

“SUPERFÍCIE E PROFUNDIDADE”: UMA NARRATIVA, NUMA SESSÃO DE
TEATRO PLAYBACK PSICOTERAPÊUTICO

ÍNGRIDE MARTINS CORREIA

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTOR ANTÓNIO JOSÉ CÉSAR DE ALMEIDA GONZALEZ

Professor de Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTOR ANTÓNIO JOSÉ CÉSAR DE ALMEIDA GONZALEZ

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2023/2024



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

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

“Tudo pode ser tão bonito, tudo pode ser tão fértil, tão imprevisível, custa acreditar que possa ser obra de um Deus. A linguagem é minha. É meu direito, uma parte dela pertence-me. Veio a mim, eu não a procurei; portanto é minha. A minha Mãe herdou-a, meu pai desperdiçou-a. Vou destruí-la, adoecê-la, confundi-la, perturbá-la, vou despedaçá-la e fazê-la renascer tantas vezes quantas forem necessárias, um renascimento a cada coisa bem feita neste mundo.”

Camila Sosa Villada, *As Malditas*

“Entorna-se um copo, elogia-se a receita, o forno, o gesto. Um dos outros terá que lavar a loiça, recolher os restos, abraçar o que sobra da partilha, uns que chegam e partem, a mesa afinal um peito. Como saber se a refeição abre, vai de meio, ou se finda? Só se ama conhecendo.”

João Paulo Cotrim, *Hoje Macau*, 9 de Janeiro, 2022

Nota: A autora escreve de acordo com o antigo acordo ortográfico

Agradecimentos

Ao professor António Gonzalez por ensinar a peneirar a areia, a procurar beleza na diversidade dos grãos encontrados e por me permitir guardá-los, qual tesouro inestimável.

Aos participantes do estudo, pela generosidade.

Aos colegas, pela partilha da mesa de refeições, um brinde.

À Isabel, por me inspirar na luta e por me trazer o João como aconchego.

À Sílvia, à Milene, à Rita e ao Rodrigo, minha casa de telhas transparentes.

À minha I., continua morada da Infância.

Aos Avós, à Tia, ao Pai e à Mãe por a(ca)lentarem todas as minhas revoluções!

Resumo

O Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP) é uma forma de psicoterapia de grupo que se desenvolveu a partir do Teatro Playback (TP). No TPP os participantes contam uma história que é depois representada de forma teatral pelos restantes membros do grupo. Sendo a narrativa central no processo terapêutico, o presente estudo visou investigar a experiência subjectiva dos participantes numa sessão de TPP, em particular a relação destes com a história contada pelo Narrador. Neste estudo exploratório foi utilizada uma metodologia qualitativa, de Análise Temática das entrevistas realizadas a 5 participantes da sessão. Os temas resultantes foram, posteriormente, cruzados com a descrição da gravação audiovisual da sessão e com as respostas dos respectivos questionários Helpful Aspects of Therapy (HAT). Os resultados revelaram 3 temas e 7 subtemas: 1. Escutando a Narrativa, 1.1. Várias Camadas, 1.2. Dimensão Partilhada, 2. Falando sobre a Narrativa: Uma questão de Expressão de Género, 2.1. Julgamento, 2.2. Autenticidade, 3. Trabalhando a Narrativa, 3.1 Grupo, 3.2. Novas Perspectivas e 3.3. Transformações.

Palavras-chave: Teatro Playback Psicoterapêutico; Narrativa; Terapias Afirmativas; Análise Temática.

Abstract

Psychotherapeutic Playback Theatre (PPT) is a form of group psychotherapy that developed from Playback Theatre (PT). In PPT, participants share a story that is enacted theatrically by the other group members. As the narrative is central to the therapeutic process, the present study aimed to investigate the subjective experience of participants in a PPT session, particularly their relationship with the story told by the Narrator. In this exploratory study, a qualitative methodology was used, applying Thematic Analysis to interviews conducted with 5 session participants. The resulting themes were then cross-referenced with the description of the audiovisual recording of the session and with responses from the respective Helpful Aspects of Therapy (HAT) questionnaires. The results revealed 3 themes and 7 sub-themes: 1. Listening to the Narrative, 1.1. Multiple Layers, 1.2. Shared Dimension; 2. Talking about the Narrative: A Question of Gender Expression, 2.1. Judgment, 2.2. Authenticity; 3. Working on the Narrative, 3.1 Group, 3.2 New Perspectives, and 3.3 Transformations.

Keywords: Psychotherapeutic Playback Theatre; Narrative; Affirmative Therapies; Thematic Analysis.

Índice

Introdução	1
Enquadramento Teórico	3
Teatro Playback Psicoterapêutico	3
Narrativas	6
Género(s)	9
Modelo de Stress de Minorias	12
As Artes e as Terapias Afirmativas	15
Método	17
Design	17
Participantes	18
Materiais	19
Questões éticas	19
Análise dos dados	20
Resultados	20
Descrição da sessão de 18 de Março 2024	21
Análise Temática das Entrevistas	28
1. Escutando a Narrativa	28
2. Falando da Narrativa: Uma questão de Expressão de Género	31
3. Trabalhando a Narrativa	35
Gravação e HATs	44
Discussão dos Resultados	47

Limitações e Estudos Futuros	55
Conclusões	56
Referências	60
Anexos	67
Anexo A- Guiões Entrevista - Narrador, Actor, Actriz, Psicoterapeuta A e B	67
Anexo B –Transcrição Entrevistas - Narrador, Actor, Actriz, Psicoterapeuta A e B	70
Transcrição Entrevista Narrador	70
Transcrição Entrevista Actriz	92
Transcrição Entrevista Actor	94
Transcrição Entrevista Psicoterapeuta A	104
Transcrição Entrevista Psicoterapeuta B	113
Anexo C – Questionários Helpful Aspects of Therapy – HAT	122
Anexo D - Consentimento Informado	127

Introdução

Assisti à sessão de encerramento do projecto “Dar Palco à Diferença- Incubadora de Companhias de Teatro Playback” e, embora já tivesse lido e visto vídeos sobre o Teatro Playback (TP), fazer parte enquanto espectadora trata-se de outra experiência, é ser trazida para a “acção”. Curiosa a frase... Pego por aí. Estava agitada, sabia do enorme respeito pela exposição de cada um, mas a dúvida não me deixava recostar na cadeira. Não queria participar! mas, no TP, percebi eu depois, por mais calado que se esteja, não se assiste num lugar passivo, de si para si. Comunga-se. Mais que uma reflexão crítica ou apreciação estética sobre o que é performado, participa-se, nem que seja porque se é destinatário da generosidade da partilha. O fluxo das histórias, que são contadas e transformadas em encenações no palco, torna-nos parte do círculo que “só” por recebê-las as reconhece e valida. A acção desenrola-se, também, dentro de quem observa, na medida em que há procura interna de pontos de contacto com um Outro. Naquele espaço dividido entre palco e audiência há uma dinâmica participativa sem palavras.

O que me intrigou foi o jogo, a possibilidade de experimentar de forma lúdica aqueles vividos, como quem pega em tinta, esquisa e vira a tela, quem corporiza as emoções do Outro, expoentes máximos da subjectividade, quem traduz, através do seu interior e instila a autoria e criatividade mental, qual mãe- *reverie* (Bion, 1962), naquele que (se) conta e em todos os outros. Como os “retratos” eram simbolicamente impactantes e como os seus contadores se mostravam entendidos. Sobretudo perante uma realidade cada vez mais pintada de brancos e pretos, feita de posições barricadas atrás de muros situados nos extremos, cujo desvio milimétrico acciona uma condenação de pertença à equipa adversária com pena de exílio. Uma realidade onde parece não haver lugar para posições de meio campo, a equilíbrios ou cinzentos, muito menos outras cores. Numa sociedade onde impera o narcisismo e a produtividade não há lugar para a alteridade, mas grita-se empatia como

reivindicação. Somos impelidos a usar formas de categorização que resolvam problemas de incerteza ou de ambivalência, a subjectividade é aplanada em prol da uniformização para facilitar as classificações e o controlo. No fim, resta encontrar ecos de nós nos outros para assim pertencermos. Amplificada pela vida atrás dos ecrãs, esta pertença é do domínio da fantasia, no sentido em que, não só não é real, como é erguida e alimentada pelas idealizações do próprio sujeito, ou seja, ele só põe de si nessa construção e relacionar-se implica troca.

Naquela sexta-feira fui contente para casa.

A presente dissertação surge da vontade de explorar e compreender o trabalho desenvolvido num processo de grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico, direcionando o olhar para uma sessão, uma narrativa. A curiosidade recai sobre a história, como será que transmite o seu sujeito, que relações se estabelecem no grupo através do seu contar, como a representação teatral reflete o seu narrador e a sua circunstância e como esta história passa a pertencer ao grupo. Portanto, que rios correm no processo de aceder à pessoa, através do seu autorrelato, mas também de que forma esta narração transmite características comuns a todos os indivíduos participantes do grupo, assim como, a singularidade de cada um.

Desconhecer, *a priori*, a história e a sua temática foi uma tentativa de aproximação do processo terapêutico em si, ou seja, para que também a análise pudesse conter os mesmos princípios de abertura, disponibilidade, curiosidade e até surpresa, tal como no teatro, assim, o presente trabalho desenrola-se na sequência desta origem, tratando primeiro o modelo de intervenção e a sua matéria prima, a Narrativa, passando para a temática central da história da sessão em análise: Género e suas dimensões.

Enquadramento Teórico

Teatro Playback Psicoterapêutico

O Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP) tem as suas raízes num tipo de teatro de improviso, o Teatro Playback (TP), nascido nos anos 70, nos Estados Unidos, Nova Iorque, desenvolvido por Jonathan Fox a quem se junta, posteriormente, Jo Salas (Fox, 1994; Salas, 2013). A premissa do TP é simples, um grupo de pessoas, normalmente desconhecidas, compõe a audiência e um condutor, respeitando a iniciativa de cada um, vai interagindo e motivando a partilha de histórias. Estas histórias são recebidas e representadas de forma improvisada por um grupo de actores e de músicos em palco. Tendo em conta que o tipo de partilhas pode ser de várias ordens, mais ou menos pessoal, mais ou menos real, como no caso de conteúdo onírico por exemplo, e que a interacção acontece, por norma, entre desconhecidos, o ambiente promovido é de respeito e descontração. A complexidade reside no desdobramento de todas as camadas associadas a esta transformação de histórias: na partilha da história e o que ela abraça, na escuta atenta e interpretação desta, na representação dramática/teatral e nos efeitos destas relações num grupo de pessoas que podem, ou não, conhecer-se. É por tudo isto que a base ritualística do TP é tão importante, pois contém a carga emocional e social da sessão, guia o processo teatral (Salas, 1996) e permite uma expressão livre e criativa (Salas, 1983). Assim, Salas e Fox criaram uma forma de teatro cujo propósito é o de promover, através do conteúdo inovador da plateia, a mudança social e a esperança (Kowalsky et al., 2022).

O TP difundiu-se pelo mundo e 50 anos depois já foi utilizado, com sucesso, nos mais diversos cenários devido à sua enorme capacidade para promover diálogos entre as mais variadas comunidades. Estão amplamente estudados e reconhecidos os efeitos do TP, nomeadamente, no aumento da capacidade empática (Bornmann and Crossman, 2011; Moran & Alon, 2011; Ng & Graydon, 2016; Salas, 2005) que, para além de ajudar na promoção de bem-estar, abre caminho para a construção de uma sociedade menos discriminatória, através

da comunicação e dramatização das narrativas de populações marginalizadas e da identificação e destruição das forças opressoras. São exemplos disso os trabalhos realizados com crianças e adolescentes e suas representações do sistema judicial/criminal (Bornmann and Crossman, 2011), com jovens LGBT estigmatizados pela hegemonia da cultura heterossexual (Wilson, 2011) ou em contextos de guerra, como forma de superação dos traumas e de reconstrução comunitária, em território Palestiniiano, por exemplo (Rivers, 2013). A desconstrução do estigma permite, não só o reconhecimento e validação do sofrimento da pessoa marginalizada, como aproxima a comunidade, aumenta o sentimento de pertença ao grupo e fortalece o sentido de identidade e de propósito individual (Moran & Alon, 2011).

Embora não tivesse tido como objectivo primeiro a vertente terapêutica, esse potencial era reconhecido no TP (Fox, 2013). Esse benefício ganha especial relevo devido ao facto do grupo de *Playbackers* (actores, actrizes e músicos) se reunir, semanalmente, com o objectivo de se preparar para as performances, e, respeitando a base ritualística da técnica, representar as histórias uns dos outros. Este encontro semanal, para além de permitir o desenvolvimento individual dos envolvidos, estimulou um sentido de coesão e cumplicidade no grupo. A frequência do encontro e a existência de fenómenos de grupo forjaram as bases para um processo psicoterapêutico grupal.

Na primeira revisão sistemática divulgada, os investigadores dão conta de um aumento das publicações sobre TP, sobretudo relativas aos enquadramentos de aplicação, aos conteúdos trabalhados e aos seus efeitos. De modo geral, Gonzalez et al. (2024) verificaram que as intervenções têm impacto positivo, quer em questões resultantes de problemas de saúde mental, como na sua prevenção, mas e sobretudo, na promoção de variáveis que favorecem o bem-estar psicológico, como a satisfação com a vida em geral e a criatividade. A pesquisa revelou que se trata de uma metodologia de aplicação flexível, tanto pela amplitude

de idades dos intervenientes, como pela variedade de contextos em que foi utilizada com sucesso. Destacam-se os benefícios do seu emprego em ambientes comunitários (Chung et al., 2018; Keisari et al., 2020; Smigelsy et al, 2016; Tam & Lo, 2019; Trofimov et al, 2021; Writght, 2013), escolares, em vários níveis de ensino, (Bornmann et al., 2011; Catherine & Suganthan, 2023; Catherine & Devi, 2023; Gonzalez et al, 2023; Ng & Graydon, 2016) de treino e desenvolvimento de competências (Chung et al., 2018) e em contextos de saúde, hospitais e instituições de saúde mental (Haneji, 1998; Larkinson & Rowe, 2003), com idosos (Keisari, et. al, 2018; 2020) e com adultos com psicopatologia grave em recuperação (Moran & Alon, 2011).

Nas últimas décadas, a literatura científica têm-se baseado nos estudos de intervenções TP, com grupos fechados de participantes e desenvolvidas ao longo de várias sessões. Estas intervenções têm demonstrado resultados com impactos positivos bastante significativos, reforçando os efeitos nos planos pessoal e interpessoal, com benefícios para a criatividade, o auto-conhecimento, o divertimento e relaxamento, a regulação afectiva, o aumento da auto-estima, a conexão com o Outro e o sentimento de pertença ao grupo (Keisari et al., 2020; Moran and Alon, 2011; Tam and Lo, 2019).

Partindo dos efeitos terapêuticos do TP, Kowalsky et al. (2019, 2022) desenvolvem o Teatro Playback Psicoterapêutico, que nasce do encontro entre a arte de improvisação e dos processos terapêuticos em grupo de orientação psicanalítica, explanados na obra *An Introduction to Psychotherapeutic Playback Theatre*.

À semelhança de outras psicoterapias de grupo, este modelo foi desenvolvido para ser conduzido por pelo menos um psicoterapeuta, em sessões de frequência regular, num *setting* específico, com contrato, objectivos e expectativas terapêuticos (Gonzalez et al., 2024). Visto a base ser o TP, uma sessão de TPP é em tudo semelhante a este, a base ritualística preside, a diferença encontra-se na inexistência de músicos e actores e na presença de (pelo menos)

um(a) terapeuta e o estabelecimento de um contrato terapêutico. São os participantes que alternam nos seus papéis de narrador, actor e observador. Outro dos aspectos distintos é a existência de um círculo de partilha no final das devoluções teatrais, nesse momento todos os participantes são incentivados a expressar a forma como cada representação ressoou neles. O grupo é visto como um pequeno “*microcosmos*” onde as histórias de cada elemento e do grupo são traduzidas para uma linguagem teatral (Kowalsky et al., 2022). Kowalsky et al. (2019, 2022) destacam os seguintes aspectos terapêuticos do TPP: a transformação narrativa, a validação da experiência vivida, que permite ter acesso a novas perspectivas e assimilar novos significados, e quatro dimensões associadas ao grupo, reacções em espelho, troca, ressonância e activação do inconsciente colectivo.

Narrativas

As histórias¹ são preciosas para o ser humano, na sua dimensão individual e colectiva, cruzando todas as culturas através dos tempos. Servem vários propósitos como passagem de conhecimento, ancoram a identidade, ajudam a projectar um futuro, fazem sonhar. Têm um valor de comunicação e transferência de saberes, logo são uma forma de preservar a História, as tradições, os valores culturais, lições e moralidade ao longo do tempo, de gerações e auxiliam os indivíduos a navegar a vida (McAdams, 2018). As parábolas, as fábulas e os mitos são exemplos clássicos dessa função educativa, além de ajudarem a transmitir a complexidade da natureza humana de forma mais simples, usando metáforas e analogias, por exemplo. São uma forma de conexão social e de construção de empatia. É pela partilha de

¹ Atendendo a que a literatura do TP se refere a “História” e a “Narrativa” enquanto sinónimos optou-se por utilizar a mesma conceptualização, apesar da distinção entre os termos em literatura específica dos processos narrativos.

experiências que se aprofundam as ligações sociais e a compreensão mútua que, por sua vez, aumentam o sentimento de pertença ao grupo e a consciência colectiva (McAdams, 2018). Através delas esculpe-se a realidade (Bruner, 1991) e entendem-se conceitos como os de amor, justiça, poder, heroísmo, etc.. São, conseqüentemente, frutíferas catalisadoras de mudança social ao iluminarem formas de marginalização e opressão, impulsionando para a acção através da reivindicação de direitos humanos e do desafio dos poderes instituídos.

Em termos subjectivos, as histórias transmitem um sentido de continuidade que vai para além de uma temporalidade precisa, antes “num tempo do Humano”, como nos diz Paul Ricoeur (1984-88, as cited in Bruner, 1991), numa relação dos elementos da narrativa e o meio externo, contando um agora que contém um passado e uma ideia de futuro (McAdams, 2018).

Há um sentido de unidade e coerência transmitidos pela nossa história através duma memória autobiográfica que ajuda na construção da própria identidade, quem somos, de onde vivimos e que valor temos. Esta capacidade de significar promove o desenvolvimento de um *self* íntegro, de um caminho para a própria vida e alberga o pensamento criativo pela via da exploração de novas ideias.

As histórias possuem uma ludicidade associada, que inspira, entretém e cativa a imaginação. São uma porta para um mundo alternativo, por isso uma forma de escapismo e, também, de catarse.

Em termos terapêuticos, a elaboração da história pessoal permite o processamento e integração de vivências, dar sentido a traumas, promover a elaboração do conteúdo emocional e possibilitar uma maior capacidade de *insight* (McAdams, 2018). As histórias continuam a ligar-nos uns aos outros e mantêm o pulsar da vida interior, seja através da escuta, da literatura, do teatro, do cinema ou de uma conversa, são uma forma de comunicar, de aprender e de viver.

Para Salas (2013) o Teatro Playback acontece “*desde que a história seja contada*” (p. 17), a Narrativa é o elo entre o narrador, os actores e a audiência. Atendendo a que o TP se trata de uma forma de teatro de improviso, onde a performance é a devolução (*Played Back*) da experiência contada pelos participantes, a narrativa desempenha, portanto, um papel central no processo. É esta matéria-prima única que permite a estruturação do conteúdo temático e emocional a ser interpretado pelos actores numa recreação irrepetível. Sendo esta o elemento de ligação, tem a função de conectar quem conta ao que é performado, num investimento por procuração, em que os actores operacionalizam o mandato em nome dessa pessoa. São as histórias que agregam a audiência pela criação de uma experiência colectiva de reconhecimento, valorização, pensamento, empatia, criatividade, e esta conexão está, por sua vez, imbricada à carga emocional do que é narrado. Quando a análise e interpretação são bem-sucedidas, a verdade emocional desvela-se ressoando em toda a audiência. Mais do que a acuidade factual, é o significado emocional da história que importa, na forma como dignifica o sentir do seu emissário, o que requer, da parte dos actores, uma flexibilidade de improvisação alicerçada em elevadas capacidades de escuta, análise e compreensão. Frequentemente, estes têm um papel organizador da história, dado que se confrontam com “pedaços” da vida das pessoas, em narrações confusas, sem princípio, meio ou fim e até mal compreendidas pelo próprio contador. Dar coerência e sentido a uma história fragmentada pode ser um dos maiores desafios da técnica, pois exige uma compreensão rápida do que foi contado e lisura para expandir ou conter os aspectos importantes da mesma. É esta flexibilidade que possibilita a transposição daquele “guião instantâneo” numa performance teatral congruente com a essência da narrativa, numa rescrição e apuramento conjunto (Salas, 1983), através da relação. Fox (1982, as cited in Barak, 2013), por sua vez, descreve a importância da transformação da narrativa, ou seja, é a possibilidade de mudança do final da

história, de acordo com a vontade do narrador, que faz com que a pessoa possa ver alternativas, fazer novas interpretações e responsabilizar-se pelas suas escolhas.

