporciona uma sensação de segurança e poder aos/às *playbackers* e facilita a criação de uma comunidade de contadores(as) de histórias que reconhecem a diversidade e a si próprios (Fox, 1999).

A Escuta Ativa e a Empatia

A exploração e processo das emoções pelos/as participantes neste ambiente seguro permite uma maior autoconsciência, empatia, regulação emocional e um sentimento de pertença, nomeadamente através da escuta ativa (Bohart & Greenberg, 1997; Emunah, 1994; Howe, 1993; Kowalsky, Garrido, & Orlinsky, 2019; Kowalsky, Khan, & Orlinsky, 2022; Salas & Barrera, 2019). Através desta, as/os *playbackers* honram a experiência e as emoções da pessoa que conta, criando um ambiente seguro para que esta partilhe as suas experiências; assim, a escuta activa pode facilitar o processo terapêutico, aumentando os sentimentos das/dos clientes de serem ouvidos, compreendidos e validados (Bohart & Greenberg, 1997; Rogers, 1957). No TP, como em todas as situações terapêuticas, a qualidade da(s) relação(ões) é crucial e as condições centrais das relações efectivas são amplamente descritas, seguindo Carl Rogers, como 'aceitação/respeito', 'empatia' e 'congruência/autenticidade' (Howe, 1993; Fox, 1994). O TP é, portanto, um poderoso instrumento terapêutico e valioso para terapeutas, educadores e organizadores comunitários.

O Espaço de Mediação

De preferência, o TP deve ser realizado num ambiente íntimo com um espaço de atuação delimitado. O Teatro é um espaço privilegiado que pode mediar e restaurar o caos relacional para criar um ambiente estável propício à atenção e ao respeito. Do mesmo modo, a mediação abre um espaço de comunicação sobre os conflitos entre as pessoas, o que favorece a reconstrução dos laços disfuncionais e o respeito. O palco do teatro e o espaço de mediação proporcionam uma plataforma para encontrar pontos em comum, criando as condições para a abertura à transformação individual e social (Feldhendler, 2005, 2014; Mayblin, Valentine, & Andersson, 2016, p. 216). A restituição de narrativas é conseguida através da representação cénica, que facilita a exploração de histórias de vida reais, imaginárias e simbólicas. O teatro político cria

um "espaço de encontro" que cultiva o intercâmbio intercultural e reduz a distância social, particularmente entre artistas e públicos com diferentes níveis de acesso ao poder (Mayblin, Valentine, & Andersson, 2016; Sajnani, 2012; Feldhendler, 2005, 2014).

Teatro Playback, um espaço social e político

Prática do Teatro Playback no mundo

Muitos países que enfrentam conflitos sociais e/ou políticos utilizam a prática do TP como dispositivo de intervenção, a fim de criar um diálogo, alcançar transformação social no país, e favorecer compreensão entre diferentes culturas (Movimento de Ocupação em 2011 e 2012 para combater a desigualdade de riqueza, corrupção política nos EUA; Movimento Guarda-chuva em 2014 em Hong Kong; Movimento Estudantil de Girassol de Taiwan em 2014 na China; ativistas palestinos contra a prática continuada do colonialismo em 2014; Celebração dos 70 anos da Declaração Universal dos Direitos Humanos no Paquistão em 2015). Nos EUA e Canadá, através do 'Centre for Playback Theatre', o Teatro é utilizado para fomentar os Direitos Humanos individuais e o diálogo comunitário, facilitando a narração de diversas opiniões, memórias e histórias (Fox 2007).

O TP procura ampliar as histórias daqueles que não têm voz, especialmente das populações marginalizadas pelas populações ditas dominantes, e faz com que, a palavra ganha vida (Fox, 1999). Esta é uma das forças do teatro que permite que as pessoas habitem uma palavra e dêem vida a ela assumindo papéis. De facto, o TP pode proporcionar um espaço para a recordação coletiva e um sentido de validação e pertença, contando histórias pessoais através da representação teatral (Rowe, 2007). Questões como a violência social, opressão, exclusão, violência, homofobia são abordadas publicamente, criando um diálogo entre os/as participantes e comunidade, lutando contra a fragmentação social.

O pessoal é político

A interseção entre política e terapia tem despertado interesse em diversos contextos. O teatro político e o movimento feminista (que usa o slogan "o pessoal é político") têm explorado essa interseção (Milton, 2018; Winter, 2019). Boal (Fenhendler, 1994) argumenta que a política é a terapia da sociedade, enquanto a terapia é a política do indivíduo. O teatro pode desempenhar um papel terapêutico e político, capacitando os/as *playbackers* a promoverem mudanças sociais

e constroem comunidades (Fox, 2021). Além disso, é importante distinguir entre política como sistema de governo e política como relações de poder e estruturação social (Winter et al., 2020). Essa distinção é relevante para compreender como grupos marginalizados, como os jovens por exemplo, se envolvem na política (Lister, 2007).

No contexto terapêutico, há também um reconhecimento crescente das implicações políticas da terapia. Estudos destacam a dimensão política no trabalho terapêutico (Bemak & Chung, 2008; Avissar, 2016; Proctor, 2017; Jenkins et al. 2018). A postura política dos/as profissionais e a psicologia clínica como atividade política também são discutidas na literatura (Rahim & Cooke, 2020; Feltham & House, 2017). O teatro é reconhecido como uma ferramenta pedagógica para promover o desenvolvimento individual e coletivo (Meirieu, 1996). Compreender as conexões entre política e terapia pode influenciar tanto a prática terapêutica quanto o engajamento político.

Teorias estruturalistas e pós-estruturalistas

As teorias estruturalistas e pós-estruturalistas destacam a natureza socialmente construída do "eu" e a influência dos sistemas simbólicos na formação da identidade (Althusser, 1974). Boal enfatiza o teatro como um espelho no qual os indivíduos reconhecem a si mesmos e são afetados pelas relações de desigualdade e opressão (Boal, 1992). A importância da expressão corporal e da incorporação na terapia dramática é ressaltada, com base na compreensão de Foucault sobre o poder inscrito no corpo (Dias, 1999). A escuta atenta das narrativas de violência e opressão, inspirada no trabalho de Freire, é valorizada como uma luta pela libertação das pessoas oprimidas (Fox, 2021). A terapia reconhece cada vez mais a importância terapêutica da narrativa e a conexão entre ter uma história e uma compreensão do eu (White, 1995; Dwivedi, 1997; Gersie, 1997; McLeod, 1997). A estrutura, o espaço e a relação são elementos fundamentais na terapia, e o TP oferece um contexto estruturado para a exploração terapêutica, com as histórias atuando como contentores para esse processo. Estes contentores são necessários para criar um espaço seguro onde a exploração terapêutica possa ocorrer de maneira significativa.

Playbackers e Ativismo

O teatro transcende fronteiras culturais e políticas, proporcionando aos/as *playbackers* uma visão ampliada das suas realidades (Jones, 2010). No TP, o poder reside no diálogo entre a

pessoa contadora de histórias e as/os *playbackers*, levando a novas percepções e transformação (Cohen, 2011; Keisari et al., 2018; Keisari et al., 2020). As/os *playbackers* representam poeticamente experiências pessoais, compartilham perspectivas sobre Direitos Humanos, Liberdade e questões sociais, evocando emoções e criando uma memória coletiva (Feldhendler, 2005). Nesse processo, se tornam autores(as) de suas próprias vidas e co-criadores(as) na transformação do mundo (Feldhendler, 2013).

O termo "ator cidadão", introduzido por Fox, enfatiza a dimensão ativista do TP (Fox, 2021). Para trazer a dimensão social para a arte do TP, as pessoas que nele intervêm devem desejar um mundo mais justo e representá-lo nas histórias de quem narra, envolvendo-se em diálogo e buscando justiça social de forma criativa (Rancière, 2015; Barolsky, 2022).

A representação teatral desenvolve competências como imaginação, comunicação verbal e não verbal, criação de personagens e expressão de emoções, promovendo a teoria da mente e a empatia em crianças e adolescentes (Goldstein & Winner, 2011, 2012; Mele et al., 2019). No modelo de diálogo transitivo do TP, uma dimensão social e pessoal se revela à medida que os/as *playbackers* devolvem simbolicamente a história ao/à narrador(a), permitindo que as/os participantes do grupo vejam as suas subjetividades refletidas nas palavras e imagens compartilhadas. As histórias individuais se conectam e revelam temas comuns, promovendo uma ressonância coletiva (Delory-Momberger, 2005).

Histórias Reais e Diálogo social

Como mencionado anteriormente, o TP é uma forma de teatro que reconstitui histórias pessoais do público, encenadas por *playbackers*, e desempenha um papel na dinâmica biopolítica das histórias de vida na educação (Sonn et al., 2015). Essa forma de teatro permite uma conversa comunitária através de histórias que expressam uma verdade popular (Fox, 1999). Investigadoras feministas, como Johnson-Bailey (2010, 2019), têm explorado a natureza transformadora da narração para construir pontes de compreensão entre indivíduos, famílias e comunidades.

As histórias pessoais revelam processos de construção da identidade e da comunidade, que são socialmente constituídos (Reyes Cruz & Sonn, 2011). As identidades são narrativas que as pessoas contam sobre si mesmas e sobre as suas comunidades, moldando a forma como se veem nessas comunidades (Yuval-Davis, 2011; Thomas & Rappaport, 1996). As narrativas

culturais dominantes estabelecem fronteiras entre grupos e têm implicações nas interações entre eles em uma sociedade diversificada. O TP promove a experiência individual e cria diálogo entre indivíduos e grupos, relacionando o individual com o social (Feldhendler, 2014).

O TP também é utilizado como ferramenta para promover a justiça social e a resolução de conflitos. O Projeto Libra, da *Playback Theatre Training School*, intervém em comunidades em conflito para restaurar a coesão social através de *performances* de TP. Experiências em Angola e Burundi demonstraram que o TP fortalece a identidade dos indivíduos, incentivando a escuta e a cooperação mútua (Playback Theatre Training School, n.d.).

Histórias Reais, Narrativas nas Artes e Teatro Playback

As artes têm o potencial de capacitar comunidades marginalizadas e promover o diálogo entre grupos diversos (Boal, 1998; Freire, 1970). A expressão criativa é valorizada como uma força humanística essencial que contribui para o desenvolvimento pessoal (Acar e al., 2021), além de trazer à luz as experiências de grupos marginalizados (Bell & Desai, 2011). Estudos mostram que as artes promovem a auto expressão, a criatividade, o bem-estar mental e resultados positivos no desenvolvimento infantil (Australian Arts Council, 2014). No campo da psicologia comunitária, abordagens baseadas nas artes, como o TP, têm sido utilizadas para desenvolver habilidades de pensamento crítico, empoderamento e conexão social (Mohatt et al., 2013; Wernick et al., 2014; Faigin & Stein, 2015; Quayle, Sonn, & Kasat, 2016; Fernández, 2018; Lea, Malorni, & Jones, 2019; Baker et al., 2020; Beauregard et al., 2020).

O TP proporciona uma plataforma para compartilhar histórias, reduzir a distância social e desafiar atitudes negativas (Yotis et al., 2017). A expressão de histórias pessoais fortalece o senso de identidade e busca de significado (Salas, 2000). As atividades criativas, como o TP, estão associadas a emoções positivas, propósito, significado na vida e conexão social (Conner et al., 2018). Portanto, é fundamental apoiar e promover as artes como meio de abordar questões sociais e promover crescimento e desenvolvimento pessoal.

Educação dos Direitos Humanos e Teatro Playback

Os Direitos Humanos são direitos fundamentais inerentes a todas as pessoas, independentemente de características individuais. A Declaração Universal dos Direitos Humanos

(DUDH), adotada pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 1948, reconhece a igualdade e a dignidade de todos os seres humanos, estabelecendo uma lista abrangente de direitos civis, políticos, econômicos, sociais e culturais. Além do direito internacional, muitos países, incluindo Portugal, consagram esses direitos em suas constituições e leis nacionais.

Portugal tem demonstrado comprometimento na promoção dos Direitos Humanos, implementando medidas para garantir acesso à educação, saúde e outras necessidades básicas, além de proteger a liberdade de expressão e associação. Em 2018, o país tornou-se um dos primeiros na Europa a reconhecer o direito à autodeterminação de gênero, permitindo a mudança de identidade de gênero sem intervenção médica ou legal. No entanto, desafios persistem na plena proteção dos Direitos Humanos, especialmente para grupos marginalizados, como migrantes, refugiados, comunidade LGBTQIA+ e pessoas com deficiência.

A promoção da educação para os Direitos Humanos é crucial para capacitar indivíduos e instituições a reconhecer, respeitar e cumprir os Direitos Humanos. Ao integrar componentes essenciais, como o respeito pelos Direitos Humanos, a dignidade humana e a diversidade cultural, nas práticas educativas, as crianças podem desenvolver autoconfiança, tolerância social e compreensão dos direitos próprios e dos outros. A educação para os Direitos Humanos envolve a aquisição de conhecimentos, transformação de competências e atitudes, estabelecendo uma conexão entre situações do cotidiano das crianças e os Direitos Humanos.

O uso do TP como prática educativa enriquece a espontaneidade, a criatividade e o pensamento crítico dos/as participantes do grupo. O TP permite que cada membro experimente ser um/a espectador(a) identificador(a) ou um/a ator/atriz representativo(a).

A educação libertadora (Freire, 1987) envolve uma visão do ser humano como um ser consciente, destinado ao mundo, e não apenas um depósito de conhecimentos. A educação problematizadora requer uma relação entre educador(a) e aluno(a) dialógica, em que o educador(a) se torna educador(a)/aprendiz e o/a aluno(a) se torna educador(a)/aprendiz. O TP proporciona à pessoa criativa e espontânea a oportunidade de transformar e recriar junto com o/a educador(a) (Sayre, 2022).

A criatividade é a capacidade de imaginar e arriscar a mudança dentro de uma determinada reserva cultural, conforme descrito por Moreno (Garcia et al., 2021). A estrutura de

Moreno pode ser vinculada à organização eficaz da justiça social, que envolve a capacidade de gerar a vontade e o desejo de promover mudanças. Muitas vezes, o trabalho clínico em saúde mental está focado no crescimento e transformação individual, negligenciando as normas sociais e culturais (Malherbe et al., 2021).

O TP estabelece uma plataforma para a interação livre, digna e igualitária do público com os/as artistas, em consonância com os Artigos 1-2 da Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) e os princípios do teatro (Kukunda, 2019). As representações teatrais na comunidade permitem que todos aprendam juntos sobre valores sociais, direitos e liberdades, conforme proclamado nos artigos 12 a 17 da DUDH. O teatro desafia as pessoas a reagirem e tomarem medidas diante das questões levantadas, contribuindo para a promoção dos Direitos Humanos e da paz (Oyigbenu, 2009). Por exemplo, no Nepal, o teatro de rua aborda temas como direito de voto, democracia, meio ambiente, saneamento básico e lepra. O teatro também oferece às mulheres a oportunidade de romper com as práticas religiosas e culturais opressivas e tradicionais (Kukunda, 2019).

Método

Participantes

Os/as participantes que compõem a amostra deste estudo são participantes do projeto Dar Palco à Diferença. Participaram no estudo 5 pessoas. Duas delas identificavam-se com o gênero masculino, duas com o gênero feminino e uma se identificava como não binárias. A média de idades no grupo foi 32,6 anos. A idade máxima foi 37 de anos e a mínima de 25 anos. Os/as 5 participantes estavam empregados na altura da entrevista. Relativamente às habilitações literárias, uma concluiu uma Licenciatura, três concluíram um Mestrado, e uma concluiu o Doutorado.

Em relação à participação no projeto e às sessões de TP, 4 participantes têm 10 meses de experiência e 1 participante tem 2 anos de experiência. Um/a participante faz parte do grupo de TP do Clube Safo, 2 participantes fazem parte do grupo de TP da ILGA, e 2 participantes fazem parte do grupo de TP Ultimacto.

Instrumentos

Relativamente à recolha de dados, foi utilizado um instrumento de metodologia qualitativa, nomeadamente uma entrevista semi-estruturada, com questões semi-abertas (Anexo I - Guião da Entrevista). Foi elaborado um guião de entrevista (Ritchie & Lewis, 2003), que teve como intuito recolher o depoimento dos/as participantes que participaram no projeto “Dar Palco à Diferença” ao longo do ano de 2022/2023.

O objetivo das entrevistas era obter mais conhecimento sobre a experiência dos/as participantes durante as sessões de TP (entre 20 e 24 sessões) e de analisar mudanças de atitudes em relação a questões ligadas aos Direitos Humanos. O guião estava dividido em 5 partes: : 1) Demografia - informações sobre idade, relação anterior com o teatro ou outras artes, se tinham começado uma atividade terapêutica ou de desenvolvimento pessoal; 2) Perguntas sobre o processo, o que acontecia nas sessões, a experiência da participação no grupo; 3) Efeitos sentidos durante o processo, momentos significativos; 4) Aspectos de grupo e 5) Fecho.

Foram incluídas questões como: “Como é que foi para si a experiência de participar no grupo?”, “Durante as sessões, como foi ouvir, e representar histórias relacionadas com os Direitos Humanos?”, “Caso tenha considerado que este processo provoca mudanças nos/as participantes, porquê/como acha que essas mudanças acontecem?”. Algumas perguntas não foram realizadas pela mesma ordem, tendo-se dado prioridade ao ritmo natural da entrevista.

Procedimento

Este estudo foi realizado no contexto do projeto Dar Palco à Diferença - Incubadora de Companhias de TP, implementado pelo ISPA. Tem como um dos seus objetivos valorizar a diversidade humana. Participaram 3 companhias de TP orientadas para a promoção dos Direitos Humanos, nomeadamente, a ILGA - Portugal, que procura a integração social da comunidade LGBTQIA + e das suas famílias; o Clube Safo, um espaço de intervenção social, cultural e política para mulheres lésbicas e pessoas não binárias; e o Ultimacto, grupo de TP da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa focado para este projeto nas discriminações de raça e xenofobia.

O projeto pretende utilizar este tipo de performance artística improvisada como um instrumento de defesa dos Direitos Humanos, nomeadamente o assédio homofóbico e transfóbico, e o racismo, num contexto escolar português. Este projeto foi criado após uma candidatura ao Programa Cidadãos Activ@s, financiado pela Fundação EEA Grants, apoiada pela Islândia, Liechtenstein e Noruega. A Fundação Calouste Gulbenkian e a Fundação Bissaya Barreto são as entidades gestoras do programa. O TP pretende capacitar os três grupos a trabalharem os Direitos Humanos com populações-chave. Participaram 27 turmas de 9 escolas situadas na região de Lisboa e arredores.

O projeto é estruturado em 3 fases. Em primeiro lugar, na pré-performance, foi dada uma apresentação do projeto a cada turma das escolas, incluindo o preenchimento de um questionário sobre os Direitos Humanos com cada turma (Anexo V). O objetivo desta fase, era de debater com as turmas questões relacionadas aos Direitos Humanos, levantando as sensibilidades das/os alunos/as e também das/os professoras/es envolvidas/os. Foi incentivada uma conversa aberta sobre temas dos Direitos Humanos, discriminações, homofobia, transfobia, sexismo e racismo.

Numa segunda fase, foi feita a performance de TP, com os/as alunos(as) como audiência. Numa terceira fase, na pós-performance, cada turma foi questionada sobre o que aconteceu durante a performance de TP, e sobre o que os/as alunos(as) sentiram ao assistir a performance.

O presente estudo foi realizado após estas três fases, com 5 *playbackers* que participaram das entrevistas gravadas. Estes participaram na *performance* de TP nas escolas. Foram contactados por email, no sentido de marcar encontros para fazer entrevistas semiestruturadas individuais de profundidade. Os/as participantes foram informados(as) que se tratava de um estudo de investigação de Psicologia Clínica, que podiam desistir do estudo a qualquer momento e que seria garantida a confidencialidade do conteúdo das sessões e dos dados recolhidos. Foi enviado, por email, às/aos participantes o consentimento informado (ver Anexo II).

As entrevistas foram realizadas de forma remota, para garantir total privacidade. O equipamento técnico utilizado durante a entrevista foi um computador para gravar a mesma. O guião foi utilizado para todas as entrevistas. A cada participante foi pedido o seu consentimento para a gravação da entrevista. Em seguida, a entrevistadora, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica, analisou as 5 entrevistas.

A metodologia escolhida para analisar os dados qualitativos foi a análise temática para identificar e analisar padrões e temas nos dados da entrevista relacionados com as percepções dos/as participantes sobre a performance de TP e o seu impacto nas suas atitudes em relação aos Direitos Humanos. A análise temática permite identificar, analisar e organizar padrões e significados através dos dados qualitativos, em busca de temas que emergem da descrição da experiência (Braun & Clarke, 2006).

Este método seguiu um processo com as etapas seguintes: 1) “Pré-análise” (familiarização com os dados); 2) “Exploração do material” (criação dos primeiros códigos, busca por temas e revisão de potenciais temas) ; 3) “tratamento dos resultados, inferência e interpretação” (definição e nomeação dos temas e produção de um relatório de análise) (Silva & Fossá, 2015). As entrevistas foram ouvidas repetidamente antes e durante a transcrição, ressaltando já alguns códigos iniciais, usando uma abordagem indutiva. Os códigos foram então organizados em temas recorrentes e refinados repetidamente até que se obtivesse um esboço inicial do mapa temático. Esses temas foram sujeitos a revisões contínuas, confrontando-os com os dados codificados, resultando na versão final do mapa temático, apresentado nos resultados.

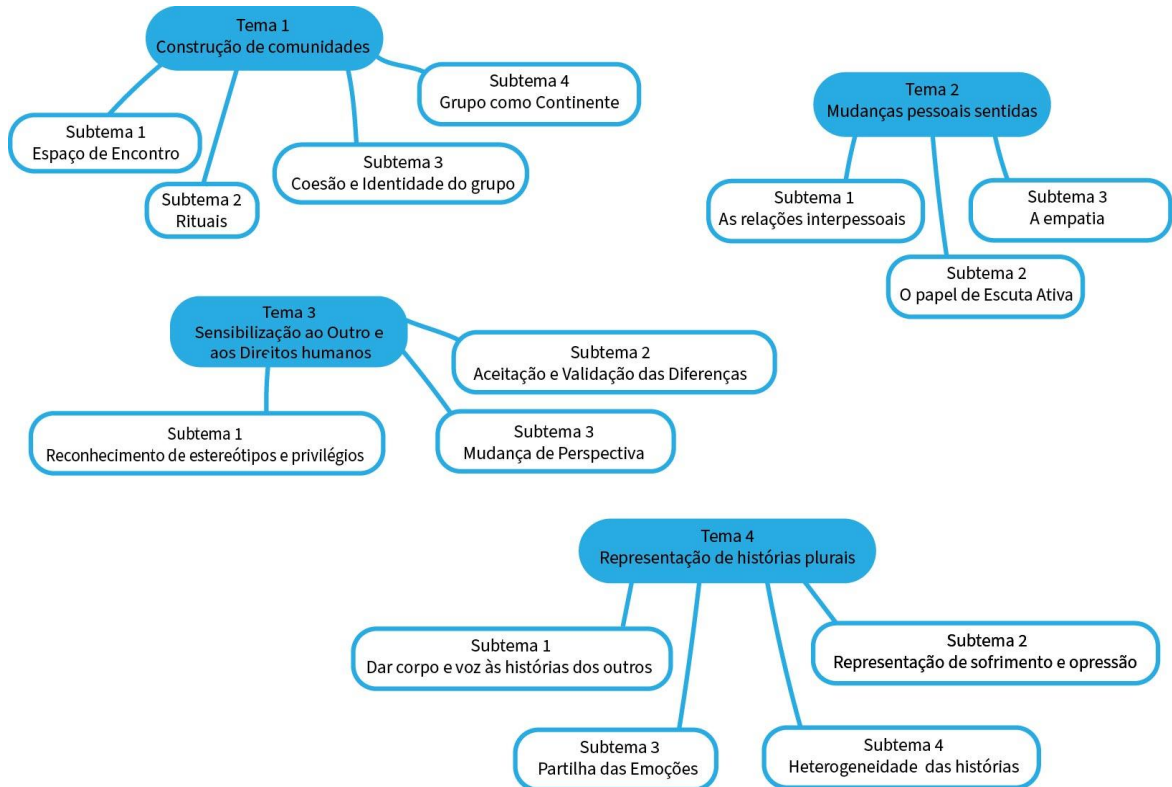
Para a elaboração de um trabalho científico, é fundamental observar princípios éticos para proteger os/as participantes. A carta de consentimento informado inclui a identificação da investigadora e a assinatura do/a participante como forma de assegurar o seu consentimento. É importante sublinhar o respeito pela identidade e privacidade dos/as participantes, garantindo sempre o anonimato e a confidencialidade profissional. Com o intuito de preservar o anonimato, foram atribuídos códigos compostos por letras e números à amostra, eliminando-se todas as referências que pudessem identificar os/as participantes.

Resultados

Os resultados apresentam os principais tópicos que sobressaíram durante a análise temática das entrevistas. A identificação destes tópicos baseou-se na recorrência de um padrão significativo que emergiu dos temas discutidos nas entrevistas de cada participante. A análise temática dos dados resultou em quatro temas principais e quatorze subtemas (ver Figura 1). É importante destacar que, apesar desta categorização, esses fatores operam de forma interdependente durante uma sessão de TP, influenciando-se mutuamente e transformando-se ao

longo do tempo. Portanto, a atribuição de alguns dados a uma única categoria, quando poderiam também estar relacionados com outra, foi realizada com cautela e sensibilidade.

Figura 1 - Mapa temático final



Tema 1: Construção da comunidade

Este tema descreve o desenvolvimento da comunidade durante as sessões de TP. Explora como os membros do grupo interagem e constroem uma identidade coletiva. Destacam-se subtemas que revelam aspectos da construção da comunidade, embora nem sempre de forma explícita. Os subtemas enfatizam dinâmicas relacionadas à criação de laços, ao estabelecimento de confiança mútua e à consolidação da identidade coletiva.

É relevante salientar o caráter ativista das associações e grupos envolvidos no projeto, pois este constitui uma das principais motivações que impulsionam a participação dos membros.