A jusante, os ecos das histórias individuais fazem com que o TP seja um espaço de exploração de temas sociais e culturais, pois as narrativas irrigam o chão comum dos participantes, e ampliam o campo de reflexão. Estas experiências partilhadas deslindam novas perspectivas que oferecem formas de expiação e de tomada de consciência a toda a audiência, esteja ela directa ou indirectamente ligada à história.

A narrativa no TPP tem o mesmo grau de importância, continua a ser o cerne. A preciosidade da terapia reside no “universo de reflexões” (Berman, 2022) que o grupo cria sobre as performances, como estas ressoaram em cada um e de que forma se relacionam com a história do narrador. Estas trocas, facilitadas e integradas com a ajuda dos psicoterapeutas, são como pedaços narrativos, representantes do mundo interno de cada um e que, de certa forma, se juntam ao conteúdo da história principal, fornecendo múltiplas hipóteses de análise. Esta polissemia permite libertar a pessoa da visão exclusiva que tem da sua história, sendo esta abertura um dos elementos de cura desta terapia (Berman, 2022).

Género(s)

Judith Butler abanou a sociedade ao desafiar as concepções binárias de sexo, género e orientação sexual. Segundo Butler (1990) o género não é uma característica biologicamente determinada ou uma identidade intrínseca, mas antes algo que é performado, que se baseia e é reforçado pelas regras da sociedade. Segundo a sua definição filosófica de género, os indivíduos agem de acordo com a categoria mulher ou homem, em vez de serem uma mulher ou um homem. Esta categoria está na base dos estereótipos de género, e divergir desta lógica dual é cair na não-normatividade e na patologização, portanto, estar sujeito a ser

marginalizado, segregado e oprimido. Desta forma, para contrariar as normas de género convencionadas, reforçam-se as performances.

Vários estudos demonstram que os homens tendem a reforçar continuamente a sua masculinidade através do evitamento de tudo o que possa ser categorizado como feminino e vice-versa. Esta lógica punitiva também se encontra associada à ligação do género com o sexo e com a sexualidade pela estigmatização de minorias sexuais (Lick et al., 2013). Para Butler (1990), este funcionamento é uma forma de perpetrar as estruturas de poder patriarcais e heteronormativas e a única maneira de romper com este sistema é questionando a definição convencionada de género (Morgenroth & Ryan, 2018).

Segundo Morgenroth e Ryan (2018) o género tem sido analisado à luz de várias correntes teóricas, sendo as mais conhecidas: 1) linha evolutiva, em que a biologia determina o género e as suas diferenças; 2) linha de estrutura social, em que são os papéis sociais e o *status* os responsáveis pela determinação dos estereótipos de género e 3) linha de identidade social que determina o género como uma de entre muitas outras categorias sociais.

Existem também as linhas integrativas que cruzam os modelos cognitivos, com os sociais e os de desenvolvimento. Morgenroth e Ryan, (2018) defendem que o género resulta em consequência das interações sociais, das expectativas que uns têm em relação ao comportamento de outros e destes outros em corresponder às desses primeiros. Estas expectativas são compostas por estereótipos e esquemas internos que se referem, maioritariamente, aos referenciais feminino e masculino. Em oposição, têm sido desenvolvidos modelos afirmativos que reconhecem e encorajam as múltiplas formas de expressão de género e que as encaram como fazendo parte da diversidade humana (Horton, 2020) ao mesmo tempo que alertam para o efeito psicológico nefasto da pressão social exercida para a conformidade da classificação binária (Hidalgo et al., 2013; McClure, et al., 2022).

Sexo, género e sexualidade são dimensões centrais da identidade humana e, evidentemente, influenciam a forma como cada pessoa se relaciona no e com o mundo. Entender como estas se ligam entre si é relevante para compreender o indivíduo, as estruturas sociais onde este se move e de que forma são operacionalizadas as desigualdades subjacentes a estas esferas identitárias, olhando tanto para as minorias como para as maiorias (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine [NASEM], 2022).

De acordo com NASEM (2022):

“**Sexo** é um constructo multidimensional que se baseia em determinantes anatómicos e psicológicos específicos que incluem a genitália externa, caracteres sexuais secundários, gónadas, cromossomas e hormonas” (p. 3).

Género é um constructo multidimensional que liga a **identidade de género**, que corresponde a um elemento central da identidade de uma pessoa; a **expressão de género**, que diz respeito à forma como a pessoa sinaliza o seu género aos Outros, através do seu comportamento e aparência (estilo, vestuário, penteado); e as expectativas culturais de status social, características e comportamentos associados a traços sexuais (p. 4).

“**Orientação sexual** é um constructo multidimensional que engloba a atracção emocional, romântica e sexual, identidades e comportamentos” (p. 5).

Como indicado anteriormente, estes conceitos, embora distintos, tendem a confundir-se, particularmente devido aos pressupostos normativos vigentes na cultura ocidental. Enquanto o sexo e a expressão de género são exteriores/visíveis e permitem uma rápida leitura do Outro, portanto, a adopção de códigos de interacção/conduita, que vão ao encontro das expectativas culturais e sociais - atribuição de género (Hall, et al., 2021), a identidade de género e a orientação sexual não. Estas estão ligadas ao *self* – como o próprio se vê internamente. Ou seja, em termos muito simples, a expressão exterior pode não corresponder

à interior e correspondendo pode não se adequar às expectativas sociais. Havendo um reajuste face à incerteza, esta recai no uso de estereótipos de atribuição de gênero (Speer, 2005; Fisher et al., 2024). Por isso, a questão reside na confusão entre os três conceitos mencionados e no binarismo associado aos mesmos. Este tipo de categorização impede o reconhecimento de identidades mais fluidas ou não-binárias que, por sua vez, impede um uso adaptativo e flexível de comportamentos de gênero associado a ajustes psicológicos positivos (DiDonato et al., 2012; Fisher et al., 2024).

Modelo de Stress de Minorias

Estigma tem origem na palavra grega *stigmata*, refere-se a uma marca ou cicatriz feita no corpo. Esta servia para distinguir os servos dos seus mestres e assim excluir os primeiros da participação social. De acordo com Link and Phelan (2001) a estigmatização ocorre pela concomitância da catalogação/rotulagem, estereotipização, separação, perda de estatuto e discriminação, envolvendo sempre uma dinâmica de poder sobre aquele que é estigmatizado. É um processo composto por três níveis: um cognitivo, proveniente da construção de crenças falsas; um emocional, associado à vergonha e ao preconceito e um nível comportamental, a operacionalização da exclusão social através da discriminação e humilhação (Rössier, 2016; Yotis, et al., 2017).

O modelo de Meyer (2003) de Stress de minorias diz respeito ao “excesso de stress a que os indivíduos de categorias sociais estigmatizadas estão expostos em resultado da sua posição social minoritária.” (p. 675). Este stress é reflexo das relações de força exercidas pela sociedade que submetem o indivíduo às regras da cultura dominante. Esta medição de forças gera conflito no próprio, uma vez que a leitura do mundo é construída a partir da pertença a um grupo minoritário que não se rege pelas normas da maioria (Meyer, 2003). O “Stress Minoritário” resulta do “Estatuto Minoritário”, este último assim definido, não

necessariamente pelo número de sujeitos que compõem o grupo, mas antes em função da relação de poder exercida na sociedade, por exemplo, as mulheres apresentam-se frequentemente como uma maioria em termos quantitativos, no entanto, não o são do ponto de vista político.

O modelo propõe que, quando comparadas com a população em geral, as pessoas que pertencem a grupos minoritários lidam com níveis adicionais de stress devido às suas identidades sociais. Se atendermos que os indivíduos se desenvolvem na relação com o Outro, sendo a modelagem um dos processos envolvidos (Pettigrew, 1967, as cited as Meyer 2003), então a conceptualização do mundo e a ideia de si próprio são mediadas por esta interação. Da mesma forma, se a avaliação de terceiros for negativa, baseada em estereótipos e preconceitos, o sentido de identidade e a saúde psicológica podem ser postos em causa (Meyer, 2003).

Meyer (2003) estabelece uma relação contínua entre dois tipos de stressores, os distais e os proximais. Os primeiros são eventos externos, experiências directas de opressão e de objectiva discriminação, preconceito e violência, como agressões verbais ou físicas, rejeição social, aplicação de leis discriminatórias, entre outras. Os proximais, por sua vez, dizem respeito a factores internos, resultantes da internalização de estigmas e da antecipação da discriminação. Estes podem ser: preocupação com o preconceito (expectativa continua de discriminação e rejeição); encobrimento da identidade (esforço de ocultação ou de diminuição de características pessoais que possam resultar em discriminação, como etnia, orientação sexual, identidade de género) e internalização de estigmas (o próprio adere aos preconceitos sobre o seu grupo, o que gera sentimentos de vergonha e baixa autoestima).

Os pressupostos que guiam a teoria são de que este tipo de stress é a) único (é acrescentado ao stress geral sentido por todas as pessoas, o que requer um esforço de adaptação redobrado), é b) crónico (está ligado a estruturas relativamente estáveis da

sociedade) e c) é de base social (ultrapassa o indivíduo pela origem social, estruturas e instituições) (Meyer, 2003).

O modelo é amplamente utilizado para explicar o impacto psicológico do preconceito, discriminação e estigma vividos por pessoas de minorias sexuais, como pessoas LGBTQIA+. Estas estão sujeitas a níveis de stress constantes induzidos pela sociedade, através do estigma sexual. São exemplos de stressores distais a discriminação institucional, através de leis ou políticas que restringem direitos; a violência física e verbal e a marginalização por parte da sociedade, colegas, amigos ou familiares devido à identidade da pessoa (orientação sexual ou identidade de género). Os proximais podem ser um estado de alerta emocional constante devido à preocupação com a possibilidade de rejeição derivada da revelação da sua identidade (“o sair do armário”, p. e.) (Pinel, 1999, as cited in Harris & Mahalik, 2023); encobrimento da identidade sexual, muitas pessoas LGBTQIA+ optam por esconder, suprimir sua orientação sexual ou identidade de género, especialmente em ambientes que consideram hostis ou perigosos, e internalização do estigma, p. e. homofobia internalizada, que consiste na ideia que o próprio tem de que a sua identidade sexual ou de género é negativa, (Szymanski et al., 2008). Estas internalizações estão associadas ao desenvolvimento de problemas de saúde mental como ansiedade social e depressão (Feinstein et al., 2012, Marsack & Stephenson, 2016; Harris & Mahalik, 2023) e, embora o encobrimento esteja associado a uma função protectora, também gera efeitos negativos como ansiedade social, diminuição do suporte social e decréscimo de bem-estar geral (Huang & Chan, 2022; Harris & Mahalik, 2023).

Pessoas LGBTQIA+ revelam percentagens mais altas de transtornos mentais, quando comparadas com população heterossexual ou cisgénero. A acumulação de stressores, distais e proximais, potencia os problemas de saúde como depressão, ansiedade, consumo de substâncias e ideação suicida.

Meyer (2003) também verificou que os sujeitos que estão envolvidos com a comunidade LGBTQIA+ possuem uma maior capacidade de resiliência e *coping* devido a factores protectores como o apoio social, suporte emocional, partilha de experiências semelhantes, protecção e inclusão. A aceitação da identidade da pessoa é essencial para a minimizar os impactos negativos do stress, por isso, participar em movimentos de direitos LGBTQIA+, marchas de orgulho, ajudam no desenvolvimento de uma identidade positiva, que também potencializa a resiliência, assim como o activismo e o envolvimento em causas sociais fortalecem a autoestima, pela reivindicação de direitos e combatem o isolamento.

O Modelo de Stresse de Minorias é útil para compreensão dos efeitos do ambiente social no bem-estar psicológico dos indivíduos, nomeadamente para as pessoas LGBTQIA+ e para a necessidade de criação de contextos inclusivos, de promoção de políticas antidiscriminatórias e para a disponibilização de apoio psicológico adequado.

As Artes e as Terapias Afirmativas

Numa linha diferente da do modelo de Stress de Minorias, as Teorias Afirmativas rejeitam centrar-se nas dificuldades e problemas que a pessoa enfrenta, mas antes “nas suas competências, recursos e capacidades individuais, familiares, grupais e comunitárias” (Saleebey, 2012, as cited in Kelly et al., 2024, p.4). Saleebey (2012, as cited in Kelly et al., 2024) considera que a patologia deriva de uma adaptação ao contexto adverso, um mecanismo de *coping* que o sujeito foi desenvolvendo face às circunstâncias do seu meio. Nas psicoterapias afirmativas feitas em grupo procura-se criar um ambiente onde todas as identidades sejam consideradas, reconhecidas e valorizadas, sem hiperidentificação a quaisquer rótulos (Plaza, 2023) e sem diminuir a crucialidade do elemento grupal no processo. Estas terapias têm em conta a pessoa como um todo e fazem uso de técnicas verbais

e não verbais que impliquem tanto o indivíduo como o colectivo (Malekoff, 2015, as cited in Northington, 2018).

A individualidade é essencial para a afirmação identitária, tal como a pertença ao grupo é fundamental para o reconhecimento dessa mesma identidade e os psicoterapeutas são facilitadores desta relação mutuamente influenciável. A integração das artes nas terapias afirmativas permite aliar a auto-descoberta, o suporte comunitário, ao desenvolvimento da capacidade de resiliência e do potencial criativo.

Também para o modelo de Stress de Minorias as formas de psicoterapia pela arte são ferramentas eficazes para lidar com os efeitos negativos do stress. A expressão artística, através do uso de técnicas criativas, oferece um contexto seguro, onde por via da linguagem não-verbal se podem explorar emoções, comportamentos e até as vivências mais traumáticas.

Existem muitos exemplos da aplicação das artes em terapias contra a estigmatização. Recentemente, durante a pandemia COVID-19, várias comunidades LGBTQIA+ criaram colectivos ligados pela criação artística como forma de criação comunitária, de melhoria do seu bem-estar e como força de resistência à opressividade do sistema social (Northington, 2018; Kelly et al., 2024)

Este tipo de terapias abre a possibilidade de se falar sobre experiências discriminatórias, através da externalização de emoções como dor, raiva, medo ou vergonha, num contexto acolhedor e sem julgamentos. A criação artística permite que surjam conteúdos que são difíceis de verbalizar. O clima de aceitação é gerador de acolhimento que por sua vez favorece a auscultação interna, o reconhecimento de conflitos identitários que podem emergir pela via simbólica, fazendo com que o sujeito se reconecte com o seu *self* de forma segura e criativa.

É uma forma poderosa de desconstrução de preconceitos e estigmas, próprios e alheios (Northington, 2018). O processo terapêutico, faz com que, com o passar do tempo,

possam surgir traumas associados a violências de rejeição social e/ou familiar e que estes possam ser reorganizados, aliviando o peso emocional dessas memórias, levando a uma libertação, catarse.

Como visto anteriormente, a resiliência, sendo um factor chave para lidar com os agentes stressores, desenvolve-se em ligação com mecanismos de fortalecimento interno, na percepção que o sujeito tem de si, da sua capacidade de ser agente de mudança e transformação da sua vida. A arte favorece o aparecimento da criatividade e com esta o redesenhar das histórias pessoais, (re)direcionando o sentido de si próprio, a sua liberdade, responsabilidade e autonomia.

Outro dos benefícios mencionados é o do apoio comunitário, quando o processo é feito em contexto grupal, o apoio amplia o sentimento de pertença através da partilha de experiências, que fazem diminuir a solidão e isolamento e criam uma rede de solidariedade. Ao mesmo tempo, ao validar as características de cada um dos seus membros, o grupo desafia crenças internalizadas, como a homofobia, pela exaltação da diversidade e individualidade. A pessoa faz parte de um grupo onde é vista com ímpar (Kelly et al., 2024; Northington, 2018).

As abordagens através da arte são uma forma de aliviar as tensões do quotidiano, motores para a espontaneidade e diversão que reduzem a ansiedade e aumentam o bem-estar geral.

Método

Design

Neste estudo foi utilizado um design qualitativo de forma a explorar a experiência de 5 pessoas, durante uma sessão de TPP, com enfoque sobre uma narrativa partilhada. A pesquisa qualitativa permitiu um acesso aprofundado às vivências dos sujeitos relativamente

a este processo psicoterapêutico, às suas reflexões sobre a experiência em si e seus impactos. Os dados foram recolhidos de três formas, através da gravação de vídeo de uma sessão de TPP, do preenchimento dos questionários *Helpful Aspects of Therapy* (HAT) e de entrevistas semiestruturadas. Estas últimas foram essenciais para o acesso às associações espontâneas de cada sujeito sobre a experiência com o TPP, o que reforça o carácter humano e singular da informação obtida. O conteúdo das entrevistas foi analisado com recurso ao método da Análise Temática.

Participantes

O estudo foca-se no primeiro grupo de TPP desenvolvido na cidade de Coimbra e, para efeitos de gravação, foram incluídas todas as pessoas presentes na sessão de dia 18 de Março de 2024, 9 participantes do grupo de TPP e os 2 psicoterapeutas. Destes elementos, 8 responderam aos questionários HAT relativos a essa sessão e 6 aos da sessão seguinte.

Visto que o estudo se debruçava sobre uma sessão/uma narrativa, foi solicitada a participação voluntária dos elementos, atendendo aos papéis que desempenharam naquele dia (o Narrador, o Actor, a Actriz, os Psicoterapeutas). Assim, as entrevistas foram feitas a apenas 5 elementos: 3 participantes do grupo e os 2 psicoterapeutas, dos quais 2 do género feminino e 3 do género masculino, com idades compreendidas entre os 25 e os 40 anos. Em termos de habilitações académicas, uma das participantes concluiu o 10º ano do ensino secundário e os restantes possuem formação universitária. As entrevistas foram realizadas de acordo com a disponibilidade destes intervenientes.

Foram tidos como critérios de inclusão os considerados para a integração de um grupo de TPP, a saber, pessoas com capacidade de pensar questões internas (mentalização), capacidade de *insight*, ego suficientemente estruturado, alguma flexibilidade defensiva e ter

mais de 18 anos. Como critério de exclusão foi tido a presença de *déficits* cognitivos significativos (Lima et al., 2023).

Materiais

A sessão de dia 18 de Março de 2024, foi gravada de forma a obter o registo audiovisual da partilha de uma narrativa, a sua devolução performativa, o feedback do narrador, o círculo de partilha e o ritual de encerramento. Os guiões (Anexo A) incluíram um questionário sociodemográfico, questões relativas à experiência psicoterapêutica dos participantes, assim como um tempo para o visionamento das gravações das performances teatrais representadas no dia 18 de Março. Estes guiões foram elaborados com base na revisão da literatura e na experiência prévia dos investigadores e tiveram como objetivo promover a partilha de conteúdos dos participantes relativos às suas vivências nessa sessão de TPP, às suas respostas emocionais, às suas perspectivas e reflexões sobre a mesma sessão, com especial enfoque sobre a narrativa partilhada. As entrevistas foram gravadas em formato áudio e o seu conteúdo transcrito *verbatim* (Anexo B). Fazem também parte deste estudo os questionários HAT preenchidos logo após o término dessa sessão e os da sessão da seguinte, de dia 25 de Março (Anexo C).

Questões éticas

A presente investigação foi aprovada pela comissão de Ética do ISPA. Os consentimentos informados (Anexo D) foram disponibilizados, no início da intervenção, a todos os participantes do grupo terapêutico. Um novo consentimento foi facultado antes da gravação e das entrevistas, sendo reforçadas a possibilidade de desistência a qualquer momento, assim como a voluntariedade da participação. Os dados recolhidos foram guardados de forma segura e o seu acesso reservado à equipa de investigação. As identidades

dos participantes foram salvaguardadas, de forma transversal, ao longo de todo o relatório, tendo sido adoptadas designações fictícias - o Narrador, a Actriz, o Actor, o Psicoterapeuta A, a Psicoterapeuta B, Participante C, Participante D, Participante E, Participante F e Participante G.

Análise dos dados

Os dados foram analisados segundo a Análise Temática conceptualizada por Braun & Clarke (2006) cujo método visa identificar e analisar padrões de resposta que, por sua vez, configuram Temas. Este método consiste na aplicação de seis passos: 1) familiarização com os dados; 2) geração de códigos iniciais; 3) procura de temas, 4) revisão dos temas; 5) definição e nomeação dos temas; e 5) elaboração do relatório de análise.

As entrevistas foram ouvidas e transcritas (1) e, durante estas etapas, foi possível antever potenciais padrões temáticos (2). Seguindo uma abordagem indutiva, de tipo *bottom up* e *data-driven*, foi feito o primeiro levantamento de códigos (3). Este processo foi repetido de forma a suprimir as incongruências e redundâncias temáticas (4). O mapa temático apresentado na secção dos resultados (Figura 1) (5) é o produto da análise da recorrência dos conteúdos temáticos em confronto com a codificação dos dados das entrevistas.

Resultados

A presente investigação tem um olhar centrado numa sessão de TPP, em particular na história contada pelo Narrador (abaixo a descrição do conteúdo da gravação da sessão 18 de Março, 2024), pelo que é esta que dirige as entrevistas e consequentemente preside a análise. Da análise temática das entrevistas resultaram 3 Temas: 1. Escutando a Narrativa, 2. Falando sobre a Narrativa: Uma questão de Expressão de Género e 3. Trabalhando a Narrativa. Os temas referem-se tanto à sequência da partilha, como à relação estabelecida com quem conta

e com o que foi contado. Em 1. Escutando a Narrativa, temos o primeiro contacto com a história, que estratos a compõem, o que ressoa a cada membro do grupo; em 2. Falando sobre a Narrativa: Uma questão de Expressão de Género, temos a segunda linha – em que consiste?, neste caso, qual o cerne do dilema; e em 3. Trabalhando a Narrativa, como é que esta é recebida, devolvida e que efeitos gera.

Estes temas foram, posteriormente, cruzados com a descrição da gravação e com as respostas dos HAT, visando explorar a sessão terapêutica e a narrativa de forma mais integrativa possível. A análise da gravação possibilita a investigação das construções da história, das devoluções teatrais e do círculo de partilhas e os HATs examinam o resultado/efeito da sessão.

Descrição da sessão de 18 de Março 2024

Partilha da História

O Narrador inicia a partilha da sua história fazendo a ponte com a sessão anterior, na qual foi proposto um exercício de dilema. Diz que, nessa sessão, pensou expor a sua dúvida quanto a “pintar ou não as unhas, usar ou não eyeliner”, mas afirma não se ter sentido à vontade para a partilhar com o grupo. Na sessão em questão, já se sente confortável e consegue expô-la, apesar do receio do julgamento dos outros. Explica que estes receios se devem, sobretudo, aos contextos sociais em que se move, como o do hospital onde estagiou, e pelo aumento da representação parlamentar de partidos de extrema direita, de ideologia conservadora, após as eleições legislativas de 10 de Março de 2024 que, segundo o próprio, legitimam a manifestação de comportamentos homofóbicos. Fala de uma “barreira” entre o seu querer e as expectativas sociais relacionadas com os papéis de género.

Quando questionado pelo terapeuta sobre os sentimentos associados a este dilema, refere que dizem respeito à frustração de não se sentir livre para poder fazer as suas escolhas

sem sucumbir, constantemente, à preocupação do julgamento dos outros, quer seja em relação a este dilema de “pintar ou não as unhas, usar ou não *eyeliner*” ou em relação a outras coisas da sua vida. O Psicoterapeuta pede-lhe que imagine essa voz crítica interna e que a exteriorize. O Narrador refere: “*ele é gay*” (sessão 18/03/2024), o receio de que se assuma a sua orientação sexual, neste caso devido ao uso de maquilhagem, e alude a experiências passadas em que a sua sexualidade foi erradamente interpretada. Quando questionado se existiria alguém, nas suas relações próximas, que representasse essa “*não aceitação*” (o Psicoterapeuta A, sessão 18/03/2024), menciona um primo que rompeu com a família, cujas ideias são de extrema direita. Relacionavam-se a espaços e discutiam assuntos, mas quebraram relações devido às divergências de ideias e valores. Como contraponto, o Psicoterapeuta A pede-lhe que nomeie alguém que represente a liberdade e a proteção e o Narrador refere um grupo de *whatsapp* que considera ser “um *safe space* de partilha” (o Narrador, sessão 18/03/2024) e de educação para a inclusão.

Quando lhe perguntam sobre o papel dos seus pais, o Narrador diz que o pai não é explicitamente homofóbico, mas considera que a sexualidade é um assunto da esfera privada de cada indivíduo. Não faz qualquer referência à sua mãe até ser questionado por um elemento do grupo. Refere não saber o que esta pensa sobre a homossexualidade por não terem tido conversas suficientes sobre o assunto.

O Narrador tem alguma dificuldade em criar um título para a sua história, acabando por sugerir: “*Liberdade de Expressão*”. Os Psicoterapeutas fazem o encaminhamento para a devolução teatral, na forma de uma “longa” e dividem o grupo em dois subgrupos de 4 elementos cada. Não existe nada que o Narrador não queira ver devolvido e refere ter preferência pela “*forma como as pessoas assumem coisas umas das outras*” (sessão 18/03/2024).

Os terapeutas dão algumas indicações para o exercício:

Título: “Liberdade de Expressão”;

Realce para: liberdade, autenticidade, rótulos, o não verbal e ansiedade social;

Extremos: quem representa a crítica e a liberdade;

A preparação dos grupos para as performances é demorada, não sendo, no entanto, possível averiguar o desenvolvimento deste processo na gravação.

Longa - Grupo 1

A cena começa com um actor, no papel de Narrador, a afirmar a sua vontade de pintar as unhas, à medida que avança contra uma parede humana constituída pelos restantes três actores. Esta parede, não só bloqueia os intentos do protagonista, como repele os seus movimentos. Empurra-o ao mesmo tempo que vai vociferando ordens e fazendo comentários depreciativos por oposição às afirmações/posições do personagem principal.

“Eu gostava de pintar as unhas...” - “Não vais!”

“Eu queria ser mais livre” – “Tens de ser um Homem!”

“Eu sou um Homem!” - “Não és assim com essas unhas.”

“Eu gostava de pintar” – “Para quê?”

“Porque não? Eu quero fazer.” – “Vais parecer gay, que nojo!”

“Ser gay é mau?” – “Que vergonha”

“Talvez pudesse fazer eyeliner” – “Que mulher te vai querer com a cara pintada?”

“Talvez eu pudesse andar na rua sem me preocupar com o que as outras pessoas pensam” – “Quem é que tu pensas que és?”

“Eu quero gostar de mim” – “Assim não!”

Neste momento, o muro desfaz-se enquanto o actor presta atenção a si próprio e à sua aparência. A barreira converte-se em três personagens míticas, numa alusão a ninfas ou sereias que, com os seus lenços, vão seduzindo o protagonista para o seu desígnio de

autenticidade, que ficou comprometido pela força da parede. Transmitem-lhe confiança e incentivam-no a tocar num dos lenços, mas este hesita por “*vergonha*” (Participante C, sessão 18/03/2024). Ao tocar, levemente, na possibilidade de ser autêntico, o personagem manifesta a preocupação sobre o que os outros vão pensar. As ditas ninfas sossegam-no dizendo que junto delas não há lugar para julgamentos e que aquele é um espaço seguro. Ele, então, avança determinado, mas recua, veementemente, face à ideia de escrutínio dos seus familiares e amigos. Uma ninfa retorque que também elas o conhecem e estende-lhe um lenço, objecto do seu desejo, que ele rejeita. As ninfas insistem, dançando à volta dele, abanando os lenços coloridos e chamando-o para a festa, “*Anda! Anda!*”; “*Somos livres, e tu?*” (o Actor, sessão 18/03/2024).

A devolução teatral termina com a personagem principal ao centro, coberta de lenços.

Longa - Grupo 2

A cena inicia-se com uma actriz deitada no chão. As três restantes avançam sobre ela e atam lenços em cada um dos seus pulsos e na sua perna direita. A própria actriz ata um lenço à sua perna esquerda. Qual marioneta, a personagem principal permanece deitada no chão sendo manipulada pelas outras e, ao mesmo tempo que é criticada pelas suas opções, é também forçada a fazer escolhas:

“Porque pintas as unhas? Não vês que não é para ti?”

“Não faz mal experimentar coisas, anda!”

“Porque é que vais àquelas marchas? É ridículo!”

“Só queres chamar a atenção, não é?”.

Os membros do boneco vão sendo levantados e largados no ar, caindo inertes no chão e o corpo vai mudando de posição, formando um todo quase desconexo. A manipulação vai continuando e a atriz “marioneta” vai adquirindo a posição de sentada enquanto ouve:

“Não é nada horrível, expressar-se não têm nada de errado.”

“Devias ter orgulho, devias experimentar as coisas”

“Tu és capaz, liberta-te!”

“Deves querer ser chamada de nojenta, não deves?”

Nesta última fala a marioneta vai novamente ao chão. Num ímpeto de fúria, volta a sentar-se, desata os lenços e atira-os para longe, em silêncio. Inspira profundamente para depois gritar. Em simultâneo, cerra os punhos e cruza os braços e, num movimento único e fluido, estica-os para trás, como se desferisse um golpe fatal nos seus títeres. Levanta-se, sacode-se, suspira e, avança, determinada, para a sua liberdade.

Círculo de Partilha

O Narrador: Quando questionado sobre as devoluções teatrais, diz ter gostado muito das duas, em particular da segunda pela representação das amarras e pelo silenciamento das vozes. Refere que a movimentação do corpo, o *“virar-se de um lado para o outro”* (sessão 18/03/2024), lhe causou muito impacto, *“sentia na pele”* (sessão 18/03/2024), mais do que as verbalizações. Relativamente à primeira devolução, diz ter-se apercebido de um receio que não havia refletido antes, a possibilidade das mulheres não quererem namorar com ele devido às suas escolhas. Destaca, também, a barreira como impedimento à liberdade e a festa como manifestação desta, *“fiquei mesmo a sorrir; por isso transmitiu mesmo essa liberdade e alegria”* (sessão 18/03/2024).

O Grupo: Um elemento do grupo, o Participante C, começa por dizer que já pintou as unhas porque tem esse direito, porque não o podem impedir de fazê-lo, mais, fê-lo sem se preocupar com o julgamento dos outros e que isso é *“uma pequena liberdade”* (sessão 18/03/2024).

A participante D concorda, diz haver um sentimento de empoderamento, como um desafio às regras/convenções/estereótipos, *“não posso fazer? Então agora vou fazer”* (sessão

18/03/2024), *“porque está tudo bem e eu não vivo à margem e posso descobrir-me”* (sessão 18/03/2024).

A Actriz relata a sua experiência enquanto imigrante, de como sente que há mais liberdade hoje do que quando chegou a Portugal em 1998. Nessa altura não existiam homens com as unhas pintadas, a não ser em sítios muito específicos, como bares e discotecas clandestinas. As mulheres não se vestiam com *“saías acima do joelho”* (sessão 18/03/2024). Refere que apesar do aumento da extrema direita, a maioria das pessoas não quer saber o que cada uma veste. Em oposição, a Participante E menciona que infelizmente não pensa o mesmo. Diz que continua a sentir-se extremamente desconfortável quando dá a mão à namorada, se as pessoas olham ou não. Este sentimento é reforçado pela expressão de voto nas últimas eleições, pois gera o receio de retrocessos nos direitos e liberdades conquistadas, sobretudo, pela normalização do discurso homofóbico *“parece que te tiram este espaço de nos descobrirmos, há sempre uma barreira a puxar para trás”* (sessão 18/03/2024).

Outra participante, a Participante F, explica que o que a preocupa mais é a possibilidade daquilo que os outros podem fazer e não tanto o que realmente fazem - *“o pensamento do que pode acontecer e não tanto a situação em si”* (sessão 18/03/2024). E fala sobre a ideia de que a heterossexualidade é aceite sem impedimentos e que ela, enquanto mulher lésbica, vive restrições. A história do Narrador também a fez pensar que, apesar de vivermos uma sociedade de privilégio masculino, a expressão de género feminina é mais ampla e menos escrutinada.

O Actor partilha que teve uma festa e decidiu pintar as unhas, mas que acabou por não ir com elas pintadas porque *“pintei tudo menos as unhas”* (sessão 18/03/2024) refere, no entanto, que sentiu ser capaz de o fazer por se tratar de uma festa específica, ou seja, o contexto fê-lo sentir-se seguro. Tem muita curiosidade em levar a experiência em diante, mas também receia o olhar do Outro, embora afirme ser essencial fazer essa desconstrução,

assumir de certos papéis pelo direito a eles, mesmo que inicialmente o combate à voz interna opressora seja desconfortável.

A Participante G refere que o ponto de partida tem de ser de apoio para que a pessoa possa exprimir-se. Diz sentir que é muito triste que um acto de amor tenha de ser estratégico.

A Participante D partilha que as descobertas relacionadas com a sua sexualidade aconteceram, sobretudo, num ambiente de segurança e confiança, numa residência de estudantes, onde a maioria das pessoas fazia parte da comunidade LGBTQIA+. Ali, sentiu que pôde ser ela própria por existir abertura e reciprocidade, por ser acompanhada e acompanhar.

O Psicoterapeuta A intervém realçando que, tal como ali foi demonstrado, existem várias visões e vivências de liberdade, que este é um processo que se faz de forma gradual, tal como “*aprender a nadar*” (sessão 18/03/2024) e que esse caminho pode começar em qualquer lado, por mais simples que possa parecer esse começo, numa ideia de percurso e não de meta. A Psicoterapeuta B destaca o papel castrador das vozes internas, por vezes mais responsáveis por certos aprisionamentos do que o julgamento externo.

O Narrador sugere oferecer um café a quem o quiser ajudar a experimentar o verniz e o *eyeliner*, antes da sessão seguinte, visto sentir aquele espaço como um lugar seguro para o fazer. O grupo ri e, divertidos, todos aderem rapidamente. O Psicoterapeuta A propõe que esse seja o ritual de início semana a seguir.

Ritual de Encerramento

A sessão termina com o exercício de fecho, em que o grupo se une ao centro num círculo de punhos cerrados e cada elemento, à sua vontade, vai enchendo, uma “cesta” simbólica, com respostas à pergunta: “O que tivemos hoje?”. A colheita fez-se de: “*cores*”, “*sim, mas*”, “*liberdade*”, “*colectividade*”, “*sentimentos*”, “*comunidade*”, “*ajuda*”, “*vozes*”,

“equidade”, “não é não”, “dilema”, “prisões”, “sugestões”, “pensamentos”, “união”, “eyeliner”, “partilhas”, “confiança”. Na mesma linha, vão depois retirando da cesta os produtos do “o que levamos para a semana?” - “liberdade”, “confiança”, “caminho”, “acolhimento”, “sins e não”, “escolha” e “coragem”.

Análise Temática das Entrevistas

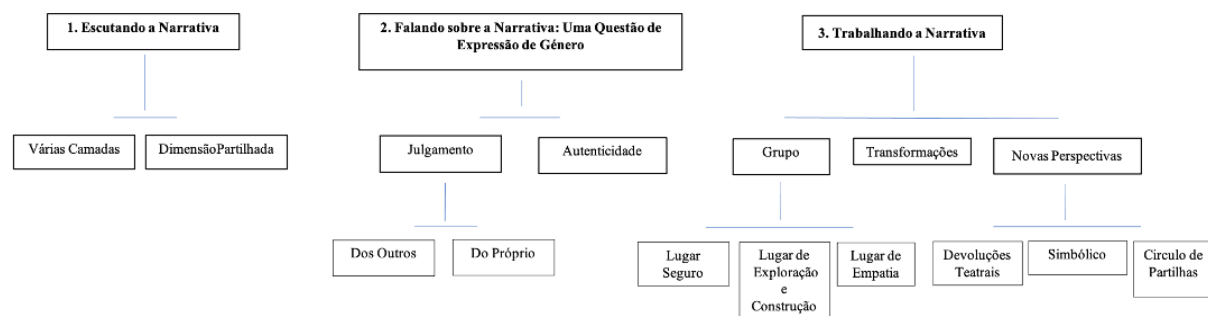


Figura 1 – Mapa temático final

1. Escutando a Narrativa

“...são essas ligeiras semelhanças que possibilitam um ambiente de compreensão, de aceitação e, também, de escuta activa ao outro...”

(o Actor)

O tema “Escutando a Narrativa” abarca a matéria prima deste processo terapêutico: a história partilhada. Trata-se do ponto de partida para a devolução teatral. Nela estão contidos a acção, o tempo, o espaço, as personagens, assim como um modo de contar, que permitem estabelecer uma relação com quem conta.

1.1. Várias Camadas

Esta foi a primeira partilha do Narrador, neste contexto terapêutico, pelo que se mostrou cauteloso quanto à sua exposição, pelo receio de como seria visto e recebido pelo grupo, querendo, por isso, partilhar apenas uma pequena parte superficial. O próprio diz que pretendia contar um dilema já bastante refletido, particularmente quanto à forma de

transmissão, o ‘como’, embora existissem aspectos que receava não serem compreendidos: “*eu já tinha pensado, eventualmente, partilhar também já desde o início, mas que, mais uma vez, entrava nesta questão de... não só de ser muito longo, mas... de ser confuso e que não fossem compreender.*” Indica ter sido um teste em termos de confiança face ao grupo, “*eu ali estava a partilhar uma coisa que era um bocadinho um degrau*”. No entanto, à medida que ia contando refere que “*... ia-me lembrando de uma coisa ou outra, também foram fazendo perguntas, penso que, sobretudo fazendo perguntas e eu acabei por ir falando de outros aspectos que nem tinha pensado logo ao início e pronto... (...) depois vinham também estes pensamentos de... destas outras coisas que eu tinha ponderado partilhar e que (...) acabavam por se ligar...*”; “*Eu tenho ideia que, por exemplo, eu não tinha pensado de falar sobre o aspecto familiar e a reacção dos meus pais e assim... e que isso foi uma das perguntas*”.

Para a constituição do grupo terapêutico foram feitas entrevistas individuais aos participantes, pelo que os Psicoterapeutas tinham acesso a informações mais detalhadas da história de cada um, nomeadamente, objetivos terapêuticos, motivações, história pessoal e familiar. De forma a ampliar o olhar sobre esta narrativa, tanto para o próprio, como para os outros participantes, os psicoterapeutas foram fazendo questões, com os seguintes propósitos: “*...há sempre esse momento, após a partilha principal, de explorar camadas e clarificações que possam ajudar os grupos que depois vão montar a devolução, através do exercício, neste caso da longa...*” (o Psicoterapeuta A); “*...então eu sabia que ali existia um conflito, sobretudo nessa relação com os pais porque... ou seja, a fala do Narrador era sempre de ele ficar nesse lugar de oprimido, dos pais ficarem num lugar de opressor (...) então quando ele começou a falar dessa coisa das expressões, (...) eu, «então, mas como é que é isso em casa?» para tentar... porque eu já sabia que ali, de certa forma, ia direccionar um pouco para isso*” (a Psicoterapeuta B).

O Psicoterapeuta A refere que a questão principal do dilema, “Pintar as unhas e usar eyeliner”, acaba por ser a primeira linha de contacto do Narrador, de como este se quer mostrar, mas esta linha, diz, “...*ligou com questões profundas, (com) que se debate diariamente... então senti uma história que teve evolução, que teve novas camadas, quase comparado a uma cebola e as camadas que vão estando (faz o gesto com as mãos de sobreposição) para chegar ao que é o Narrador, que é, na verdade, alguém com a necessidade de ter contacto com a sua autenticidade e ter estes medos da família, medos da sociedade, estes medos de como é que o vão ver, como é que vão ver o Narrador ...*”.

1.2. Dimensão Partilhada

A identificação da “Dimensão Partilhada” das narrativas é transversal a todos os entrevistados. A Actriz, ao escutar o Narrador, diz que encontrou pontos de contacto com a sua história: “*Senti na pele...porque tenho esses dilemas...eu cheguei a Portugal não tinha problemas, mas fui mal interpretada porque tinha tatuagem e piercing*”. O Actor também expressa o mesmo sentimento de proximidade com a história: “*senti muita empatia e compaixão... e... pronto porque lá está... a história também me ressoa a mim*”; “*eu próprio também me senti compreendido, como lá está, mais uma vez, a história do Narrador ressoou em mim, e eu depois também partilhei isso (...) também levei um bocado mais para a minha história pessoal*”. A Psicoterapeuta B reforça a interligação das histórias ao encadear esta partilha com outra da sessão anterior: “*um outro colega, que tinha dito qualquer coisa, que gostava muito de um peluche e na altura ele tinha, sei lá, 18 anos, e o pai: «não, mas não é suposto um rapaz gostar de um peluche com essa idade», (...) ou seja, isso foi meio que um caminho de abertura de «Ok, eu me identifico também com essa história e sinto essa necessidade de... gostava de pintar as unhas»*”.

Esta universalidade das histórias é vista pela Actriz como uma vantagem do TPP, “*Senti-me bem. É bom sempre. Parte importante desta abordagem...é o que ressoa também*”.

na minha história”. Para a Psicoterapeuta B é esta componente universal que possibilita uma devolução teatral atenta e sensível: “... *Sim, eu acho que houve... eu acho que o cuidado foi porque havia muita identificação com as histórias pessoais*”; “...*acho que isso foi até o carácter mais precioso*”. O Psicoterapeuta A reforça esta mesma ideia através do impacto gerado no Narrador: “*O que eu senti é que ele estava incrivelmente tocado pelo facto desta história ter ressoado a tanta gente*” e, este também o confirma ao dizer: “*aquilo que me ficou mesmo mais marcado foi do quão... primeiro do quão universal... e isto já tinha sido discutido noutras sessões, de quão universal é este sentimento de frustração de... revolta...*” (o Narrador).

2. Falando da Narrativa: Uma questão de Expressão de Género

“...contou-nos que tem este dilema interno entre... se por um lado «a exprimir-me, da forma que eu quero, que me faz sentido, sem qualquer julgamento, na minha autonomia e autenticidade», por outro, «como é que eu me relaciono com o mundo? »”

(o Psicoterapeuta A)

O tema central da partilha é a expressão de género do Narrador espelhada na vontade de experimentar maquilhagem (verniz e *eyeliner*) sem se sentir julgado por essa escolha. Trata-se de um dilema que toca várias esferas da sua vida, tal como analisado no tema anterior. De um lado a expressão do seu desejo, do outro o “custo” dessa decisão. Assim, neste tema, encontram-se os dois vértices da questão: o Julgamento, dos Outros e do Próprio, e a Autenticidade para escolher e ser.