“Este projeto atraiu-me porque vi nele não apenas uma expressão artística, mas também uma oportunidade de construir conexões significativas dentro da comunidade ativista.” (P4)

“O TP e o projeto são formas de ativismo. É através daquilo que queria aprender a prática do ativismo (...) Muda a possibilidade de mais diálogo com outras pessoas e perceber outras perspectivas, através da estrutura e espaço do TP.” (P2)

“Essa criação de grupo fez-se de uma forma simples e rápida e isso dá-nos algum alento. E damos força a essa comunidade de TP, ou marginalizadas como os LGBTQIA +.” (P5)

Subtema 1: O Espaço de Encontro

Os/as participantes relatam que o espaço proporcionado pelas sessões de TP se torna uma zona de interação, um local para mediar diferenças, através do diálogo e da atenção e cuidado pelos outros membros do grupo, destacando uma genuína preocupação uns pelos outros:

“É uma zona de diálogo, de crescimento. Vi as pessoas crescerem em vários níveis.” (P2)

“Sinto-me parte do grupo, cada pessoa tem o seu espaço, há muito cuidado uns com os outros, é uma coisa boa que temos, essa preocupação com o grupo, de ouvirmos toda a gente e toda a gente trazer as suas opiniões, etc.” (P3)

“Tornamos-nos ao longo do tempo uma mini versão da sociedade, com as dificuldades, mas também com todo o cuidado de respeitar cada um, e respeitar as suas diferenças.” (P5)

A temática dos Direitos Humanos foi sublinhada como um fator de construção de grupo:

“Podemos trabalhar com pessoas que têm ali todas essas temáticas em comum, de forma em que colocamos um bocadinho de força e de garra para poder continuar a lutar contra essas questões que nos dizem tanto. Portanto, há ali um sentimento de união e de força.” (P5)

“O TP pode ser uma ferramenta ou veículo de questões mais sociais e de impacto social, de trabalhar questões de Direitos Humanos e a questão muito específica de fazermos parte deste projeto, enquanto pessoas LGBTQIA +.” (P3)

Subtema 2: Os Rituais

Neste espaço, desenvolveram-se rituais que ajudam a estabelecer um ambiente seguro e contribuem para a eficácia do processo de encontro:

“Parece-me que as mudanças estão relacionadas com o espaço em si, tanto físico como temporal. É como se estivéssemos num momento especial, enquadrado por rituais, que nos permite escapar ao nosso quotidiano... Um espaço emocional, um refúgio seguro, onde conseguimos libertar-nos e abrir-nos aos outros.” (P1)

“Nós temos ali um ritual dos ensaios, um ritual de reconhecimento do grupo.” (P5)

“Os rituais do TP permitem estruturar o grupo, o nosso espaço durante os ensaios. É uma parte mais técnica mas essencial para a sintonização do grupo.” (P2)

P2 explica que estes rituais permitem estabelecer valores e objetivos em comum:

“Fomos criando os nossos valores, esses momentos nos permitiram perceber as necessidades dos outros e como podemos nos aproximar dos outros” (P2)

Subtema 3: Coesão e identidade do grupo

Os/as participantes referem que ao longo das sessões foi-se criando uma verdadeira coesão grupal, evocando sentimentos de intimidade, confiança e pertença.

“Foi fácil perceber que havia um espírito de comunidade, que o TP implica uma questão de partilha e portanto alguma intimidade e de confiança, e isso criou-se com facilidade.” (P5)

“À medida que nos conhecíamos melhor, começámos a trabalhar mais eficazmente como uma equipa. Passamos a apreciar o valor do TP não apenas como uma forma artística, mas também como uma ferramenta poderosa para a conexão humana.” (P4)

P4 ressalta a dimensão emocional desta coesão grupal:

“Fiquei impressionada com quão rapidamente as pessoas se ligavam umas às outras e expressavam emoções profundas e (...) desenvolver uma ligação genuína com os outros.” (P4)

A criação de uma identidade de grupo, partilhando valores em comum foi descrita:

“O início foi mais essa coisa de passar do individual até encontrarmos coisas em comum e uma linguagem em comum, e depois criar o grupo.” (P3)

“Acontece uma construção de grupo que é importante, um trabalho da escuta e de comunicação, conflitos e processos de resolução de conflitos que já nos levaram a criar um Manifesto acordado para pautar os nossos valores, a ética e a moral no nosso grupo, porque depressa vieram representações estereotipadas.” (P2)

“Fomos descobrindo a nossa identidade de grupo, e percebemos que, por sermos um grupo com nacionalidades diferentes, fez sentido focar-nos em discriminações como racismo e xenofobia (...) O grupo cria uma identidade própria, com pessoas diferentes. Cria também um espaço social, político e de segurança.” (P4)

Subtema 4: O grupo como Continente

Os/as participantes descrevem o grupo de TP como um espaço seguro onde se sentiam acolhidos e conectados, gerando uma sensação de bem-estar:

“Fazemos com que sempre haja uma bolha de segurança, para o bem estar de cada um (...) Conseguimos criar uma bolha de bem estar e de segurança (...) O processo foi muito satisfatório porque essa ideia de grupo foi sendo criada e foi muito bom sentir isso.” (P5)

“Acho que esse grupo é muito bonito porque eu sinto que ninguém tem máscaras, ninguém finge que está contente quando está triste.” (P1)

“O TP é uma ferramenta incrível para trabalhar os Direitos Humanos porque cria esse espaço de segurança, de cuidado, coragem, e coisas surpreendentes acontecem (...) o espaço é tão confortável e seguro que se vai criando um processo de bem estar geral.” (P4)

Tema 2 : Mudanças pessoais sentidas

Este tema descreve processos de mudança e de transformação dos/as participantes que eles/elas próprios/as sentiram, e como isso impactou as suas vidas pessoais, relações interpessoais e perspectivas sobre questões relacionadas aos Direitos Humanos, tanto ao longo das sessões de TP, quanto fora do contexto do TP. P1 e P2 descrevem:

“Este ano, testemunhei de muitas mudanças, em mim, nos outros, como estou com os outros, o que penso dos outros” (P1)

“Acho que o playback muda toda a gente” (P2)

P2 afirma a dimensão transformadora do TP:

“Tem sido transformador, acho que tem-me ajudado a crescer enquanto pessoa, a desenvolver mais empatia” (P2).

P4 salienta as mudanças em relação ao tema dos Direitos Humanos:

“Acho impossível não mudar a forma de pensar sobre os assuntos em relação aos Direitos Humanos, não só durante as sessões, mas também em minha vida pessoal.” (P4)

Subtema 1: As relações interpessoais

Os/as participantes destacam um crescimento pessoal ao longo das sessões de TP, um processo que se traduz em maior autoconhecimento e uma participação ativa nas dinâmicas do grupo. Explicam como sentem as suas relações interpessoais transformadas. Como refere P3:

“Sinto que minhas interações com os outros mudaram, estou mais ativa na relação, o TP fez-me questionar as minhas relações pessoais e como podia mudar a minha atitude.” (P3)

P2 adiciona que essas mudanças foram sentidas em vários aspetos da sua vida:

“O TP (...) está a fazer de mim melhor profissional, melhor amiga, melhor pessoa. Aprender a escutar as pessoas vem com aprender a escutar-me a mim. Falamos sobre Direitos Humanos, discriminação e liberdade. Acho que isso afetou bastante a minha sensibilidade a este tipo de tema e problemática e me fez mudar bastante.” (P2)

P1 explica que essa perspectiva se estende para sua vida pessoal, indicando que a sensibilidade e a compreensão dos outros se tornaram uma parte fundamental de sua forma de lidar com as relações fora do contexto do TP:

“Tenho uma coisa que acho fundamental no grupo, é conseguir perceber os problemas de cada e as qualidades, para que o nosso pequeno grupo social funcione e acho essencial, porque não é possível dar opinião sobre quase nada sem ter o mínimo de sensibilidade para o problema dos outros, mas esses problemas não nos afetem-nos diretamente. Transferi esse modo de pensar na minha vida pessoal” (P1).

P2 descreve essas mudanças no seu comportamento com os outros:

“Consegui observar em mim os efeitos do TP nas minhas conversas. Antes de deixar as minhas emoções, os meus julgamentos irem para a frente, agora eu paro, e penso ‘Deixa-me ver o que é que tu estás a dizer, onde é que vai essa história’, como se tivesse de fazer TP. Penso ‘Ah estou a conduzir esta conversa como se estivesse a ouvir uma narrativa no TP estou a tentar ir buscar o que é o importante nesta história’” (P2).

P3 destaca que essas mudanças acontecem por ter uma compreensão mais profunda e uma conexão mais rica com as experiências dos outros:

“É um processo de transformação para quem conta a história de repente a ver devolvida daquela forma, para quem representa essa história, estão a trazer outros pontos de vista, e para quem ouve, também há essa transformação de ‘Como é que eu vou transformar esta história em algo mais simbólico que eu possa representar e trazer a minha vivência individual?’” (P3)

Subtema 2 : O papel da escuta ativa

Essa reflexão sobre si próprio/a e as suas relações interpessoais foi possível devido à prática da escuta ativa, uma parte intrínseca do TP:

“Acho que através da escuta ativa, damos um sentido ao que a pessoa vive.” (P4)

“O próprio TP requer ali um momento muito grande de escuta ativa.” (P1)

“Enquanto pessoa, fazer parte do grupo enquanto cidadão, enquanto membro normal de um grupo com o poder de ter essa escuta, e trabalhar um bocadinho essa questão da escuta ativa e de ouvir as perspetivas dos outros, isso também foi importante.” (P5)

Subtema 3: A empatia

A empatia é destacada pelos/as participantes como central durante as sessões:

“Nos apercebemos de uma forma inconsciente, que acabamos por colocar algumas questões nossas e portanto poder partilhá-las, poder descarregar um pouco naqueles minutos de ensaio, às vezes algumas sugestões que trazemos da nossa vida, do nosso dia-a-dia. Essa empatia nos deixa mais leves. Portanto isso também teve influência e foi muito bom.”(P5)

A empatia é um resultado direto da vivência das histórias das pessoas durante as sessões de TP, tornando-se uma parte intrínseca do processo:

“A mudança acontece porque não é só ouvir e fazer. Temos de vestir, ser, representar aquilo. Como não ter empatia depois de te colocares no lugar da outra pessoa? (...) A mudança acontece porque, ao fazer, depois de ouvir, a pessoa que fala se sente ouvida pelo grupo, porque aprendemos a ser mais empáticos e mostrá-lo. Também acho que a grande maior parte das pessoas tem ganho maior sensibilidade” (P2)

P4 e P5 adicionam:

“Houve mais empatia depois de contarmos as histórias, quando havia uma troca de palavras “olha eu já passei por isso” (...) Quando estou a representar alguém, torno-me na outra pessoa, represento ela, sou quem é que eu represento, há uma sensibilidade muito grande naquilo que são as nossas identidades sociais e as vulnerabilidades que estão associadas a elas. É uma abordagem que exige sensibilidade e respeito pelas histórias partilhadas.” (P4)

“Permite criar um exercício de empatia com as histórias dessas pessoas” (P5)

Os/as participantes conectaram essa empatia com os efeitos terapêuticos sentidos do TP:

“Sinto-me mais solto e aberto sobre diferentes assuntos. Sinto-me mais livre de falar, dizer o que sinto (...) estar nesse grupo abriu-me os olhos para inúmeras coisas, é o que me tem feito crescer mais, sou mais empático e é essa parte que parece mais terapêutica.” (P1)

“Acho que o meu crescimento foi uma mistura dessa coesão de grupo, essa escuta ativa, a minha atitude mais empática, adicionada a um efeito terapêutico” (P5).

Tema 3: Sensibilização ao Outro e aos Direitos Humanos

Este tema explora como os/as participantes foram sensibilizados/as para o sofrimento dos outros por meio das narrativas apresentadas no TP. Demonstraram uma maior consciência dos estereótipos e privilégios em relação aos Direitos Humanos. Neste contexto, os/as participantes destacaram esta sensibilização que ocorreu ao longo das sessões. Como ilustram P5 e P1:

“A forma como mudam as mentalidades é por poderes ouvir histórias completamente diferentes dos teus que te obriga a pensar sobre. Tu obrigas-te a ter um sentido crítico e ter uma

perspetiva sobre temáticas que nunca tinhas pensado, mas numa perspetiva diferente. Portanto estar perante as questões obriga-te a pensar nelas e rever os estereótipos.” (P5)

“O TP abriu-me a histórias e dificuldades dos outros que nunca teria ouvido num outro contexto. Estou mais aberto a falar de certos tabus (...) e estou a aumentar essa sensibilidade com assuntos delicados” (P1)

P3 observa um aumento na consciência do grupo, especialmente em relação a temas relacionados aos Direitos Humanos, como questões LGBTQIA+ e identidade de gênero:

“Acho que a nível emocional houve um bocadinho mais alerta assim mais uma maior consciência de grupo no nosso caso muito particular relativamente a questões sobre LGBTQIA +, diria e de identidade de género e de papéis de género.” (P3)

Subtema 1: Reconhecimento de estereótipos e privilégios

Os estereótipos em relação a gênero, raça e orientação sexual foram mencionados como tema de discussão inicial dos três grupos de TP. Foi um tema abordado com cautela, como explicam P1 e P4, e que gerou um questionamento individual como de grupo:

“Os coordenadores falaram sobre os cuidados que devemos ter, por exemplo, não representar estereótipos, de género e de orientação sexual. Sou um homem cis branco e comecei a representar as histórias de uma certa maneira as mulheres, e aprendi que era errado (...) agora reconheço esses comportamentos em muitas pessoas próximas de mim que não percebia que eram assim tão discriminatórios, e até comportamentos que vêm de mim próprio.” (P1)

“Aprendi muito em termos de ser confrontada com os meus estereótipos, que há coisas que temos dentro e nem questionamos e até consideramos com um valor, e depois reparamos ‘Se calhar tenho esta crença que poderia ser um bocadinho mais ajustada’. Portanto acho que consegui trabalhar nisso e ser mais confrontada com os meus estereótipos.” (P4)

P4 também salienta o questionamento sobre os seus conhecimentos:

“Percebemos que os conhecimentos universais não são tão universais (...) há coisas que tomávamos como garantidas que a pessoa ao nosso lado dizia ‘Desculpe não conheço isso’ (...) eu portuguesa branca estava ali a ouvir histórias de colegas que sofreram de discriminação

direta e pensava ‘não acontece assim aqui’ (...) achava que não existia no meu país, e percebo que os meus conhecimentos sociais não eram assim tão universais (...) Fui aprendendo que o que digo pode magoar alguém, porque todos nós temos o nosso contexto (...) acho que tem tomada de consciência e capacidade de comunicar uns com os outros sobre os nossos erros e as nossas crenças, mudar e reprogramar as nossas crenças mais erradas.” (P4)

A questão dos privilégios também foi levantada pelos/as participantes:

“Sinto-me mais sensível ao sofrimento dos outros, sobretudo em relação a problemáticas diferentes da minha, ou que refletem os meus privilégios enquanto mulher cis branca” (P2)

“Nem sempre temos consciência dos nossos próprios privilégios, até que alguém aponta isso para nos e diz ‘Não percebes porque és um homem cis’, então, percebemos que magoamos o outro sem ter consciencia, e neste aspeto o TP abriu os meus olhos.” (P1)

Subtema 2: Aceitação e Validação das Diferenças

Os/as participantes destacam sentimentos de "aceitação" e "validação" entre os seus pares ao longo das sessões de TP, à medida que ouvem as histórias uns dos outros.

“Há momentos específicos, algo de partilhas de histórias que nos tocam, porque reconhecemos ou porque nós próprios fizemos alguma partilha importante para nós e portanto esses momentos foram pesados mas importantes.” (P5)

Isso conduziu a um sentimento de legitimidade, onde se sentiram ouvidos e validados dentro da comunidade, levando a uma reflexão sobre a importância de validar e aceitar os sentimentos dos outros, como explicado por P5:

“O grupo reduziu o medo, deu uma sensação de nos sentir ouvidos, com uma espécie de legitimação do que passamos, como ‘Ouvimos o que disseste, tens direito de te sentir assim, e nós enquanto sociedade, grupo, te respeitamos e te aceitamos’ (...) essa questão de legitimidade é importante, porque às vezes as vítimas não se sentem legítimas de sentir o que sentem, porque há sempre um discurso de ‘Não é bem assim’, um discurso de minimização do que aconteceu, e o que aconteceu pode ser violento.” (P5)

Subtema 3: Mudança de perspectiva

Os/as participantes revelam como a prática do TP os desafia a adotar uma nova perspectiva:

"A maioria das pessoas acaba por ganhar mais espaço porque nisso a gente vai vestir aquela história, assim a gente ganha outra perspectiva e muda." (P2)

Admitem um sentimento de responsabilidade ao representar as histórias de outros, reconhecendo a importância de dar uma interpretação respeitosa das emoções das pessoas:

"Aumentou o meu sentido e a minha percepção de responsabilidade. Aumentou a minha motivação e a ótica de serviço no sentido disto ser algo que a gente está ao serviço da comunidade (...) acho que a grande maior parte das pessoas tem ganho mais rapidez a assumir responsabilidade, para se corrigir quando faz uma interpretação estereotipada." (P2)

"Temos uma certa obrigação de responsabilidade, as histórias contam na maioria do tempo interações entre pessoas, e vejo que às vezes pessoas magoam as outras por discriminação ou por falta de empatia." (P4)

Esse aumento na responsabilidade reflete uma maior conscientização sobre como suas interpretações podem afetar o bem-estar emocional e a compreensão mútua:

"Todo o mundo sabe o que é uma emoção, mas é outra coisa saber como representar a emoção de uma outra pessoa. Percebemos que o bem-estar do outro depende um pouco de nós. Este trabalho de gestão e elaboração das emoções, mudou os meus pensamentos em relação aos Direitos Humanos. Essa dimensão do TP muda alguma chave em nós em relação a como tratamos os outros." (P4)

Tema 4: A Representação de histórias plurais

Este tema descreve como a representação das histórias partilhadas durante as sessões mudaram as perspectivas dos/as participantes. Os/as participantes enfatizaram a relevância da representação das histórias compartilhadas como um meio de desenvolvimento do grupo, construção da comunidade e sensibilização em relação às narrativas relacionadas com os Direitos Humanos. P5 explica essa dimensão do TP pelo carácter desafiador de algumas histórias:

“Ao longo dos ensaios surgem histórias muito diferentes, desde as mais leves, algumas até divertidas ou pelo menos tranquilas até às mais pesadas. Relatam histórias e situações um bocadinho pesadas e revoltantes (...) mas nem sempre é fácil ouvir essas histórias, umas porque eram muito pesadas e porque de facto ouvi-las e representá-las é difícil, porque até são transversais a nós próprios e, portanto, aquelas histórias que estamos a ouvir tem um bocadinho de nós próprios também e portanto custa-nos ouvi-las e representá-las.” (P5)

P4 acrescenta que representar as histórias dos outros fez-lhe se questionar sobre temas dos Direitos Humanos:

“Acho que a identidade do grupo social no TP faz com que sentimos a necessidade de nos questionar sobre isso. Poder ouvir histórias alheias, partilhá-las e representá-las, obriga-te necessariamente efetivamente a pensar nelas e cria uma consciência diferente sobre alguns temas; o facto de podermos discutir esses assuntos, já nos obriga a mudar alguma mentalidade, às vezes o facto de estarmos presente e na espontaneidade do momento.” (P4)

P3 adiciona que os temas abordados durante as sessões de TP são, às vezes, questões que podem não ser discutidas abertamente de outra forma:

“O TP pode ser um instrumento para falar de coisas que estão um bocadinho mais escondidas ou que as pessoas também não dizem de uma forma tão aberta” (P3)

Subtema 1: Dar corpo e voz às histórias dos outros

O corpo emergiu como um elemento fundamental para a expressão. Revela-se como uma parte intrínseca da linguagem teatral, exigindo um envolvimento pessoal e subjetivo por parte dos/as *playbackers*, e permitindo-lhes expressar emoções e significados subjacentes.

“Durante as sessões, ouvimos e damos corpo e voz a histórias, devolvemos elas, recebemos o impacto delas. Faz parte da expressão artística do TP, para dar vida às experiências partilhadas pelas pessoas e criar uma experiência teatral única.” (P2)

“O TP tem mais a ver com o trabalho do nosso corpo, da nossa confiança de grupo, mesmo antes disso temos uma conversa entre todos sobre várias questões, sobre como vamos representar, através do corpo, as histórias dos outros.” (P1)

“Acho que é um reforço da importância de haver espaços de metodologias como o TP, para dar visibilidade a esses pensamentos, essas vivências através do nosso corpo.” (P3)

P3 enfatiza a exploração criativa das histórias pessoais, na qual o corpo dos/as participantes desempenha um papel crucial na transformação das narrativas:

“A questão de devolver uma história a alguém através de uma outra linguagem, através do corpo ou uma metáfora ou um poema ou o que for, tem um efeito de transformação (...) nós trabalhamos muito a questão do corpo e de passar do literal ao simbólico.” (P3)

A questão de representar situações de discriminação e histórias de sofrimento entre os membros do grupo também foi salientada:

“É mais um desafio, a meu ver, em representar, dar corpo àquelas histórias porque muitas vezes são histórias difíceis de opressão, são histórias de sofrimento de uma pessoa que nos é próxima (...) A gente recebeu histórias bastante duras e então foi difícil a gente processar essas histórias, e ter que dar corpo àquelas violências... não conseguimos ficar indiferentes, vestir uma história.” (P2)

Subtema 2: Representação de sofrimento e opressão

Foram mencionadas as particularidades de representar um opressor e um oprimido no palco, e as suas consequências emocionais nos/nas participantes. Nomeadamente, P1 e P3 enfatizam a dificuldade de encenar essas histórias, e a aprendizagem decorrente:

“Tenho gostado de representar pessoas que não sou eu, ou seja representar o oprimido ou representar o opressor. Uma coisa é imaginar que sou um oprimido ou que sou um opressor e saber qual pessoa existe e saber dessas histórias todas. Outra coisa é literalmente eu verbalizar um opressor ou verbalizar um oprimido ... Acho que essa coisa de verbalizar e de agir e de imitar os outros ajuda-nos imenso a compreender esses fenômenos.” (P1).

Os/as participantes também reconhecem a complexidade de representar histórias de opressão, desafiando a fronteira entre o opressor e o oprimido, bem como a responsabilidade de dar visibilidade a ambas as perspectivas, como explica P3:

“É uma coisa de tu representares uma história de opressão do ponto de vista de quem é oprimido, outra coisa é representares uma história de opressão pelo lado do opressor. É uma fronteira muito difícil, não é? Do que é que estás a dar a visibilidade exatamente e como é que consegues trazer um outro ponto de vista através da representação no playback.” (P3).

P1 destaca o peso emocional de representar histórias de opressão:

“Acho que as pessoas ficam cada vez mais sensibilizadas às emoções de quem relatava as suas histórias, sobretudo pessoas que, como eu, fazem parte do opressor mais do que o oprimido. Isso na minha opinião é muito impactante, ver as emoções na sua frente da pessoa que relata a história e depois dever representar a história, com todo esse peso emocional, o sofrimento.” (P1)

Subtema 3: Partilha das emoções

Os/as participantes destacam a importância de aprender a lidar com as suas emoções, bem como as dos outros durante as sessões de TP. Esta experiência possibilita a exploração de temas emocionais profundos, mas também a aprender uma melhor gestão das emoções:

“É um espaço seguro para poderes contar a história e tu deixas que as emoções venham, estás a ouvir a história para depois representá-la às vezes tens que fazer um controlo para controlar um bocadinho as emoções” (P5)

Foi realçada a intensidade emocional das histórias partilhadas e como as vivências das pessoas são profundamente sentidas:

“Ouvir essas histórias foram momentos super emocionantes porque ouvimos histórias e vivemos as emoções das pessoas na nossa frente. não há como ignorar a vivência delas.” (P4)

“Não é a tua história, portanto tens as tuas emoções mas na realidade o que queres representar é a emoção do outro portanto tens de fazê-lo, um controlo e uma gestão dessas emoções e gostamos que as emoções efetivamente surjam e poder trabalhá-las.” (P5)

P4 acrescenta:

“Falar sobre histórias de discriminação e ligar essas histórias diretamente com as emoções da pessoa que sofre é um processo muito intenso.” (P4)

A exploração emocional não se limita ao sentimento, mas envolve também a recontextualização das emoções vividas:

“A emoção é alguma coisa bruta, que depois, através do playback, é retrabalhada, analisada e recontextualizada. Acho que esse processo faz com que fiquemos a pensar sobre o que aconteceu, e conseguimos compreender melhor o que aconteceu no outro. Recontextualizar essa emoção genuína num ambiente social, nesse grupo que tem uma identidade social própria é algo poderoso” (P5)

P1 realça a importância da espontaneidade, o que permite focar na conexão emocional das histórias:

“Ali estamos totalmente à vontade para mostrar o nosso estado emocional, e a espontaneidade do momento, o facto de só pensar no momento presente ajuda-me a me focar nas minhas emoções e as dos outros, o que sinto dentro de mim.” (P1)

P4 adiciona:

“Ficamos mais atentos às histórias dos outros, não só no conteúdo factual, mas também emocional. E é mesmo essa conexão entre emoção direta partilhada e o contexto social da história. Isso faz perceber o quanto é importante lutar para a justiça social, sobretudo nós psicólogos, temos de ter consciência disso no acompanhamento terapêutico, ter consciência de como as discriminações impactam as pessoas, o seu bem estar e a sua saúde mental.” (P4)

Subtema 4: Heterogeneidade do grupo e das histórias

Os/as participantes descrevem a heterogeneidade do grupo como muito positiva, fortalecendo a coesão do grupo e instaurando um foco na comunicação, como explica P2:

“Por sermos todos diferentes, tivemos um cuidado na nossa comunicação, para gerir as personalidades e sensibilidades de todos. Já tivemos de lidar com uma situação em que a comunicação permitiu dissolver um conflito que podia ser uma transfobia super violenta.” (P2)

P3 explica que gosta muito da diversidade no TP:

“É uma coisa importante: há uma história que é contada mas toda a gente ouve coisas diferentes e agarra-se a coisas diferentes. Eu acho que isso é muito fixe de ver essa diversidade depois também em palco” (P3)

Essa diversidade foi considerada como factor de mudanças pessoais:

“O facto de a gente ter um grupo diverso, com pessoas racializadas, neurodivergentes, não binárias, pansexuais, lésbicas, hétero, acho que mudou as pessoas no bom sentido.” (P2)

Além disso, a diversidade do grupo é considerada fundamental para uma compreensão mais profunda de comportamentos discriminatórios e desigualdades:

“O grupo é muito variado (...) sinto que a pluralidade faz-nos crescer enormemente (...) a diversidade participa a compreender melhor os comportamentos discriminatórios e as desigualdades.” (P1)

Segundo P5, e a diversidade estimulou a reflexão sobre perspectivas e atitudes em relação aos temas abordados:

“Conheci pessoas muito diferentes de mim com realidades distintas, o que a mim também é um fator positivo de mudança. Foi bom poder conhecer esse grupo de pessoas tão diferentes para ganhar novas ideias e perspetivas.” (P5)

Essa diversidade também desencadeia conversas sobre questões que podem não ter sido previamente consideradas pelos/as participantes:

“Temos diferentes níveis de maturidade dentro do grupo, ou seja, pessoas mais novas, pessoas mais velhas, etc. Acho que traz um nível de consciência sobre o tema que é diferente, mas foi giro porque houve algumas histórias que depois acabaram em conversas. Aconteceu por exemplo relativamente à questão do Trans Fake no teatro. Isto foi uma história, depois gerou uma discussão no grupo e se calhar no início havia pessoas que nem sequer estavam conscientes sobre o assunto e nem tinham opinião formada.” (P3)

Discussão

O presente estudo teve como objetivo explorar o impacto do TP nas atitudes em relação aos Direitos Humanos, à luz de uma perspectiva exploratória que destaca 4 temas principais e 14 subtemas, nomeadamente, 1) Construção de comunidades 1.1) O Espaço de Encontro 1.2) Rituais 1.3) Coesão e identidade do grupo 1.4) Grupo como Continente 2) Mudanças pessoais sentidas 2.1) Relações interpessoais 2.2) O papel da Escuta Ativa 2.3) A Empatia 3) Sensibilização ao Outro e aos Direitos Humanos 3.1) Reconhecimento dos seus estereótipos 3.2) Aceitação e Validação das Diferenças 3.3) Mudança de perspectiva 4) Representação de histórias plurais 4.1) Dar corpo e voz às histórias dos outros 4.2) Representação de sofrimento e opressão 3.3) Partilha das emoções 3.4) Heterogeneidade das histórias. Após uma análise das entrevistas e a exploração dos resultados obtidos através do método de análise temática, estes resultados foram discutidos e analisados, fazendo uma articulação com a literatura existente.