2.1 Julgamento

A questão do julgamento é tida pelo narrador como sendo algo do Outro, da sociedade e da sua família, no entanto, ao longo da sessão e também na entrevista, acaba por verificar que o seu próprio julgamento é, também, um elemento opressor.

Os outros entrevistados, não só reconhecem estas dimensões no Narrador, como em si próprios.

2.1.1. Dos Outros

O Narrador vê, nas devoluções teatrais, o reflexo do que sente, de como a história tem a ver com liberdade de ser e de como esta é inviabilizada pela opinião de terceiros “*no fundo, a história ter muito a ver com esta questão de liberdade e dos impedimentos ou da percepção de impedimentos sociais... à expressão dessa liberdade*” (o Narrador). Estas preocupações são reconhecidas pelos outros elementos do grupo, sobretudo a dois níveis, no contexto social/cultural e no contexto familiar, tal como indicam a Actriz e o Actor: “*A história de ele querer usar, mas ter medo do juízo e má interpretação. Mesmo da família.*” (a Actriz); “*Senti muito que nessa sessão ele estava muito preso, lá está, aos papeis de género, que são impostos socialmente, de heteronormatividade (...)*”, “*(...) de um modo geral, seja dos nossos pais, seja, pronto, da sociedade em que nós temos que nos comportar de uma determinada forma e nesse sentido a sociedade faz uma barreira invisível que nos impossibilita de, por exemplo, experienciar certas coisas*” (o Actor).

O receio que o Narrador manifesta é o de ser considerado gay e o preço dessa interpretação é-lhe particularmente caro na sua dimensão sexual, nas palavras do Psicoterapeuta A: “*(...) o Narrador, identificando-se como heterossexual, trouxe esta questão de «como é que a mulher me vai ver? Até que ponto o facto de me verem me vão excluir como opção?», (...) ele não estava só a falar dele, Narrador, filho e também dele, Narrador, Homem, na sociedade. De eu, Narrador, como par amoroso de alguém*”.

O Narrador destaca esta preocupação com a rotulagem ao manifestar a importância que teve vê-la representada na primeira devolução teatral e na forma como a reteve: “*Só fiquei com aquela, não sei qual era a frase, mas que tinha uma coisa a ver com: «o que é que as raparigas vão pensar?... em termos de namoro e tal»... de resto não me recordo de frases em específico*” (o Narrador).

O julgamento do outro, para além de estar presente na história, é uma questão comum a todos os participantes, como revela a Psicoterapeuta B: “...eu diria que era o centro da narrativa de todos, essa coisa de poder ser quem eles são sem essa preocupação da expectativa do outro, do olhar da sociedade, do julgamento”. Tanto o Actor, como a Actriz, mencionam estas mesmas expectativas do Outro em relação a si próprios e o que pode acontecer por causa delas: “(...) pela minha orientação sexual (...) era algo que também causava algum fosso dual entre as expectativas sociais e aquilo que eu queria... ser...” (o Actor); “Também senti o mesmo...que eu era drogada...porque usava coisas diferentes” (a Actriz).

2.1.2. Do próprio

O narrador percebe que é o único participante, do género masculino, que ainda não pintou as unhas, constatando, por isso, que o estereótipo associado a esse comportamento, naquele grupo, é apenas uma questão sua, “... achei interessante que todos os rapazes do grupo já tinham tido a experiência (...) de pintar as unhas” (o Narrador). Esta constatação ajuda-o a entender que ele é a excepção por ter sido o único a não experimentar o verniz, “ou seja, é aquela exploração porque há coisas que também são muito do padrão, da forma como fomos socializados e não tem a ver com, necessariamente, comentários das outras pessoas... é uma espécie de auto-opressão” (o Narrador). Nesta auto-opressão surge a inadequação face ao grupo e a vergonha, como verifica o Psicoterapeuta A: “questões de vergonha que foi algo que eu (...) não trouxe a palavra vergonha, no entanto queria ter passado... a vergonha que é ser autêntico”. Esta vergonha é reconhecida também pelo narrador: “Agora lembrei-me, porque essa questão (...) da pessoa poder, meio que mascarar, eu acho que na devolução, na primeira, que eles dizem muitas vezes «vergonha, devias ter vergonha», depois «tenho vergonha», isso é uma coisa que ainda está um bocado... ainda está muito presente...”. Neste seguimento, o Narrador apercebe-se da origem interna desses julgamentos e da “obediência”

aos mesmos, sobretudo por via das devoluções teatrais, em particular ao destacar, no momento da entrevista, depois da visualização da gravação: “*não me lembrava da segunda (...) devolução, (...) já ser a própria pessoa, com os outros, em vez de ser a sociedade, de ser a própria pessoa a dizer: «não, não quero», mesmo sendo um ambiente seguro... hmmm... (...) só reparei agora, pela primeira vez, que também há o amarrar da própria pessoa, ou seja, não são só as outras à volta, mas também é a própria pessoa que se amarra e eu acho que não me tinha apercebido disso no dia...*” (o Narrador).

2.2. Autenticidade

A autenticidade está muito associada à possibilidade de viver as suas escolhas, ao conceito de liberdade e surge no discurso de todos os participantes do estudo. O Narrador diz que: “*(...) uma das pessoas contou que já tinha pintado as unhas, não só pelo interesse estético, (...) mas como uma forma de expressão de liberdade: «porque eu posso». Isso ficou muito na minha cabeça (...) de como vai para além do só: «eu gosto de me ver, ou não, ou é-me indiferente», mas pode só ser: «eu faço isto», ou «eu visto-me assim», ou «visto-me aquilo porque eu posso», e é expressão da minha liberdade e é simbólico, nesse sentido*” (o Narrador).

Como refere o Actor “*nós nunca vamos ser cem por cento genuínos connosco próprios e, no fundo, nunca vamos conseguir ser felizes porque vamos estar sempre à espera do que é que os outros vão dizer ou do que é que os outros vão achar e isso é extremamente esgotante emocionalmente*”. Este conflito interior de incongruência, de não viver com autenticidade os seus valores é manifestado, por exemplo, no desconforto que sente ao ter de representar, na realidade dramática, uma posição antagónica à sua: “*nessa altura senti-me realmente incomodado por causa da... pronto por não ser mesmo aquilo que eu queria transparecer... queria mais... ou um sentimento de mais abertura*” (o Actor).

A Psicoterapeuta B refere a autenticidade enquanto móbil para a autonomia face ao outro, *“Eu acho que as devoluções foram muito nessa... nessa coisa mesmo do grito, do grito da liberdade (...) foi mesmo nesse sentido, «ok, não interessa se vão julgar, se vão dizer que está errado, eu quero e eu estou bem com isso»; “(...) essas vozes de mais autenticidade, que tem que ver verdadeiramente com o caso que o Narrador queria, esse grito, essa libertação(...)”* (a Psicoterapeuta B).

3. Trabalhando a Narrativa

“Naquele caso foi, mas foi mais por... eu diria... mais pela questão do empurrão. Digamos que eu senti um bocadinho o à vontade... depois o ritual, ou seja, foi mais isso que desbloqueou a partilha... mais a parte final, talvez, do que a devolução em si. Mas essa partilha também não tinha acontecido sem a devolução... foi em reflexão daquilo que tinha sido apresentado, acaba por estar... foi tudo uma construção.”

(o Narrador)

A narrativa é a base da sessão, a partir dela constroem-se as devoluções teatrais e desenvolve-se o círculo de partilha. Este processo acontece em grupo, primeiro num trabalho conjunto, que se materializa na performance retornada ao narrador e depois na conversa, com todos os participantes, sobre estas mesmas devoluções.

3.1. Grupo

Em todas as entrevistas há um lugar de destaque para o grupo, para a sua importância no processo.

3.1.1. Lugar Seguro

O Narrador revela como se sentia calmo durante a sua partilha, *“(...) eu tenho a ideia... estava tranquilo. Não me recordo de estar muito ansioso, embora eu tenha... tenha muita ansiedade e... inclusive ansiedade social assim, às vezes muito forte, naquele caso, lá*

está, acho que já tinha criado um certo à vontade, em que... foi relativamente fácil a partilha” (o Narrador) e, em vários momentos, caracteriza o grupo como um espaço seguro, *“acho que é isso, sentir-me ouvido, não julgado, um espaço seguro...”*; *“depois aquilo que eu falei há pouco do sentimento de segurança e de me sentir ouvido”*; *“acima de tudo, acho que a importância de haver espaços de partilha e estes espaços seguros e sentir essa comunidade”* (o Narrador).

O Psicoterapeuta A descreve a segurança como algo que, ao instalar-se, permite o aprofundar da confiança e ao mesmo tempo da partilha: *“Senti que o Narrador começou por apalpar um terreno com algo que se estava a sentir confortável e que foi essa segurança inicial que ele notou que lhe fez permitir, «ah então deixa lá entrar por aqui também». O cuidado, o acolhimento e atenção do grupo são a matriz de suporte, «o grupo é suporte, está num nível de suporte»”* (o Psicoterapeuta A); A psicoterapeuta B evidencia a escuta activa e o acolhimento como os garantes da compreensão e da segurança: *“(...) o grupo tem sido muito especial nesse sentido, mesmo de tentar devolver dentro daquilo que é mais próximo, né? Da vivência da pessoa em causa e esse cuidado, esse carinho”*; *“estou a ouvir o outro, estou atento ao outro”* (a Psicoterapeuta B).

3.1.2. Lugar de Exploração/ Construção

Os participantes do estudo, nas suas entrevistas, indicam que existe no grupo uma dimensão de acolhimento e que esta não se esgota no lugar de amparo, vai para além dele, na medida em que permite a criação de novas perspectivas, “e se”, assim como a experimentação destas, num sentido de uma construção partilhada. Isto é verificável até na preparação das devoluções teatrais e durante a sua execução, por meio do imprevisto, nas palavras do Actor: *“...foi muito por tentativa-erro, ou seja, foi muito experiencial. Ela deu essa ideia dos lenços e depois fomos vendo aquilo que funcionava e pronto... foi algo bastante aleatório na verdade”*.

O grupo funciona como uma entidade que permite uma nova formulação, um novo pensamento e constitui-se como lugar de exploração, como indica o Narrador, *“Não era uma coisa que teria acontecido... ou que dificilmente teria acontecido, por exemplo, na minha terapia individual e ali, este aspecto de comunidade, partilha, (...), depois de fazer tudo juntos, acabou por facilitar que: «ok, vou fazer isto. Vou...», tipo um desbloqueio (...)”*, *“o que eu senti ali foi um bocado disso, a importância destes espaços, porque serviu para dar aquele empurrão que, de outra forma, se calhar não tinha acontecido”*. O Psicoterapeuta A refere, simulando o discurso do Narrador: *“«Será que? (...) Será que na próxima semana podemos todos pintar? Pintarmo-nos?» e o grupo acolhe”*.

3.1.3. Lugar de Empatia

O Narrador associa a sua capacidade empática à possibilidade de imaginar a vivência do Outro, como que num movimento de aproximação e/ou comparação com os seus referentes internos. Para ele, estes últimos possuem características universais que, por existirem, aproximam: *“embora eu não me reveja directamente no luto de perder um familiar... primeiro consigo imaginar, como é que seria e daí também empatizar com o que se está a passar, mais do que isso é isto: há uma humanidade comum, em que seja qual for a história os temas são quase sempre os mesmos, de fundo...”*. O Actor reforça o lugar de compreensão pelo ressoar das vivências- *“Eu senti-me bastante bem, senti-me ligeiramente incomodado... por causa de toda a situação, como ressoava um bocado em mim, mas para além disso, senti-me mais proactivo em ajudar o Narrador neste caso, e em mostrar empatia”* e acrescenta o reconhecimento da vulnerabilidade como determinante empático- *“(...) sentido de mini comunidade que temos ali e também muito devido à questão da empatia porque quando devolvemos a história, sinto que a devolvemos de uma forma muito empática porque estamos a devolvê-la a outra pessoa que está a expor o seu problema e que confiou*

no grupo de terapia”; “*eu senti essencialmente empatia, muita compaixão e muita compreensão entre todos à minha volta*” (o Actor).

A Psicoterapeuta B descreve este Lugar como o de uma ‘comparência’ efectiva do grupo, no aqui e agora da narração, que se materializa na escuta activa de todos: “*muito de escuta e muito acolhedor (...) senti que houve mesmo essa coisa da empatia, dessa escuta, dessa escuta mais... que não é uma escuta de «eu vou escutar e já estou à espera de falar» é uma escuta mesmo: «estou a ouvir o outro, estou atento ao outro»*”; “*Então eu acho que esse ambiente mais acolhedor, mais empático, de certa forma também, acho que ficou bem visível, neste dia*” (Psicoterapeuta B).

3.2. Novas Perspectivas

Na sessão de TPP, as novas perspectivas são trazidas pela devolução teatral da história, pelas leituras simbólicas das performances e pelas partilhas que se geraram no grupo.

3.2.1 Devoluções Teatrais

Segundo os dados, a resposta teatral teve como objectivo retratar a essência da narrativa, das suas camadas, para que pudesse ser reconhecida pelo Narrador e para que nele se gerasse uma ressonância emocional, desencadeadora de transformação.

O Narrador expressa que os participantes estavam muito comprometidos com os seus papéis, com a história e que as devoluções foram bastante precisas, retratando exactamente o que tinha sido contado, “*As pessoas estavam todas muito, (...) nunca quebraram, ou seja, parecia uma cena mesmo, um excerto de uma peça*”; “*Foi bom, pronto, senti-me bem no sentido de que (...) ouviram o que eu disse, porque a devolução (...) correspondia aquilo que eu tinha partilhado (...) senti-me ouvido... hmmm... e que era um espaço seguro e isso eu já sentia antes... pronto senti sempre ao longo de toda a sessão (...) não senti qualquer tipo de*

juízo (...) ali na devolução... acho que é isso, sentir ouvido, não julgado, um espaço seguro...” (o Narrador).

Ambos os grupos mostraram as duas faces do dilema apresentado, como referem a Actriz e o Actor, respectivamente: *“As (...) versões, dos 2 grupos, tinham 2 versões dentro: o «não faças» e o «vou fazer e posso»”* (a Actriz); estes ângulos tinham o intuito de *“(...) devolver em consonância com a história, para que, pronto, ele se identificasse e para que (...) também ressoasse alguma mudança nele”* (o Actor). Para a Psicoterapeuta B esta visão paradoxal pretendeu expandir a visão do Narrador sobre o que partilhou, *“as respostas estavam todas no grupo, porque tem a ver com essa coisa do... que no teatro playback é muito explorada que é, são as perspectivas, então é: «como enxergar daqui?» De onde eu vejo há sempre um ponto cego, se eu mudo de posição, se eu mudo um bocado, um pouco a narrativa, porque eu acho que a preciosidade também está aí, eu conto a história, mas não sou eu que represento, são outras pessoas, é quase que «Ah, ok, eu não tinha visto isso ali!» embora na (...) narrativa aquilo, de alguma forma, estivesse presente. Mas ao ver é outra coisa, é qualquer coisa mágica que acontece ali, que acontece mesmo... e eu acho que essa coisa de poder ver através de muitos olhos... e muitas experiências é uma forma... é o que torna a coisa mesmo orgânica, eu diria, e terapêutica também”*. Esta perspectiva, tal como mencionado pela Psicoterapeuta B, incluiu elementos novos, não verbalizados pelo Narrador, mas de alguma forma contidos no que foi exposto, como o caso da aceitação das suas próprias escolhas e dos medos sobre a leitura da sua sexualidade. Para o Actor, esta amplitude tem muita pertinência *“(...) foi muito importante termos mostrado o outro lado, ou seja, que não é só isto que há. Há pessoas que realmente estão aqui para aceitar o próximo, o outro, e para acolher o outro e... nas suas formas mais belas e genuínas, que é esta vontade de experienciar coisas que, pronto, espoletam algum medo dessas mesmas barreiras. Acho que foi muito importante termos interpretado essas duas valências, ou seja, a valência da*

barreira e a valência da abertura, porque acho que contrastam... passa muito a ideia de «ok isto não é assim, não é só assim, há todo um mundo para além disto»” (o Actor). O próprio Narrador sublinha o valor de serem retratados aspectos que vão para além dos verbalizados: *“até houve uma coisa, que para mim, foi importante e eu não tinha falado na narrativa, que era a questão de como é que mulheres, heterossexuais ou bissexuais, me iriam ler socialmente e se isso podia ter algum impacto na parte mais de namoro e de dating apps (...)”*; *“Só fiquei com aquela, não sei qual era a frase, mas que tinha uma coisa a ver com: «o que é que as raparigas vão pensar?»”* (o Narrador).

3.2.2. Simbólico

O carácter simbólico das representações foi destacado, embora o Narrador considere que o efeito deste carácter tenha sido mais relevante em devoluções teatrais direccionadas a outros participantes. Este diz: *“A parte simbólica não foi tão... tão impactante, digamos assim... acho que fazia todo o sentido... não me fez sentir nada assim muito em concreto... Noutras devoluções sim, mas aqui nestes casos, não”* (o Narrador). Justifica este resultado por *“se calhar, estava demasiado no racional e não tanto a sentir”*, no entanto, afirma que *“o simbólico, nos dois casos, estava muito bem feito. Acho que foi melhor assim do que se tivessem ido para o literal”* (o Narrador). Neste momento da terapia, 5ª sessão, parece haver uma evolução em relação àquilo que o grupo consegue representar simbolicamente. O Psicoterapeuta A salienta: *“O que eu achei mais marcante foi a capacidade do grupo de estar a fazer a ponte para o simbólico... que foi algo que o grupo começou (...) a espelhar a história como ela era e aqui começam a trazer uma perspectiva da história, começam a trazer elementos simbólicos que não foram tão descritos pelo Narrador”*. O Narrador reforça essa mesma ideia, a importância de uma representação que vai para além do que é manifestado, do literal: *“havia um pouco essa evolução no grupo, que estávamos a conseguir... estávamos a levar um bocadinho mais para o simbólico e também com menos*

medo de tocar nas coisas sensíveis e não ser só uma história bonitinha. (...) havia esse simbolismo, em vez de estar a tentar retratar cenas de diálogo e... acho que funcionou melhor assim, essa parte simbólica” (o Narrador).

Os seguintes aspectos foram mencionados pelos participantes do estudo como sendo os mais reveladores desse simbolismo. Para a Actriz, “*Salientámos a marioneta...o seguir o caminho dos outros*”; para o Actor: “*(...) pusemos os lenços todos com um simbolismo de «olha, tens o poder de conseguir moldar estes lenços simbólicos todos e fazeres deles aquilo que tu quiseres e que te deixar mais feliz»*”; para o Psicoterapeuta A: “*a segunda... foi, para mim, uma devolução bastante simbólica porque em vez dos pensamentos aparecerem em forma vocal, não só na parede, que também é simbólica por si, agora apareciam muito mais entrosados dentro do Narrador, que era a actriz que estava deitada, que estava completamente ligada com os lenços, neste caso, umas correntes como se o estivessem a prender...*”; e para a Psicoterapeuta B: “*(...) acho que houve um grupo que usou os lenços, se eu não estou enganada... então foi muito essa coisa de autoafirmação*”. Para o Narrador, estes aspectos simbólicos traduzem, primeiro, a destruição de prisões mentais e, segundo, a liberdade como fruto dessa ruptura, “*(...) gostei da maneira como usaram, no caso dos lenços, acho que foi criativo (...). É curioso a quantidade de coisas que dá para fazer com lenços... e usá-los de tantas formas diferentes para simbolizar coisas diferentes (...) foi um bocadinho o que aconteceu ali, de certa forma, lutar pelo lenço e... e acho que a maneira como fizeram funcionou muito bem.*”; “*Eu tenho uma ideia de que no final, (...) que ao tirar as amarras simbólicas dos panos, houve ali uma expressão de abertura (...) Talvez ao ela se levantar e abrir os braços, não me recordo exactamente, e que eu senti como: «ok, libertação» ou alguma expressão facial, talvez de paz... e que, pronto, que me transpareceu mais esse ponto da liberdade, que também está presente...*”.

3.2.3. *Círculo de Partilha*

Para o Narrador, este momento é o mais importante, uma vez que é nesta fase da sessão que a sua história se mistura com as dos demais, onde as ressonâncias podem ser comunicadas, *“Lembro-me de várias pessoas partilharem (...); às vezes há temas que se interligam... de forma geral, ter sido uma partilha muito rica”*; *“por mais que nós achemos que a história não é assim uma coisa que as pessoas vão ressoar, acabam por ressoar sempre de mil e uma maneiras”*. Destaca a relação entre o seu sentir e o dos elementos do grupo, *“aquilo que me ficou mesmo mais marcado foi do quão (...) universal é este sentimento de frustração de... revolta ou de alguns aspectos, de resistência face à situação política e social do país, mas depois também o... achei interessante que todos os rapazes do grupo já tinham tido a experiência, pelo menos em parte, de pintar as unhas.”*, *“(...) acima de tudo, acho que a importância de haver espaços de partilha e estes espaços seguros e sentir essa comunidade”*; *“depois de fazer tudo juntos, acabou por facilitar que: «ok, vou fazer isto. Vou...» tipo um desbloqueio”* (o Narrador).