Eixo 1 - O sentido de comunidade e de uma identidade em comum

O sentido de comunidade e a construção de uma identidade em comum desempenham um papel central no Teatro Playback (TP). Desde as suas origens, o TP tem sido reconhecido como uma ferramenta essencial para promover um forte sentimento de comunidade e uma identidade partilhada entre as pessoas participantes (Fox, 2003; Grotowski, 2011; Salas, 2000). Fox, fundador do *Playback Theatre Center* em New Paltz, destaca o compromisso do TP em *"encorajar e promover os Direitos Humanos individuais e o diálogo comunitário através do teatro improvisado pessoal, facilitando a narração de diversas perspetivas, memórias e histórias; cultivando a empatia, vitalidade e esperança"* (Fox, 2003). O TP tem a capacidade única de fomentar a representatividade e o sentimento de pertença (Salas, 2000), reunindo indivíduos singulares para formar um coletivo que partilha objetivos comuns e um conjunto de valores definidos em comunidade.

A participação ativa e a coesão do grupo unem os/as participantes com um objetivo comum: dar vida às histórias. Esse sentido de comunidade motiva-os(as) a se envolverem em questões de Direitos Humanos fora do contexto teatral, como ação social e ativismo, nomeadamente na ILGA, ou no Clube Safo. Operando em várias dimensões, incluindo as individuais, coletivas, objetivas e subjetivas, o TP permite que as pessoas participantes se

envolvam com as histórias de diversas maneiras, estimulando a reflexão sobre questões relacionadas aos Direitos Humanos.

Outra característica fundamental do TP é sua estruturação em torno de rituais. Estes desempenham um papel crucial na criação da comunidade, envolvendo ações e gestos carregados de significado, frequentemente enraizados em tradições históricas ou culturais (Han, 2020). Esses símbolos e gestos simbólicos fornecem uma forma de expressar a identidade coletiva e princípios compartilhados pela comunidade. Neste processo, os rituais desempenham um papel essencial na estabilização da vida das pessoas. Eles proporcionam uma estrutura regular que oferece conforto e previsibilidade à incerteza da vida cotidiana. A participação ativa em rituais oferece um senso valioso de ordem e pertencimento à continuidade, contribuindo significativamente para o bem-estar emocional dos membros da comunidade.

A técnica do TP proporciona um poder de controlo criativo nas mãos do/a narrador/a, o que é fundamental para facilitar o processo de reflexão (Sajani e Read-Johnson, 2011). O/a narrador/a voluntaria-se para subir ao palco e tem o poder de decidir como a história será retratada, incluindo a escolha de personagens, a forma de representação e o nível de revelação. Isso demonstra que a essência do TP permanece inabalável: a criação de conexões profundas entre as pessoas e a construção de comunidades coesas. Salas (2000) descreve o TP como um “*edificador de comunidades*”. As histórias individuais entrelaçam-se, enriquecidas por rituais e uma consciência estética, para formar uma narrativa coletiva que ressoa com a comunidade.

O TP é uma experiência coletiva que transcende as fronteiras individuais, conectando todas as pessoas presentes (adaptado de Fox & Dauber, 1999). Dennis (2007) expande essa perspectiva, observando que há uma tendência a considerar a plateia do TP como uma “*comunidade*” por si só com base na premissa do sociodrama, que assume que o grupo da plateia já está organizado por papéis culturais e sociais compartilhados. Além disso, o TP compartilha afinidades com formas teatrais populares, sociais e comunitárias, enfatizando a fusão do teatro com a realidade e promovendo um encontro genuíno entre a arte e a comunidade (Bidegain, 2007; Bosco, 2012).

A representação de emoções e histórias no TP evoca um senso de dever cumprido e gratidão, culminando em um encontro onde o indivíduo e a comunidade se mesclam, os/as *playbackers* dando corpo às histórias de opressão e de sofrimento. Essa experiência tem o

potencial de contribuir significativamente para o reconhecimento mútuo, fortalecendo laços afetivos e validando as histórias de vida das pessoas. Essa constante transformação é fundamental para a construção da identidade, o aprimoramento das relações interpessoais e a construção de comunidades mais fortes e coesas (Rimbaud, 1995).

Em alguns momentos, as pessoas participantes descrevem sentir-se em um *safe space*, um termo frequentemente usado na comunidade LGBTQIA+ e em comunidades marginalizadas, que descreve espaços destinados a serem livres de preconceitos, conflitos, críticas ou ações, ideias ou conversas potencialmente ameaçadoras. Este sentimento foi destacado como algo de grande importância para as pessoas participantes, contribuindo para a construção da comunidade e promovendo um ambiente de confiança e aceitação, sem julgamento.

Uma parte do sucesso do TP em construir comunidades reside na sua capacidade de criar um ambiente social especial, onde as normas sociais convencionais são suspensas (Davidheiser, 2006). Neste ambiente, alternativas são exploradas, tornando esta atmosfera propícia à ambiguidade e à representações alternativas que desafiam o *status quo*. Uma apresentação de TP não visa necessariamente resolver problemas, mas proporcionar uma oportunidade para que as pessoas aceitem as visões e experiências existentes na comunidade.

A psicologia clínica tem explorado o conceito de comunidade e identidade, e reconhece a importância desses fatores para o bem-estar psicológico. A sensação de pertença a uma comunidade fortalece a autoestima, reduz a solidão, e aumenta a satisfação com a vida (Seligman, 2011; Bowe e al., 2022; Haim-Litevsky e al., 2023). A participação na comunidade é fundamental para a construção da identidade psicossocial de seus membros, fornece um significado à vida e promove a integração social (Bernaud, 2018).

Além disso, o contato positivo entre grupos pode diminuir atitudes preconceituosas, desde que critérios, como igualdade de status entre os membros dos grupos, objetivos comuns, cooperação, e interações significativas entre os membros dos grupos, sejam atendidos (Allport, 1954). O contato é uma ferramenta poderosa que pode contribuir para a redução, resolução e prevenção de conflitos (Al Ramiah, A., & Hewstone, M., 2013). Esse contato vai além da simples interação entre grupos. Através dessa consciência das relações intergrupais positivas, torna-se possível não apenas reduzir o preconceito, mas também fomentar uma maior compreensão e cooperação entre comunidades (Cameron, Rutland, Hossain e Petley, 2011).

Através do TP, torna-se possível desafiar as imagens de heroísmo associadas às estruturas de poder, humanizando o debate (Park-Fuller, 2003; Sajnani e Read Johnson, 2011; Rivers, 2013). Permite a representação de alternativas para subverter o controle, promovendo a reflexão sobre ações alternativas (Rivers, 2013). É crucial reconhecer que as histórias contadas no TP não pretendem ser verdades absolutas, mas sim veículos de significado (Canning e Reinsborough, 2010). Esses elementos ressaltam a capacidade do TP de revelar dinâmicas sociais, e inspirar ações e discussões sobre alternativas e mudanças de atitudes.

Eixo 2 - A partilha de narrativas heterogêneas

Já foi mencionado neste estudo, o papel central da partilha de narrativas e da representação destas no palco pelos/as *playbackers*. Como observou Grotowski (2011), os/as *playbackers* são pessoas autênticas, despojadas de artifícios teatrais tradicionais, pessoas que vivem vidas comuns e únicas. Essa autenticidade é fundamental para estabelecer conexões genuínas com o público, criando uma sensação de proximidade e pertencimento. Bruner (1991) argumenta que a criação de narrativas é uma tendência inata do ser humano para dar sentido às suas experiências. No contexto do TP, essa tendência se traduz na representação das histórias pessoais pelos/as *playbackers*. A representação não apenas dá vida às histórias individuais no palco, mas também permite que o público se conecte emocionalmente e compreenda melhor as experiências dos outros.

Durante as representações, os/as participantes veem suas próprias experiências e as dos outros refletidas no palco, validando as suas narrativas pessoais e fortalecendo os laços comunitários e a solidariedade. Os/as *playbacks* representam essas histórias, permitindo que afetos e sentimentos brutos presentes nas narrativas se manifestem no palco. Esse processo assemelha-se a uma forma de simbolização primária, o/a *playbacker* tornando-se, o "meio maleável" do/a narrador(a), permitindo-se ser "moldado" pela narrativa (Roussillon, 1999). Esse processo leva a uma apropriação subjetiva, na qual o indivíduo dá significado à sua experiência vivida.

Este processo leva à subjetivação, que é essencial para que o indivíduo dê sentido à sua experiência vivida, integrando os seus diversos afetos e sentimentos. Como evidenciado nas palavras dos narradores, após a representação das suas histórias de vida, há um processo de reconhecimento e apropriação das emoções. Portanto, esses elementos permitem que o/a

ator/atriz integre a sua própria experiência e os afetos contidos nela, preenchendo as lacunas e dando-lhes sentido. Cahn descreve este processo de apropriação da experiência vivida e dos seus componentes inconscientes, descrevendo-a com “*o reconhecimento e a apropriação pelo sujeito de elementos da sua psique que foram anteriormente reprimidos, excluídos ou aparentemente indiferentes ou secundários e efetivamente de importância insuspeitada*” (Cahn, 2006, p.21).

A partilha de narrativas heterogêneas no TP destaca a influência da cultura e do contexto na construção do significado (Bruner, 1990). À medida que os/as participantes compartilham suas histórias diversas, não apenas validam as suas próprias narrativas pessoais, mas também enriquecem a experiência do público, expondo-o a uma variedade de perspectivas e vivências. Neste espaço inclusivo, todas as histórias são valorizadas e respeitadas.

A diversidade de experiência e perspectivas durante as sessões de TP foi enfatizada pelos/as participantes, sendo um espaço único onde essa diversidade é compartilhada. O TP oferece um ambiente onde pessoas de diferentes origens culturais, sociais e pessoais podem compartilhar as suas histórias de vida, contribuindo para uma diversidade rica de perspectivas e vivências. Este aspeto está alinhado com o conceito de "espaço seguro" introduzido por Johnson (2007) em seu trabalho sobre representações teatrais de minorias. É neste espaço que as narrativas e a percepção estética da própria história acontecem. Os/as *playbackers* têm a função específica de criar uma obra dramática baseada em profunda compreensão da narrativa do narrador. Dessa forma, transformam momentos da vida real em formas dramáticas que ressoam coletivamente. Esta representação espontânea de fragmentos de vida cria uma dinâmica que conecta o individual ao social, invocando a necessidade de aceitação e compreensão do outro (Feldhendler, 2014).

Estudos em psicologia clínica mostraram que ouvir e compartilhar histórias de vida diversas pode aumentar a conscientização sobre as experiências de diferentes grupos e reduzir preconceitos (Altman e al., 2020, William e al., 2020, Galán e al., 2021). O diálogo dentro de um grupo tem o potencial de promover a ligação quando os/as participantes são capazes de se relacionar através de experiências (Castro, Medina, Suárez-Orozco, 2022). Os/as participantes levantaram um outro ponto interessante, o TP serve como uma plataforma para dar voz àqueles que são marginalizados na sociedade. Dean (2019) sublinha o uso do teatro para dar visibilidade a grupos marginalizados, experiências de discriminação, identidades de gênero não

convencionais, orientações sexuais diversas e outras narrativas que desafiam as normas sociais. Vários/as participantes ressaltaram como o TP serve como uma plataforma para dar voz àqueles que geralmente não têm espaço para serem ouvidos.

Além disso, o TP desafia as normas sociais e estereótipos prejudiciais. Ao representar histórias diversas, os/as *playbackers* e o público são confrontados com narrativas que desafiam as suposições convencionais sobre gênero, sexualidade, raça e outras questões. Isso ajuda a desconstruir estereótipos prejudiciais e a promover uma compreensão mais profunda da diversidade humana. Os/as *playbackers* estão a compartilhar histórias positivas sobre a diversidade, o que pode influenciar a mudança nas atitudes em relação aos Direitos Humanos (Snyder-Young and Flassen, 2021). Os/as participantes discutiram como a representação de narrativas heterogêneas no TP os desafiou a refletir criticamente sobre suas próprias atitudes e preconceitos. Nesse sentido, por meio da representação, do diálogo e da reflexão crítica, o TP contribui para a criação de um ambiente inclusivo e solidário, onde todas as histórias são reconhecidas e valorizadas. Como afirmou Salas (1999), *“em qualquer contexto, como apresentação ou de outra forma, há a possibilidade daqueles momentos que nos mostram o cumprimento da promessa do playback: a fusão efêmera e mágica do artístico e do humano”* (Salas, 1999, p. 34).

Eixo 3 - Sentimento de transformação pessoal

No decurso das sessões de TP, o tema do sentimento de transformação pessoal foi destacado pelos três grupos de TP.

De acordo com Yalom (2006), grupos terapêuticos proporcionam um ambiente seguro e controlado onde os membros podem explorar e reviver experiências sociais passadas, muitas vezes traumáticas, de uma maneira que não é possível no dia a dia. No contexto do TP, as sessões proporcionam um ambiente onde os/as participantes podem reviver e recontextualizar as suas experiências sociais de maneira segura e construtiva. Os membros podem discutir questões relacionadas aos Direitos Humanos em um ambiente onde se sentem compreendidos, o que pode permitir uma reflexão profunda e uma mudança de atitudes em relação a essas questões, recriando assim o contexto social do mundo fora, sem as suas tensões. O ambiente do grupo de TP, assim como o do grupo terapêutico, pode permitir que as pessoas processem emoções e

experiências relacionadas aos Direitos Humanos de maneira construtiva, promovendo uma conscientização e engajamento com essas questões.

Fox (1999) destaca que esse processo de transformação pessoal está ligado às habilidades essenciais dos/as *playbackers*, e propõe que a interação entre três esferas (artística, interação social, rituais) seja a chave para esse desenvolvimento. Veronica Needa (2009) acrescenta uma quarta dimensão, a esfera do desenvolvimento pessoal, enfatizando a importância de estar mental e emocionalmente equilibrado para poder servir a história do outro.

A transformação pessoal observada nas sessões de TP não se limitou ao nível individual, mas também abrangeu mudanças na dinâmica de grupo. Os/as participantes relataram uma maior necessidade de estabelecer conexões profundas com os outros membros. A participação ativa fortaleceu a coesão do grupo, tornando-o um espaço de compreensão mútua nas interações. A participação ativa é um processo colaborativo que, aliado à experimentação, tem o potencial de promover mudanças pessoais e sociais profundas (Lewin, 1997). Como os/as participantes ilustram, o empoderamento surge como resultado desta participação, na qual os indivíduos aprendem a expressar suas necessidades individuais e coletivas (Lohrenscheit, 2006). Esse envolvimento ativo busca estimular a reflexão crítica sobre crenças e perspectivas, o que pode resultar em mudanças fundamentais na maneira como as pessoas percebem o mundo e a si mesmas (Mezirow, 1991). Mezirow descreve três dimensões nesse processo de transformação de perspectivas: psicológica (mudanças na compreensão de si), convictiva (revisão dos sistemas de crenças) e comportamental (mudanças no estilo de vida). Essa transformação visa entender como e por que a estrutura de pressupostos psicoculturais limita a forma como um indivíduo se vê a si mesmo e os seus relacionamentos (Mezirow, 1981). A transformação resultante na perspectiva pessoal é o que Freire denomina de conscientização (Mezirow, 1981).

Para Freire (1970), a conscientização envolve a tomada de consciência das estruturas de poder, opressão e injustiça na sociedade. As pessoas precisam se tornar conscientes das dinâmicas de poder que as afetam para que possam se tornar agentes de mudança em suas próprias vidas e comunidades. A conscientização é um processo de questionamento crítico das normas sociais e das relações de poder, com o objetivo de alcançar uma maior justiça social e emancipação. Essa conscientização faz parte do processo de aprendizagem e transformação

peçoal, através da emancipação e o empoderamento (Freire, 1970), e da mudanças de perspectivas individuais (Mezirow, 1991).

Os/as participantes destacam que as sessões de TP permitiram uma oportunidade de autoexploração, autodescoberta e autorreflexão. Greene (1995) salienta como as artes, incluindo o teatro, podem levar a uma maior autoconsciência e transformação pessoal. Ao interpretar histórias alheias e se identificar com as experiências compartilhadas, eles se viram confrontados com suas próprias crenças, preconceitos e perspectivas pessoais. O processo de autorreflexão levou a uma maior consciência de suas próprias identidades sociais, privilégios e desafios pessoais.

O TP é uma plataforma que permite o desenvolvimento da empatia de maneira excepcional. O envolvimento em atividades que fomentam o sentido de comunidade, a partilha de narrativas e a empatia produz efeitos positivos na saúde mental (Burgess, Rogers e Jefferies, 2022). Essas experiências podem atenuar os níveis de stress, ansiedade e depressão, ao mesmo tempo que cultivam sentimentos de pertença e propósito. O TP proporciona um espaço onde as pessoas podem experimentar, de maneira profunda e autêntica, as emoções e os pensamentos dos outros, promovendo assim a empatia e a compreensão. Ao interpretar as histórias dos outros e se conectar emocionalmente com essas narrativas, eles/elas aprimoraram sua capacidade de entender e compartilhar as emoções dos/as outros/as. Esse desenvolvimento da empatia se estendeu para além das sessões de TP, impactando a forma como os/as participantes interagem em suas vidas pessoais, como os/as participantes descreveram nas entrevistas. A empatia e a perspectiva desempenham um papel fundamental na mudança de atitudes em relação aos Direitos Humanos, especialmente entre crianças e adolescentes (Gönültaş e Mulvey, 2019). Estudos como os de Killen e al. (2013), Hitti and Killen (2015), Hitti et al. (2019), Vedder, Wenink, and van Geel (2017) e Nshom and Croucher (2017) destacam como esses fatores influenciam a forma como os/as jovens percebem e respondem a questões relacionadas aos Direitos Humanos.

A empatia é um elemento crucial que emerge da representação de narrativas diversificadas no TP. Vários autores apontam a dimensão empática presente nas sessões de TP (cf. H. Fox, 2007; Larkinson & Rowe, 2003; Ng & Graydon, 2016; Salas, 2013). Davis e Gold (2019) destacam a empatia como uma ferramenta poderosa para a construção de pontes entre

diferentes grupos sociais. A audiência desenvolve uma maior capacidade de se identificar com as histórias compartilhadas, independentemente de quão diferentes sejam de suas próprias experiências. Isso fortalece os laços entre as pessoas e contribui para a compreensão mútua. Os/as participantes destacaram a empatia como um componente fundamental dessa experiência, tanto como sendo uma das origens dos efeitos terapêuticos do TP. Eles destacaram como as sessões os/as ajudaram a lidar com suas próprias emoções e a desenvolver uma maior capacidade de escuta ativa. A capacidade de representar as emoções de outras pessoas e de refletir sobre essas experiências teve um impacto profundo na forma como encaravam a empatia e a sensibilidade. Os/as participantes compartilharam suas experiências de crescimento pessoal, que se manifestaram não apenas nas sessões, mas também em suas vidas pessoais.

Limitações do estudo

Os/as participantes desta intervenção foram recrutados(as) após as sessões de TP nas escolas do Projeto Dar Palco à Diferença, fazendo parte já de uma associação ativista que luta pelos Direitos Humanos. Isso pode ter enviesado a nossa amostra, tornando mais provável que os/as participantes fossem pessoas abertas à partilha num contexto de teatro e ativismo em prol dos Direitos Humanos. É necessário conduzir mais investigação para compreender o impacto em outros grupos.

Uma limitação relevante a ser destacada neste estudo reside no facto de que os dados foram lidos, codificados e interpretados exclusivamente por uma única investigadora, e depois revistos por outro. Embora este seja um estudo de natureza qualitativa, centrado nas experiências subjetivas dos/as participantes e adotando uma perspetiva construtivista que não requer estritas considerações de "validade" e "confiabilidade", a revisão e discussão dos dados com outros investigadores poderiam enriquecer a compreensão de nuances que possam ter passado despercebidas à investigadora principal.

Outra consideração importante é que, embora os/as participantes tenham caracterizado o grupo como heterogéneo, todos eles eram adultos(as), com formação universitária, de etnia branca e de nacionalidade portuguesa (o que não reflete verdadeiramente a diversidade dos grupos envolvidos no projeto "Dar Palco à Diferença"). Além disso, partilhavam um contexto socioeconómico relativamente uniforme. Estes fatores podem ter contribuído para uma certa uniformidade de pensamento e valores dentro do grupo. Devido ao reduzido número de

participantes neste estudo e às especificidades do projeto, consideramos que os dados obtidos nesta investigação não podem ser generalizados. Em investigações futuras, é fundamental utilizar amostras maiores e mais diversificadas de participantes, a fim de possibilitar uma maior generalização dos resultados.

Finalmente, a análise dos dados revelou vários temas que podem ser explorados em futuras investigações. Em futuros estudos, seria igualmente relevante aplicar uma abordagem mais quantitativa, incluindo a realização de um pré-teste antes da integração no projeto e um pós-teste após o seu término. Isso permitiria uma avaliação mais precisa de estereótipos e atitudes em relação aos Direitos Humanos dos/as participantes, de modo a determinar se existem diferenças significativas resultantes da participação no projeto.

Conclusão

O presente estudo teve como objetivo explorar a experiência subjetiva de 5 participantes que estiveram envolvidos em sessões de TP no projeto "Dar Palco à Diferença", desempenhando o papel de *playbackers*. Esta investigação procurou lançar luz sobre um fenômeno complexo, onde a experiência humana muitas vezes desafia a expressão verbal completa. No entanto, através desta análise, pudemos testemunhar o impacto transformador do TP. Durante as sessões de TP, as pessoas participantes demonstraram uma atitude mais aberta e sensível em relação às questões dos Direitos Humanos, trabalhando ativamente na sua empatia em relação às narrativas dos outros. No entanto, é fundamental salientar que a determinação do TP como o principal catalisador dessas mudanças é desafiadora, uma vez que os/as participantes já estavam envolvidos/as em ativismo antes deste estudo, o que sugere que já possuíam uma sensibilidade para essas questões.

O TP estimula um despertar político através da partilha e incorporação de histórias reais, ricas em exemplos de desafio, e esperança. O próprio processo do TP proporciona oportunidades para modelar valores e comportamentos que desafiam sistemas de opressão e discriminação. Através da expressão de respeito, escuta ativa, empatia, solidariedade e criatividade, encarnamos uma realidade que confronta diretamente os estereótipos e discriminações que afetam a todos nós. Através da espontaneidade do improviso, o TP permite-nos explorar as histórias de pessoas com diferentes origens e perspectivas e contribui assim para uma compreensão mais inclusiva

das experiências daqueles que foram privados dos seus Direitos Humanos básicos. O TP promove a empatia e a consciência das questões enfrentadas pelas pessoas afetadas por violações dos Direitos Humanos. Ao criar um espaço aberto para o diálogo, o TP também facilita a compreensão e o respeito pela diversidade, incentivando as pessoas a pensar criticamente sobre como podem trabalhar juntas para proteger e promover os Direitos Humanos.

A justiça social é um aspeto crucial na prática clínica, para abordar desigualdades sociais, marginalização e discriminação que afetam a saúde mental dos pacientes. Os psicólogos clínicos devem estar cientes dessas questões e incorporar uma perspectiva de justiça social no seu trabalho, promovendo a igualdade de acesso aos cuidados de saúde mental. Existem impactos significativos do clima sócio-político no bem-estar. Por exemplo, sabemos que a saúde mental das pessoas é geralmente pior em sociedades financeiramente mais desiguais (Wilkinson & Pickett, 2009, 2018), e que a pobreza, a discriminação e a opressão são todas elas preditoras significativas de saúde mental deficiente (OMS, 2014). Investigações têm estudado a forma como o estigma atua ao nível micro, restringindo o bem-estar dos indivíduos estigmatizados, impactando a sua auto-estima, saúde mental e física (Clair, 2018). Isso demonstra a relevância de projetos como Dar Palco à Diferença e programas de sensibilização às temáticas dos Direitos Humanos nas escolas (McGuire et al., 2010).

Este estudo procurou destacar o papel essencial do TP como uma ferramenta poderosa para promover mudanças nas atitudes em relação aos Direitos Humanos e fortalecer a conexão entre a psicologia clínica e a defesa dos Direitos Humanos. Como futura psicóloga clínica, questiono-me sobre o papel dos/as psicólogos/as neste contexto e a importância da educação em Direitos Humanos na formação e prática profissional. A exploração do papel dos psicólogos na promoção dos Direitos Humanos e na expansão da educação em Direitos Humanos no campo da psicologia pode ser feita em investigações futuras.

Referências

- About F.E. (2008). A social-cognitive developmental theory of prejudice. In Quintana S.M., McKown C. (Eds.), *Handbook of race, racism, and the developing child*. 55–71.
- Acar, S., Tadik, H., Myers, D., Van der Sman, C., Uysal, R., 2021. Creativity and Well-being: A Meta-analysis. *The Journal of Creative Behavior*. 55(3), 738–751.
- Al Ramiah, A., & Hewstone, M. (2013). Intergroup contact as a tool for reducing, resolving, and preventing intergroup conflict: Evidence, limitations, and potential. *American Psychologist*, 68(7), 527–542. <https://doi.org/10.1037/a0032603>
- Altman, C.N.M., McLemore, M.R., Oseguera, T., Lyndon, A., Franck, L.S. (2020). Listening to Women: Recommendations from Women of Color to Improve Experiences in Pregnancy and Birth Care. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 65(4), 466–473. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13102>
- Allport, G. W. (1954). The nature of prejudice. *Addison-Wesley*.
- Almeida, J., Johnson, R. M., Corliss, H. L., Molnar, B. E., & Azrael, D. (2009). Emotional distress among LGBT youth: The influence of perceived discrimination based on sexual orientation. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 1001–1014. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-009-9397-9>
- Althusser, L. (1974). *Eléments d'autocritique*, Hachette.
- Australian Council for the Arts (2014). Arts in daily life: Australian participation in the arts. australiacouncil.gov.au/workspace/uploads/files/research/arts-in-daily-life-australian-5432524d0f2f0.pdf&usg=AFQjCNFPs_v56M-0Rx4o7hIQrGWYnja-w
- Avisar, N. (2016). Psychotherapy, Society and Politics. From theory to practice. *Palgrave Macmillan*.
- Baker, A. M., Sonn, C. C., & Meyer, K. (2020). Voices of displacement: A methodology of sound portraits exploring identity and belonging. *Qualitative Research*, 20(6), 892–909. <https://doi.org/10.1177/1468794120909765>.
- Barolsky, Kathy (2022), Playback Theatre, social justice and empathy: A diffractive review, *Applied Theatre Research*, 9(2), 117–32, https://doi.org/10.1386/atr_00052_1
- Beauregard, C., Tremblay, J., Pomerleau, J., Simard, M., Bourgeois-Guérin, E., Lyke, C., & Rousseau, C. (2020). Building communities in tense times: Fostering connectedness between cultures and generations through community arts. *American Journal of Community Psychology*, 65, 437–454. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12411>.
- Bell, L. A., & Desai, D. (2011). Imagining otherwise: Connecting the arts and social justice to envision and act for change. *Equity & Excellence in Education*, 44(3), 287–295. <https://doi.org/10.1080/10665684.2011.591672>
- Bemak, F., & Chung, R. C. (2008). New professional roles and advocacy strategies for school counselors: A Multicultural/Social Justice perspective to move beyond the nice counselor syndrome. *Journal of Counseling & Development*, 86(3), 372–381. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00522.x>
- Bernaud, J.-L. (2018). Introduction à la psychologie existentielle. *Dunod*.
- Bidegain, M. (2007). Teatro Comunitário – Resistencia y transformación social. Buenos Aires: *Atuel*.
- Bleuer, J. (2022). Theatre for revolution or theatre for healing? Forum theatre with LGBT2SIQ+ and other targeted communities. *Communication Research on Expressive Arts and Narrative as Forms of Healing. More Than Words*. 4(10), 57-84
- Boal, A. (1992). Games for Actors and Non-Actors. *Routledge*.
- Boal, A. (1998). Legislative theatre: Using performance to make politics. *Routledge*.
- Bohart, A. C., & Greenberg, L. S. (1997). Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10226-000>
- Bosco, S., Barbosa, V., Dattoli, V., & Penazzi, M. (2014). Playback Theatre: A creative and therapeutic practice in mental health. *Creative Approaches to Research*, 7(3), 328–343.
- Bosco, A. C. (2012). Teatro Social e Comunidade. In José Pereira, Manuel Vieites, Marcelino Lopes (Coords.) *Teatro e Intervenção Social*, 19-20. Chaves: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

- Bowe, M, Wakefield, JRH, Kellezi, B. (2022). The mental health benefits of community helping during crisis: Coordinated helping, community identification and sense of unity during the COVID-19 pandemic. *J Community Appl Soc Psychol.* 32(3): 521–535. <https://doi.org/10.1002/casp.2520>
- 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. (1990). Acts of meaning. Cambridge, *Harvard University Press*.
- Bruner, J. (1991). The Narrative Construction of Reality. *Critical Inquiry*, 18, 1-21. <http://www.jstor.org/stable/1343711> <http://dx.doi.org/10.1086/448619>
- Burgess, S., Rogers, M., Jefferies, D. (2022). Empathy and Narrative: A Discussion of Contemporary Stories from Childcare and Healthcare. *International Electronic Journal of Elementary Education.* 14,(5), 631-646.
- Cameron, L., Rutland, A., Hossain, R., & Petley, R. (2011). When and why does extended contact work? The role of high quality direct contact and group norms in the development of positive ethnic intergroup attitudes amongst children. *Group Processes & Intergroup Relations*, 14(2), 193–206. <https://doi.org/10.1177/1368430210390535>
- Cahn, R. (2006). Origines et destins de la subjectivation. In F. Richard & S. Wainrib (Dirs.), *La subjectivation.* Dunod, 7-17.
- Canning, D., Reinsborough, P., Center for Story Based Strategy (2010). *Re:Imagining Change: How to use story-based strategy to win campaigns, build movements, and change the world* <https://www.storybasedstrategy.org/tools-and-resources-gallery/jhsuepetleyyeaqkhemm4opv9ye3cw>
- Chen, D., & Renn, K. A. (2017). Examining the integration of social justice advocacy in counseling psychology doctoral training. *Training and Education in Professional Psychology*, 11(4), 270-279.
- Chesner, A. (2002). Playback theatre and group communication. In A. Chesner & H. Hahn (Eds.), *Creative advances in groupwork* (pp. 40–66). *Jessica Kingsley Publishers*.
- Clair, M. (2018). Stigma: Core Concepts in Sociology. *Social Science & Medicine*.
- Conner, L. (2004). Who gets to tell the meaning? Building audience enrichment. *GIA Reader*, 15(1). Retrieved from <https://www.giarts.org/article/who-gets-tell-meaning>.
- Conner T. S., DeYoung C. G., Silvia P. J. (2018). Everyday creative activity as a path to flourishing. *J. Posit. Psychol.* 13, 181–189. 10.1080/17439760.2016.1257049
- Cohen, C., Varea, R.G., and Walker, P.O. (2011) The Permeable Membrane and the Moral Imagination: A Framework for Conceptualizing Peacebuilding Performance. In *Acting Together: Performance and the Creative Transformation of Conflict.* 2(4), 47-61.
- Cutts, L. A. (2013). Considering a social justice agenda for counseling psychology in the United Kingdom. *Counselling Psychology Review*, 28(2), 8–16.
- Davidheiser, M. (2006). Joking for Peace Social Organization, Tradition, and Change in Gambian Conflict Management. *Cahiers d'études africaines.* 46(184), 21-37.
- Day, F. (1999). How Do I Know Who or Where I Am Until I Hear What I Say? In J. Fox & H. Dauber (Eds.), *Gathering Voices Essays on Playback Theatre.* Tusitala Publishing.
- Day, J. K., Perez-Brumer, A., Russell, S. T., & Hatzenbuehler, M. L. (2018). Prevalence and trends of discrimination among lesbian, gay, and bisexual adolescents in the United States, *Journal of Applied Research on Children: Informing Policy for Children at Risk*, 9(2).
- Delory-Momberger, C. (2005). Histoire de vie et recherche biographique en éducation. *Anthropos*.
- Denborough, D. (2014). Retelling the stories of our lives: Everyday narrative therapy to draw inspiration and transform experience. *Norton & Company*.
- Dennis, R. (2007). Your Story, My Story, Our Story: Playback Theatre, Cultural Production, and an Ethics of Listening. *Wayne State University Press.* 3(3), 183-194.
- Dias, R. M. (1999). Arte e vida no pensamento de Nietzsche. In: LINS, Daniel; COSTA, Sylvio de Sousa Gadelha; VERAS, Alexandre. Nietzsche e Deleuze: Intensidade e Paixão. *Relume-Dumará*, 9-21.
- Dwivedi K. N. (1997). *The Therapeutic Use of Stories* London: *Routledge*.

- Earnshaw, V. A., Rosenthal, L., Carroll-Scott, A., Peters, S. M., McCaslin, C., & Ickovics, J. R. (2016). Teachers' attitudes toward LGBT youth: The role of school norms, teacher ideology, and contact with LGBT individuals. *Journal of LGBT Youth*, 13(4), 309-330.
- Emunah, R. (1994). Acting for real: Drama therapy process, technique, and performance. *Brunner/Mazel*.
- Faigin, D. A., & Stein, C. H. (2015). Community-based theater and adults with psychiatric disabilities: Social activism, performance and community engagement. *American Journal of Community Psychology*, 55, 148–163. <https://doi.org/10.1007/s10464-014-9695-6>.
- Feldhender, D. (1994) Augusto Boal and Jacob L. Moreno: Theatre and therapy. In Cohen-Cruz, J. & Schultzman, M. (Eds.), *Playing Boal: Theatre, therapy and activism* (87-109). *Routledge*.
- Feldhendler, D. 2005. Théâtre en miroirs, l'histoire de vie mise en scène, Paris, *Tétraèdre*.
- Feldhendler, D. 2014. « Théâtre et récits de vie : mettre la vie en scène pour un agir social », dans C. Niewiadomski, C. Delory-Momberger (sous la direction de), *La mise en récit de soi. Place de la recherche biographique dans les sciences humaines et sociales*, *Presses universitaires*, 159-171.
- Feltham, C., & House, R. (2017). The politics of counselling psychology. In D. Murphy (Ed.), *Counselling psychology. A textbook for study and practice*, *John Wiley & Sons*.
- Fernández, J. S. (2018). Toward an ethical reflective practice of a theory in the flesh: Embodied subjectivities in a youth participatory action research mural project. *American Journal of Community Psychology*, 62, 221–232. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12264>.
- Fox, H. (2007). Playback Theatre: Inciting Dialogue and Building Community through Personal Story. *The Drama Review*, 51(4), 89–105. <https://doi.org/10.1162/dram.2007.51.4.89>
- Fox, J. (2003). Acts of Service: Spontaneity, Commitment, Tradition in the Nonscripted Theatre. *Tusitala*.
- Fox, J. (2013). Playback theatre: An exploration of its therapeutic potential. *The Arts in Psychotherapy*, 40(2), 159-164.
- Fox, J. (2015). Beyond theatre: A playback theatre memoir. *Tusitala Publishing*.
- Fox, H., & Leeder, A. (2018). Combining Theatre of the Oppressed, Playback Theatre, and Autobiographical Theatre for social action in higher education. *Theatre Topics*, 28(2), 101–111. <https://doi.org/10.1353/tt.2018.0019>
- Fox, J. (2021). Citizen Actor: The artist as citizen and the ethical role of a Playback performer (essay written in 2020). In J. Fox & J. Salas (Eds.), *Personal Stories in Public Spaces: Essays on Playback Theatre by Its Founders*. *Tusitala Publishing*, 184-185.
- Freire, P., (1970). Pedagogy of the oppressed. *Continuum*.
- Galán, C.A., Boness, B.B., Bowdring, M., Hails, K., McPhee, J., Hawkins, S., Moses, J., Northrup, J., Rupert, P., Savell, S., Sequeira, S., Tung, I., Vanwoerden, S., Womack, S., Yilmaz, B. (2021). A Call to Action for an Antiracist Clinical Science. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 50(1), 12-57. <https://doi.org/10.1080/15374416.2020.1860066>
- Gersie A (1997). Reflections on Therapeutic Story Making. *Kingsley*.
- Guerre, Y. (2006). Playing the conflict: forum theatre practices.
- Gipson, L. (2017). Challenging neoliberalism and multicultural love in art therapy. *Art Therapy*, 34(3), 112–117. <https://doi.org/10.1080/07421656.2017.1353326>
- Greene, M. (1995). Releasing the imagination: Essays on education, the arts, and social change. *Jossey-Bass*.
- Goldstein, T. R., and Winner, E. (2012). Enhancing empathy and theory of mind. *J. Cogn. Dev.* 13(1), 19–37. doi: 10.1080/15248372.2011.573514
- Gönültaş, S., & Mulvey, K. L. (2019). Social-developmental perspective on intergroup attitudes towards immigrants and refugees in childhood and adolescence: A roadmap from theory to practice for an inclusive society. *Human Development*, 63(2), 90–111. <https://doi.org/10.1159/000503173>
- Good, M. (2008). Who is your neighbor? Playback theater and Community Development. Disponível em: <www.playbackcentre.org>
- Grotowski, J. (2011). Para um teatro pobre: Jerzy Grotowski. 2. ed. Brasília, *Teatro Caleidoscópico & Editora Dulcina*.

- Haim-Litevsky, D., Komemi, R., Lipskaya-Velikovsky, L., (2023). Sense of Belonging, Meaningful Daily Life Participation, and Well-Being: Integrated Investigation. *Environ Res Public Health*. 20(5), 41-52. doi: 10.3390/ijerph20054121
- Han, B.C. (2020). Do Desaparecimento dos Rituais. *Relógio D'Água*.
- Hays, D. G., & Chang, C. Y. (2017). Addressing social justice issues in the therapy room: A qualitative investigation of psychologists' experiences. *Journal of Counseling Psychology*, 64(6), 655-668.
- Hitti, A., Elenbaas, L., Noh, J. Y., Rizzo, M. T., Cooley, S., & Killen, M. (2019). Expectations for crossethnic inclusion by Asian American children and adolescents. *Group Processes & Intergroup Relations*, 1–20.
- Hitti, A., & Killen, M. (2015). Expectations about ethnic peer group inclusivity: The role of shared interests, group norms, and stereotypes. *Child Development*, 86(5), 1522–1537. <https://doi.org/10.1111/cdev.12393>
- Howe, D. (1993). Theatre in health promotion and AIDS prevention. *The Drama Review*, 37(1), 162-173.
- Jenkins, K. V., Shriberg, D., Conway, D., Ruecker, D., & Jones, H. (2018). Bringing social justice principles to practice: New practitioners speak. *Contemporary School Psychology*, 22, 63–76.
- Jones (2010) Drama as therapy: theory, practice and research.(2nd Ed.). *Routledge*.
- Johnson-Bailey, Juanita; Lasker-Scott, Tennille; and Sealey-Ruiz, Yolanda (2015). Mentoring While Black & Female: The Gendered Literacy Phenomenon of Black Women Mentors. *Adult Education Research Conference*. <https://newprairiepress.org/aerc/2015/papers/29>
- Meirieux, M. (1996). Se (re)connaître par le théâtre: Outils pour l'école, la formation, l'éducation spécialisée. *Chronique Sociale*.
- Misawa, M., & Johnson-Bailey, J. (2019). Practicing a Culturally Responsive Feminist Pedagogy in Higher Education: An Examination of a Feminist Classroom from the Perspective of Transformative Learning. *Adult Education Research Conference*.
- 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. 1(15), 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(7), 72–81. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.07.002>
- Killen, M., Rutland, A., Abrams, D., Mulvey, K. L., & Hitti, A. (2013). Development of intra- and intergroup judgments in the context of moral and social-conventional norms. *Child Development*, 84(3), 1063–1080. <https://doi.org/10.1111/cdev.12011>
- Kowalsky, R., Keisari, S., & Raz, N. (2019). Hall of mirrors on stage: An introduction to psychotherapeutic playback theatre. *Arts in Psychotherapy*, 66(8), 101577. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101577>
- Kowalsky, J. P., Jeffery, D., & Van Riper, M. (2022). Playback Theatre: An analysis of the therapeutic elements of a participatory theatre form. *The Arts in Psychotherapy*, 77, 101845.
- Kowalsky, S., Raz, A., & Keisari, R. (2022). An Introduction to Psychotherapeutic Playback Theater. *The New International Library of Group Analysis: Routledge*, 198, 101860.
- Kosciw, J. G., Greytak, E. A., Giga, N. M., Villenas, C., & Danischewski, D. J. (2016). The 2015 National School Climate Survey: The experiences of lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer youth in our nation's schools. *GLSEN*.
- Kukunda, G. (2019). Theater and Human Rights promotion in Kaese District. *Kampala International University*. <https://ir.kiu.ac.ug/bitstream/20.500.12306/4851/1/KUKUNDA%20GLORIA.pdf>
- 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>
- Lea, C. H. III, Malorni, A., & Jones, T. M. (2019). "Everybody is an artist": Arts-based education and formerly incarcerated young black men's academic and social-emotional development in an alternative school. *American Journal of Community Psychology*, 64, 333– 347. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12378>.
- Lewin, Kurt (1997). Resolving social conflicts: Field theory in social science. *American Psychological Association*.
- Link, B. G., Phelan, J. C., & Tehranifar, P. (2018). Social conditions as fundamental causes of health inequalities: Theory, evidence, and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 59(1), 5-19.

- Lister, M. (2005) 'Marshal-ing social and political citizenship: Towards a unified conception of citizenship', *Government and Opposition*, 40(4), 471–491.
- Lohrenscheit, C. (2006) 'Dialogue and Dignity - Linking Human Rights Education with Paulo Freire's "Education for Liberation"', *Journal of Social Science Education: International Perspectives of Human Rights Education (HRE)*, 5 (1).
- López-Castro, T., & Rogge, R. D. (2019). Training psychology doctoral students in advocacy and social justice: Challenges and opportunities. *Training and Education in Professional Psychology*, 13(2), 114-122
- MacDougall, E. B., & Yoder, E. B. (1998). *Playback theatre: Its origins, directions, and practices worldwide*. Tusitala Publishing.
- Malherbe, N., Ratele, K., Adams, G., Reddy, G., Suffla, S., & Decolonial Psychology Editorial Collective. (2021). A decolonial Africa(n)-centered psychology of antiracism. *Review of General Psychology*, 25(4), 437–450. <https://doi.org/10.1177/10892680211022992>
- Mayblin, L., Valentine, G., & Andersson, J. (2016). Engineering meaningful encounters across differences through an interfaith project. *The Geographical Journal*, 182(2), 213–222. <https://doi.org/10.1111/geoj.12128>.
- McGuire, J. K., Anderson, C. R., Toomey, R. B., & Russell, S. T. (2010). School climate for transgender youth: a mixed method investigation of student experiences and school responses. *Journal of youth and adolescence*, 39(10), 1175–1188. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9540-7>
- McLeod J (1997). *Narrative and Psychotherapy*. Sage.
- Mezirow, J. (1991). Transformative Dimensions of Adult Learning. *Jossey-Bass*.
- Mezirow, J. (1981). Critical Theory of Adult Learning and Education. *Adult Education*, 32, 3-24. <http://dx.doi.org/10.1177/074171368103200101>
- Milton, M. (2018). The personal is political. Stories of difference and psychotherapy. *Palgrave Macmillan*.
- Mohatt, N. V., Singer, J. B., Evans, A. C. Jr, Matlin, S. L., Golden, J., Harris, C., Kraemer-Tebes, J. (2013). A community's response to suicide through public art: Stakeholder perspectives from the Finding the Light Within Project. *American Journal of Community Psychology*, 52, 197– 209. <https://doi.org/10.1007/s10464-013-9581-7>.
- Moreno, O. L. (2018). Fighting LGBTQ oppression through theater : A mixed methods study of the impacts of Theatre of the Oppressed with queer spectrum and trans spectrum individuals. Thesis. School of Human Service Professions. Widener University.
- Nash, M. R., & Rowe, C. (2000). Playback theater as healing ritual: An exploratory analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 27(4), 291-299.
- 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>
- Nshom, E., & Croucher, S. (2017). Perceived threat and prejudice towards immigrants in Finland: A study among early, middle, and late Finnish adolescents. *Journal of International and Intercultural Communication*, 11, 324–338. <https://doi.org/10.1080/17513057.2017.1312489>
- Oyigbenu, A. (2009), Strategizing Drama as a Tool for Advocacy and Rural Development:Challenges for Non-Governmental Organizations in Nigeria - *Department of English, Nasarawa State University*.
- Park-Fuller, L. M. (2003). Audiencing the audience: Playback Theatre, performative writing, and social activism. *Text and Performance Quarterly*, 23(3), 288–310. <https://doi.org/10.1080/10462930310001635321>
- Patel, V., et al. (2018). The lancet commission on global mental health and sustainable development. *Lancet*, 39(1). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)
- Pendzik, S.(2008), Dramatic resonances: A technique of intervention in drama therapy supervision and training, *The Arts in Psychotherapy*, 35(3), 217–23.
- Pendzik, S. (2022). An Introduction to Psychotherapeutic Playback Theater: Hall of Mirrors on Stage, *Drama Therapy Review*, 8(2), 299 - 301.
- Pizmony-Levy, O., Rogel, A., Shilo, G. (2019). Pride and the True Colors of the Holy Land: School Climate for Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Students in Israel. *International Journal of Educational Development*, 70. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2019.102082>

- Proctor, G. (2017). *The dynamics of power in counseling and psychotherapy. Ethics, politics and practice*, (2nd ed.). PCCS Books.
- Rancière, J. (2015). The politics of aesthetics: The distribution of the sensible. *Continuum*.
- Pineau, G. (2000). Temporalités en formation. Vers de nouveaux synchroniseurs, *Anthropos*.
- Rappaport, J. (2000). Community narratives: Tales of terror and joy. *American Journal of Community Psychology*, 28, 1–24.
- Robinson, J. P., Espelage, D. L., & Rivers, I. (2013). Developmental trends in peer victimization and emotional distress in LGB and heterosexual youth. *Pediatrics*, 131, 423–430.
<http://dx.doi.org/10.1542/peds.2012-2595>
- Roussillon, R. (1999). Agonie, Clivage et Symbolization. *P.U.F.*
- Rutland, Adam & Killen, Melanie. (2015). A Developmental Science Approach to Reducing Prejudice and Social Exclusion: Intergroup Processes, Social-Cognitive Development, and Moral Reasoning. *Social Issues and Policy Review*. 9(35), 45-57.
- Pinna-Perez, A., & Frank, R. (2018). Sleep of Reason: Critical reflections on performance artsbased research as psycho-social commentary in expressive arts therapy praxis. *Qualitative Research in Psychology*, 15(3), 234–246. <https://doi.org/10.1080/14780887.2018.1429908>
- Quayle, A., Sonn, C., & Kasat, P. (2016). Community arts as public pedagogy: Disruptions into public memory through Aboriginal counter storytelling. *International Journal of Inclusive Education*, 20(3), 261–277.
<https://doi.org/10.1080/13603116.2015.1047662>.
- Rahim, M., & Cooke, A. (2020). Should clinical psychologists be political? In W. Curvis (Ed.), *Professional issues in clinical psychology. Developing a professional identity through clinical psychology training and beyond* (81–93) *Routledge*.
- Reyes Cruz, M., & Sonn, C. C. (2011). (De)colonizing culture in community psychology: Reflections from critical social science. *American Journal of Community Psychology*, 47(12), 203–214.
doi:10.1007/s10464-010-9378-x
- Ritchie, J. and Lewis, J. (eds.) (2003) *Qualitative Research Practice: A Guide for Social Science Students and Researchers*. Sage Publications.
- Rivers, B. (2014). Playback Theatre, Cultural Resistance and the Limits of Trauma Discourse. *Interplay*. 18: 2, pp.15-18.
- Rivers, B. (2015a). Narrative Power: Playback Theatre as cultural resistance in Occupied Palestine. *Research in Drama Education. The Journal of Applied Theatre and Performance*. 20(2), pp.155-172.
- Rivers, B. (2015b). Educate, agitate and organize! Playback Theatre and its role in social movements. *International Playback Theatre Journal*, 1(8), 19-37.
- 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>
- Rowe, N. (2007). Playing the Other: Dramatizing Personal Narratives in Playback Theatre.
- Sajani, N. (2012). The implicated witness: Towards a relational aesthetic in dramatherapy. *Dramatherapy*, 34(1), 6–21. <https://doi.org/10.1080/02630672.2012.657944>
- Sajani, N., Read-Johnson, D. (2011). Opening Up Playback Theatre: Perspectives from Theatre of the Oppressed and Developmental Transformations. *Centre for Playback Theatre*.
<http://www.playbacktheatre.org/wp-content/uploads/2011/03/Opening-Up-Playback-Theatre-.pdf>
- Sajani, N., Mayor, C., Boal, J. (2020) Theatre of the oppressed : Drama therapy as cultural dialogue. In D. R. Johnson et R. Emunah, *Current approaches in drama therapy* 3, 172–204. *ProQuest Ebook Central*.
- Salas, J. (1996). Improvising real life: Personal story in playback theatre. *Tusitala*.
- Salas, J. (2009). Playback theatre: A frame for healing. *Current approaches in drama therapy*, 445-460.
- Salas, C. E., & Barrera, M. (2019). Playback theatre in the community of refugees and asylum seekers: A collective healing experience. *Arts & Health*, 11(2), 162-176.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. The Free Press.