O Actor também fala das mesmas características ressaltadas pelo Narrador. Tanto para este, enquanto elemento central da sessão, como para si próprio, enquanto participante/actor: *“um momento em que eu próprio também me senti compreendido, como lá está, mais uma vez, a história do Narrador ressoou em mim, e eu depois também partilhei isso, por tudo aquilo que o Narrador disse, depois também levei um bocado mais para a minha história pessoal, nomeadamente, pela minha orientação sexual e tudo mais que era algo que também causava algum fosso dual entre as expectativas sociais e aquilo que eu queria... ser... e pronto eu senti essencialmente empatia, muita compaixão e muita compreensão entre todos à minha volta”*.

O Psicoterapeuta A reafirma a importância dos pontos de contacto entre as histórias dos participantes e os sentimentos de acolhimento e amparo: *“O que eu senti é que ele estava incrivelmente tocado pelo facto desta história ter ressoado a tanta gente, ou seja, de repente*

eu trago aqui um cristal meu que vai carregado de uma vulnerabilidade, até do medo ser partilhado, questões tão íntimas, e isso toca... nessas pessoas e toca nas histórias delas, tanto que a partilha foi rica por isso mesmo (...) o Narrador recebeu do grupo foi suporte... que é o que tem sido notório, no momento de partilha, e que o grupo tem feito muito bem”, “o Narrador até termina, neste à-vontade que ganhou, no suporte, que antes não recebia”.

3.3. Transformações

A grande transformação destacada é o desejo que o Narrador expressa, no final do círculo de partilha, quando pede ajuda para pintar as suas unhas e vários participantes se voluntariam, imediatamente, a fazê-lo com ele. Este pedido é dirigido depois das partilhas dos restantes elementos, após estes contarem as suas experiências com questões similares, o que pensaram, como se sentiram e como agiram. Esta troca permitiu um clima de familiaridade e confiança que, por sua vez, possibilitou o “empurrão” de que fala o Narrador, “(...) acho que foi útil essa partilha que fizeram porque foi aquilo que me levou, no momento, a sugerir se alguém me ajudava”, “...achei interessante que todos os rapazes do grupo já tinham tido a experiência, (...) de pintar as unhas. Acho que também ajudou, na sugestão do ritual de, na sessão seguinte, fazermos isso, todos em conjunto...”. Após o pedido do Narrador, o Psicoterapeuta A propõe que “Pintar as unhas” seja o ritual de início da sessão seguinte, mas destaca que é o Narrador quem sugere, “(...) nenhum de nós fez “ok, bora pintar as unhas”, não, ele pede: «Será que? Será que na próxima semana podemos todos pintar? Pintarmo-nos?» E o grupo acolhe” (o Psicoterapeuta A).

O círculo de partilha também gerou transformações para outros elementos do grupo. Segundo a Psicoterapeuta B, pela capacidade que estes tiveram em expressar questões até aqui não verbalizadas, “depois dessa partilha houve alguém do grupo, (...) em relação à própria orientação sexual, alguém partilhou assim algo que ninguém estava à espera. Ou seja, essa partilha do Narrador, de alguma forma também tocou nesse outro lado das

histórias que era «se calhar eu tou tentando esconder disso, mas eu não preciso também de sentir vergonha ou achar que o grupo não vai acolher isso, né?»»; “(...) a narrativa dela foi um bocado isso... «eu achei que vocês iam começar a falar de uma maneira diferente, mas afinal...»” (a Psicoterapeuta B).

Tal como o Narrador, também o Actor manifesta as transformações interiores através da importância que a sessão teve para si. Esta sessão fê-lo entregar-se à possibilidade da experiência, fortalecendo, ao mesmo tempo, a sua autenticidade: *“leveí pintar as unhas (ri), que era algo que eu depois fiquei com mais vontade de fazer e leveí, essencialmente, abertura para experienciar outras coisas e acho que mais, também, confiança porque... somos nós próprios que decidimos isso que vamos fazer e somos nós próprios que vemos como é que queremos responder a essas atitudes mais negativas”* (o Actor).

Gravação e HATs

Ao analisar a gravação da sessão é possível verificar que existem temas que se destacam por estarem reflectidos tanto nesta como nas entrevistas, o que pode reforçar a coerência da Análise Temática efectuada.

O primeiro tema que surge é o de “Julgamento”, “Julgamento dos Outros”, uma vez que se trata da base do dilema, o motivo que impede a acção do Narrador. O sujeito verbaliza a preocupação quem têm em relação ao olhar do Outro, pela análise que faz do contexto social em que está inserido, referindo ser esta avaliação que inviabiliza a sua “Autenticidade”, na medida em que há uma *“barreira”* (sic) entre o seu querer e as expectativas sociais, o que muito o frustra.

À medida que vai relatando a sua história e que os Psicoterapeutas e restante grupo vão colocando questões, é possível perceber que esta narrativa, à primeira vista bastante elementar e circunscrita a uma dimensão superficial, se vai abrindo e ligando a outras esferas

da sua vida, nomeadamente, às suas relações sociais próximas e ao seu mundo interno, os seus receios, à sua identidade e liberdade. Neste encadeamento é possível associar a temática “Várias Camadas”, pela forma como o dilema inicial se vai desdobrando e ligando com outros aspectos da vida do Narrador.

Durante o círculo de partilha o Narrador destaca uma “Nova(s) Perspectiva(s)”, trazida por um dos grupos, durante a representação teatral e o carácter “Simbólico” de ambas as performances. Os outros participantes ressaltam a temática da “Dimensão Partilhada” pois, ao contarem as suas vivências, referem aquilo que a história do Narrador os fez pensar sobre si próprios e sobre as suas experiências.

Uma das participantes expressa a importância do sentimento de segurança e confiança para a exploração da sua identidade e de como encontrou essas características naquele grupo, para além da abertura e reciprocidade, confirmando o papel do “Grupo” como “Lugar Seguro”, como “Lugar de Exploração e Construção” e como “Lugar de Empatia”. Neste seguimento, o Psicoterapeuta A salienta a importância das diferentes visões sobre os mesmos conceitos “Dimensão Partilhada”, e que há sempre um caminho que se pode percorrer, aludindo à mudança, “Transformações”. A Psicoterapeuta B sublinha o papel castrador das vozes internas, por vezes mais responsáveis por aprisionamentos, do que o julgamento externo – “Julgamento do Próprio”. É neste ambiente que se abre a possibilidade do próprio Narrador sugerir experimentar o verniz e o *eyeliner*, por sentir que aquele é um espaço seguro para o fazer (“Grupo” como “Lugar Seguro” e “Transformações”) e todos aderem, rapidamente – “Grupo” como “Lugar de Empatia” e “Lugar de Exploração e Construção”.

Nos HAT, correspondentes à sessão em estudo, encontram-se testemunhos que reforçam alguns dos Temas da Análise Temática. A dimensão partilhada da história, ou seja, a importância da identificação dos participantes com a história que se conta, “Dimensão

Partilhada”: *“Foi importante para mim porque ressoou-me bastante, pois de forma semelhante, também eu sinto necessidade de me desculpar e justificar «a toda a hora» (...)”* (refª 718, HAT 18/03/2024), *“... foi incrível ver como a história e as devoluções ressoaram com muitas pessoas”* (refª 718, HAT 18/03/2024), *“Discutir temas que nos tocam de formas diferentes e que são importantes de modo transversal a todos”* (refª 479, HAT 18/03/2024).

O “Grupo” é visto como um “Lugar Seguro” que possibilita a partilha de temas sensíveis: *“O que mais me ajudou foi o espaço de partilha que foi criado em torno da questão da expressão de género. Fez-me sentir muito segura...”* (refª 265, HAT 18/03/2024); *“Ajudou-me muito porque fui para casa com um sentimento de pertença. Com confiança em mim própria e na criação de espaços seguros onde todes nós podemos sentir assim.”* (refª 265, HAT 18/03/2024), “Lugar de Empatia” - *“... fez-me sentir compreendida e apoiada sem qualquer tipo de julgamento.”* (refª 129, HAT 18/03/2024). Sendo, também, um “Lugar de Exploração e Construção” *“Também fiquei muito contente com a proposta final do ritual a fazer na semana seguinte pois será mais fácil para mim experimentar estas coisas num ambiente não só mais privado, mas também seguro”* (refª 129, HAT 18/03/2024).

Quanto ao “Julgamento” encontramos referência ao “Julgamento dos Outros”, acerca de uma partilha *“fez-me refletir e pensar sobre as minhas próprias experiências de vida e sentimento de medo do julgamento por parte da sociedade.”* (refª 129, HAT 18/03/2024)

As “Transformações” são referidas na medida dos impactos que esta sessão teve para eles, *“E tudo isso de alguma forma me acalmou e me fez querer transformar as frustrações de todas as coisas que eu queria fazer um dia e não fiz/não pude fazer em desejos, porque pouco a pouco eu sei que vou ser capaz de as fazer.”* (refª 265, HAT 18/03/2024),

“Autossuperação” em relação ao papel interpretado na devolução teatral, por ser o oposto das suas convicções fora da realidade dramática (refª 079, HAT 18/03/2024).

Relativamente ao Narrador é, através dos seus HATs, nota-se aquilo que considerou mais importante: o “Grupo” - como “Lugar Seguro” e “Lugar de Exploração e Construção” “*De longe o mais importante foi o facto de ter finalmente partilhado algo mais pessoal para ser desenvolvido pelo grupo, neste caso o dilema de pintar ou não as unhas/ experimentar eyeliner*” (ref^a 201, HAT 18/03/2024), a forma como as histórias têm “Várias Camadas” e como a partilha num ambiente de acolhimento e aceitação gera abertura à experiência e fomenta a autenticidade, “Transformações”, “*Senti-me mais aberto com o grupo e a meio da partilha até considerei introduzir outras coisas mais pessoais ainda, que anteriormente tinha algum receio em partilhar..*”, “*No geral sinto-me mais desbloqueado acerca de partilhar novamente no futuro.*”

Quanto ao ritual da sessão seguinte, dia 25 de Março, o Narrador menciona que “*O mais importante foi mesmo o pintar as unhas e pôr eyeliner. (...) Foi muito útil para mim o facto de poder explorar a minha expressão de género num ambiente tão seguro. Foi muito divertido e também gostei de ver nas outras pessoas.*” (ref^a 201, HAT 25/03/2024).

Discussão dos Resultados

Refletindo sobre os dados encontrados, em Escutando a Narrativa, existe esta ideia inaugural, transmitida pelo Narrador na entrevista, de que a história a contar deveria ser inócua, no sentido de ser revelada sem o colocar numa posição de grande vulnerabilidade, como o próprio diz, “*um degrau*” (*sic*) para testar a confiança no grupo. Assim, conta um dilema, previamente reflectido, que dá conta do seu impasse face a uma escolha estética: o uso de maquilhagem. Este dilema parece não só ser condizente com o grau de profundidade que pretendia revelar, algo superficial, como também parece remeter para a própria função da maquilhagem, a de disfarce. Este aspecto é reforçado pela sua premeditação e pela referência às inesperadas perguntas sobre a ligação da história com as suas relações parentais, “*não*

tinha pensado falar sobre o aspecto familiar” (sic) e depois nos seus HAT, ao referir como a partilha foi emancipatória, permitindo aprofundamentos futuros. Esta análise é reforçada pelo Psicoterapeuta A ao mencionar que, naquele momento, o Narrador tem medo “de como o vão ver” (sic).

Tratou-se da primeira partilha deste elemento com grupo, a sua narrativa é o *input* inicial, a porta de entrada para o seu universo, e, tal como visto anteriormente, somos o produto de como nos contamos e de como os outros nos contam- de **Várias Camadas**. De acordo com teoria pós-estruturalista, as nossas histórias internas têm um contexto, estão vinculadas a uma determinada cultura, contêm uma linguagem específica e estão sujeitas aos jogos de forças da sociedade. Desta forma, a visão que temos de quem somos, da nossa identidade, é também fruto da relação com os discursos dominantes que nos envolvem. Estes carregam normas e expectativas sociais, que destacam ou escondem fenómenos e condicionam a partilha do discurso individual (Combs & Freedman, 2012). Muitas vezes a pressão externa influencia a história interna e aprisiona a forma de ser da pessoa, impedindo-a de viver de maneira congruente com os seus valores (Beaudoin & Zimmerman, 2011), que, como veremos, se liga com a vivência da sua Autenticidade.

Estas várias camadas remetem, tanto para uma função protectora, que impede o indivíduo de se expor, de mostrar a sua vulnerabilidade, como aludem a substratos da construção e de desenvolvimento do próprio *self*. Estes níveis são comunicantes, mas muitas vezes o próprio sujeito não se dá conta destas ligações, daí que uma das funções dos psicoterapeutas seja a de questionamento, o “escavar” das ideias, experiências, imagens, valores, sentimentos, associados à narrativa contada, alargando assim o escopo, numa procura do que White (2003) descreveu como o conteúdo “ausente, mas implícito”. Através de um processo de externalização é dado o primeiro passo para a desconstrução do dilema do

Narrador, para transformar a ideia de que “sou um problema” para a de “tenho um problema” (Barak, 2013).

As questões feitas pelos psicoterapeutas e pelos elementos do grupo, como visto na gravação, também visam abrir o campo de entendimento para os participantes. Funcionam de maneira a auxiliá-los na construção da performance teatral que se segue, para que esta possa ser fidedigna, e para isso é necessário que seja compreendida e assimilada por quem se predispõe a recriá-la. Quem escuta atentamente faz um trabalho de exploração interna, procurando os pontos de contacto entre as suas camadas e aquelas que são contadas-

Dimensão Partilhada- num processo de identificação com a história. O sentido que atribuímos às experiências vem da comparação destas com outra(s) experiência(s), seja de si para si, ou com a(s) de outro(s), “isto é diferente/ igual a...” (White, 2003) num ressoar interno (Kowalsky et al., 2019) – como destacaram os entrevistados que se sentiram compreendidos por terem as mesmas questões.

A partilha agrega os participantes e estimula um sentido comunitário que se funda na dimensão de universalidade, tal como descrita por Yalom e Leszcz (2006). Perceber que não se está sozinho, que os medos e inseguranças são compartilhados, aumentando o sentimento de confiança, reduzindo a vergonha, fortalecendo a coesão do grupo e aumentando a empatia, como revelado pelo Narrador ao constatar a dimensão colectiva da frustração e revolta. Há uma linguagem comum que propicia o entendimento e incentiva a dinâmica de dar e receber.

O núcleo da história do Narrador é a sua expressão de Género, dado que pretende experimentar algo que, culturalmente, está profundamente associado ao universo feminino-
Falando sobre a Narrativa. Ao discorrer sobre a sua história, começa por revelar os motivos que o impedem de concretizar a experiência, o **Julgamento**, porque, como explanado no enquadramento teórico, esta expressão é visível, portanto rapidamente categorizada pelos **(Dos) Outros**, de acordo com as expectativas sociais destes. Devido a

sermos, em parte, um produto “enformado” pelos demais, comportamo-nos de forma a encaixarmos nesses moldes e, vivendo numa sociedade ocidental, onde o binarismo e a heteronormatividade são o discurso dominante, não espanta a ligação que o Narrador faz, ao justificar o seu dilema em experimentar *eyeliner* ou verniz, com a antecipação de eventos discriminatórios. Questão que é, aliás, transversal a todo o grupo - “*o centro da narrativa de todos*” (a Psicoterapeuta B). Estes encaixes são com frequência resultado de experiências passadas, às quais nos reportamos para tomar decisões. Daí a importância das perguntas relacionadas com a identificação dos representantes internos dessas leis opressivas.

Precisamente aquilo que é aflorado pelas questões dos Psicoterapeutas e que, até então, parece só ter *locus* externo, o poder dessas vozes interiores- Julgamento **do Próprio**. O receio do Narrador é o de ser considerado gay, “*ele é gay*” (*sic*), portanto é na antecipação da discriminação, julgamento externo, que é depositado o motivo da ambivalência do dilema, não fazendo parte da equação a sua “auto-discriminação”. Não é necessário ser gay para ser discriminado, parecer gay também comporta esse risco. Repare-se que a temática central da narrativa é relativa à identidade de género, mas o receio reside na confusão com a identidade sexual. O Narrador parece projectar, apenas, no Outro o seu tumulto psíquico. Ao longo da sessão, este vai contactando com os seus próprios vieses, até então negados pelas suas acções, comportamentos e ideias, como a pertença ao grupo de *whatsapp*, o seu discurso inclusivo e pelo combate aos valores conservadores. Conecta-se através da materialização deste íntimo, nas Devoluções Teatrais e pela sua re-significação no Círculo de Partilhas. A constatação de ter sido o único participante, do género masculino, a não ter pintado as unhas, ajuda-o a entender que a exploração/descoberta de si próprio está, também, inviabilizada pela sua ideia de que certas regras sociais, como a expressão de género, são códigos que não podem ser desconstruídos ou modificados. Mas neste caso, ele era a excepção, por ser sido o único a não ter experimentado o verniz.

A vivência da **Autenticidade**, para o Narrador, está associada à possibilidade de viver as suas escolhas, de ser de forma idiossincrática, numa congruência interior, ou seja, sem conflito entre o que quer e aquilo que é esperado de si. Psicoterapeutas exploram as ligações que impedem a resolução desta querela interna e o Grupo permite o acesso a esta experiência subjectiva, ao mostrar-se receptivo e aceitante dela. Derruba os preconceitos associados ao “paradigma gay” (Plaza, 2023) e promove a exploração de um “Eu” naquele contexto, naquela relação, com aqueles valores e compromissos (Combs & Freedman, 2012). O sujeito pode ver-se como elemento único naquele grupo, o que reforça tanto o valor de pertença, como a autoafirmação, alicerces indispensáveis para se ultrapassar a submissão que reside no olhar exterior e que condiciona a mera exploração individual.

De acordo com os dados, a Narrativa apresentada é trabalhada a três níveis (**Trabalhando a Narrativa**): no Grupo, através da apresentação de Novas Perspectivas e pelas Transformações geradas. A assimilação desta ocorre no seguimento de um trabalho “digestivo”, de desconstrução e integração, passando aí a constituir-se como parte da matriz grupal, aquilo que era do próprio passa a ser de todos.

O **Grupo** é destacado pela sua capacidade de contenção, promotora de um espaço de segurança, onde a história pode surgir e ser acolhida; e pela forma como viabiliza a concepção de novos cenários, novas formas de exploração e construção. O Narrador revela, na entrevista, que têm ansiedade social, mas diz ter-se sentido “*calmo*” (*sic*) e “*à vontade*” (*sic*) durante a sua exposição, descrevendo o grupo como “*um espaço seguro*” (*sic*) onde se “*sentiu ouvido, não julgado*” (*sic*)- **Lugar Seguro**. O grupo opera a função continente descrita por Bion (1963/1979) ao acolher de “forma maturativa e transformadora” as experiências emocionais do contador (Marques, 1999, as cited in Soares & Marques, 2009, p. 262). Este papel transformador confere-lhe, também, um estatuto de **Lugar de Exploração/Construção**, uma vez que, a organização de conteúdos, para serem devolvidos,

fomenta a extracção ou criação de (novos) significados. Tal como um bebé pode explorar o seu redor se, se souber acompanhado e protegido, também os sujeitos se autorizam a levantar incertezas, apontar possibilidades, explorar novas vias experienciais e de entendimento, “e se”. Esta exploração, sustentada numa base segura, possibilita a improvisação durante a devolução teatral - “*vamos de improviso, mesmo*” (o Actor). A harmonia com a carga emocional da história ocorre porque o Grupo é capaz de se sintonizar, empaticamente, com o vivido do Narrador - **Lugar de Empatia**- num “sentir com” (*Einfühlung*) (Ferenczi, 1928) gerador das “condições sensíveis” (Maciel, 2016) que derrubaram as fronteiras do julgamento e permitem a emergência dos afectos, sentimentos e emoções, num verdadeiro encontro entre o Sujeito e o Outro(s).

As **Novas Perspectivas** são alcançadas pelas Devoluções Teatrais e pelos componentes Simbólicos nelas contidos e, estes dois elementos, são integrados juntamente com as ressonâncias do grupo, no Círculo de Partilhas. É, nas palavras da Psicoterapeuta B, “*poder ver através de muitos olhos...*”. A organicidade referida advém da necessidade dos membros se sintonizarem com o que foi expresso, para devolverem em consonância. Isto implica uma co-construção movida pela comunicação, confiança, aceitação, cooperação que inclui todos, até o Narrador quando transmite o seu dilema. Este aspira a que a sua história seja compreendida, num desejo de entendimento nutritivo e reparador.

As **Devoluções Teatrais** são transposições de conteúdos abstractos em concretos, operados numa realidade e espaço dramáticos, num tempo presente e visam expandir a visão do Narrador sobre o conteúdo partilhado. A técnica teatral possibilita este posicionamento privilegiado de experimentação e reflexão crítica sobre a realidade, fornecendo um “espaço potencial” (Winnicott, 1971) onde um “Eu” e um “Não-Eu” se interligam (Pendzik, 2006). O espaço dramático, onde ocorrem as encenações, comporta uma justaposição de espaço e tempo, que conjugam características do real, numa ideia de tempo impreciso, num “como se”

(*as if*), manifestado aqui e agora. Ou seja, numa experiência de poder ser, mesmo quando se revive uma memória. Não se trata de fazer uso da suspensão da descrença para acomodar a fantasia, uma vez que se parte da realidade como alternativa legítima (Pendzik, 2006), nunca é exactamente como foi, nem como será. Exploram-se hipóteses no terreno dramático que, por serem esteticamente representadas, permitem a extracção de significados (Fox, 1994; Salas, 2000, as cited in Pendzik, 2008).