- Silva, A. H.; Fossá, M. I. T. (2015). Análise de Conteúdo: Exemplo de Aplicação da Técnica para Análise de Dados Qualitativos. *Qualitas Revista Eletrônica*, 16.
- Snyder-Young, D., Flassen, M. (2021). Community-based performances of harmonious diversity: Happy talk and utopian performativity in Playback Theatre. *Applied Theatre Research*, 9(1), 39 - 53.
- Sonn, C. C., Quayle, A. F., Belanji, B., & Baker, A. M. (2015). Responding to racialization through arts practice: The case of participatory theater. *Journal of Community Psychology*, 43(2), 244– 259. <https://doi.org/10.1002/jcop.21676>.
- Strawbridge, S. (2000). Some Thoughts on Connections between the Political and the Therapeutic in the Work of Fox and Boal. *Dramatherapy*, 22(2), 8–12.
- Straits, K. J. E., deMaría, J., & Tafoya, N. (2019). Place of strength: Indigenous artists and Indigenous knowledge is prevention science. *American Journal of Community Psychology*, 64, 96– 106. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12376>.
- Thomas, R. E., & Rappaport, J. (1996). Art as community narrative: A resource for social change. In M. B. Lykes, R. Liem, A. Banuazizi, & M. Morris (Eds.), *Unmasking social inequalities: Victims, voice and resistance* (317–336). *Temple University Press*.
- Toomey, R. B., & Russell, S. T. (2016). The Role of Sexual Orientation in School-Based Victimization: A Meta-Analysis. *Youth & society*, 48(2), 176–201. <https://doi.org/10.1177/0044118X13483778>
- United Nations Human Rights Council. (2015). Discrimination and violence against individuals based on their sexual orientation and gender identity. Retrieved from http://srsg.violenceagainstchildren.org/sites/default/files/documents/docs/A_HRC_29_23_EN.pdf
- Utts, L. (2013). The importance of social justice in counseling psychology. *Counseling Psychology Review*, 28(2), 62-73.
- Vedder, P., Wenink, E., & van Geel, M. (2017). Intergroup contact and prejudice between Dutch majority and Muslim minority youth in the Netherlands. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 23(4), 477–485. <https://doi.org/10.1037/cdp0000150>
- Wernick, L. J., Kulick, A., & Woodford, M. R. (2014). How theater within a transformative organizing framework cultivates individual and collective empowerment among LGBTQ youth. *Journal of Community Psychology*, 42(7), 838– 853. <https://doi.org/10.1002/jcop.21656>.
- White M (1995). *Re-Authoring Lives: Interviews and essays Adelaide*, *Dulwich Centre Publications*.
- Winter, L. A., Maciagowska, K., Mangan, D., & Toor, N. (2018). Inequality and wellbeing in higher education: A call for education. *University and College Counselling Journal*.
- Winter, L. A. (2019). Social justice and remembering ‘the personal is political’ in counselling and psychotherapy: So, what can therapists do? *Counselling and Psychotherapy Research*, 9(3), 179–181.
- Wilkinson, R.G., & Pickett, K.E. (2009). *The Spirit Level: Why More Equal Societies Almost Always Do Better*.
- Wilkinson, R. and Pickett, K. (2018). *The Inner Level: How More Equal Societies Reduce Stress, Restore Sanity and Improve Everybody’s Wellbeing*. *Penguin Random House*.
- Williams, M. T., Kanter, J. W., Peña, A., Ching, T. H.W., Oshin, L. (2020). Reducing microaggressions and promoting interracial connection: The racial harmony workshop. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 153-161. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.008>.
- Wilson, C. (2011). Integrating narrative therapy and playback theatre into a drama therapy intervention for LGBT adolescents. *Concordia University*. <https://spectrum.library.concordia.ca/35831/>
- Wooster, D. (2014). The therapeutic potential of playback theatre: Supporting communication, creativity and change in a range of contexts. *Dramatherapy*, 36(1), 3-11.
- Yalom, I. D, & Leszcz, M. (2006). *Psicoterapia de grupo: teoria e prática*. *Artmed*.
- Yotis, L., Theocharopoulos, C., Fragiadaki, C., and Begioglou, D. (2017). Using playback theatre to address the stigma of mental disorders. *Arts Psychother.* 55, 80–84. doi: 10.1016/j.aip.2017.04.009
- Yuval-Davis, N. (2011). The politics of belonging: intersectional contestations. *Thousand Oaks*, *Sage*.

Anexos

Anexo I - Guião da Entrevista

1. Demografia (apenas para quebrar o gelo)

- a. Idade
- b. Habilitações académicas
- c. Relação anterior / experiência anterior com o Teatro ou outras artes
- d. Durante o processo, começou alguma atividade terapêutica ou de desenvolvimento pessoal paralela?

2. Processo

- a. Como ouviu falar do grupo? O que o/a chamou a inscrever-se?
- b. Como descreve o que aconteceu no grupo? Ou seja, o que acontecia nas sessões?
- c. Como é que foi para si a experiência de participar no grupo?
- d. Como é que a experiência de participar num grupo de Teatro Playback que aborda questões de Direitos Humanos afetou a sua compreensão e sensibilização em relação a essas mesmas questões?
- e. Durante as sessões, como foi ouvir - e representar - histórias relacionadas com os Direitos Humanos? Que ligações fez (eventualmente)? (o que refletiu?)

3. Efeitos

- a. Sentiu em si algum efeito por ter participado no grupo? Se sim, qual/quais?
- b. *(Caso tenha sentido)* Disse que sentiu o efeito XPTO, consegue dar exemplos?
- c. Quais foram para si os momentos mais significativos? Porquê?
- d. Como é que sentiu o processo ao longo do tempo? Ou seja, que diferenças têm desde o início, meio e depois o fim?
- e. Na sua opinião, de que forma a participação no grupo de Teatro Playback sobre Direitos Humanos influenciou a consciência das outras pessoas participantes em relação a questões de Direitos Humanos?
- f. Observou algum impacto emocional significativo nas pessoas participantes ao ouvirem e representarem histórias relacionadas aos Direitos Humanos? Se sim, quais foram os principais temas emocionais emergentes?
- g. De que forma as pessoas participantes lidaram com as emoções evocadas durante as sessões do Teatro Playback sobre Direitos Humanos?
- h. Como é que a representação e vivência das histórias relacionadas aos Direitos Humanos no palco afetou os seus pensamentos e sentimentos em relação a essas questões?
- i. Em que medida a participação no grupo de Teatro Playback contribuiu para a sua compreensão das violações dos Direitos Humanos e da importância de promover a igualdade e a justiça social?

4. Grupo

- a. Como sentiu o evoluir do grupo ao longo do processo?
- b. Observou ou sentiu mudanças noutros elementos do grupo?
- c. *(Caso tenha observado)* Disse que sentiu uma mudança XPTO noutros elementos do grupo, consegue dar exemplos?
- d. Caso tenha considerado que este processo provoca mudanças nos/as participantes, porquê/como acha que essas mudanças acontecem?

5. Fecho

- a. Identifica outras mudanças em si agora que já terminou o processo? Quais?
- b. Consegue dar exemplos dessas mudanças?
- c. Quais os aspectos que menos gostou neste processo?
- d. O que acha que devia ser melhorado?
- e. Quer deixar algum comentário final?

Anexo II - Consentimento informado

Eu, Júlia da Costa, aluna do Mestrado integrado em Psicologia Clínica do ISPA, estou a desenvolver a minha dissertação de mestrado que pretende estudar o impacto do TP nas atitudes em relação aos Direitos Humanos.

O presente estudo pretende aprofundar o conhecimento sobre as mudanças de atitudes em relação aos Direitos Humanos através da prática do Teatro Playback. Desta forma, o estudo visa conhecer a vivência através de uma narrativa contada nas pessoas que participaram no projeto Dar Palco à Diferença, em um dos grupos seguintes: o Clube Safo, a ILGA e o Ultimacto.

Salienta-se que a sua participação é totalmente voluntária, podendo desistir do estudo em qualquer altura sem que seja penalizado(a).

Se decidir participar nesta investigação, a sua participação será completamente confidencial e anónima. Os dados que fornecerá são confidenciais - mantidos em sigilo e quem terá acesso a eles serão, unicamente, os investigadores deste estudo.

Não existe qualquer risco conhecido associado à participação neste estudo.

Para futuras questões e dúvidas, pode contactar-me através deste número de telefone: 92*****/ ou email: *****/@gmail.com.

Obrigada, desde já, pela sua atenção e por aceitar participar neste estudo.

Data: / /

Assinatura do(a) participante,

(Ao assinar está a concordar com os termos apresentados acima)

Assinatura da investigadora,

Anexo III - Análise das entrevistas - quadros temáticos

1) Construção da comunidade
P4 - “Este projeto atraiu-me porque vi nele não apenas uma expressão artística, mas também uma oportunidade de construir conexões significativas dentro da comunidade ativista.”
P2 - “O TP e o projeto são formas de ativismo. É através daquilo que queria aprender a prática do ativismo (...) Muda a possibilidade de mais diálogo com outras pessoas e perceber outras perspectivas, através da estrutura e espaço do TP.”
P5 - “Essa criação de grupo fez-se de uma forma simples e rápida e isso dá-nos algum alento. E damos força a essa comunidade de TP, ou marginalizadas como os LGBTQIA +.”
1.1) O Espaço de Encontro
P2 - “É uma zona de diálogo, de crescimento. Vi as pessoas crescerem em vários níveis.”
P3 - “Sinto-me parte do grupo, cada pessoa tem o seu espaço, há muito cuidado uns com os outros, é uma coisa boa que temos, essa preocupação com o grupo, de ouvirmos toda a gente e toda a gente trazer as suas opiniões, etc.”
P5 - “Tornamos-nos ao longo do tempo uma mini versão da sociedade, com as dificuldades, mas também com todo o cuidado de respeitar cada um, e respeitar as suas diferenças.”
P5 - “Podemos trabalhar com pessoas que têm ali todas essas temáticas em comum, de forma em que colocamos um bocadinho de força e de garra para poder continuar a lutar contra essas questões que nos dizem tanto. Portanto, há ali um sentimento de união e de força.”
P3 - “O TP pode ser uma ferramenta ou veículo de questões mais sociais e de impacto social, de trabalhar questões de Direitos Humanos e a questão muito específica de fazermos parte deste projeto, enquanto pessoas LGBTQIA +.”
1.2) Os Rituais
P1 - “Parece-me que as mudanças estão relacionadas com o espaço em si, tanto físico como temporal. É como se estivéssemos num momento especial, enquadrado por rituais, que nos permite escapar ao nosso quotidiano... Um espaço emocional, um refúgio seguro, onde conseguimos libertar-nos e abrir-nos aos outros.”
P5 - “Nós temos ali um ritual dos ensaios, um ritual de reconhecimento do grupo.”
P2 - “Os rituais do TP permitem estruturar o grupo, o nosso espaço durante os ensaios. É uma parte mais técnica mas essencial para a sintonização do grupo.”
P2 - “Fomos criando os nossos valores, esses momentos nos permitiram perceber as necessidades dos outros e como podemos nos aproximar dos outros”
1.3) Coesão e identidade do grupo
P5 - “Foi fácil perceber que havia um espírito de comunidade, que o TP implica uma questão de partilha e portanto alguma intimidade e de confiança, e isso criou-se com facilidade.”
P4 - “À medida que nos conhecíamos melhor, começámos a trabalhar mais eficazmente como uma equipa (...) Passamos a apreciar o valor do TP não apenas como uma forma artística, mas também como uma ferramenta poderosa para a conexão humana.”
P4 - “Fiquei impressionada com quão rapidamente as pessoas se ligavam umas às outras e expressavam emoções profundas e (...) desenvolver uma ligação genuína com os outros.”

P3 - “O início foi mais essa coisa de passar do individual até encontrarmos coisas em comum e uma linguagem em comum, e depois criar o grupo.”
P2 - “Acontece uma construção de grupo que é importante, um trabalho da escuta e de comunicação, conflitos e processos de resolução de conflitos que já nos levaram a criar um Manifesto acordado para pautar os nossos valores, a ética e a moral no nosso grupo (...) porque depressa vieram representações estereotipadas.”
P4 - “Fomos descobrindo a nossa identidade de grupo, e percebemos que, por sermos um grupo com nacionalidades diferentes, fez sentido focar-nos em discriminações como racismo e xenofobia (...) O grupo cria uma identidade própria, com pessoas diferentes. Cria também um espaço social, político e de segurança.”
1.4) O grupo como Continente
P5 - “Fazemos com que sempre haja uma bolha de segurança, para o bem estar de cada um (...) Conseguimos criar uma bolha de bem estar e de segurança (...) O processo foi muito satisfatório porque essa ideia de grupo foi sendo criada e foi muito bom sentir isso.”
P1 - “Acho que esse grupo é muito bonito porque eu sinto que ninguém tem máscaras, ninguém finge que está contente quando está triste.”
P4 - “O TP é uma ferramenta incrível para trabalhar os Direitos Humanos porque cria esse espaço de segurança, de cuidado, coragem, e coisas surpreendentes acontecem (...) o espaço é tão confortável e seguro que se vai criando um processo de bem estar geral.”
2) Mudanças pessoais sentidas
P1 - “Este ano, testemunhei de muitas mudanças, em mim, nos outros, como estou com os outros, o que penso dos outros”
P2 - “Acho que o playback muda toda a gente”
P2 - “Tem sido transformador, acho que tem-me ajudado a crescer enquanto pessoa, a desenvolver mais empatia”
P4 - “Acho impossível não mudar a forma de pensar sobre os assuntos em relação aos Direitos Humanos, não só durante as sessões, mas também em minha vida pessoal.”
2.1) As relações interpessoais
P3 - “Sinto que as minhas interações com os outros mudaram bastante, acho que estou mais ativa na relação, o TP fez-me questionar as minhas relações pessoais e como podia mudar a minha atitude.”
P2 - “O TP (...) está a fazer de mim melhor profissional, melhor amiga, melhor pessoa. Aprender a escutar as pessoas vem com aprender a escutar-me a mim. Falamos sobre Direitos Humanos, discriminação e liberdade. Acho que isso afetou bastante a minha sensibilidade a este tipo de tema e problemática e me fez mudar bastante.”
P1 - “Tenho uma coisa que acho fundamental no grupo, é conseguir perceber os problemas de cada e as qualidades, para que o nosso pequeno grupo social funcione e acho essencial, porque não é possível dar opinião sobre quase nada sem ter o mínimo de sensibilidade para o problema dos outros, mas esses problemas não nos afetem-nos diretamente. Transferi esse modo de pensar na minha vida pessoal”
P2 - “Conseguí observar em mim os efeitos do TP nas minhas conversas. Antes de deixar as minhas emoções, os meus julgamentos irem para a frente, agora eu paro, e penso ‘Deixa-me ver o que é que tu estás a dizer, onde é que vai essa história’, como se tivesse de fazer TP. Penso ‘Ah estou a conduzir esta conversa como se estivesse a ouvir uma narrativa no TP estou a tentar ir buscar o que é o importante nesta história’”
P3 - “É mesmo um processo de transformação seja para quem conta a história de repente a ver devolvida daquela forma. Para quem representa essa história, estão a trazer outros pontos de vista. E para quem ouve, também há essa transformação

de ‘Como é que eu vou transformar esta história em algo mais simbólico que eu possa representar, que possa trazer um bocadinho da minha vivência individual?’”

2.2) O papel da escuta ativa

P4 - “Acho que através da escuta ativa, damos um sentido ao que a pessoa vive.”

P1 - “O próprio TP requer ali um momento muito grande de escuta ativa.”

P5 - “Enquanto pessoa, fazer parte do grupo enquanto cidadão, enquanto membro normal de um grupo com o poder de ter essa escuta, e trabalhar um bocadinho essa questão da escuta ativa e de ouvir as perspetivas dos outros, isso também foi importante.”

2.3) A Empatia

P5 - “Nos apercebemos de uma forma inconsciente, que acabamos por colocar algumas questões nossas e portanto poder partilhá-las, poder descarregar um pouco naqueles minutos de ensaio, às vezes algumas sugestões que trazemos da nossa vida, do nosso dia-a-dia. Essa empatia nos deixa mais leves. Portanto isso também teve influência e foi muito bom.”

P2 - “A mudança acontece porque não é só ouvir e fazer. Temos de vestir aquilo, ser aquilo, representar aquilo. Como não ter empatia depois de te colocares no lugar da outra pessoa? (...) A mudança acontece porque, ao fazer, depois de ouvir, a pessoa que fala se sente ouvida pelo grupo, porque aprendemos a ser mais empáticos e mostrá-lo. Também acho que a grande maior parte das pessoas tem ganho maior sensibilidade”

P4 - “Houve mais empatia depois de contarmos as histórias, quando havia uma troca de palavras “olha eu já passei por isso” (...) Quando estou a representar alguém, torno-me na outra pessoa, represento ela, sou quem é que eu represento, há uma sensibilidade muito grande naquilo que são as nossas identidades sociais e as vulnerabilidades que estão associadas a elas. É uma abordagem que exige sensibilidade e respeito pelas histórias partilhadas.”

P5 - “Permite criar ali um exercício de empatia com as histórias e com as posições dessas pessoas”

P1 - “Sinto-me mais solto e aberto sobre diferentes assuntos. Sinto-me mais livre de falar, dizer o que sinto (...) estar nesse grupo abriu-me os olhos para inúmeras coisas, é o que me tem feito crescer mais, sou mais empático e é essa parte que parece mais terapêutica.”

P5 - “Acho que o meu crescimento foi uma mistura dessa coesão de grupo, essa escuta ativa, a minha atitude mais empática, adicionada a um efeito terapêutico”

3) Sensibilização ao Outro e aos Direitos Humanos

P5 - “A forma como mudam as mentalidades é por poderes ouvir histórias completamente diferentes dos teus que te obriga a pensar sobre. Tu obrigas-te a ter um sentido crítico e ter uma perspetiva sobre temáticas que nunca tinhas pensado, mas numa perspetiva diferente. Portanto estar perante as questões obriga-te a pensar nelas e rever os estereótipos.”

P1 - “O TP abriu-me a histórias e dificuldades dos outros que nunca teria ouvido num outro contexto. Estou mais aberto a falar de certos tabus (...) e estou a aumentar essa sensibilidade com assuntos delicados”

P3 - “Acho que a nível emocional houve um bocadinho mais alerta assim mais uma maior consciência de grupo no nosso caso muito particular relativamente a questões sobre LGBTQIA +, diria e de identidade de género e de papéis de género.”

3.1) Reconhecimento de estereótipos e privilégios

P1 - “Os coordenadores falaram sobre os cuidados que devemos ter, por exemplo, não representar estereótipos, de género e de orientação sexual. Sou um homem cis branco e comecei a representar as histórias de uma certa maneira as mulheres, e aprendi que era errado (...) agora reconheço esses comportamentos em muitas pessoas próximas de mim que não percebia que eram assim tão discriminatórios, e até comportamentos que vêm de mim próprio.”

P4 - “Aprendi muito em termos de ser confrontada com os meus estereótipos, que há coisas que temos dentro e nem questionamos e até consideramos com um valor, e depois reparamos ‘Se calhar tenho esta crença que poderia ser um bocadinho mais ajustada’. Portanto acho que consegui trabalhar nisso e ser mais confrontada com os meus estereótipos.”
P4 - “Percebemos que os conhecimentos universais não são tão universais (...) há coisas que tomávamos como garantidas que a pessoa ao nosso lado dizia ‘Desculpe não conheço isso’ (...) eu portuguesa branca estava ali a ouvir histórias de colegas que sofreram de discriminação direta e pensava ‘não acontece assim aqui’ (...) achava que não existia no meu país, e percebo que os meus conhecimentos sociais não eram assim tão universais (...) Fui aprendendo que o que digo pode magoar alguém, porque todos nós temos o nosso contexto (...) acho que tem tomada de consciência e capacidade de comunicar uns com os outros sobre os nossos erros e as nossas crenças, mudar e reprogramar as nossas crenças mais erradas.”
P2 - “Sinto-me mais sensível ao sofrimento dos outros, sobretudo em relação a problemáticas diferentes da minha, ou que refletem os meus privilégios enquanto mulher cis branca”
P1 - “Nem sempre temos consciência dos nossos próprios privilégios, até que alguém aponta isso para nos e diz ‘Não percebes porque és um homem cis’, então naquele momento, percebemos que magoamos o outro sem ter consciencia, e neste aspecto o TP abriu os meus olhos.”
3.2) Aceitação e Validação das Diferenças
P5 - “Há momentos específicos, algo de partilhas de histórias que nos tocam, porque reconhecemos ou porque nós próprios fizemos alguma partilha importante para nós e portanto esses momentos foram pesados mas importantes.”
P5 - “O grupo reduziu o medo, deu uma sensação de nos sentir ouvidos, com uma espécie de legitimação do que passamos, como ‘Ouvimos o que disseste, tens direito de te sentir assim, e nós enquanto sociedade, grupo, te respeitamos e te aceitamos’ (...) essa questão de legitimidade é importante, porque às vezes as vítimas não se sentem legítimas de sentir o que sentem, porque há sempre um discurso de ‘Não é bem assim’, um discurso de minimização do que aconteceu, e o que aconteceu pode ser violento.”
3.3) Mudança de perspectiva
P2 - "A maioria das pessoas acaba por ganhar mais espaço porque nisso a gente vai vestir aquela história, assim a gente ganha outra perspectiva e muda."
P2 - "Aumentou o meu sentido e a minha perceção de responsabilidade. Aumentou a minha motivação e a ótica de serviço no sentido disto ser algo que a gente está ao serviço da comunidade (...) acho que a grande maior parte das pessoas tem ganho mais rapidez a assumir responsabilidade, para se corrigir quando faz uma interpretação estereotipada.”
P4 - “Temos uma certa obrigação de responsabilidade, as histórias contam na maioria do tempo interações entre pessoas, e vejo que às vezes pessoas magoam as outras por discriminação ou por falta de empatia.”
P4 - “Todo o mundo sabe o que é uma emoção, mas é outra coisa saber como representar a emoção de uma outra pessoa. Percebemos que o bem-estar do outro depende um pouco de nós. Este trabalho de gestão e elaboração das emoções, mudou os meus pensamentos em relação aos Direitos Humanos. Essa dimensão do TP muda alguma chave em nós em relação a como tratamos os outros.”
4) A Representação de histórias plurais
P5 - “Ao longo dos ensaios surgem histórias muito diferentes, desde as mais leves, algumas até divertidas ou pelo menos tranquilas até às mais pesadas. Relatam histórias e situações um bocadinho pesadas e revoltantes (...) mas nem sempre é fácil ouvir essas histórias, umas porque eram muito pesadas e porque de facto ouvi-las e representá-las é difícil, porque até são transversais a nós próprios e, portanto, aquelas histórias que estamos a ouvir tem um bocadinho de nós próprios também e portanto custa-nos ouvi-las e representá-las.”
P4 - “Acho que a identidade do grupo social no TP faz com que sentimos a necessidade de nos questionar sobre isso. Poder

<p>ouvir histórias alheias, partilhá-las e representá-las, obriga-te necessariamente efetivamente a pensar nelas e cria uma consciência diferente sobre alguns temas; o facto de podermos discutir esses assuntos, já nos obriga a mudar alguma mentalidade, às vezes o facto de estarmos presente e na espontaneidade do momento.”</p>
<p>P3 - “O TP pode ser um instrumento para falar de coisas que estão um bocadinho mais escondidas ou que as pessoas também não dizem de uma forma tão aberta”</p>
<p>4.1) Dar corpo e voz às histórias dos outros</p>
<p>P2 - “Durante as sessões, ouvimos e damos corpo e voz a histórias, devolvemos elas, recebemos o impacto delas. Faz parte da expressão artística do TP, para dar vida às experiências compartilhadas pelas pessoas e criar uma experiência teatral única.”</p>
<p>P1 - “O TP tem mais a ver com o trabalho do nosso corpo, da nossa confiança de grupo, mesmo antes disso temos uma conversa entre todos sobre várias questões, sobre como vamos representar, através do corpo, as histórias dos outros.”</p>
<p>P3 - “Acho que é um reforço da importância de haver espaços de metodologias como o TP, para dar visibilidade a esses pensamentos, essas vivências através do nosso corpo.”</p>
<p>P3 - “A questão de devolver uma história a alguém através de uma outra linguagem, através do corpo ou uma metáfora ou um poema ou o que for, tem um efeito de transformação (...) nós trabalhamos muito a questão do corpo e de passar do literal ao simbólico.”</p>
<p>P2 - “É mais um desafio, a meu ver, em representar, dar corpo àquelas histórias porque muitas vezes são histórias difíceis de opressão, são histórias de sofrimento de uma pessoa que nos é próxima (...) A gente recebeu histórias bastante duras e então foi difícil a gente processar essas histórias, e ter que dar corpo àquelas violências... não conseguimos ficar indiferentes, vestir uma história.”</p>
<p>4.2) Representação de sofrimento e opressão</p>
<p>P1 - “Tenho gostado de representar pessoas que não sou eu, ou seja representar o oprimido ou representar o opressor. Uma coisa é imaginar que sou um oprimido ou que sou um opressor e saber qual pessoa existe e saber dessas histórias todas. Outra coisa é literalmente eu verbalizar um opressor ou verbalizar um oprimido ... Acho que essa coisa de verbalizar e de agir e de imitar os outros ajuda-nos imenso a compreender esses fenômenos.”</p>
<p>P3 - “É uma coisa de tu representares uma história de opressão do ponto de vista de quem é oprimido, outra coisa é representares uma história de opressão pelo lado do opressor. É uma fronteira muito difícil, não é? Do que é que estás a dar a visibilidade exatamente e como é que consegues trazer um outro ponto de vista através da representação no playback.”</p>
<p>P1 - “Acho que as pessoas ficam cada vez mais sensibilizadas às emoções de quem relatava as suas histórias, sobretudo pessoas que, como eu, fazem parte do opressor mais do que o oprimido. Isso na minha opinião é muito impactante, ver as emoções na sua frente da pessoa que relata a história e depois dever representar a história, com toda esse peso emocional, o sofrimento.”</p>
<p>4.3) Partilha das emoções</p>
<p>P5 - “É um espaço seguro para poderes contar a história e tu deixas que as emoções venham, estás a ouvir a história para depois representá-la às vezes tens que fazer um controlo para controlar um bocadinho as emoções”</p>
<p>P4 - “Ouvir essas histórias foram momentos super emocionantes porque ouvimos histórias e vivemos as emoções das pessoas na nossa frente. não há como ignorar a vivência delas.”</p>
<p>P5 - “Não é a tua história, portanto tens as tuas emoções mas na realidade o que queres representar é a emoção do outro portanto tens de fazê-lo, um controlo e uma gestão dessas emoções e gostamos que as emoções efetivamente surjam e poder trabalhá-las.”</p>

P4 - “Falar sobre histórias de discriminação e ligar essas histórias diretamente com as emoções da pessoa que sofre é um processo muito intenso.”

P5 - “A emoção é alguma coisa bruta, que depois, através do playback, é retrabalhada, analisada e recontextualizada. Acho que esse processo faz com que fiquemos a pensar sobre o que aconteceu, e conseguimos compreender melhor o que aconteceu no outro. Recontextualizar essa emoção genuína num ambiente social, nesse grupo que tem uma identidade social própria é algo poderoso”

P1 - “Ali estamos totalmente à vontade para mostrar o nosso estado emocional, e a espontaneidade do momento, o facto de só pensar no momento presente ajuda-me a me focar nas minhas emoções e as dos outros, o que sinto dentro de mim.”

P4 - “Ficamos mais atentos às histórias dos outros, não só no conteúdo factual, mas também emocional. E é mesmo essa conexão entre emoção direta partilhada e o contexto social da história. Isso faz perceber o quanto é importante lutar para a justiça social, sobretudo nós psicólogos, temos de ter consciência disso no acompanhamento terapêutico, ter consciência de como as discriminações impactam as pessoas, o seu bem estar e a sua saúde mental.”

4.4) Heterogeneidade do grupo e das histórias

P2 - “Por sermos todos diferentes, tivemos um cuidado na nossa comunicação, para gerir as personalidades e sensibilidades de todos. Já tivemos de lidar com uma situação em que a comunicação permitiu dissolver um conflito que podia ser uma transfobia super violenta.”

P3 - “É uma coisa importante: há uma história que é contada mas toda a gente ouve coisas diferentes e agarra-se a coisas diferentes. Eu acho que isso é muito fixe de ver essa diversidade depois também em palco”(P3)

P2 - “O facto de a gente ter um grupo diverso, com pessoas racializadas, neurodivergentes, não binárias, pansexuais, lésbicas, hétero, acho que mudou as pessoas no bom sentido.”

P1 - “O grupo é muito variado (...) sinto que a pluralidade faz-nos crescer enormemente (...) a diversidade participa a compreender melhor os comportamentos discriminatórios e as desigualdades.”

P5 - “Conheci pessoas muito diferentes de mim com realidades distintas, o que a mim também é um fator positivo de mudança. Foi bom poder conhecer esse grupo de pessoas tão diferentes para ganhar novas ideias e perspetivas.”

P3 - “Temos diferentes níveis de maturidade dentro do grupo, ou seja, pessoas mais novas, pessoas mais velhas, etc. Acho que traz um nível de consciência sobre o tema que é diferente, mas foi giro porque houve algumas histórias que depois acabaram em conversas. Aconteceu por exemplo relativamente à questão do Trans Fake no teatro. Isto foi uma história, depois gerou uma discussão no grupo e se calhar no início havia pessoas que nem sequer estavam conscientes sobre o assunto e nem tinham opinião formada.”

Anexo IV - Questionário sobre preocupações com Direitos Humanos

Indicador de Resultado - Percentagem do grupo-alvo que demonstra preocupação com os Direitos Humanos.

1. Em que medida é que as seguintes afirmações refletem as suas atitudes/posicionamentos?

		1 Não Reflete	2 Reflete um pouco	3 Reflete bastante	4 Reflete totalmente
1	Devemos combater todo o tipo de discriminação com base na diferença.	1	2	3	4
2	Todas as pessoas devem ser respeitadas de igual forma, independentemente da origem racial ou étnica, religião ou fé, sexo, deficiência, idade, orientação sexual ou identidade de género.	1	2	3	4
3	Deve ser reconhecido o direito de asilo quando os direitos humanos estão ameaçados.	1	2	3	4
4	Todas as pessoas devem ser livres e obter igual proteção ao abrigo da lei.	1	2	3	4
5	Todas as pessoas devem poder praticar livremente a religião que escolhem.	1	2	3	4
6	Um refugiado ou imigrante no meu país deve ter os mesmos direitos que eu, designadamente a encontrar emprego.	1	2	3	4
7	O acesso aos serviços públicos deve ser garantido a todos, e em particular às pessoas mais vulneráveis.	1	2	3	4
8	Considero que todas as pessoas se devem poder encontrar com quem quiserem, com total liberdade.	1	2	3	4
9	Entendo que todas as pessoas se devem poder expressar livremente em público e em privado.	1	2	3	4
10	O direito à privacidade dos cidadãos deve ser garantido em todas as situações.	1	2	3	4

2- Por favor indique o seu género:

Masculino	
Feminino	
Outro	

3- Por favor indique a sua faixa etária (anos completos):

≤17	
18-29	
30-64	
≥65	

Anexo V - Transcrição das entrevistas

Entrevista - P1

E (Entrevistadora)

P1 (Participante 1)

E: Obrigada por teres aceite fazer parte deste trabalho. Eu vou te fazer um conjunto de perguntas. Posso pedir-te autorização para gravar a nossa conversa? A gravação vai servir somente para a transcrição desta conversa. Para começar, posso te pedir a tua idade e habilitações académicas?

P1: Obrigado por falar comigo! sim podes gravar. Tenho 31 anos e fiz um mestrado.

E: Obrigada, qual é a tua experiência e relação com as artes e mais especificamente o Teatro?

P1: Sempre tive contactos com as artes em geral, através do meu curso e mestrado, mas teatro faz pouco tempo.

E: Faz quanto tempo que estás a fazer teatro?

P1: Desde Novembro. Foi quando começou este projeto, na verdade, no ano passado.

E: Durante essa iniciação ao teatro, começaste uma atividade terapêutica ou de desenvolvimento pessoal paralela?

P1: Então, nunca fiz terapia, mas me sinto de forma mais informal que isto tem melhorado bastante imensas coisas dentro de mim, tem trazido também, alguns problemas secundários, não problemas, mas dúvidas existenciais mas isso faz parte desta descoberta interna e no geral tem sido muito bom.

E: como ouviste falar do grupo de teatro e o que é que te fez então até inscrever neste grupo?

P1: Foi uma amiga minha que está neste grupo. Ela faz teatro há mais tempo e sabia que eu tinha alguns desejos de participar neste tipo de coisas. Conhecia os meus problemas em soltar-me então aceitei e adorei e agradei imenso e entrei. Foi bom para sair da minha zona de conforto.

E: Podes descrever o que aconteceu no grupo? Ou seja, o que acontecia nas sessões?

P1: De uma forma prática sem grande interpretação, na primeira meia hora fazemos um aquecimento que não está tão diretamente relacionado com o TP tem mais a ver com o trabalho do corpo, da confiança de grupo, mesmo antes disso temos uma conversa entre todos sobre várias questões, sobre como vamos representar, através do corpo, as histórias dos outros. Na segunda metade, é mais direcionado para o TP

onde usamos as histórias de cada um de nós, sempre quase tendo em conta que o tema deste grupo é os Direitos Humanos e trabalhamos com as nossas próprias histórias e ensaiamos.

E: E para ti como é que foi a experiência de participar no grupo?

P1: Então, tenho uma coisa que acho fundamental no grupo, é conseguir perceber os problemas de cada e as qualidades, para que o nosso pequeno grupo social funcione e acho essencial, porque não é possível dar opinião sobre quase nada sem ter o mínimo de sensibilidade para o problema dos outros, mas esses problemas não nos afetem-nos diretamente. Transferi esse modo de pensar na minha vida pessoal. Nem sempre temos consciência dos nossos próprios privilégios, até que alguém aponta isso para nos e diz 'Não percebes porque és um homem cis', então, percebemos que magoamos o outro sem ter consciencia, e neste aspeto o TP abriu os meus olhos. Isso é o que me tem feito crescer mais, tirando agora essa parte do corpo de me soltar dessa parte mais terapêutica.

E: E quando vocês abordam questões sobre os Direitos Humanos, como isso tem afetado a tua compreensão e sensibilidade em relação a essa questão?

P1: Sim sensibilizou-me mais. Uma coisa é que não ouvi histórias novas, ou seja sei que há muito racismo, muita xenofobia não é segredo para ninguém mas ver a frequência que acontece em pessoas que estão próximas de mim, é uma coisa que nos aproxima muito desse problema e isso toca-nos apesar de nós já sabermos que isso já existia. Já tenho arte e pintura mas isto é mais sobre a prática, sobre sentir estas coisas na pele, se puder ver estas pessoas contarem estas histórias cara a cara e isso, é esse toque que está a fazer com que isto valha a pena.

E: O teu grupo é um grupo especificamente focado em questões a seres humanos ou é vocês estão livres de contar qualquer tipo de história?

P1: Sim, sintamos-nos livres, apesar de falar frequentemente sobre esse assunto, nada nos impede de abordar outros temas mais leves. Muitas vezes há uma galhofa incrível nem sempre é assim tão pesado felizmente.

E: Durante as sessões, como foi ouvir, e representar, histórias relacionadas com os Direitos Humanos? Queres partilhar uma reflexão pessoal?

P1: Acho que me fez pensar na relação entre as histórias das pessoas e dos efeitos no bem estar delas. o que me acontece muito é ouvir histórias, certos comportamentos de terceiros que não são muito corretos e são discriminatórios e já reconheço esses comportamentos a muitas pessoas próximas de mim que não percebia que eram assim tão discriminatórios, e até comportamentos que vêm de mim próprio. Acho que

esse grupo é muito bonito porque sinto que ninguém tem máscaras, ninguém finge que está contente quando está triste. Por exemplo, se uma pessoa chega mais triste ao ensaio percebe-se que está triste, percebe-se nos movimentos e percebe-se das histórias que conta nos desabafos. E isso não se vê mais de lado nenhum da sociedade, não se vê nos nossos empregos, não se vê muitas vezes dentro das nossas famílias ou até mesmo dentro do nosso grupo de amigos mais próximo. Ali estamos totalmente à vontade para mostrar o nosso estado emocional, e a espontaneidade do momento, o facto de só pensar no momento presente ajuda-me a me focar nas minhas emoções e as dos outros, o que sinto dentro de mim.

E: Sentiste em si algum efeito por ter participado no grupo? Se sim, qual/quais? pode dar exemplos?

P1: O TP abriu-me a histórias e dificuldades dos outros que nunca teria ouvido num outro contexto. Estou mais aberto a falar de certos tabus, não é que fosse muito fechado em relação a isso, mas acho que estou ainda mais aberto. Estou a aumentar essa sensibilidade com esses assuntos delicados. Quando alguém me conta histórias de discriminação a minha reação não é já tão a ficar tão admirado. Não me surpreende mas a partir de agora consigo compreender melhor essa pessoa, já sei como é que as pessoas se sentem e tenho maior empatia com elas.

E: Quais foram para si os momentos mais significativos? Porquê?

P1: Tenho gostado de representar pessoas que não sou, ou seja representar o oprimido ou representar o opressor. Uma coisa é imaginar que sou um oprimido ou que sou um opressor e saber qual pessoa existe e saber dessas histórias todas. Outra coisa é literalmente verbalizar um opressor ou verbalizar um oprimido ... Acho que essa coisa de verbalizar e de agir e de imitar os outros ajuda-nos imenso a compreender esses fenômenos. Isso é uma coisa que se podia ensinar na saúde mental por exemplo. Acho que isso é bastante forte essa coisa de nós sairmos um bocado de nós imaginarmos que somos outra pessoa com os gestos, com a fala, com acho isso muito forte.

E: hum sim. Acho que falaste um pouco sobre isso mas podes falar um pouco mais sobre como é que te sentiste ao longo do processo? Ou seja, que diferenças têm desde o início, meio e depois o fim?

P1: Sim, pois. Sinto-me mais solto e aberto sobre diferentes assuntos. Sinto-me mais livre de falar, dizer o que sinto. E também abriu-me à histórias e dificuldades dos outros que nunca teria ouvido num outro contexto. Estar nesse grupo abriu-me os olhos para inúmeras coisas, é o que me tem feito crescer mais, sou mais empático e é essa parte que parece mais terapêutica.

E: Na sua opinião, de que forma a participação no grupo de TP sobre Direitos Humanos influenciou a consciência das outras pessoas participantes em relação a questões de Direitos Humanos?

P1: Acho que na nossa relação com o mundo, temos sempre coisas que nos influenciam e também temos algo de nós que influencia os outros. Ou seja é sempre uma negociação, acho que esta compreensão dos Direitos Humanos ajuda-nos a perceber o que os outros contam, o que o nosso grupo, o nosso entorno social nos afeta, ajuda-nos a perceber de uma maneira mais específica a situação dos outros.

E: Observaste algum impacto emocional significativo nas pessoas participantes ao ouvirem e representarem histórias relacionadas aos Direitos Humanos? Se sim, quais foram os principais temas emocionais emergentes?

P1: Então, acho que as pessoas ficam cada vez mais sensibilizadas às emoções de quem relatava as suas histórias, sobretudo pessoas que fazem parte do opressor mais do que o oprimido. Isso na minha opinião é muito impactante, ver as emoções na sua frente da pessoa que relata a história e depois dever representar a história, com todo esse peso emocional, o sofrimento.

E: hum sim, de que forma as pessoas participantes lidaram com as emoções evocadas durante as sessões do TP?

P1: Acho que cada um lidou da sua maneira, dependendo da sua personalidade. Mas acho que é muito o que disse mais cedo, percebemos e conhecemos as pessoas cada vez mais durante os ensaios, então nós ajudamos um ao outro para partilhar e lidar com as emoções. O grupo é um elemento de suporte.

E: Como é que a representação e vivência das histórias relacionadas aos Direitos Humanos no palco afetou os seus pensamentos e sentimentos em relação a essas questões?

P1: O TP não é especificamente sobre Direitos Humanos, mas logo desde o início as pessoas à frente deste projeto e os coordenadores falaram sobre os cuidados que devemos ter, por exemplo, não representar estereótipos, de gênero e de orientação sexual. Sou um homem cis branco e comecei a representar as histórias de uma certa maneira as mulheres, e aprendi que era errado porque por exemplo, se estiver em palco e estiver de representar uma mulher, sinceramente vou pegar nalgum estereótipos que estão na minha cabeça. Desde o início disseram-nos para ter muito cuidado com isso e o grupo também tem vindo a crescer nesse aspecto cada vez mais, estamos a focar-nos mais nas particularidades de cada história e a deixar os estereótipos de lado. ah isso é muito bom, nos disseram para ter muito cuidado na representação da pessoa que deve ser representada. Devemos ter o cuidado de não ampliar a opressão, e de focarmos também na história. Por exemplo, há uma história de racismo e nós em vez de representarmos aquela opção específica começamos a representar estereótipos de coisas que as pessoas racistas dizem e isso acaba por amplificar a opressão é pior ainda.

E: E em que medida a participação no grupo de TP contribuiu para a tua compreensão das violações dos Direitos Humanos e da importância de promover a igualdade e a justiça social?

P1: Ah, uma coisa muito engraçada é que nesses grupos estou no meio de psicólogos. O grupo é muito variado tem os psicólogos, e os artistas mais da área do teatro. Sou mais das artes plásticas e outras pessoas são mais do desenvolvimento pessoal. Outras trabalham mais para Recursos humanos. Portanto o grupo é muito variado e sinto sempre a variedade de várias direções a seguir informação um bocadinho daquilo. Só pela pluralidade faz-nos crescer enormemente. Nos nossos trabalhos ou nas nossas famílias, o nosso grupo de amigos, somos quase todos do mesmo sítio, são quase sempre da mesma escola até estudaram a mesma coisa, têm as mesmas opiniões. Acho que o que mais me faz crescer é essa diversidade. Então acho que essa diversidade ajuda a compreender melhor os comportamentos discriminatórios e as desigualdades.

E: Como sentiste o evoluir do grupo ao longo do processo?

P1: Olho mais para o grupo mais como um todo que se vai mexendo sozinho, isso foi das coisas que este grupo me deu é que me senti envolvido no grupo. Como disse, as artes que gostava eram muito fechadas em mim, a pintura, a arquitetura ou a música também gosto muito. Sempre gostei de coisas onde estava muito fechado e aquilo comecei a juntar-me ao grupo e a ver como todos nós estávamos a avançar, senti que houve pessoas que se soltaram mais tarde ou se soltaram mais cedo, há sempre aquelas pessoas que têm mais dificuldade em mostrar as emoções. Por exemplo, acho que não estou ainda totalmente à vontade para mostrar as minhas emoções para o grupo, ainda não cheguei lá. Mas de maneira geral o grupo andou todo junto e é muito bom ver isso, não sinto que não haja alguém que está muito para trás ou que esteja muito para a frente estamos juntos na mesma bolha e isso é bom.

E: Hum, observaste ou sentiu mudanças noutros elementos do grupo?

P1: Não posso pensar numa pessoa em particular mas acho que houve mudanças gerais do grupo como disse agora, estamos mais próximos soltos e comunicamos mais as nossas emoções.

E: Consegues me descrever um pouco dessas mudanças?

P1: Sim, acho que temos ficado cada vez mais próximos e unidos. Este ano, testemunhei muitas mudanças, em mim, nos outros, como estou com os outros, o que penso dos outros. Acho que o teatro muda a forma de como nós nos vemos nós próprios e como vemos o outro, e isso traz benefícios, discussões e conversas. Lembro-me uma vez no TP, estávamos num momento descontraído e começámos a imitar uns aos outros uma maneira de falar, olha isso foi uma galhofa e aprendemos muito uns com os outros de uma maneira bastante descontraída. Essa coisa de utilizar o corpo em conjunto com a fala é uma

coisa que também é muito benéfica. Na nossa sociedade tendemos a usar mais a boca e manter o nosso corpo parado. Na sociedade, um corpo que não se mexe muito é sinal de confiança. Então o teatro abre-nos um bocado os horizontes para percebermos que o corpo é muito mais do que isso. Uma coisa engraçada, por exemplo, uma pessoa que é psicóloga está todo dia em consultas e muitas vezes ela traz histórias de como ela se sente durante estas consultas. O trabalho de um psicólogo também tem muito a ver com o fechar-se aos seus impulsos e servir apenas o outro ouvi-lo e tentá-lo perceber. Isso também cria uma certa panela de pressão dentro de nós e essas pessoas trabalham em psicologia muitas vezes vão para o nosso grupo também a soltar um pouco essa pressão.

E: eh e porquê ou hum como achas que essas mudanças acontecem?

P1: Parece-me que as mudanças estão relacionadas com o espaço em si, tanto físico como temporal. É como se estivéssemos num momento especial, enquadrado por rituais, que nos permite escapar ao nosso quotidiano... Um espaço emocional, um refúgio seguro, onde conseguimos libertar-nos e abrir-nos aos outros.

E: Além do que já mencionaste, identificas outras mudanças em ti agora que já terminou o processo?

P1: Já mencionei todas as mudanças principais. Sinto-me mais à vontade para me soltar e falar sobre mim sobre coisas diversas com outras pessoas. Também essa coisa do lugar do opressor e oprimido. Acho importante. Sinto-me muito mais atento ao que se passa ao redor. como por exemplo situações de discriminação e racismo sobretudo aqui essas questões hum hum são importantes e necessárias aqui em portugal.

E: Quais são os aspectos que menos gostaste neste processo?

P1: Gostei sempre de tudo. Claro que há problema. Há coisas que correm mal há hum, não sei há coisas sim há coisas que correm mal aquilo que acho que para mim correu mal, hum mas tenho esse problema de ser muito um overthinker. Então tenho agora um bocado a fechar os olhos às coisas que correm mal. Ou penso que se correu mal não correu muito bem para a próxima e vamos tentar melhorar. Sempre há coisas que podiam ser melhores, como o local onde nos encontramos, etc.

E: hum hum sim. Muito obrigada pelas respostas, não tenho mais perguntas. hum queres deixar algum comentário final?

P1: Não sei bem qual é que se encaixa. Muitas vezes sinto que não consigo levar isto assim tão a sério, acho o tema dos Direitos Humanos super importante, o teatro super importante, por outro lado há uma parte de mim que se quer divertir nisto, tem de haver diversão, e muitas vezes sinto-me nesse conflito

interno se levo as coisas muito a sério começo bloqueio mesmo, vou fazer coisas erradas e não vou cumprir o objetivo deste grupo do nosso propósito, e sinto mesmo principalmente nas performances abertas. Sinto muito que isso é uma coisa que me dá alguma ansiedade e depois vejo os membros do grupo mais ligados à psicologia a ver que têm um cuidado especial muito apurado neste tratamento os Direitos Humanos como é que trata o outro como é que se dirigem a eles, como é que se às vezes mesmo questões de palavra às vezes ficam ali a discutir palavrinhas esta palavra não aquela, sinto que não tenho bases para ter essa perspicácia essa finesse. Pronto, só uma coisa que queria partilhar.

E: Percebi. Obrigada pela partilha e pela tua presença e disponibilidade, e por também te ter aberto para comigo.

P1: Obrigado eu!

Entrevista - P2

E (Entrevistadora)

P2 (Participante 2)

E: Obrigada por teres aceite fazer parte deste trabalho. Vou te fazer um conjunto de perguntas. Posso pedir-te autorização para gravar a nossa conversa? A gravação vai servir somente para a transcrição desta conversa. Para começar, posso te pedir a tua idade e habilitações académicas?

P2: Sim aceito! Tenho 34 anos e sou licenciada em psicologia. Neste momento trabalho com crianças.

E: Ah e qual é a tua relação anterior ou experiência com o teatro e com as outras artes em geral?

P2: Já fiz teatro quando era pequena, estive num grupo de teatro depois mais recentemente fiz teatro do oprimido mas o grupo fechou com a pandemia. Já pratiquei várias formas de dança, fiz uma licenciatura de pintura.

E: Durante este processo de teatro, já fizeste uma atividade terapêutica ou desenvolvimento pessoal em paralelo?

P2: Desde que comecei o TP. Sim. Bom faço psicoterapia, acho que isto conta com uma atividade. Pratico muito a dança ainda e acho que isso é uma coisa de desenvolvimento pessoal e social.

E: Como ouviste falar do grupo de teatro e o que é que te fez então até inscrever neste grupo?

P2: Então foi através da psicóloga de uma das minhas relações disse-me “olha a minha psicóloga recomendou este grupo para ti que é um grupo de mulheres e pessoas não-binárias de TP” pensei vou

experimental. Já conhecia o trabalho da pessoa que está à frente do Clube SAFO neste momento, e já estava envolvida no ambiente ativista.

E: Podes descrever o que é que acontece no grupo durante as sessões?

P2: O que acontece nos ensaios e no teatro é uma construção de grupo, um trabalho da escuta e de comunicação, conflitos e processos de resolução de conflitos que já nos levaram a criar um Manifesto acordado para pautar os nossos valores, a ética e a moral no nosso grupo, porque depressa vieram representações estereotipadas. Fomos criando os nossos valores, esses momentos nos permitiram perceber as necessidades dos outros e como podemos nos aproximar dos outros. Os rituais do TP permitem estruturar o grupo, o nosso espaço durante os ensaios. É uma parte mais técnica mas essencial para a sintonização do grupo. Durante as sessões, ouvimos e damos corpo e voz a histórias, devolvemos elas, recebemos o impacto delas. Faz parte da expressão artística do TP, para dar vida às experiências compartilhadas pelas pessoas e criar uma experiência teatral única. Criamos o grupo, criamos as relações pessoais do grupo e então quanto mais fazemos o TP, aquelas pessoas são nos são íntimas. É um desafio, a meu ver, em representar, dar corpo às histórias porque muitas vezes são histórias difíceis de opressão, de sofrimento de uma pessoa que nos é próxima, isto é uma responsabilidade. Quer dizer que há sempre responsabilidade. A gente recebeu histórias bastante duras e então foi difícil processar essas histórias, e ter que dar corpo àquelas violências... não conseguimos ficar indiferentes, vestir uma história. Num sentido mais técnico, acontece o aquecimento, uma sintonização, toda aquela estrutura do TP, não é, com os rituais, mas depois acontece o que acontece lá dentro que é muito maior, é muito mais complexo.

E: Ah sim e como é para ti essa construção, essa experiência de participar no grupo? o que sentes dentro deste grupo?

P2: hum Então tem sido muito enriquecedor. Acho que me tem ajudado a crescer enquanto pessoa a desenvolver mais empatia porque o TP trabalha muito com a empatia e a escuta, está a fazer de mim melhor profissional, melhor amiga, melhor pessoa. Aprender a escutar as pessoas vem com aprender a escutar-me a mim. Falamos sobre Direitos Humanos, discriminação e liberdade. Acho que isso afetou bastante a minha sensibilidade a este tipo de tema e problemática e me fez mudar bastante. Acho impossível não mudar a forma de pensar sobre os assuntos em relação aos Direitos Humanos, não só durante as sessões, mas também em minha vida pessoal.

E: hum-hum e consegues dar um exemplo desses efeitos que mencionaste, estes efeitos, situações que te fez sentir mesmo assim?

P2: Posso dizer que na minha relação com o meu ex-namorado e que tem umas coisas tipo umas situações delicadas como a demência da mãe ou insuficiência renal do gato, estava mesmo no processo de acabar esta relação, e consegui observar em mim os efeitos do TP nas minhas conversas. Antes de deixar as minhas emoções, os meus julgamentos irem para a frente, agora paro, e penso ‘Deixa-me ver o que é que tu estás a dizer, onde é que vai essa história’, como se tivesse de fazer TP. Penso “Ah estou a conduzir esta conversa como se estivesse a ouvir uma narrativa no TP estou a tentar ir buscar o que é o importante nesta história. Tenho a curiosidade como pensar e agora se fosse a pessoa a seguir, se fosse fazer isto em TP o que é que era importante aqui ... Que coisas é que saiam tipo isso dá-me uma maneira de estar e de ver diferente com as crianças por exemplo no trabalho, a criança está hum a ter um meltdown, agora tenho mais espaço quando isto acontece para perceber que aquela criança está a responder a algo e parar e escutar.