A preciosidade das devoluções mostrou-se na forma como o Narrador se reconheceu nelas, mas também como estas acrescentaram pontos; iluminaram ângulos cegos – (o Narrador apercebe-se das suas amarras internas: “*Ele é gay*”(sic)) e nomearam o indizível - “*eu não tinha falado na narrativa*” (o Narrador). A transformação do abstracto em concreto, por meio de técnicas artísticas, no uso dos movimentos do corpo, das cores, dos lenços, da voz, favorece a ligação com experiências pré-verbais, que promovem uma multidimensionalidade de diálogos. Esta dialética tem origem, por exemplo, no olhar depositado sobre um pormenor ou na experiência emocional física despertada por um evento de que se é testemunha (Blatner, 1991) como a liberdade sentida pelo Narrador ao reparar na expressão de abertura da Participante D. As Devoluções Teatrais são o veículo de compartimentalização da narrativa em “temas, conflitos e símbolos e ancoraram o que é pessoal no colectivo” (Pendzik, 2008, p. 222) ao providenciarem um espaço de “brincar” para todos -*to play*- (Winnicott, 1971). Esta adesão ao jogo e às suas regras mantém as pessoas focadas e atentas, o que ajuda a criar uma conexão terapêutica (Kossak, 2009) -isto é demonstrado pelo Narrador em relação ao comprometimento dos actores com os seus papéis, “*nunca quebraram*”(Entrevista).

O **Simbólico** facilita a materialização do indizível, apresentando-se como um alívio face às infinitas possibilidades que se podem criar na mente, muitas vezes mais duras do que a constatação da realidade. A realidade pode ser terrível, mas é definida e transitória, tem

limite, no psiquismo não, tanto a alegria como a tristeza podem repetir-se inexoravelmente. Por este motivo, o Actor destaca a importância da representação dos dois lados do dilema enquanto verificação de hipóteses: do confronto do Julgamento (do outro e de si próprio) com o acolhimento da Autenticidade.

O **Círculo de Partilhas** possibilita a verbalização das ressonâncias sentidas, na sessão, pelos outros elementos do grupo, e é um momento importante de integração daquilo que foi espelhado nas devoluções. Aqui, o ciclo das histórias fecha-se. Estas misturam-se, passando a fazer parte do manancial comum do grupo, ligando-os a todos. O sentimento de universalidade é reforçado e a intimidade aprofunda-se, “*há temas que se interligam...*” (o Narrador, Entrevista).

A comunicação verbal é a ponte entre as duas realidades, uma vez que auxilia o processamento dos conteúdos, pela convergência destes com as vidas dos participantes (Landy, 2001, as cited in Pendzik, 2006) permitindo re-significações. Neste momento, o papel contendor e mediador dos terapeutas é essencial, pois encaminha a assimilação do que foi vivido e testemunhado, através da ligação com a realidade. Este aspecto é visível na gravação, após as múltiplas reverberações da história principal, os Psicoterapeutas acomodam as ideias, ligando-as, reforçam os pontos-chave, apontam para a inevitabilidade do caminho a fazer, ao mesmo tempo que enchem o cantil do grupo de esperança. Quase todos os participantes partilharam as suas experiências de liberdade ou opressão, de como o julgamento do outro os situa e de como o apoio é essencial para a desconstrução das tiranias internas e externas.

É nesta sequência que o Narrador pede aos elementos do grupo que o ajudem a pintar as unhas – **Transformações**. O ambiente de familiaridade é visto como o “*empurrão*” (*sic*, Entrevista) necessário para poder ultrapassar o seu dilema, pois neste espaço cabem as tais possibilidades de ser. O grupo aceita prontamente o pedido, que é inserido, pela mão dos

Psicoterapeutas, no ritual do grupo. Estabelece-se, assim, a reparação por intermédio da relação, qual pequena raiz que, se regada e alimentada, no processo terapêutico e fora dele, pode augurar frutos. Algo que se estende para os outros participantes, como evidenciado nos HAT, *“E tudo isso de alguma forma me acalmou e me fez querer transformar”* (ref^a 265, HAT 18/03/2024).

Limitações e Estudos Futuros

Trata-se de um estudo qualitativo, com análise interpretativa dos resultados devido à natureza subjectiva, particular e situacional dos dados recolhidos. Esta interpretação pode apresentar-se como uma limitação, na medida em que é passível de ser influenciada pelas idiosincrasias do investigador, o que dificulta a manutenção da neutralidade, do rigor, da imparcialidade, e condiciona, por sua vez, a extrapolação dos dados. No entanto, sendo este uma estudo exploratório, numa área totalmente nova de investigação, esta opção faz sentido e é considerada a mais adequada, abrindo espaço para decisões quanto a futuras investigações.

Globalmente, a população deste estudo possui características similares em termos de idades e habilitações académicas, o que circunscreve a análise em termos da diversidade de experiências e eventuais generalizações futuras. Quanto à Análise Temática, a codificação foi feita por um investigador e posteriormente revista por outro. Uma nova possibilidade seria a de que este processo fosse desenvolvido em conjunto de forma a assegurar a discussão e convergência dos códigos obtidos e, assim, aumentar a fiabilidade destes. Outra das limitações prende-se com a filmagem da sessão e o efeito que esta observação externa pode ter tido no grupo.

Como proposta de estudos futuros, sugere-se o uso dos dados obtidos para a elaboração de guiões ou questionários mais refinados, de modo a auxiliar investigações

quantitativas, por exemplo, e a análise de um maior número de sessões, para verificação destes conteúdos, ao longo de um processo terapêutico completo.

Conclusões

O presente estudo assenta na exploração de uma sessão de Teatro Playback Psicoterapêutico, uma Narrativa. Este foco tinha por objetivo ampliar os fenómenos subjectivos e inter-subjectivos ali ocorridos, sem pretender a manipulação ou almejar a sua circunscrição. A pesquisa surge da necessidade de querer conhecer o processo, sem dele fazer parte, sabendo, *a priori*, do falhanço deste intento pois, seja pela lente da câmara, ou pelo meu papel enquanto entrevistadora, existe sempre influência da dinâmica relacional nos resultados. Ainda assim, esta tentativa de aproximação à realidade permitiu uma vista privilegiada sobre a implementação do primeiro processo de Teatro Playback Psicoterapêutico em Portugal.

Parti numa jornada de acompanhamento da Narrativa, contada pelo seu Narrador, um fragmento da história desta pessoa. A comparação com um caleidoscópio é tentadora pois naquele palco terapêutico também surgiram várias combinações de movimentos, de acordo com os reflexos de cada participante.

Os temas que derivaram da Análise Temática descrevem o processo de compartimentação da Narrativa: a sua escuta, de que fala e como foi trabalhada, da superfície para a profundidade, tal como o próprio movimento do Narrador. Sempre no seio do Grupo, este mergulho começa através das perguntas, que vão abrindo a história, e progressivamente atravessando as (suas) camadas defensivas, de modo a estabelecer as ligações imprescindíveis à criação da performance artística. Na partilha, o Grupo sintoniza-se com o Narrador, cada elemento procura referenciais internos que lhes permitam vincular-se à carga emocional da história, para assim a traduzirem na representação teatral.

Nas Devoluções Teatrais, o Narrador vê-se de fora, na realidade dramática, através dos diálogos, dos movimentos, das cores e das representações simbólicas. Este lugar de observação/contemplação possibilita o distanciamento necessário para extrair significados mais profundos, para se conectar com o dito, com o implícito e com os seus pontos cegos, uma Nova Perspectiva, “*um olhar pelos olhos dos outros*” (a Psicoterapeuta B). Ambas as representações reflectem o paradoxo da escolha, a dimensão do Outro nesse processo, a representação da barreira e a marioneta, mas também a sua própria limitação, o não aderir ao chamamento dos lenços e as amarras auto-impostas. Este olhar para dentro é integrado no Círculo de Partilhas, pela constatação da dimensão do encontro, do laço de proximidade que se reforça, onde o inefável pode ser olhado e nomeado, onde se pode principiar caminho para se experimentar uma nova possibilidade de ser em relação, pintando as unhas e os olhos.

É de ressaltar o trabalho de artesão feito pelos psicoterapeutas que abrem concepções, enquadram representações, validam identidades, desconstruem (pre)conceitos, acomodam memórias, estando atentos às sensibilidades, sendo também sensíveis, sem redundância, às suas próprias nuances. Este labor comporta o risco de se cair em estereótipos que reduzem subjectividades, podendo impactar negativamente os participantes. Especialmente porque, apesar de existir um caminho para a construção das devoluções teatrais, estas trazem sempre uma componente de imprevisibilidade, devendo ser geridas de forma a que não sejam um mero espelho do que aconteceu e foi contado. Para que não comportem uma dimensão estática, onde a história se esgota, ou para que não sejam repetições do trauma.

Somos banhados por um caldo sociocultural e por isso os nossos encontros no mundo, são sempre de contacto com estes referenciais. Logo, inevitavelmente, é também nestes embates com os símbolos que nos questionamos sobre as estruturas da sociedade (Beukelaer et al., 2018). Numa cultura assente em categorizações cis-heteronormativas, quem não cai dentro deste referencial binário é considerado divergente, pertencente a uma minoria,

portanto encontra-se numa posição de desvantagem. Esta forma de abordar a sexualidade, numa lógica opositiva, focada nos problemas da posição minoritária, reforça o lugar hegemónico da cis-heteronormatividade, ao invés de a questionar (Giertsen, 2019). Os problemas de saúde psicológica associados às populações LGBTQIA+ são vistos como sendo das lésbicas, dos gays, dos trans, dos homens que querem usar maquilhagem, e não consequências da acção da maioria. E, se alargarmos o espectro, vemos que a opressão é perpetrada a vários níveis, dado que cada pessoa carrega consigo múltiplas identidades sociais, que não funcionam de forma isolada. Portanto, o olhar deve ser interseccional e considerar essas várias facetas que se interligam e influenciam, como o género, a sexualidade, a etnia, a classe, a religião. Daí a importância das psicoterapias afirmativas que partem do princípio que as várias identidades são expressões naturais e saudáveis da diversidade humana e não um “desvio”. Este trabalho terapêutico vai no sentido de respeitar e afirmar a identidade da pessoa, para que se sinta segura e validada. Mas, tendo em conta que ainda há caminho a trilhar, os impactos da lei dominante não podem ser descartados. Assim, o TPP mostra-se um terreno fértil para aplicação desta visão integradora, devido ao poder transformador das técnicas utilizadas: a contenção dos rituais, a conexão pelas histórias, a segurança e empatia do grupo, a exploração da via artística e simbólica, as novas perspectivas e a integração dos significados extraídos.

Nestes tempos onde se interpenetram barreiras de classe, de educação, de identidade, de nacionalidade que impedem o verdadeiro contacto com o Outro, é necessário, até para manutenção de uma democracia sadia, uma verdadeira revolução na percepção e na linguagem. Nas linguagens da infância, da saúde, da justiça, do trabalho, das relações, da arte e claro, do amor. Só quando todos os preconceitos forem denunciados e identificados, os mais flagrantes, mas sobretudo, os mais subtis, passaremos do plano das ideias para o plano das acções. Só quando todos puderem contar a sua história por terem acesso aos mesmos códigos,

signos e condutas, poderemos verdadeiramente pertencer enquanto cidadãos de plenos direitos.

Referências

- Barak, A. (2013). Playback theatre and narrative therapy: introducing a new model. *Dramatherapy*, 35(2), 108–119.
- Beaudoin, M., & Zimmerman, J.L. (2011). Narrative therapy and interpersonal neurobiology: revisiting classic practices, developing new emphases. *Journal of Systemic Therapies*, 30, 1-13.
- Beukelaer, S., Azevedo, R., & Tsakiris, M. (2018). Relating movements in aesthetic spaces: Immersing, distancing, and remembering. *Elsevier*, 237(21) 455-469.
<https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.03.014>
- Bion, W.R. (1967). *Second Thoughts*. Karnac Books
- Blatner, A. (1991). Theoretical principles underlying creative arts therapies. *Arts Psychother*, 18, 405-409. doi: 10.1016/0197-4556(91)90052-C
- Boal, A. (1995). *The rainbow of desire*. Routledge.
- Bornmann, B. A., & Crossman, A. M. (2011). Playback theatre: effects on students' views of aggression and empathy within a forensic context. *The Arts in Psychotherapy*, 38(3), 164–168. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.04.004>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*, 18, 1-21.
<http://dx.doi.org/10.1086/448619>
- Butler, J. (1990). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Abingdon, Routledge.
- Cheung Ng, H., & Graydon, C. (2016). In search of empathy in playback theatre: a preliminary study 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>

Combs, G., & Freedman, J. (2012). Narrative, poststructuralism, and social justice: current practices in narrative therapy. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 1033-1060. <https://doi.org/10.1177/0011000012460662>

Ferenczi, S. (1955). The elasticity of psycho-analytic technique. In *Final contributions to the problems and methods of psycho-analysis* (pp. 87–101). London: Karnac Books. (Obra original publicada em 1928)

Fisher, E., Wright, S., & Sargeant, C. (2024). What do measures of gender identity tell us about gender identity over time?. *The British journal of developmental psychology*. doi: 10.1111/bjdp.12491.

Fox, J. (2013). The therapy question. *Interplay*, 18(2), 29–30. <https://playbacktheatrenetwork.org/december-2013-iptn-journal/>.

Giertsen, M. (2019). Heteronormativity Prevails: A study of sexuality in norwegian social work bachelor Programs. *Journal of Social Work Education*, 55(1), 89-101. <https://doi.org/10.1080/10437797.2018.1498415>

Gonzalez, A.-J., Xavier, T., Amarante, N., Barros, R., Amaral, B., Bernardino, M., & Lima, M. (2022). Playback theatre: group, stories, and stage as elements of change. *The Arts in Psychotherapy*, 81, Article 101968. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101968>

Gonzalez, A.-J., Lima, M., Preto, L., Amarante, N., & Barros, R. (2024). Playback theatre applications: a systematic review of literature. *The Arts in Psychotherapy*, 89, Article 102152. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102152>

Hall, J., Jao, L., Di Placido, C., & Manikis, R. (2021). Deep questions for a saturday morning: an investigation of the australian and canadian general public's definitions of

- gender. *Social Science Quarterly*, 102(4), 1866-1881. <https://doi.org/10.1111/ssqu.13021>
- Hidalgo, M. A., Ehrensaft, D., Tishelman, A. C., Clark, L. F., Garofalo, R., Rosenthal, S. M., Spack, N. P., & Olson, J. (2013). The gender affirmative model: What we know and what we aim to learn. *Human Development*, 56(5), 285–290. <https://doi.org/10.1159/000355235>
- Huang, Y.-T., & Chan, R. C. H. (2022). Effects of sexual orientation concealment on well-being among sexual minorities: How and when does concealment hurt?. *Journal of Counseling Psychology*, 69(5), 630–641. <https://doi.org/10.1037/cou0000623>
- Keisari, S., Gesser-Edelsburg, A., Yaniv, D., & Palgi, Y. (2020). Playback theatre in adult day centres: A creative group intervention for community-dwelling older adults. *PLoS One*, 15(10), Article e0239812.
- Kelly, B.L., Wynn, N.C. & Gates, T.G. (2024). Using the arts to facilitate affirming, inclusive, strengths-based, groups with LGBTQ+ youth. *Clinical Social Work Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10615-024-00950-1>
- Kossak, M. (2009). Therapeutic attunement: A transpersonal view of expressive arts therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 13-18. doi:10.1016/j.aip.2008.09.003
- Kowalsky, R., Keisari, S., & Raz, N. (2019). Hall of mirrors on stage: An introduction to psychotherapeutic playback theatre. *The Arts in Psychotherapy*, 66, Article 101577.
- Kowalsky, R., Raz, N., & Keisari, S. (2022). *An introduction to Psychotherapeutic Playback Theater*. Routledge.
- Kushnir, A., & Orkibi, H. (2021). Concretization as a mechanism of change in psychodrama: procedures and benefits. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 633069. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633069>

- Lima, M., Gonzalez, A., & Preto, L. (2023). *Teatro playback psicoterapêutico: Manual de implementação*. Edições ISPA.
- Lick, D. J., Durso, L. E., & Johnson, K. L. (2013). Minority stress and physical health among sexual minorities. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 8(5), 521–548. <https://doi.org/10.1177/1745691613497965>
- Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing Stigma. *Annual Review of Sociology*, 27, 363–385. <http://www.jstor.org/stable/2678626>
- Lu, A., LeBlanc, A. J., & Frost, D. M. (2019). Masculinity and minority stress among men in same-sex relationships. *Society and mental health*, 9(2), 259–275. <https://doi.org/10.1177/2156869318773425>
- Maciel Jr., A. (2016). Einfühlung: A ética do “sentir com”. *Tempo Psicanalítico*, 48(1), 232–248.
- Marsack, J., & Stephenson, R. (2016). Sexuality-based stigma and depression among sexual minority individuals in rural United States. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 21(1), 51–63. <https://doi.org/10.1080/19359705.2016.1233164>
- McAdams, D. P. (2018). Narrative identity: What is it? What does it do? How do you measure It? *Imagination, Cognition and Personality*, 37(3), 359–372. <https://doi.org/10.1177/0276236618756704>
- McClure, R. C., Macumber, C. L., Kronk, C., Grasso, C., Horn, R. J., Queen, R., Posnack, S., & Davison, K. (2022). Gender harmony: improved standards to support affirmative care of gender-marginalized people through inclusive gender and sex representation. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 29(2), 354–363. <https://doi.org/10.1093/jamia/ocab196>

- Meyer I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological bulletin*, 129(5), 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Moran, G., & Alon, U. (2011). Playback theatre and recovery in mental health: Preliminary evidence. *Arts in Psychotherapy*, 38, 318–324.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2011.09.002>
- Morgenroth, T., & Ryan, M. K. (2018). Gender trouble in social psychology: How can Butler's work inform experimental social psychologists' conceptualization of gender?. *Frontiers in psychology*, 9, 1320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01320>
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Division of Behavioral and Social Sciences and Education; Committee on National Statistics; Committee on Measuring Sex, Gender Identity, and Sexual Orientation, Becker, T., Chin, M., & Bates, N. (Eds.). (2022). *Measuring Sex, Gender Identity, and Sexual Orientation*. National Academies Press (US).
- Northington, T. (2017). ArtThrust Teen Empowerment Program: Teaching Youth to Fly Against Resistance. *Social Work With Groups*, 41(1–2), 139–150.
<https://doi.org/10.1080/01609513.2016.1277499>
- Penzik, S. (2006). On dramatic reality and its therapeutic function in drama therapy. *Arts in Psychotherapy*, 33, 271–280.
- Penzik, S. (2008). Dramatic resonances: A technique of intervention in drama therapy, supervision, and training. *Arts in Psychotherapy*, 35, 217–223.
- Plaza, I. (2023). *Psicoterapia queer. Una Introducción*. Bellaterra.
- Rivers, B. (2013). Playback theatre as a response to the impact of political violence in occupied Palestine. *Applied Theatre Research*, 1(2), 157–176. <http://dx.doi.org/10.1386/atr.1.2.157>

- Salas, J. (1983). Culture and community: Playback theatre. *Cambridge University Press*, 22(2), 15-25. <https://doi.org/10.2307/1145490>
- Salas, J. (1996). *Improvising Real Life: Personal Story in Playback Theatre*. Dubuque, IA: Tusitala Publishing.
- Salas, J. (2005). Using theater to address bullying. *Educational leadership*, 63(1), 78-82.
- Speer, S. A. (2005). The Interactional Organization of the Gender Attribution Process. *Sociology*, 39(1), 67-87. <https://doi.org/10.1177/0038038505049002>
- Soares, A. S., & Marques, M. E. (2009). Crescer por dentro: A barreira de contacto no processo adolescente através do Rorschach. *Análise Psicológica*, 3(27), 259-267.
- Tam, S. M., & Lo, H. H. M. (2019). Perceived benefits of the Playback Theatre for children with attention-deficit/hyperactivity disorder: An exploratory study. *China Journal of Social Work*, 12(3), 236–253. <https://doi.org/10.1080/17525098.2019.1661072>
- Testa, R. J., Habarth, J., Peta, J., Balsam, K., & Bockting, W. (2015). Development of the gender minority stress and resilience measure. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(1), 65–77. <https://doi.org/10.1037/sgd0000081>
- Trofimov, A. Y., Yurchynska, H. K., Lovochkina, A. M., Pohorilska, N. I., Ananova, I. V., & Drobot, O. V. (2021). Forming of spontaneity and creativity during playback theater activities. *Linguistics and Culture Review*, 5(S4), 431-441. <https://doi.org/10.21744/lingcure.v5nS4.1585>
- White, M. (2003). Narrative practice and community assignments. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2, 17-55.
- Wilson, C. (2011). Integrating narrative therapy and playback theatre into a drama therapy intervention for LGBT adolescents. [Graduate Projects (Non-thesis)] (Unpublished).
- Wright, P. (2013). Playback theatre: Learning and enquiry through applied theatre. *Journal of Arts & Communities*, 5(1), 7–23. https://doi.org/10.1386/jaac.5.1.7_1

Yalom, I., & Leszcz, M. (2006). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. (5th ed.).