E: hum hum sim, e no teu grupo, quando vocês abordam questões sobre os Direitos Humanos como isso afetou a tua compreensão e sensibilização em relação a estas questões?

P2: Sim então, o Clube Safo é um grupo que defende os Direitos das pessoas lésbicas mas também os Direitos Humanos. A teoria toda já tenho muito aqui. e fico a pensar, Onde é que a coisa falhava? onde é que está o ativismo que faz sentido para mim? Além de ir individualmente às manifestações, não é? Ou estar a aprender e no meu quotidiano, falar com as pessoas... Como é que faço isto? Nesse aspecto o TP e o projeto são formas de ativismo. É através daquilo que queria aprender a prática do ativismo, não é? Muda a possibilidade de mais diálogo com outras pessoas e perceber outras perspectivas, através da estrutura e espaço do TP, em que, OK isto é assim que a gente age, os Direitos Humanos e o projeto no âmbito das escolas, como é dar pauta a diferença de irmos às escolas e de levantarmos, quais é que são as experiências de discriminação e podermos fazer as crianças sentirem-se vistas, validadas ajudaram-nos contribuirmos no crescimento. O TP aumentou o meu sentido e a minha perceção de responsabilidade. Aumentou a minha motivação e a ótica de serviço no sentido disto ser algo que a gente está ao serviço da comunidade. Nesse aspeto eu consigo ver o TP e o grupo a atuar nos mais diferentes contextos com o impacto do TP. Aprendi sobre prática de fazer ativismo, ativismo que passa pela arte. Faz sentido para mim. Sinto-me mais sensível ao sofrimento dos outros, sobretudo em relação a problemáticas diferentes da minha, ou que refletem os meus privilégios enquanto pessoa branca.

E: Sim, percebi, de que forma achas que a participação no grupo de TP influenciou a consciência das outras pessoas no grupo em relação ainda a essas questões dos Direitos Humanos.

P2: Incrível não é? Como disse, a gente teve conflitos dentro do grupo, depressa vieram representações estereotipadas e o facto de a gente ter um grupo diverso, com pessoas racializadas, neurodivergentes, não

binárias, pansexuais, lésbicas, hétero, acho que mudou as pessoas no bom sentido. Houve gente que não conseguiu e acabou por sair, a gente ficou defensiva e não mudou, mas acho que a grande maior parte das pessoas tem ganho mais rapidez a assumir responsabilidade, para se corrigir quando faz uma interpretação estereotipada, não é? Há um espaço aberto ao diálogo. É uma pessoa que pode dizer o pronome errado de alguém, pedir desculpa e corrigir-se. Sabes, isto é um processo difícil para mim. Por sermos todos diferentes, tivemos um cuidado na nossa comunicação, para gerir as personalidades e sensibilidades de todos. Já tivemos de lidar com uma situação em que a comunicação permitiu dissolver um conflito que podia ser uma transfobia super violenta para alguém, e, de repente, é uma zona de diálogo, de crescimento. Vi as pessoas crescerem em vários níveis.

E: hum hum ah então quando falas de conflito, a maioria dos conflitos estão relacionados mesmo com a identidade das pessoas?

P2: Sim, com a identidade das pessoas ou grande parte dos que somos não é? Vai que uma pessoa faz uma representação, como aconteceu no ensaio, que é estereotipadamente racista não é? E a gente tipo upa para tudo. Vamos falar disto. Tipo ah “mas não fiz por mal”, “Ah mas a liberdade artística” ah mas o não sei quê.

E: sim, pois. Observaste algum impacto emocional significativo nas pessoas ao ouvirem e a repreender as histórias dos outros?

P2: Sim, com certeza. O teatro é importante, e com as escolas, acho que é ainda mais. Tipo, somos nós que recebemos histórias bastante duras, e foi difícil para nós processá-las, ter que dar corpo a essas violências, e não conseguimos ficar indiferentes, porque temos que nos colocar dentro delas. Nesse sentido, acho que o TP muda todos nós, e as pessoas que não conseguiram lidar com isso viraram as costas, levaram o impacto com elas. A maioria das pessoas acaba por ganhar espaço porque, ao vestir as histórias, ganhamos outra perspetiva e mudamos.

E: Hum hum, sim, pois então, sentiste um evoluir do grupo ao longo do processo, ou seja, mencionaste já um processo de mudança?

P2: Acho que é bom porque faz sentido tudo o que faz. É muito interligado, não é? A mudança acontece porque não é só ouvir e fazer. Temos de vestir, ser, representar aquilo. Como não ter empatia depois de te colocares no lugar da outra pessoa? Sabes viver essa verdade? E acho que o TP faz isso para as pessoas, para os playbackers. A mudança acontece porque, ao fazer, depois de ouvir, a pessoa que fala se sente ouvida pelo grupo, porque aprendemos a ser mais empáticos e a mostrá-lo. Também acho que a grande maioria das pessoas tem ganho maior sensibilidade.

E: E quais são os aspetos que menos gostaste neste processo?

P2: Há coisas de que gosto menos. Gosto menos porque, para mim, a teoria e as estruturas são muito importantes, e o TP é muito interessante. Então, gosto menos de demorar mais a aprender o TP porque temos que resolver estas questões éticas. Também gosto menos do cansaço que fica no corpo e da dificuldade, às vezes, de ficar com essas histórias no corpo, porque elas ficam aqui e é duro às vezes ter de carregar isso. Do resto, estou a adorar.

E: E achas que há algum aspeto ou alguma coisa que poderia ou deveria ser melhorado?

P2: Se calhar isto é um dos aspetos de que gosto menos, mas é um dos aspetos mais difíceis e é aquilo que devia ser melhorado, para tentar melhorar. Estas histórias das pessoas, como é que lidamos com as histórias das pessoas opressoras, com que voz é que temos no palco. E acho que isso também tem que se prender depois a outros trabalhos sociais. Quem é que tem acesso ao TP? Tipo, acabamos por ver os grupos com muitas pessoas cis e muitas pessoas brancas. Se não forem quase só pessoas brancas, então o TP ainda tem que crescer aqui. Ah, para chegar a mais pessoas e poder fazer a função que deve fazer, acho, né? Ainda tem que se desconstruir mais, arranjar mais ferramentas, mas as pessoas que estão envolvidas nisso estão a fazer todo o esforço e a estudar imenso para fazer estas mudanças acontecerem. A gente vai no caminho. Não podia só dizer "isto precisa de melhorar" e não dizer "mas estamos a trabalhar", porque estamos, tenho visto.

E: Sim. Acho que não tenho mais nada para te perguntar. Queres deixar algum comentário final ou alguma coisa que queiras dizer ou mencionar?

P2: Não é, só mesmo, se calhar, aquele do "vão ver TP", façam TP.

E: Ah, sim, então, muito obrigada pelo teu tempo e pela tua participação.

P2: Obrigada, Júlia. muito obrigada. Tchau. Tchau.

Entrevista - P3

E (Entrevistadora)

P3 (Participante 3)

E: Obrigada por teres aceite fazer parte deste trabalho. Vou fazer-te um conjunto de perguntas. Posso pedir-te autorização para gravar a nossa conversa? A gravação servirá apenas para a transcrição desta conversa. Para começar, posso pedir-te a tua idade e habilitações académicas?

P3: Sim, sem problema. Tenho 36 anos e tenho doutoramento em psicologia experimental e ciências cognitivas.

E: Qual é a tua relação anterior ou a tua experiência com o teatro e outras artes?

P3: Sim, então, quando era mais jovem, por volta dos dezasseis ou dezassete anos, fiz parte de um grupo de teatro amador. Foi a minha primeira experiência séria com o teatro. Antes disso, participei em campos de férias onde trabalhávamos com ideias de improvisação e fazíamos pequenos sketches, entre outras coisas. Portanto, sempre estive de alguma forma envolvida de maneira informal. Depois disso, nunca mais fiz teatro, até agora.

E: Hum, e como ouviste falar deste grupo da Ilga e o que te fez inscrever neste grupo?

P3: Sim, conheci o TP através de uma amiga, e foi aí que comecei a fazer TP pela primeira vez. Hum. Conheci o TP através dela e, em outubro, quando apresentaram o projeto, percebi que o projeto teria uma ligação com a Ilga, e como sou LGBT, achei que poderia ser interessante unir essas duas coisas. Já há algum tempo, sentia vontade de explorar mais o teatro desde que conheci o TP. Percebi que poderia ser uma ferramenta interessante para ser explorada. Então, decidi desafiar-me a juntar-me a um grupo de pessoas que não conhecia e a entender melhor o que é o TP, para além de assistir às performances.

E: Sim, e podes descrever o que acontece no grupo durante as sessões? Podes fazer um resumo?

P3: Sim, temos um grupo de cerca de dez pessoas que geralmente participam na maioria dos ensaios, e algumas que aparecem mais pontualmente. Os ensaios geralmente ocorrem às quartas-feiras às sete da tarde, num espaço que é uma biblioteca infantil. Geralmente, começamos com um momento em que partilhamos como nos sentimos e se algo ficou pendente desde o último ensaio. Também partilhamos se houve algum evento fora dos ensaios, como assistir a performances juntos. Depois, seguimos para um aquecimento físico e ensaios que exploram diferentes aspectos, como o trabalho do corpo e da voz, bem como a exploração dos sentidos. Esta parte dura até aproximadamente metade do ensaio. Em seguida, temos a parte técnica, em que contamos histórias uns aos outros e trabalhamos com diferentes fórmulas.

E: Como foi a experiência de participar deste grupo para ti?

P3: Foi interessante, no início, foi uma descoberta, tentando perceber como era fazer teatro de repente com pessoas que não conhecia. Foi uma experiência de formação de grupo, deixando de ser indivíduos isolados nas suas vidas e tornando-nos um grupo coeso. Descobrimos o nosso lugar no grupo e como nos sentíamos. No início, talvez não partilhasse muito, mas as dinâmicas dos ensaios levaram a que nos sentíssemos cada vez mais à vontade. Hoje em dia, sinto-me totalmente parte do grupo, onde cada pessoa

tem o seu espaço, e cuidamos uns dos outros, ouvindo e respeitando as opiniões de todos. Isso é algo muito importante para nós.

E: Hum-hum. E como é a experiência deste grupo, o grupo também especificamente se aborda questões de Direitos Humanos, como isso afetou a tua compreensão e sensibilização em relação a estas questões?

P3: Sim, acho que desde o início, o facto de ser um grupo da ILGA para mim foi um fator determinante. Quis fazer parte dele porque achei que unia duas coisas que considero relevantes. E essa é uma presença constante, tanto pelo TP em si, como pela forma como o TP pode ser uma ferramenta para lidar com questões sociais e de Direitos Humanos. Está intimamente ligado ao facto de fazermos parte deste projeto como pessoas LGBTQIA+, partilhando um espaço seguro. Assim, podemos partilhar o que nos acontece, e frequentemente as histórias contadas nos ensaios estão relacionadas com essas questões. Isso prepara-nos para as performances públicas, onde sempre temos a intenção de trabalhar esses temas, embora nem sempre seja possível, dependendo do público. Está tudo interligado dentro de cada ensaio.

E: Hum-hum, sim. Nestas sessões, como foi para ti ouvir e representar histórias que estão relacionadas com questões de Direitos Humanos? Qual foi o teu pensamento?

P3: Sim, tem sido interessante. Já fizemos performances mais abertas, sem um público específico, e aí, qualquer tipo de histórias pode surgir. Trabalhamos muito a questão dos Direitos Humanos a partir da perspectiva da inclusão ou exclusão. É interessante ver como as pessoas reagem se não estiverem familiarizadas com esses temas, a questão do privilégio, entre outros. Neste projeto, temos a intenção específica de trabalhar com escolas, e já fizemos uma apresentação numa escola com alunos do oitavo ano. Foi um desafio, pois estávamos a tentar orientar a conversa para questões de Direitos Humanos, mas muitos deles estavam mais interessados em falar sobre as suas vidas e experiências pessoais, como as quedas de bicicleta e golos marcados. Isso é normal, e é necessário adaptar-se. Em certa altura, mencionaram que tinham trabalhado o tema da igualdade de género numa aula, e pegamos nisso. No entanto, foi desafiante, uma vez que apenas os rapazes queriam partilhar histórias, e havia uma forte presença da ideia de papéis de género no grupo, sem intencionalidade específica. Quando trouxeram o tema da identidade de género, foi difícil, pois muitos deles afirmaram que não era um assunto deles e que era uma preocupação das raparigas. Representar isso foi complicado, especialmente explicar a um rapaz do oitavo ano que tem treze anos que este é um tema que também o afeta. A fronteira entre representar uma história de opressão do ponto de vista do oprimido e do opressor é difícil, e a representação no TP torna-se um desafio. Penso que essa é a magia do TP, ser uma ferramenta para falar de coisas que normalmente não são discutidas de forma aberta.

E: Hum-hum. Sim. E sentiste em ti algum efeito por ter participado no grupo?

P3: Sim, acho que estou mais consciente. Estou mais atenta, diria, a procurar como estas questões se refletem no discurso das pessoas. Pratico mais a escuta ativa, ouvindo as histórias das pessoas na rua. Muitas vezes, dou por mim a pensar como representaria algo se fosse uma história para o TP. Portanto, acho que esse é um exercício contínuo, e estou mais atenta e tenho um nível de consciência mais elevado. Considero-me alguém com alguma consciência política e social, mas o grupo e o trabalho nestes temas específicos aumentaram esse nível de consciência.

E: Hum-hum. Quais foram os momentos mais significativos para ti, ou tens um exemplo em particular?

P3: Penso que, como grupo, o momento mais significativo foi a primeira performance pública que realizamos. Nesse momento, houve um salto significativo como grupo. É uma coisa estar no conforto dos ensaios, mas, quando finalmente abrimos para o público e ouvimos histórias que não temos ideia do que esperar, foi um confronto com o público real. Isso realmente marcou uma grande transição para o grupo, tornando claro o que estávamos a fazer e porquê. Foi uma experiência incrível.

E: Hm-huh. Como sentiste o processo completo, desde a formação no grupo até estas situações? Quais foram as diferenças que sentiste desde o início, passando pelo meio até ao fim?

P3: No início, houve um período de instabilidade, à medida que procurávamos encontrar um grupo coeso e cada membro entendia as diferentes personalidades e contribuições. Estávamos a descobrir quem éramos como um grupo. Para mim, a formação do grupo tem muito a ver com a linguagem comum que encontramos, especialmente no caso do grupo da ILGA, onde o corpo desempenha um papel fundamental. Tivemos formações conjuntas com outros grupos e percebemos que essa era uma característica distintiva. Trabalhamos muito a questão do corpo e a transição do literal para o simbólico. Agora, sinto que estamos numa fase em que somos um grupo coeso, apesar de junho ter sido um mês um pouco estranho, com muitos membros ausentes devido a exames. Agora, antes das férias, sinto que todos estão expectantes sobre o que acontecerá no próximo ano.

E: Hum, e na tua opinião, a participação no grupo influencia a consciência das outras pessoas participantes em relação aos direitos humanos?

P3: Sim, no geral, acredito que houve um crescimento nesse sentido. O grupo é composto por pessoas de diferentes idades, com diferentes níveis de maturidade. Penso que a participação influenciou a consciência sobre o tema de maneira diferente para cada um. Foi interessante ver como algumas histórias geraram discussões no grupo. Por exemplo, a questão do Trans Fake no teatro foi um tópico que gerou uma discussão no grupo. No início, algumas pessoas talvez não estivessem conscientes sobre o assunto ou não tinham opiniões formadas. No entanto, a partir desse momento, houve mais conversas e partilhas de

artigos no nosso grupo do WhatsApp sobre o tema. Acredito que a participação no grupo aumentou a consciência de todos, e esse é um tema relevante para todos no grupo.

E: Sim, hum. Observaste algum impacto emocional significativo? Parece que a maioria dos temas são emocionais ou de urgência?

P3: Sim, acredito que tem muito a ver com a ideia de dar visibilidade à diferença. Tivemos reflexões interessantes sobre como é diferente e estranho. Estamos a lutar por uma normalização, mas, de repente, estamos a dar visibilidade à diferença, embora nem sempre saibamos bem o que isso significa. Em termos emocionais, acredito que o grupo tornou-se mais consciente, especialmente em relação a questões LGBTQIA+ e de identidade e papéis de género. Houve um impacto nesse sentido.

E: Uhum. Como achas que a representação e vivência das histórias relacionadas com essas questões no palco afetaram os teus pensamentos e sentimentos?

P3: Acredito que a representação e vivência das histórias no palco reforçam a importância de ter métodos como o TP para dar visibilidade a esses pensamentos e experiências através do nosso corpo. Foi uma sensação de que isso é realmente importante e que é relevante dar voz a essas histórias e pensamentos. Foi um sentimento de que isso é significativo.

E: Sim, por que motivo ou como achas que essas mudanças acontecem?

P3: Acredito que devolver uma história a alguém através de uma linguagem diferente, seja através do corpo, de metáforas, de um poema ou outro meio, tem um efeito transformador. Isso acontece tanto para quem está a contar a história como para quem a está a ouvir. É importante perceber que todos ouvem a história de forma diferente e agarram-se a elementos distintos. É interessante ver essa diversidade também em palco. Surpreende-me sempre. Existe uma transformação para quem conta a história e a vê representada de uma forma única, para quem a representa ao trazer diferentes perspetivas, e para quem a ouve, pois há uma transformação na forma como a história é tornada mais simbólica e relacionada com a vivência individual de cada um. É um processo de transformação e mudança de perspetivas.

E: Sim, hum. Quais foram os aspetos que menos gostaste neste processo?

P3: Hum, o que menos gostei... Bem, questões práticas estão relacionadas com não poder estar presente em todas as apresentações ou performances devido a conflitos de horários com o trabalho. Quando trabalhamos com escolas ou grupos específicos, às vezes as atividades ocorrem durante o horário de trabalho, o que torna impossível a participação de todos. Isso não é algo que gostei. Em relação ao processo em si, no nosso grupo, questionamos muitas coisas, o que foi bom. Discutimos até mesmo coisas

técnicas, como a forma como o TP é feito. Inicialmente, isso poderia parecer um aspeto negativo, pois pensávamos que a abordagem era muito específica e rígida. No entanto, não é algo que realmente tenha desgostado, porque houve espaço para questionar e propor abordagens diferentes. Se não houvesse essa abertura e espaço para questionar, a rigidez das formas poderia ter sido algo que eu não teria gostado. Mas a forma como as coisas são apresentadas e como o grupo evolui fazem uma diferença significativa. Portanto, sim.

Entrevista - P4

E (Entrevistadora)

P4 (Participante 4)

E: Obrigada por teres aceite fazer parte deste trabalho. Vou te fazer um conjunto de perguntas. Posso pedir-te autorização para gravar a nossa conversa? A gravação vai servir somente para a transcrição desta conversa. Para começar, posso te pedir a tua idade e habilitações académicas?

P4: sim com certeza. Tenho 25 anos e fiz um mestrado.

E: Qual é a tua relação e experiência com o teatro e as artes em geral?

P4: Desde o secundário que tenho estado envolvido no teatro, mais especificamente na expressão dramática e na improvisação. Comecei com uma abordagem bastante idealizada ao teatro, mas com o tempo, fui explorando diferentes formas de expressão teatral. Quando entrei na faculdade de psicologia, juntei-me ao grupo de teatro da faculdade, chamado Ultimacto. Desde o meu segundo ano na faculdade, tenho estado envolvido nas produções teatrais e, atualmente, lidero os grupos de teatro das faculdades. Estou empenhado no teatro de várias formas, tanto como uma via profissional quanto como um entusiasta do teatro amador. Recentemente, comecei a explorar o TP. Este projeto atraiu-me porque vi nele não apenas uma expressão artística, mas também uma oportunidade de construir conexões significativas dentro da comunidade ativista.

E: Durante essa iniciação ao teatro, começaste alguma atividade terapêutica ou de desenvolvimento pessoal paralela?

P4: Sim, já fazia antes na verdade.

E: Como ouviste falar do grupo de teatro e o que é que te fez até inscrever neste grupo?

P4: Estou na coordenação do grupo, e fui a pessoa que recebeu o e-mail sobre o projeto. Entrei em contato com eles e, após entender a proposta do projeto, fiquei entusiasmado com a ideia de fazer parte dele.

E: Como podes descrever o que acontece no grupo durante as sessões de teatro, como é que descreves o que acontece?

P4: Começámos como um grupo sem experiência em TP. A nossa estrutura básica consiste em chegar à sessão, fazer um check-in para partilhar como nos sentimos naquele dia e o que aconteceu durante a semana. Em seguida, realizamos exercícios de aquecimento e treinamos objetivos gerais, como improvisação. O nosso instrutor, identificou áreas em que precisávamos melhorar e adaptar os exercícios de acordo. Na última parte da sessão, dedicamos tempo ao TP propriamente dito. Esta estrutura tem evoluído ao longo do tempo, mas atualmente é o nosso padrão. É uma abordagem que combina técnica com expressão e conexão humana.

E: Como foi para ti a experiência de participar no grupo?

P4: Participar neste grupo foi uma experiência profundamente positiva. No início, fiquei impressionada com quão rapidamente as pessoas se ligavam umas às outras e expressavam emoções profundas. Pessoalmente, levei um pouco mais de tempo para permitir-me sentir essas emoções. No entanto, ao longo do tempo, fui capaz de desenvolver uma ligação genuína com os outros. Sinto que, ao longo do tempo, o grupo se tornou mais coeso. No início, houve algum desconforto à medida que as pessoas se adaptaram à dinâmica e à técnica do TP. Algumas estavam mais à vontade do que outras, dependendo da sua experiência prévia. No entanto, à medida que nos conhecíamos melhor, começámos a trabalhar mais eficazmente como uma equipa. Passamos a apreciar o valor do TP não apenas como uma forma artística, mas também como uma ferramenta poderosa para a conexão humana. Estou muito grato por fazer parte deste grupo e por ter a oportunidade de crescer como ator e como ser humano. Foi uma experiência muito positiva.

E: E para ti, como foi participar num grupo de TP que aborda questões de Direitos Humanos? Isso afetou a tua compreensão e sensibilização em relação a essas mesmas questões?

P4: A especificidade deste projeto é que ele é orientado pelos Direitos Humanos. Sinto que, para além da componente estética, houve mais empatia depois de contarmos as histórias, quando havia uma troca de palavras “olha já passei por isso”. Houve muito cuidado em falar sobre questões sensíveis de direitos humanos, como questões de discriminação, identidade e estereótipos. Quando estou a representar alguém, torno-me na outra pessoa, represento ela, sou quem é que represento, há uma sensibilidade muito grande

naquilo que são as nossas identidades sociais e as vulnerabilidades que estão associadas a elas. É uma abordagem que exige sensibilidade e respeito pelas histórias partilhadas. O TP também é uma ferramenta flexível que pode ser usada para explorar uma ampla variedade de histórias e temas. E é isso acho que tem sido um trabalho de muita sensibilidade para mim em relação à questão dos Direitos Humanos. A parte técnica também é muito gira, também gosto muito de improvisação e do trabalho que estamos a fazer. Como já fazia antes, acho que o que me surpreendeu foi esta camada de ligação ao núcleo e a sensibilidade pelas diversas e múltiplas identidades.

E: Durante as sessões, como foi ouvir e representar histórias relacionadas com os Direitos Humanos? Queres partilhar uma reflexão pessoal?

P4: Ouvir essas histórias foram momentos super emocionantes porque ouvimos histórias e vivemos as emoções das pessoas na nossa frente. Não há como ignorar a vivência delas, e às vezes temos uma certa obrigação de responsabilidade, pois as histórias contam na maioria do tempo interações entre pessoas, e vejo que às vezes pessoas magoam as outras por discriminação ou falta de empatia. Diria até falta de conhecimento do outro, de quem ele é. Todo o mundo sabe o que é uma emoção, mas é outra coisa saber como representar a emoção de uma outra pessoa. Percebemos que o bem-estar do outro depende um pouco de nós. Este trabalho de gestão e elaboração das emoções mudou os meus pensamentos em relação aos Direitos Humanos. Essa dimensão do TP muda algumas chaves em nós em relação a como tratamos os outros.

E: Sentiste algum efeito por ter participado no grupo? Se sim, qual/quais? Podes dar exemplos?

P4: Sinto que aprendi muito, tem muito a ver com o que acabei de dizer. Primeiro, sinto que aprendi muito em termos de confrontação com os meus estereótipos, que há coisas que temos dentro e nem questionamos e até consideramos com um valor, e depois reparamos ‘Se calhar tenho esta crença que poderia ser um bocadinho mais ajustada’. Portanto, acho que consegui trabalhar nisso e ser mais confrontada com os meus estereótipos. A outra foi estar lá e encontrar um espaço onde pudesse partilhar e ligar-me com as pessoas, acho que isso teve um impacto positivo em mim.

E: Quais foram para ti os momentos mais significativos? Porquê?

P4: Nós temos uma particularidade do nosso grupo que aconteceu naturalmente, o nosso grupo tem pessoas de muitas nacionalidades diferentes, então há muita gente que estava cá em Erasmus ou durante um ano ou durante um período curto. Então as pessoas do nosso grupo muitas vezes vêm e vão. Então tivemos muitas despedidas ao longo do ano, e se calhar isso não tem a ver com o TP, mas com o que o TP permitiu construir entre nós, que é, sinto que os momentos de despedida são sempre muito bonitos.

Porque se calhar aquelas pessoas estavam agoniadas, mas sentíamos que tínhamos trabalhado e tínhamos unido por aquilo. Fazíamos sempre uma roda de despedidas e cada um dizia uma coisa à pessoa. Era uma chuva de amor, basicamente. E senti que nós dizíamos umas coisas mesmo sem conhecer-te, não é? Sem saber muito sobre ti. E isto foi possível porque todas as sextas-feiras íamos para aqui fazer este trabalho e devíamos-te a representar ou ouvíamos-te a contar uma história, víamos-te ter emoções a partilhar. Portanto, acho que essas despedidas eram momentos lindos porque percebemos que "vou ter saudades desta pessoa e foi este sítio que me permitiu sentir isto". Além disso, diria que, por exemplo, a performance que nós fizemos nas escolas. A primeira que fizemos acho que também foi um momento significativo em que sentimos que conseguimos concretizar o trabalho que tínhamos feito. Acho que correu bem e foi um primeiro momento. Portanto, acho que na verdade os momentos mais significativos são mesmo os momentos de convívio ou de despedida, porque acho que se cria uma coisa muito especial com o TP, uma ligação entre os participantes muito forte.