Basic Books/Hachette Book Group.

Yotis, L., Theocharopoulos, C., Fragiadaki, C., & Begioglou, D. (2017). Using playback theatre to address the stigma of mental disorders. *The Arts in Psychotherapy*, 55, 80–84. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.04.009>

Anexos

Anexo A- Guiões Entrevista - Narrador, Actor, Actriz, Psicoterapeuta A e B

Narrador

a). Informação inicial (dados demográficos)

1. Idade
2. Habilitações académicas
3. Relação anterior / experiência com psicoterapia
4. Paralelamente a este processo começou outra actividade terapêutica ou de desenvolvimento pessoal?

b). Ao recordar-se da sessão de dia 18 de Março, em que partilhou a sua história, o seu dilema sobre “experimentar ou não eyeliner, pintar ou não as unhas”...

1. Quer descrever-me um pouco em que contexto surge a sua história?
2. Como se sentia antes de contar a sua história?
3. Como se sentiu enquanto a contava?
4. O Psicoterapeuta fez-lhe questões? Se sim, quais foram?
5. O que pensa sobre essas questões? Foram importantes? Em que medida?
6. Como lhe foi devolvida a sua história?
7. Como descreve a devolução da sua história?
8. Como se sentiu durante as devoluções teatrais?
9. Consegue identificar o que mais o marcou durante as longas/devoluções?
10. Destaca alguma? Porquê?
11. Como se sentiu depois das devoluções teatrais?
12. De que forma as devoluções foram/ não foram acertadas?
13. O que retirou dessas devoluções teatrais?
14. Que factores considera que foram importantes para as devoluções?
15. Devolveu ao grupo o que sentiu? Se sim, o que disse?
16. Como sentiu que receberam o seu feedback?
17. O que leva desta sessão?

c). Visualização das longas

1. Após a visualização das gravações das devoluções teatrais, deseja acrescentar alguma coisa ao que foi dito anteriormente?

Obrigada!

Actor/Actriz

a). Informação inicial (dados demográficos)

1. Idade
2. Habilitações académicas
3. Relação anterior / experiência com psicoterapia
4. Paralelamente a este processo começou outra actividade terapêutica ou de desenvolvimento pessoal?

b). Ao recordar-se da sessão de dia 18 de Março e da história do Narrador, do seu dilema sobre “experimentar ou não eyeliner, pintar ou não as unhas”...

1. Pode descrever-me em que contexto surge aquela história?
2. Consegue descrever o que se lembra da história?
3. Como se sentia enquanto a escutava?
4. O Psicoterapeuta fez questões? Se sim, que função acha que tiveram?
5. Que aspectos da história considera que foram importantes para a performance da devolução teatral?

da devolução teatral?

6. Como se decorreu o processo de criação da longa/devolução?
7. Como descreve a longa que o seu grupo devolveu?
8. Como se sentiu durante a devolução?
9. Que aspectos desta devolução considera mais e menos importantes?
10. Como descreve a devolução teatral do grupo posterior|anterior? | Que aspectos destaca?
11. Como descreve o feedback do narrador?
12. O que sentiu depois desse feedback?
13. O que leva desta sessão?

c). Visualização das longas

1. Após a visualização das gravações das devoluções teatrais, deseja acrescentar alguma coisa ao que foi dito anteriormente?

Obrigada!

Psicoterapeuta A e Psicoterapeuta B

a). Informação inicial (dados demográficos)

1. Idade
2. Formação anterior em psicoterapia

b). Ao recordar-se da sessão de dia 18 de Março e da história do Narrador, do seu dilema sobre “experimentar ou não eyeliner, pintar ou não as unhas”...

1. Pode descrever-me em que contexto surge aquela história?
2. Consegue descrever o que se lembra da história?
3. Como se sentiu enquanto a escutava?
4. Foi necessário explorar/ clarificar aquela história? Consegue recordar-se de que perguntas/ clarificações foram feitas?
5. Descreve algum aspecto particular durante a preparação das devoluções teatrais?
6. Como descreve as devoluções?
7. Consegue identificar o que foi mais marcante/importante em cada uma?
8. Como descreve o ambiente depois das devoluções teatrais?
9. Como analisa o feedback dado pelo narrador?
10. Como analisa a conversa depois das devoluções teatrais?
11. O que leva desta sessão?

c). Visualização das longas

1. Após a visualização das gravações das devoluções teatrais, deseja acrescentar alguma coisa ao que foi dito anteriormente?

Obrigada!

Anexo B –Transcrição Entrevistas - Narrador, Actor, Actriz, Psicoterapeuta A e B

Transcrição Entrevista Narrador

(Antes do início da gravação foi perguntado ao Narrador se este teria alguma dúvida ou questão)

Invest1- Narrador, durante a sua sessão de grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico foi mencionada esta investigação. Agradeço-lhe mais uma vez a sua disponibilidade para participar. Tenho aqui algumas questões para lhe fazer. O meu nome é IC, como indicado no e-mail, em todo o caso, volto a apresentar-me. E... gostaria de começar com algumas questões...

Que idade tem, Narrador?

Narrador- 28.

Invest1- Quais são as suas habilitações académicas?

Narrador- Tenho a licenciatura e estou a terminar o mestrado.

Invest1- Em que área, por favor?

Narrador- Psicologia.

Invest1- Teve alguma relação anterior ou experiência... diga..

Narrador- Ia só dizer... posso dizer a área específica do mestrado, mas pronto a área geral é psicologia.

Invest1- Se quiser dizer a área específica de mestrado, é como preferir.

Narrador- Em intervenções cognitivo-comportamentais. Isto têm um bocadinho de delay, peço desculpa, por isso é que às vezes... se calhar posso falar por cima...

Invest1- Ou eu interrompê-lo também, peço desculpa se acontecer e como não o estou a ver pode acontecer de facto...

Portanto, dizia que paralelamente a este processo que começou agora, teve contacto com outra actividade psicoterapêutica ou de desenvolvimento pessoal?

Narrador- Eu já... várias... vários processos psicoterapêuticos individuais e já fiz dois de grupo, para além deste.

Invest1- E paralelamente a este processo está em outra actividade terapêutica ou de desenvolvimento pessoal?

Narrador- Sou acompanhado... em psicologia e psiquiatria, a nível individual.

Invest1- Peço desculpa, mas não percebi a última parte.

Narrador- Sou acompanhado em terapia em... psicologia e em psiquiatria.

Invest1- Com alguma vertente específica, portanto, as consultas de psicologia? São de psicoterapia ou são consultas de psicologia?

Narrador- Eu não sei qual é a abordagem específica da Psicóloga. Também é relativamente recente porque, entretanto, tive que trocar hmmm... porque a outra psicóloga saiu do serviço.

Invest1- Muito bem, obrigada.

Invest1- As perguntas que eu lhe vou fazer reportam-se ao dia em que houve a gravação, ou seja, em que o Narrador partilhou a sua história e, portanto, dizem respeito a esta sessão em específico em que partilhou o seu dilema, em relação a “experimentar ou não eyeliner”.

Recorda-se dessa sessão, Narrador?

Narrador- Sim e pintar...

Invest1- E “pintar as unhas”, sim.

E portanto, eu gostaria, por favor, que me pudesse descrever um pouco como é que surgiu esta história no contexto da sessão.

Narrador-Uhhhh... Isso é complicado porque não me recordo muito bem o que é que levou a... Eu acho que já era uma coisa que eu tinha pensado partilhar na segunda sessão a que eu fui, que deve ter sido a quarta do grupo, porque eu não fui nem à zero nem à um e... e em que tínhamos... exactamente os dilemas... acho que foi ness... e na altura eu pensei em partilhar isso só que depois acabei por não o fazer e falei uma coisa mais simples da minha infância porque achei que era um pouco pesado demais, ainda não estava tão à vontade com as pessoas, teria que dar muito contextualização e ia ser um pouco longo, e de facto acabou por ser, portanto, se até não teria sido o melhor momento na altura, mas fiquei com isso na cabeça.... de... numa altura em que me sentisse mais à vontade de partilhar. E depois nesse dia, eu não me recordo, exactamente, o que é que foi que aconteceu... possivelmente alguém falou alguma coisa sobre como se tinham aberto mais ao grupo e... eu recordo-me, não sei se foi nessa sessão, mas de falarem de um exercício que fizeram, de uma das vezes que eu estive ausente, que era o da régua, em que se posicionavam num espectro do quão confortáveis estavam com o grupo e em partilhar. Para muitas pessoas isso foi um desbloquear e acho que essa sessão, acho que foi essa da régua, exacto, foi assim uma sessão em que houve umas partilhas assim de umas coisas muito pessoais, de coisas muito complicadas... e essa energia, digamos assim, passou para a sessão seguinte e eu consegui... hmmm... sentir que tinha havido ali um desbloquear, por parte de outras pessoas e isso, eventualmente, também me ajudou, um pouco, a mim próprio. Mas em específico não me recordo. A minha memória é muito... muito má no geral, não me recordo o que é que levou à partilha ou a me sentir à vontade naquele momento.

Invest1- E recorda-se como é que se sentia antes de contar a sua história?

Narrador- Hmmm... eu tenho a ideia... estava tranquilo. Não me recordo de estar muito ansioso, embora eu tenha... tenha muita ansiedade e... inclusive ansiedade social assim, às vezes muito forte, naquele caso, lá está, acho que já tinha criado um certo à vontade, em que.... foi relativamente fácil a partilha. Depois, havia algumas coisas, para além disto, que eu já tinha pensado, eventualmente, partilhar, também já desde o início, mas que, mais uma vez, entrava nesta questão de... não só de ser muito longo, mas... de ser confuso e que não fossem compreender. Não por mal, mas que não fossem compreender e... ou seja, não por falta de tentarem mas... e então acabei por... ou de não me saber explicar muito bem... e acabei por, a meio da partilha até pensar nessas coisas e sentir-me à vontade de as partilhar, só que depois já era muita coisa, já ia mudar de assunto, um bocadinho, e acabei por não o fazer, mas lembro-me de estar relativamente tranquilo antes da partilha em si.

Invest1- E durante... durante a partilha? Estava aqui a referir-me, à medida que... na sua cabeça iam passando outras histórias, mas tinha medo de se alongar, não é? Que fosse confuso. Portanto, como é que se sentia durante... durante a partilha?

Narrador- Hmmm....Eu acho que desligo um bocado quando estou assim a falar sobre alguma coisa... mesmo sem ser específico da minha vida. Quando estou a falar sobre algum tema, até acaba por ser um pouco negativo, mas desligo um bocadinho do ambiente à minha volta e acabo por nem estar assim muito atento ao meu redor, às pessoas, ou a fazer contacto visual, a ver se estão, não seria aqui o caso mas noutros contextos... se é interessante, se a conversa, se aquilo que eu estou a contar está a ser interessante para a pessoa... Hmmm... mas se fosse mais num contexto social e por isso eu acho que estava mais na minha cabeça... só na minha cabeça a ver que informação é que era precisa dar, que faltava dar. Depois ia-me lembrando de uma coisa ou outra, também foram fazendo perguntas, penso que, sobretudo fazendo perguntas e eu acabei por ir falando de outros aspectos que nem tinha pensado logo ao início e pronto... e depois vêm-me sempre muitos pensamentos, a qualquer altura do dia, em qualquer coisa que esteja a fazer, é por isso... depois vinham também estes pensamentos de... destas outras coisas que eu tinha ponderado partilhar e que acabam por estar, acabavam por se ligar... Ah! já me recordo! Houve um momento específico que fez esse gatilho, que foi... eu falei de um grupo de whatsapp e de como nós falávamos muita coisa sobre a desconstrução de papéis de género e... por aqui...mais ou menos deve ter... não me recordo exactamente... e esse grupo do whatsapp leva-me para o outro tema, que eu não, que eu pensei... ou seja, noutro contexto teria-o dito, mas ali pensei “se eu for explicar isto vou entrar por outro caminho” e acho que ia descarrilar ali um bocado o foco da coisa.... e pronto, foi nessa altura, agora tou-me a lembrar... foi nessa altura que surgiu o pensamento...

(Constrangimento da plataforma de áudio)

Invest1- Então, retomando aqui.... Estava a contar-me que durante o processo ia contando a sua história e que ao mesmo tempo, se bem me recordo, mantinha o foco para não desviar um pouco senão tornar-se-ia muito longa, a história, certo?

Narrador- Uh, Uh. (anuiu com a cabeça)

Invest1- E tinha a ver com este foco em relação ao tempo que tinham ou havia outra coisa que o fazia manter este foco?

Narrador- Hmm... era... ou seja, por um lado, eu perco muito facilmente. Tenho um pensamento muito saltitante, como aquela expressão “para ir a Lisboa a pessoa vai ao Porto e volta” e... e por isso estava com alguma atenção, acho que nada assim por aí além, mas a tentar focar naquele assunto, para não me perder demasiado, para não falar de muitas coisas diferentes e... ou seja, fiquei com a percepção, não tanto, se calhar, no momento mas depois, que tinha sido uma partilha muito longa, não sei... isto eu já senti até na última sessão. Que... parece que falei mais do que era normal... do que acontecia, normalmente, quando havia uma... uma partilha de uma narrativa pessoal... hmm... mas no momento em si acho que estava mais preocupado... não tanto com a questão do tempo, mas só em tentar explicar as coisas, a ver a informação que era precisa dar e não... E depois naquele momento em que pensei o outro assunto, se calhar não ir por aí para não confundir e não... porque era quase como uma nova história. É uma coisa futura e, eventualmente, até ao final do... das sessões, para eu fazer essa partilha, mas na altura, pronto, achei que depois já era muita coisa.

Invest1- Quando me disse agora que achava que tinha sido muito longo é por comparação com os outros colegas do grupo?

Narrador- Sim, sim.

Invest1- E recorda-se se os psicoterapeutas fizeram questões? Fizeram alguma intervenção durante a sua...

Narrador- Sim, fizeram várias perguntas... Também por isso... pronto... também vindo de outro lado, também foi por isso que foi mais longo. Eu lembro-me de terem feito várias perguntas, pelo menos umas três ou... para aprofundar mais certos aspectos.

Invest1- E acha que o ajudaram? Em que sentido, essas perguntas, se ajudaram...

Narrador- Hmm... Acho que sim. Eu tenho ideia que, por exemplo, eu não tinha pensado de falar sobre o aspecto familiar e a reacção dos meus pais e assim... e que isso foi uma das perguntas. Agora posso-me estar a lembrar mal que, entretanto, também já tive conversas na

terapia individual e com amigo sobre a partilha, por isso não me recordo muito bem se eu próprio disse logo isso, mas acho que não, acho que foi uma coisa que só surgiu porque fizeram essa pergunta e que foi importante. Lembro-me de ter pensado isso, pelo menos em relação a uma ou mais das perguntas, que era... que tinha sido bom para eu falar de coisas que nem tinha pensado no momento... que não me tinham ocorrido, ou já me tinham ocorrido no passado e depois no momento me escaparam...

Invest1- Portanto, porque é que acha que foram importantes, essas perguntas? O que é que lhe trouxeram?

Narrador- Hmm... acho que é um bocadinho... por um lado ajudar a clarificar, ou seja, para mim as coisas são um bocado evidentes porque conheço a realidade e alguém de fora, se calhar, consegue ver mais facilmente: “isto aqui falta um bocadinho de informação para o grupo compreender”... então, acho que, provavelmente, ajudou nesse aspecto, mais para as outras pessoas e depois para mim, em específico, de me dar uma perspectiva nova, uma perspectiva diferente sobre como é que eu posso olhar para isto de outra forma...

Acho que até depois, na partilha, houve essa questão porque eu ao início disse que aquilo não estava relacionado com o que estávamos a falar... que eu não me recordo, exactamente, o que é que era antes e que depois eu próprio vi a ligação: “ok, afinal isto até tinha uma ligação com o assunto que nós estávamos a falar”. Acho que até foi uma das pessoas do grupo, uma das participantes que até referiu isso, que tinha achado engraçado, como muitas vezes, como aconteceu no meu caso, nós dizemos “ah pronto, isto não tem nada a ver, mas...” e depois afinal até tem.

Invest1- E no momento em que viu a sua história ser interpretada, portanto, ser-lhe devolvida, não é, através da performance dos colegas, no primeiro grupo e depois no segundo... quer descrever-me um pouco como é que isto aconteceu? Como é que foi esta devolução?

Narrador- Hmm (silêncio) uhhh... pois é assim.... eu não sei... como é que eu hei-de explicar... eu não tive assim uma reacção emocional forte... uhhh.... porque também era um assunto que eu propus... ou seja, havia outras coisas que eu sei que se fossem representadas, outros assuntos, provavelmente, teriam essa reacção... assim mais forte, se eu não entrasse num modo assim de supressão emocional, que também podia acontecer, por estar assim em público, mas... e eu ali estava a partilhar uma coisa que era um bocadinho um degrau, não sei se na parte da gravação... eu falei sobre isso de... o meu objectivo também era partilhar aquilo para poder ser capaz de partilhar outras coisas no futuro porque outras pessoas tinham também dito isso que, ao partilharem dizem: “ok, isto é um ambiente seguro”, ganham um

bocadinho de confiança, de que correu tudo bem e depois é mais fácil, no futuro, falar de outras coisas mais... ainda mais pessoais. Então eu acho que foi... não teve assim uma reacção forte. Gostei mais da parte até das partilhas, depois em si... mas... lembro-me que, uma das devoluções tinha uma parede, acho que tinha uma parede... e... tenho ideia que uma das devoluções tinha uma parede... (sussurra) acho que tinha uma parede... e... eu tenho que uma das devoluções tinha uma parede e a pessoa estava a tentar passar e estavam sempre a dizer: “não”... eram os dois lados, digamos assim, querer pintar as unhas ou pôr eyeliner e os pensamentos do: “não faças isso”... e que até houve uma coisa, que para mim, foi importante e eu não tinha falado na narrativa, que era a questão de como é que mulheres, heterossexuais ou bissexuais, me iriam ler socialmente e se isso podia ter algum impacto na parte mais de namoro e de dating apps, etc. Hmmm... e depois a outra.... lembro-me que era assim também bastante simbólica, com uma pessoa deitada no chão, a puxarem-na com os panos, para um lado e para o outro... acho que foi essa, posso estar a confundir porque já houve tantas representações e eu identifico-me com tantas. Às vezes identifico-me mais com devoluções que foram de histórias de outras pessoas do que com a minha própria... hmmm... mas pronto... lembro-me de gostar muito das duas. Esta dos panos já me demorou mais a vir à cabeça, acho que ficou mais... se calhar foi mais impactante a outra, até por este pormenor de terem referido uma coisa que eu não... nem tinha pensado muito. Já tinha pensado...pensado muito e que me tinha esquecido de falar na narrativa, mas que introduziram ali, ou que eu tenho ideia de me ter esquecido de falar, se calhar até falei, não sei.

Invest1- E, portanto, como é que se sentiu durante as interpretações, a ver a sua história ali representada?

Narrador- Hmmm... pois é assim, lá está... não foi uma coisa muito intensa. Foi bom pronto, senti-me bem no sentido de que... estavam... ou seja, senti que a história foi... que ouviram o que eu disse, não é, porque a devolução era bastante... está-me a escapar a palavra em português, bastante accurate... que correspondia aquilo que eu tinha partilhado. Eu não pensei isto no momento, mas acho que pronto, senti-me ouvido... hmmm... e que era um espaço seguro e isso eu já sentia antes... pronto senti sempre ao longo de toda a sessão, portanto não estava... não senti qualquer tipo de julgamento... e pronto, agora estou a pensar na devolução em si... diria que nas partilhas senti mais, também, o acolhimento e o amor e as partilhas todas que as pessoas fizeram, mas ali na devolução... acho que é isso, sentir ouvido, não julgado, um espaço seguro...

Invest1- E como...

Narrador- Ou seja, senti-me seguro...

Invest1- Desculpe... sentiu-se seguro...

Narrador- Não, não. Era só.

Invest1- Existiram duas... em dois grupos houve duas interpretações... destaca alguma?

Narrador- A questão de ter... foi a que ficou mais... pelo menos agora em retrospectiva, não sei no momento qual terá sido a mais impactante, mas agora em retrospectiva, aquela que ficou mais na minha cabeça, porque eu nem me recordo exactamente de todas as coisas que foram ditas, as várias frases, mas essa em particular ficou: “o que é que...”, pronto eu já não me lembro de como é que era a frase mas, “o que é que vão pensar...” ou “o que é que as mulheres vão pensar?”...

Invest1- E...

Narrador- ...relações românticas... sexuais.

Invest1- Está a destacar-me aqui a parte da comunicação mais oral, não é? As verbalizações que os colegas... os comentários que fizeram, durante as interpretações, no caso, numa delas, é isso?

Narrador- Sim. A parte simbólica não foi tão... tão impactante, digamos assim... acho que fazia todo o sentido... não me fez sentir nada assim muito em concreto... Noutras devoluções sim, mas aqui nestes casos, não.

Invest1- E porque é que acha que noutras situações esse simbólico foi, ou esse... sim, como diz, foi mais impactante? Ou fê-lo sentir de outra forma?

Narrador- Hmmm... Assim... pode ser pelo tipo de devolução em si porque aquela que me vêm à cabeça, a que foi mais impactante, era uma muito... (sussurra, imperceptível).