E: Hum, sim. Acho que falaste um pouco sobre isso, mas podes falar um pouco mais sobre como é que te sentiste ao longo do processo? Ou seja, que diferenças têm desde o início, meio e depois o fim?

P4: Hum, quando nós entramos lá, tínhamos pessoas muito diferentes. Tínhamos pessoas que até sabiam o que era teatro, mas nunca tinham visto e não sabiam muito bem o que é que ia acontecer. Tínhamos pessoas que já tinham visto muito teatro e tinham as pessoas que iam completamente às cegas. Mas ninguém sabia fazer TP. Então o que aconteceu é que no início tínhamos um grupo maior. Sinto que nas primeiras duas semanas as pessoas não se sentiram muito confortáveis, mas ao mesmo tempo há pessoas que já estavam à vontade porque já tinham visto antes e já sabiam o potencial que tem. Então, no mês em que foram saindo pessoas, outras ainda estavam a tentar perceber dentro de si o que é este sítio de partilha, não é? Portanto sinto que este primeiro mês era assim um mês mais "ok, o que é o TP". Era uma fase meio transitória de descobrir o grupo que ia ficar. Quando começamos a perceber quem é que vai ficar, conseguimos construir mais a nossa identidade e perceber os nossos próprios temas. Acho que, por exemplo, para o grupo da ILGA e do Clube Safo, foi um processo mais natural devido ao contexto das associações, temas como transfobia, sexismo e homofobia. Para nós, foi um outro processo, fomos descobrindo a nossa identidade de grupo e percebemos que, por sermos um grupo com nacionalidades diferentes, fazia sentido focarmo-nos em discriminações como racismo e xenofobia. Mas isso decorreu das histórias de algumas pessoas espontaneamente. Então, acho que esta fase como meio do desenvolvimento foi perceber este grupo que temos aqui e aquilo que queremos falar. Diria que essa parte, esse desenvolvimento, foi quando começamos a conhecer-nos, tínhamos mais tempo para fazer TP, explorar, improvisar e perceber os problemas que tínhamos. Começámos a aparecer histórias mais pessoais. Começámos a festejar uns com os outros as nossas conquistas e a sentir orgulho. Portanto, acho

que esta parte de desenvolvimento, se calhar, foi mesmo construção de uma relação, construção de um grupo, não é?

E: Na tua opinião, de que forma a participação no grupo de TP sobre Direitos Humanos influenciou a consciência das outras pessoas participantes em relação a questões de Direitos humanos?

P4: Acho que é um processo muito interessante, já que temos muitas pessoas de diferentes nacionalidades. Percebemos que existem conhecimentos universais que não são tão universais quanto pensávamos. Isso aconteceu com todos nós quando percebemos que talvez haja coisas que consideramos garantidas e que a pessoa ao nosso lado diz: 'Desculpe, não conheço isso'. Também ouvimos histórias de pessoas com características muito diferentes das nossas. Homens ouvem histórias de mulheres, mulheres ouvem histórias de homens. Eu, uma portuguesa branca, estava lá ouvindo histórias de colegas que sofreram discriminação direta e pensava: 'Isso não acontece da mesma forma aqui'. Acredito que o processo que aconteceu comigo também aconteceu com os outros. À medida que surgiam histórias muito diferentes e pessoas com características muito diferentes, confrontamo-nos com coisas que achávamos que não existiam no nosso país. Percebi que os meus conhecimentos sociais não eram assim tão universais. Acho que esse choque e confronto nunca foram feitos de forma conflituosa ou negativa, porque todos nós tínhamos nossos estereótipos e, de vez em quando, fazíamos algo e, no final, percebemos que deveríamos ter feito de outra forma. Isso pode ser interpretado como XYZ. Sinto que conseguimos corrigir uns aos outros de forma acessível. Fui aprendendo que o que digo pode magoar alguém, porque todos nós temos nosso próprio contexto. Todos nós estamos aqui para aprender. Acho que houve uma tomada de consciência e a capacidade de comunicar uns com os outros sobre nossos erros e crenças erradas, e de mudar e reprogramar essas crenças.

E: Notaste algum impacto emocional significativo nas pessoas participantes ao ouvirem e representarem histórias relacionadas aos direitos humanos? Se sim, quais foram os principais temas emocionais emergentes?

P4: Acredito que tivemos pessoas que estavam envolvidas como se as histórias fossem delas, com um alto nível de entrega. Também tivemos pessoas que se mantiveram mais distantes e talvez tenham ficado um pouco mais neutras. Acredito que isso está relacionado com as características individuais. No geral, após contarmos as histórias, houve um aumento da empatia. Houve uma partilha de palavras como "Já passei por isso", e talvez pessoas que eram mais fechadas ou tinham dificuldade em empatizar inicialmente ficaram mais abertas e empáticas ao longo do processo.

E: Como é que as pessoas participantes lidaram com as emoções evocadas durante as sessões de TP?

P4: Ao falar sobre histórias de discriminação e conectá-las diretamente com as emoções das pessoas que as vivenciaram, todos compreendemos o que é emoção. Percebemos que o bem-estar do outro às vezes depende um pouco de nós. Muitas pessoas mostraram empatia facilmente, choraram e mergulharam de forma imersiva nas histórias dos outros. Algumas pessoas têm naturalmente mais tendência para isso. No entanto, também houve pessoas que não conseguiram mergulhar tanto e criaram uma barreira para não sentirem aquilo, principalmente quando ouviam histórias mais pesadas.

E: Como é que a representação e vivência das histórias relacionadas aos Direitos Humanos no palco afetou os teus pensamentos e sentimentos em relação a essas questões?

P4: Não é tanto sobre mim, pois sempre tive privilégios. No entanto, vi pessoas dentro do grupo que compartilharam histórias sobre discriminação e se emanciparam de uma maneira que não esperava. Elas compartilharam e se tornaram vulneráveis de uma forma que muitas vezes não conseguiria. Como pessoa privilegiada, talvez sinta menos coragem para compartilhar dessa maneira. Portanto, para mim, ver como algumas pessoas conseguem participar e compartilhar histórias que viveram foi surpreendente, algo que não esperava. O TP é uma ferramenta incrível para lidar com os Direitos Humanos, pois cria um espaço seguro, de cuidado, coragem, e coisas surpreendentes acontecem. As pessoas que menos esperamos são as que mais nos surpreendem. O espaço é tão confortável e seguro que cria um processo de bem-estar geral.

E: Em que medida a participação no grupo de TP contribuiu para a tua compreensão das violações dos Direitos Humanos e da importância de promover a igualdade e a justiça social?

P4: O grupo criou sua própria identidade com pessoas diferentes. Também criou um espaço social, político e seguro. Ficamos mais atentos às histórias dos outros, não apenas ao conteúdo factual, mas também às emoções. Há uma conexão direta entre a emoção partilhada e o contexto social da história. Isso nos faz perceber a importância de lutar pela justiça social, especialmente nós, psicólogos, precisamos ter consciência disso no acompanhamento terapêutico. É essencial compreender como as discriminações afetam as pessoas, seu bem-estar e sua saúde mental.

E: Como sentiste a evolução do grupo ao longo do processo?

P4: Achei estranho no início como as pessoas pareciam sentir isso desde o início, mas com o tempo, comecei a sentir essa ligação. Uma das coisas que ganhei ao longo do tempo é a forte ligação entre as pessoas, mesmo sem informações factuais sobre suas vidas. Mesmo sem saber muito uns sobre os outros, criamos conexões, amor e apoio. Portanto, acho que construímos uma rede de cuidado, apoio e diversão.

E: Observaste ou sentiste mudanças em outros membros do grupo?

P4: Percebi que algumas pessoas com histórias mais pesadas conseguiram compartilhar e passaram por um grande processo de emancipação. Ao longo do tempo, vi algumas pessoas ficarem mais assertivas e adotarem uma nova atitude dentro do grupo. Outras pessoas, que talvez fossem mais fechadas ou tivessem mais dificuldade em se expressar, também senti que conseguiram fazer isso com o tempo. Portanto, vi mudanças em todos.

E: Por que achas que essas mudanças aconteceram?

P4: Acredito que motivam muito a emancipação, segurança e assertividade no grupo. Também existe uma linguagem muito sensível ao ritmo de cada um, sem pressão. É algo que surge naturalmente. Muitas vezes, essas pessoas deram esse salto porque sentiram um impulso e compartilharam suas realizações. O espaço é tão confortável e seguro que cria um processo de bem-estar geral. Através da escuta ativa, damos significado ao que as pessoas vivenciam.

E: Além do que já mencionaste, identificas outras mudanças em ti agora que o processo terminou?

P4: Antes, já tinha uma abertura para esse tipo de processo de teatro, mas talvez fosse mais fechada na prática. Agora, acredito que consigo chegar e dar com mais facilidade, tomando consciência dos estereótipos. O teatro ajudou a dar forma a algumas das ideias que já tinha sobre as diferenças de poder. Acho que concretizou alguns dos meus pensamentos.

E: Quais foram os aspetos que menos gostaste neste processo?

P4: Não diria que houve algo que menos gostei, mas uma das partes mais desafiadoras foi quando perdemos muitos membros e tivemos que abrir o grupo para receber pessoas novas. No entanto, a identidade do grupo ficou meio abalada, e adaptar-se a essas mudanças foi um pouco difícil. Isso ocorre porque precisamos recriar um espaço seguro. No entanto, esses processos de readaptação são necessários e, no final, são positivos, pois sempre ganhamos algo quando novas pessoas chegam.

Entrevista - P5

E (Entrevistadora)

P5 (Participante 5)

E: Obrigada por teres aceite fazer parte deste trabalho. Vou te fazer um conjunto de perguntas. Posso pedir-te autorização para gravar a nossa conversa? A gravação vai servir somente para a transcrição desta conversa. Para começar, posso te pedir a tua idade e habilitações académicas?

P5: Sim, aceito. Tenho 34 anos. Gosto muito deste projeto e fico feliz por falar contigo. Conheci o projeto há mais ou menos um ano através da associação ILGA e, de facto, nunca tinha ouvido falar do TP. E: Ah, sim. Qual é a tua relação anterior ou experiência com o teatro ou outras artes em geral?

P5: Olha, já participei num grupo de teatro amador durante muitos anos. Portanto, essa é a única experiência que tenho, para além de gostar de assistir a espetáculos teatrais e apreciar essa forma de arte. A minha experiência resume-se a ter sido membro de um grupo de teatro amador durante alguns anos.

E: Acho que já respondeste a essa pergunta, mas como ouviste falar do grupo e o que te levou a inscreveres-te?

P5: Foi através da ILGA, uma associação de direitos da comunidade LGBTQ, que se associou a este projeto e abriu vagas para os sócios poderem participar. Foi assim que tomei conhecimento do projeto. Quanto à razão de me ter inscrito, foi motivada pela curiosidade, pois desconhecía o que era o TP. Além disso, o projeto fazia sentido para mim, dado o seu enfoque na diferença e nos direitos humanos. Portanto, em primeiro lugar, o projeto fez sentido para mim, e depois a minha curiosidade levou-me a querer descobrir mais sobre o TP.

E: Como podes descrever o que aconteceu no grupo durante as sessões?

P5: No início, para todos, foi uma novidade, uma vez que ninguém conhecia o que era o TP. Tínhamos um ritual de ensaios, um momento de reconhecimento do grupo, seguido de um aquecimento e relaxamento para dar início ao TP. O TP consiste em partilhas de histórias, uma tradição oral em que cada um partilha a sua história. Este processo acaba por ser terapêutico para o grupo, pois proporciona um espaço para relatar as suas próprias histórias e vê-las representadas pelos colegas do grupo. Permite também considerar diferentes perspetivas e deixar pensamentos. Normalmente, os ensaios incluem uma sessão de acolhimento e preparação, seguida de um aquecimento.

E: Como foi a experiência de participar neste grupo?

P5: A experiência foi muito positiva. Primeiro, porque conheci pessoas muito diferentes de mim, com realidades distintas. Isso, para mim, foi muito enriquecedor. Além disso, o TP, como referi antes, tem um carácter terapêutico, pois permite partilhar frustrações, questões e histórias pessoais. Foi bom conhecer esse grupo de pessoas tão diversas, unidas pelo propósito comum de trabalhar os Direitos Humanos, o que fazia sentido para todos nós. Foi gratificante dar início a este projeto. Especificamente, participei num grupo que está a criar uma conversa e um espaço dedicado aos Direitos Humanos.

E: pois, e ia te perguntar como essa experiência afetou a tua compreensão e sensibilização em relação a essas mesmas questões?

P5: Olha o próprio TP requer ali um momento muito grande de escuta e enquanto pessoa, fazer parte do grupo enquanto cidadão, enquanto membro normal de um grupo com o poder de ter essa escuta, e trabalhar um bocadinho essa questão da escuta ativa e de ouvir as perspetivas dos outros, isso também foi importante. As temáticas em si de alguma forma. Podemos trabalhar com pessoas que têm ali todas essas temáticas em comum, de forma em que colocamos um bocadinho de força e de garra para poder continuar a lutar contra essas questões que nos dizem tanto. Portanto, há ali um sentimento de união e de força. Nos primeiros ensaios foi fácil perceber que havia um espírito de comunidade, que o TP implica uma questão de partilha e portanto intimidade e confiança, e isso criou-se com facilidade. Acho que participar no grupo de TP me fez mudar um pouco a minha perspetiva sobre as coisas.

E: Hum hum. Sim e mencionaste que o teu grupo é muito diversificado né?

P5: Muitas pessoas. Sim.

E: E como foi ouvir e representar histórias relacionados com os direitos humanos e ouvir essas pessoas também a falarem sobre as suas histórias?

P5: Olha, ao longo dos ensaios surgem histórias muito diferentes, desde as mais leves, algumas até divertidas ou pelo menos tranquilas até às mais pesadas. Relatam histórias e situações um bocadinho pesadas e revoltantes. Permite criar ali um exercício de empatia com as histórias e com as posições dessas pessoas. Às vezes é muito fácil criar simpatia, outras vezes não. Estamos a falar de efetivamente pessoas muito distintas e com opiniões também muito elas distintas ainda que haja ali muita coisa em comum que também temos obviamente coisas muito opiniões muito distintas e posições distintas em relação a vários temas, mas nem sempre é fácil ouvir essas histórias, umas porque eram muito pesadas e porque de facto ouvi-las e representá-las é difícil, porque até são transversais a nós próprios e, portanto, aquelas histórias que estamos a ouvir tem um bocadinho de nós próprios também e portanto custa-nos ouvi-las e representá-las. Outras hum são completamente opostas àquilo que nós achamos àquilo que nós pensamos e que às vezes tens que criar ali uma com algum esforço um exercício de empatia e de compreensão que nem sempre é fácil, mas também é um desafio.

E: Sim ah e sentiste em ti algum efeito por ter participado no grupo?

P5: Completamente, por um lado porque essa criação de grupo fez-se de uma forma simples e rápida e isso dá-nos algum alento. E damos força a essa comunidade de TP, ou marginalizadas como os LGBTQIA+. Portanto isso por um lado foi muito bom. Nos apercebemos de uma forma inconsciente, que acabamos

por colocar algumas questões nossas e portanto poder partilhá-las, poder descarregar um pouco naqueles minutos de ensaio, às vezes algumas sugestões que trazemos da nossa vida, do nosso dia-a-dia. Essa empatia nos deixa mais leves. Portanto isso também teve influência e foi muito bom.

E: Hum-hum. Sim. E quais foram para ti os momentos mais significativos?

P5: Há momentos específicos, algo de partilhas de histórias que nos tocam, porque reconhecemos ou porque nós próprios fizemos alguma partilha importante para nós e portanto esses momentos foram pesados mas importantes. Houve um momento também muito importante que foi para mim foi muito significativo foi o momento em que a pessoa responsável pelo grupo fez uma sessão de passagem ou seja nós neste momento, a pessoa que ensaia portanto que prepara os ensaios e que nos ajuda nessa motorização do grupo e a partir de uma determinada altura o projeto prevê que seja um absoluto o próprio grupo a fazer essa a fazer esse trabalho de liderança e portanto foram selecionadas três pessoas do grupo e houve um ensaio que foi mais do que um ritual de confiança e de passagem de testemunho por esse papel de liderança também foi muito marcante foi muito giro.

E: e como é que sentiste o processo ao longo do tempo ou seja quais diferenças e desde o início o meio e o fim

P5: ah bom agora é o fim porque são férias mas é pronto o fim deste ano olha o início ah como te digo foi marcado por uma grande curiosidade e foi no início foi um bocadinho estranho porque o TP é um tipo de teatro, é uma coisa que nós para além dos que desconhecia pessoalmente, e por outro lado estiveram um bocadinho estranho não é? Porque de repente tens que estar ali a partilhar histórias com pessoas que não conheces e de iniciarmos o grupo muito grande ah com o passar dos ensaios e com o passar do tempo e esse grupo foi diminuído efetivamente foi-se criando um núcleo muito coeso das pessoas que ainda hoje estão ali portanto foi fácil criar esse esse grupo e essa relação de confiança e de trabalho criou-se portanto por um lado foi a estranheza e a curiosidade logo de início ninguém sabia o que é que estava ali a fazer e o que é que era o TP e também ninguém conhecia bem aquele grupo. Por outro lado, o processo foi muito satisfatório porque essa ideia de grupo foi sendo criada e foi muito bom sentir isso. A partir do momento em que foi há bocadinho esqueci-me de referir a primeira performance que fizemos foi um momento muito marcante na realidade porque foi assim um um estávamos todos em em êxtase tipo muito com muita vontade de o fazer e o resultado foi muito positivo e portanto esse também acho que foi um momento muito marcante que também ajudou a criar essa ideia de grupo e de confiança. Acho que até foi um momento muito decisivo. Portanto de um lado inicialmente curiosidade e estranheza depois o processo foi muito bom porque percebemos que queria gostávamos de ir a criar uma coisa bonita e agora no final também porque já estamos aqui num nível um bocadinho de maior entendimento já percebemos e

já compreendemos o que é que é o grupo o que é que é o que é que é o TP para que é que serve ou seja já entendemos a ferramenta e poder usá-la.

E: a sim e na tua opinião, de que forma a participação no grupo de TP sobre Direitos Humanos influenciou a consciência das outras pessoas participantes em relação a questões de Direitos Humanos?

P5: ah sim, acho que isso é um objetivo do projeto realmente, mudar, e sensibilizar sobre essas questões. Através desse processo todo. Olha posso-te falar muito na minha realidade que é nós todos temos as nossas vivências e portanto e temos experiências a esse nível com de questões de direitos humanos e de questões eh enfim às vezes um bocadinho mais difíceis e acho que a forma como mudam as mentalidades é por poderes ouvir histórias completamente diferentes dos teus que te obriga a pensar sobre. Obrigas-te a ter um sentido crítico e ter uma perspetiva sobre temáticas que nunca tinhas pensado, mas numa perspetiva diferente. Portanto estar perante as questões obriga-te a pensar nelas e rever os estereótipos. Acho que a identidade do grupo social no TP faz com que sentimos a necessidade de nos questionar sobre isso. Poder ouvir histórias alheias, partilhá-las e representá-las, obriga-te necessariamente efetivamente a pensar nelas e cria uma consciência diferente sobre alguns temas; o facto de podermos discutir esses assuntos, já nos obriga a mudar alguma mentalidade, às vezes o facto de estarmos presente e na espontaneidade do momento.

E: E achas que isso pode ter um impacto emocional nas pessoas ?

P5: Completamente, não só nas pessoas que fazem parte do grupo como nas pessoas que são espectadores que vão ver as nossas performances e que houve é histórias de outros espectadores, isto tem um impacto brutal. Porque a história é muito pesada ou porque a história é muito leve e porque a história tem ali um momento de identificação com a tua própria história e com a tua própria experiência e portanto emocionalmente sim sem dúvida. Pessoalmente enquanto espectador, quando vou ver TP e quando surgem essas temáticas mais pesadas e que me tocam emocionalmente é forte.

E: De que forma achas que as pessoas lidam com as emoções delas ou emoções evocadas durante as sessões que falam de Direitos Humanos?

P5: Depende, imagina se tiveres a contar a história às vezes é um espaço aberto, é um espaço seguro para poderes contar a história e deixas que as emoções venham, estás a ouvir a história para depois representá-la às vezes tens que fazer um controlo para controlar um bocadinho as emoções. Não é a tua história, portanto tens as tuas emoções mas na realidade o que queres representar é a emoção do outro portanto tens de fazê-lo, um controlo e uma gestão dessas emoções e gostamos que as emoções

efetivamente surjam e poder trabalhá-las. Surgiram muitas vezes por outras partilhas que foram feitas pelas histórias que foram contadas, sugeri muitas vezes essas emoções.

E: Como é que a representação e vivência das histórias relacionadas aos Direitos Humanos no palco afetou os teus pensamentos e sentimentos em relação a essas questões?

P5: Acho que este trabalho de gestão das emoções, e depois dever elaborá-las mudou os meus pensamentos em relação aos direitos humanos. Na verdade, aumentou a minha sensibilidade. A emoção é alguma coisa bruta, que depois, através do TP, é retrabalhada, analisada e recontextualizada. Acho que esse processo faz com que fiquemos a pensar sobre o que aconteceu, e conseguimos compreender melhor o que aconteceu no outro. Recontextualizar essa emoção genuína num ambiente social, nesse grupo que tem uma identidade social própria é poderoso.

E: sim e então em que medida a participação no grupo de TP contribuiu para a sua compreensão das violações dos Direitos Humanos e da importância de promover a igualdade e a justiça social?

P5: Pois é o que estou a dizer. O facto de recontextualizar essa emoção genuína num ambiente social, no início nesse grupo que tem uma identidade social própria. Recriamos de uma certa forma o contexto social de lá fora, mas sem a sua agressividade e tensões. No grupo, fazemos com que sempre haja uma segurança, para o bem estar de cada um.

E: Como sentiste o evoluir do grupo ao longo do processo?

P5: Senti uma maior coesão, com o reforço da identidade social do grupo. Tornamos ao longo do tempo uma mini versão da sociedade, com as dificuldades, mas também com todo o cuidado de respeitar cada um, e respeitar as suas diferenças. Então a coesão cresceu muito.

E: Observaste ou sentiu mudanças noutros elementos do grupo?

P5: não posso falar em nome dos outros, mas, senti que algumas pessoas começaram a se abrir cada vez mais um pouco e escutar, não só ouvir, sabes? Acho que todas as pessoas que ficaram o ano todo sentiram os mesmos efeitos.

E: e porquê e como achas que essas mudanças acontecem?

P5: hum, boa pergunta. Fazemos com que sempre haja uma bolha de segurança, para o bem estar de cada um. Acho que é um pouco tudo o que já disse. Uma mistura dessa coesão de grupo, essa escuta ativa adicionada a um efeito terapêutico, não sou psicólogo, mas acho que tem a ver com isso. Conseguimos criar uma bolha de bem estar e de segurança. Acho que isso participou muito nessas mudanças. O grupo

reduziu o medo, deu uma sensação de nos sentir ouvidos, com uma espécie de legitimação do que passamos, como ‘Ouvimos o que disseste, tens direito de te sentir assim, e nós enquanto sociedade, grupo, te respeitamos e te aceitamos’. Acho que essa questão de legitimidade é importante, porque às vezes as vítimas não se sentem legítimas de sentir o que sentem, porque há sempre um discurso de ‘Não é bem assim’, um discurso de minimização do que aconteceu, e o que aconteceu pode ser violento. O processo foi muito satisfatório porque essa ideia de grupo foi sendo criada e foi muito bom sentir isso. Acho que o meu crescimento foi uma mistura dessa coesão de grupo, essa escuta ativa, a minha atitude mais empática, adicionada a um efeito terapêutico

E: Identificas outras mudanças em si agora que já terminou o processo?

P5: Sim imagina foi um ano de trabalho e é inevitável que essas mudanças e que essas coisas não te estejam em ti, não penses nelas portanto sim há mudanças, nem que seja às vezes quando surge algum assunto também já partilhámos lá ou que já trabalhamos lá ou que já foi falado no grupo e que te obriga a pensar nele de outra forma. Portanto sim. Acho que um ano de trabalho com aquele grupo com com tudo aquilo que foi feito era impossível que não criasse aqui algum impacto e que não houvesse aqui uma mudança interior de facto.

E: Pois sim. Hum e quais são os aspetos que menos gostaste?

P5: Acho que os aspetos menos gostei, isto parece contraditório mas se pensar no assunto é acho que foi a única coisa que pessoalmente e o resto das pessoas conhecemos o projeto através da ILGA como te digo hum, mas durante o processo a Ilga não teve uma presença muito forte no projeto ou seja costume dizer uma coisa que é muito verdade que é durante este processo senti-me muito pouco ilga ou seja aquilo que menos gostei foi estar associado a uma associação de facto que me faz todo o sentido e que quero continuar a estar efetivamente associado. Portanto o que me aborreceu foi a pouca ligação que a associação teve com o grupo. Para já porque estamos a trabalhar nisso e estamos a fazer um esforço de ambas as partes para poder trabalhar um bocadinho nessa relação, mas sim foi um ano em que não tivemos muito esse contacto com a associação e isso aborreceu-me um bocadinho.

E: bom é a minha pergunta ia ser o que achas que devia ser melhorado mas acho que já respondeste

P5: já sim sim que foi isso sim e estamos a trabalhar nisso nesse sentido de facto com a Ilga. Sim.

E: Queres adicionar comentário final?

P5: Tem sido assim muito gratificante poder participar neste projeto não só pelo pela temática em si mas por tudo o que é isto do TP, pelas pessoas que vamos conhecendo pelas relações que vamos fazendo não

só no nosso grupo mas também noutros grupos já tivemos oportunidade de conhecer. Portanto experiências completamente diferentes tem sido muito gratificante e como dizia há bocadinho, é impossível não mudares e não ter o impacto em ti, portanto tem sido muito bom e espero poder dar continuidade.