Invest1- Desculpe, Narrador, perdi o som, não sei se...

Narrador- Ah! Já dá para ouvir?

Invest1- Sim.

Narrador- Estava a dizer que uma das possibilidades pode ser o conteúdo em si, mesmo da devolução, porque aquela que eu me lembro que foi mais impactante, da narrativa de outra pessoa, deixou, não só a mim, mas a outras pessoas, ansiosos e era esse o propósito, com a devolução. Era esse sentimento de ansiedade e quase pânico... hmmm... porque tinha muito ruído, tinha muitos barulhos... assim num silêncio, eu até me arrepiei, portanto, era mesmo muito sensorial. Para além do simbólico visual era muito auditivo também. Para além disso, acho que pode ser aquilo que eu tava a falar de... de uma certa supressão emocional. Eu estou muito mais à vontade... mais fácil, se calhar, de absorver se não é a minha história, a minha narrativa... talvez seja mais fácil. Eu faço esse paralelo até porque eu mesmo passei por certas coisas a nível de.... chorar.

Invest1- Narrador? Desculpe, voltou a cortar. Fazia o paralelo em determinadas situações...

Narrador- Que em determinadas situações da minha vida pessoal... mas até pode ser também raiva, parece que não consigo sentir ou sinto essa tristeza, mas não se manifesta somaticamente e depois se eu estiver a ver um filme ou uma série muito facilmente isso acontece com a história de outras pessoas... mas com muita facilidade mesmo e até é uma das razões porque eu gosto de ver e que adoro cinema e adoro séries porque sinto um bocado essa libertação. Parece que sem isso é difícil de ter... faço assim... agora está-me a escapar a palavra... pronto não me recordo da palavra... é embo... embotamento? Tipo, bloqueio. E acho que pronto, pode ter estado relacionado com isso ou eu estar a fazer um esforço tão grande por estar atento, que é mais por ser a minha e eu ter que depois ir comentar sobre o que achei da devolução, que, se calhar, estava demasiado no racional e não tanto a sentir.

Invest1- Foi a primeira história que partilhou um pouco mais? Portanto, que teve devolução de performance ou já tinha partilhado outra, mesmo que mais pequena?

Narrador- Eu penso que assim, naquele formato, foi a primeira. As outras foram em grupos mais pequenos, mais ligeiras, nos exercícios que nós vamos fazendo.

Invest1- Estava a dizer-me que via muitas vezes séries ou filmes em que sentia essa libertação que não conseguia em situações próprias... mas as temáticas que o fazem libertar estes sentimentos ou estas emoções são parecidas com as suas? Identifica-as ou são outras? A libertação emocional... acaba por ser, de certa forma boa porque sai, mesmo que não sejam coisas parecidas?

Narrador- Muitas vezes não são coisas parecidas, mas é um bocado aquela que se formos perguntando: “o que é que se passa aqui?” várias vezes vai dar um bocadinho ao mesmo. Ou seja, estou a pensar, por exemplo, quando eu andava a ver Sex Education e uma personagem... há uma personagem, não binária, que está a passar por uma... portanto quer... usa um colete para impedir o crescimento do peito, das mamas... não me recordo agora, isso tem um nome técnico... e também para esconder quando ela está com roupa. É um colete de compressão...e ali, sei lá... não há uma relação directa, mas uma pessoa vai vendo: “Ok, o que é que se passa aqui?” e é sempre um bocadinho a mesma coisa. A pessoa está a passar por algum tipo de luto ou não se sente aceite. Por exemplo, pode ser perder um familiar. Eu tive uma situação muito próxima, muito dolorosa de perder um familiar, mas há muitas formas de luto. Pronto, lá está, simbolicamente, acaba por ser, pode ser o luto da juventude, luto de relações passadas, relações românticas, pode ser o luto de muita coisa e, embora eu não me reveja directamente no luto de perder um familiar, primeiro consigo imaginar como é que seria e daí também empatizar com o que se está a passar, mas... eu acho que mais do que isso

é isto, há uma humanidade comum, em que, seja qual for a história, os temas são quase sempre os mesmos, de fundo... algum medo... pode ser um medo diferente da coisa que eu tenho, mas eu estou, na mesma, ali a ver como o medo está ali a impedir a pessoa de viver a sua vida de forma plena e a mim pode-se manifestar de um modo totalmente diferente, mais uma fobia social e ali pode ser medo de elevadores sei lá, não sei... pronto, acho que nunca vi uma série assim, mas (ri), pronto, pode ser outra coisa qualquer...

Invest1- E, portanto, estava à espera, não digo em situação... não nesta em específico porque já me disse que não aconteceu, mas estaria à espera de ter um impacto grande, com as histórias interpretadas?

Narrador- Não, não tinha essa expectativa. Acho que depois... A priori não tinha de todo, talvez durante a ... quando contei a narrativa e foram fazendo perguntas eu acabei por tocar em mais aspectos... talvez possa ter ficado um bocadinho mais: “ok, isto ganhou mais algum peso”, mas, ainda assim não tinha a expectativa que fosse muito complicado. Também não tive muito tempo para estar sozinho a pensar nisso porque antes das devoluções estive à conversa, na outra sala, com o Psicoterapeuta B e com o Psicoterapeuta A e então também estive distraído, noutra caso, se tivesse sozinho, podia ter começado a ficar um bocadinho ansioso, não sei...

Invest1- Já me disse que apesar de não terem tido um grande impacto estas histórias respondiam aquilo que contou, certo?

Narrador- Sim, sim.

Invest1- Em que ponto é que acha que foram mais acertadas, passo a expressão?

Narrador- Lá está, eu não me recordo exactamente de todas as coisas que disseram, mas... era muito... senti que era muito próximo do que eu tinha partilhado. A questão da aceitação, naquele caso acrescentaram uma coisa mais romântica, seja familiares ou outras pessoas na sociedade, na rua. Esta questão dos papéis de género. Tenho ideia de haver umas frases, por exemplo, na parede e na outra devolução também, um bocadinho nesse sentido tipo: “mas isso é para mulher” ou “isso não é de homem”, acho que... não me recordo se alguém disse: “isso é gay”, mas pronto... algum tipo destas ideias sexistas ou homofóbicas e... tava ali presente o tema do dilema, nas duas devoluções, de haver pessoas, digamos, de um lado e de outro ou a simbolizar dois lados e da questão da identidade e da liberdade, de ser pleno e de a pessoa ser quem quer ser e de como, no fundo, a história ter muito a ver com esta questão de liberdade e dos impedimentos ou da percepção de impedimentos sociais... à expressão dessa liberdade. Acho que não tocaram tanto no ponto dessa exploração e descoberta, de novidade e curiosidade, do: “deixa ver como isto é”, pronto, ou seja, se calhar, esse tema, digamos assim,

ou subtema da história, não foi tão tocada... mas... acho que é isso. Foi um bocadinho, no caso da devolução com os panos acho que foi um bocadinho... eu interpretei mais para o lado da liberdade, mas acaba por estar tudo ligado... Mas as frases em concreto eu não me recordo, mesmo. Só fiquei com aquela, não sei qual era a frase, mas que tinha uma coisa a ver com: “o que é que as raparigas vão pensar?... em termos de namoro e tal”... de resto não me recordo de frases em específico.

Invest1- Dizia-me que a interpretação dos panos tinha... tocava neste aspecto da liberdade. Consegue dizer-me em que medida? Exactamente o que é que, daquilo que se recorda, o que é que teve a ver com liberdade?

Narrador- Eu tenho uma ideia de que no final, não sei exactamente o que é que foi feito, o que é que aconteceu em palco, mas que ao tirar as amarras simbólicas dos panos, houve ali uma expressão de abertura, pronto, que eu não sei exactamente de que forma é que foi feita. Talvez ao ela se levantar e abrir os braços, não me recordo exactamente e que eu senti como: “ok, libertação” ou alguma expressão facial, talvez de paz... e que, pronto, que me transpareceu mais esse ponto da liberdade, que também está presente... está presente nos dois, mas estava mais aí. Aquilo que eu digo com a curiosidade, com a exploração e descoberta, seria mais aquele quadro de uma criança curiosa, de estar assim: “uh deixa-me ver como é que é isto. Será que gosto, será que não gosto?” pronto esse aspecto é que acho que não foi tão tocado. Eu próprio se calhar não, não... aprofundei porque... ou seja, não é só uma coisa que eu, necessariamente, queira fazer. É uma coisa que quero experimentar, é uma descoberta. Eu posso gostar, posso não gostar, não faço ideia... ou que eu queria e... e até depois ...(imperceptível)

Invest1- E gostaria que tivesse sido explorada essa parte nas interpretações?

Narrador- Hmmm.... não sei, agora, olhar para isso em retrospectiva e depois de já ter vivido mais com a experiência e pensado mais, talvez tivesse sido bom ter visto esse lado, mas não senti esse... que estava alguma coisa, propriamente, em falta. É um pormenor mais pequeno, também. Tinham sempre que escolher por onde levar, nunca dá para explorar tudo.

Invest1- E, portanto, o que é que retira das interpretações? Aquilo que destaca?

Narrador- Acho que o simbólico, nos dois casos, estava muito bem feito. Acho que foi melhor assim do que se tivessem ido para o literal. Penso que essa reflexão, depois, foi feita no final, que havia um pouco essa evolução no grupo, que estávamos a conseguir... estávamos a levar um bocadinho mais para o simbólico e também com menos medo de tocar nas coisas sensíveis e não ser só uma história bonitinha. Acho que, naquele caso, foi mais esse final feliz, mas havia esse simbolismo, em vez de estar a tentar retratar cenas de diálogo e... acho

que funcionou melhor assim, essa parte simbólica. As novas, no caso dessa situação, da parede, dizerem frases que não coisas que eu tinha dito, mas que faziam sentido e portanto isso também foi útil depois para a parte da partilha e... e... gostei da maneira como usaram, no caso dos lenços, acho que foi criativo, como usaram como adereço. Era uma coisa que, se calhar, não me teria lembrado de fazer. E é curioso a quantidade de coisas que dá para fazer com lenços... e usá-los de tantas formas diferentes para simbolizar coisas diferentes, não ali naquele caso, mas tapar com o lenço para a pessoa se esconder, desaparecer, lutar... que foi um bocadinho o que aconteceu ali, de certa forma, lutar pelo lenço e... e acho que a maneira como fizeram funcionou muito bem. As pessoas estavam todas muito, também diria destacar... que não... que nunca quebraram, ou seja, parecia uma cena mesmo, um excerto de uma peça, pronto, ou de uma minipeça teatral. Não houve aqueles momentos de alguém ficar perdido... ou eu não notei, ficar perdido, sem saber o que é que era para fazer naquele momento e notar-se que estava perdido, ou sorrir, tipo, rir-se, a pessoa atrapalhada... começar-se a rir ou qualquer coisa... não vi isso, por isso, acho que fizeram um trabalho muito bom, nesse aspecto e... depois aquilo que eu falei há pouco do sentimento de segurança e de me sentir ouvido, que gerou.

Invest1- A seguir houve a partilha, recorda-se como é que foi? O que é que disse ao grupo, de como tinha sido ver-se, a sua história interpretada? Como é que correu esta partilha em grupo?

Narrador- Do que eu disse lembro-me vagamente. Lembro-me de dizer que gostei... lembro-me de comentar esse aspecto da frase que eu não tinha pensado...

Aquilo que me vem logo à cabeça tem mais a ver com o que me disseram a mim. Num dos casos por causa da questão de... uma das pessoas contou que já tinha pintado as unhas, não só pelo interesse estético, de se gostar de ver com elas pintadas, mas como uma forma de expressão de liberdade: “porque eu posso”. Isso ficou muito na minha cabeça e já tive, fora da terapia, conversas à volta desta questão de como vai para além do só: “eu gosto de me ver ou não ou é-me indiferente”, mas pode só ser: “eu faço isto” ou “eu visto-me assim” ou “visto-me aquilo porque eu posso”, e é expressão da minha liberdade e é simbólico, nesse sentido. Mais do que o aspecto estético, é simbólico e também, até que não foi aí, mas.... surgiu na minha cabeça, não foi ali comentado, mas quase uma forma de resistência cultural, pelo simbólico que têm de... de expressar... de expressar-nos como queremos, de sermos livres.... Quanto mais as pessoas fizerem isso acho que também acaba por ser um certo... uma certa resistência cultural contra ideias que querem... que foi muito falado depois também na partilha, lembro-me disso... desta questão por causa da situação

política do país. Lembro-me de várias pessoas partilharem, tenho ideia que foi nesta sessão, sobre... por exemplo, a namorada em público, no caso ela é homossexual, a namorada em público, não querer dar as mãos, numa situação de um táxi, se não me engano... ou seja, uma estar ok com isso e a outra não e, às vezes, as pessoas até se esquecem e... mais coisas... assim de repente, eu não me estou a recordar se alguém comentou acerca dos pais, tenho uma vaga ideia mas pode ter sido noutra sessão, às vezes há temas que se interligam. Da questão dos pais... de aceitação da família ou não, face a alguma coisa, seja de expressão de género ou orientação... e lembro-me, também, de forma geral, ter sido uma partilha muito rica. Tivemos bastante tempo a falar, tanto que foi das raras... houve uma que eu não fui, em que se calhar isto aconteceu, a meio... em que uma partilha quase que ocupou a sessão e eu até depois me senti, na sessão seguinte, ou seja, na última, senti... na última não, na penúltima, e nesta última, que “ok eu não vou...”, houve assim uns momentos mortos que eu, propositadamente, fiquei calado e foi fixe porque houve uma pessoa, que normalmente não fala, que partilhou. Acho que foi muito bom porque também estava... e houve pessoas que comentaram isso, outras pessoas do grupo, que também faziam este raciocínio: “ok, eu partilhei uma coisa na última sessão, agora vou dar mais espaço. Posso ter mais coisa que eu gostava de falar, mas somos, não 12, mas agora 7 ou 8, qualquer coisa, mas vamos dar espaço para as outras pessoas falarem, para não ocupar muitas sessões assim de seguida”. Portanto, fiquei um bocadinho com essa impressão, porque acabou por ser a sessão quase toda. Mesmo a preparação da devolução pareceu-me longa, mas pronto, como das outras vezes eu estava sempre do lado de quem está a planear... mas tenho mesmo ideia, até pelos comentários do Psicoterapeuta A e do Psicoterapeuta B, eles até estavam a dizer: “epá eles hoje estão mesmo inspirados e não sei quê...” porque foram pedindo mais tempo e mais tempo, foi mesmo bom nesse aspecto. Por isso, acredito que também, que a discussão entre os próprios grupos deve ter sido muito rica tipo... de como é que ressoava, para cada um deles, a minha história, para terem... ou então, ficaram um bocado naquela de: “como é que vamos incluir tanta coisa?” porque eu acabei por tocar em vários aspectos. Não sei...

Invest1- Isto que me diz é com base na sua experiência enquanto alguém que devolve a história ao outro?

Narrador- A devolver eu senti sempre que era muito pouco tempo. Parecia sempre assim uma coisa muito rushed, literalmente de algumas vezes ter sido de facto talvez não 5 minutos, mas 10.

(Corte na gravação)

Invest1- Bem-vindo de volta. Narrador, também não lhe quero tomar muito mais tempo.

Narrador- Aqui do meu lado também estou cheio de problemas técnicos.

Invest1- Estávamos aqui a falar da sua partilha do grupo e, portanto... retomar aqui um bocadinho o que me dizia... que a partilha tinha sido importante, que tinham surgido vários temas e que se recordava, especificamente, de uma colega do grupo partilhar o desconforto que a namorada tinha por estarem agarradas, num táxi, não era? Algumas questões que tinham surgido, essa era uma das que se lembrava... Quer dar-me, aqui, continuidade, da partilha? Disse-me que tinha sido o mais importante.

Narrador- Sim, houve essa história, outra rapariga também partilhou alguma coisa relacionada com, pronto, com a situação política, com esta questão de nos sentirmos à vontade ou não para nos expressarmos de certa forma. Depois, aquele rapaz por causa da questão das unhas... Eu estou a dizer assim... eu sei o nome das pessoas, mas só para não estar a identificar... que já tinha pintado mais naquele sentido quase de, lá está, de quase liberdade ou de expressão de liberdade e que eu depois fiz aquela ligação com a a resistência cultural... também não sei até que ponto é que cortou...

Invest1- Não se preocupe.

Sim falou-me nisso, que era importante, até por esta questão de lhe ter permitido ver essa perspectiva de liberdade, do poder fazer, não tanto para mostrar a alguém, mas porque pode, no seu exercício de liberdade e que, portanto, também tinha esse impacto cultural... mas se quiser continuar por aí, talvez tenha escapado alguma parte, não tem mal se se repetir.

Narrador- Pronto, é nesse sentido de que se toda a gente se expressar como bem entende, nesse exercício, não só da vontade individual, mas, simbolicamente, como forma de símbolo de liberdade, funciona como um exercício de resistência cultural contra as ideias... mais homofóbicas que sempre que existem e que são, hoje em dia, também, muito legitimadas e às vezes, é-lhes dada nova força e que pronto, era nesse sentido, surgiam essas partilhas de algumas colegas do grupo sobre, por exemplo, a situação com a namorada, outra que eu já não me recordo qual foi mas... um bocadinho neste âmbito e... pronto, aquilo que me ficou mesmo mais marcado foi do quão... primeiro do quão universal... e isto já tinha sido discutido noutras sessões, de quão universal é este sentimento de frustração de... revolta ou de alguns aspectos, de resistência face à situação política e social do país, mas depois também o... achei interessante que todos os rapazes do grupo já tinham tido a experiência, pelo menos em parte, de pintar as unhas. Acho que também ajudou, na sugestão do ritual de, na sessão seguinte, fazermos isso, todos em conjunto... pronto, que não era a minha ideia inicial, mas que acho

que foi bastante interessante. Portanto, isso também acho que foi uma coisa boa que saiu ali da partilha, que foi este... porque ah!... porque falaram nessa questão do espaço seguro e que, às vezes, por explorar isso num ambiente mais privado, por exemplo em casa, assim só com um amigo ou qualquer coisa ou então num espaço seguro, mesmo que seja público, mesmo que seja com muita gente, numa festa queer ou coisa assim, já é mais fácil de tomar esse passo e depois então a pessoa sentir-se mais à vontade noutros ambientes. E foi isso que me inspirou, digamos assim, no momento, a também sugerir se alguém... disse qualquer coisa como... que oferecia um café ou um copo a quem se pudesse voluntariar para me ajudar, para fazer isso, antes da próxima sessão, que era na altura a próxima sessão e fazer isso do eyeliner, pintar as unhas e assim, porque eu não percebia nada sequer... aliás, eu depois saí de lá, nem sequer... não dessa sessão, mas da seguinte, sem sequer ter forma de tirar a maquilhagem... como não tinha nada em casa. Mesmo o eyeliner, pronto, foi um bocado estupidez da minha parte porque podia ter tentado com sabão, mas dormi com aquilo porque não... não tinha desmaquilhante, água micelar, mas pronto... isto para dizer que... acho que foi útil essa partilha que fizeram porque foi aquilo que me levou, no momento a sugerir se alguém me ajudava e depois, pronto, o Psicoterapeuta A acabou por sugerir a toda a gente participar desse ritual e acho que depois também foi uma coisa que trouxe o grupo um pouco mais... criou mais coesão entre o grupo, essa actividade.

Invest1- Assim, o que é que leva dessa sessão?

Narrador- Acho que foi um... acima de tudo, acho que a importância de haver espaços de partilha e estes espaços seguros e sentir essa comunidade e é uma coisa que eu... pronto, obviamente, ali vai terminar... eu já tive a experiência de grupos, só que, de terapia de grupo, mas era online e, talvez por isso, não tenha havido continuidade, ou seja, nunca houve, embora as pessoas no final dissessem que tinham interesse nisso, nunca houve assim uma continuidade das pessoas depois voltarem a reunir-se, a combinar coisas. Acho que aqui, talvez haja mais esse potencial, por ser um grupo presencial e ainda assim foram havendo desistências ao longo destas semanas, por isso, também acho que ia acabar por... talvez, gradualmente, acontecer... haver uma continuidade disso mesmo... um grupo que dali saísse... mas acho que isso era bom e o que eu senti ali foi um bocado disso, a importância destes espaços, porque serviu para dar aquele empurrão que, de outra forma, se calhar não tinha acontecido. Não era uma coisa que teria acontecido.... ou que dificilmente teria acontecido por exemplo na minha terapia individual e ali, este aspecto de comunidade, partilha, mas também de comunidade, depois de fazer tudo juntos, acabou por facilitar que: “ok, vou fazer isto. Vou...” tipo um desbloqueio. Ainda há pouco tempo também com uma amiga tive um

momento assim de desbloqueio... que era assim, queria ser vegetariano. Já tinha tentado, mas foi uma nova tentativa que agora estou a fazer e que foi um bocado, um momento específico de desbloqueio e ali até foi individual, não foi assim um contexto mais comunitário, mas acho que faz uma diferença muito grande e foi também bom porque... eu próprio fiquei... agora estou mais à vontade. Ainda não estou a cem por cento, porque fica sempre ali um bocadi... de partilhar, mas vamos supor, na próxima ou na outra, partilhar uma outra coisa.

Eu acho que, se calhar, estou à vontade, mas depois... pode... não sei... Podem ser várias coisas diferentes, não, necessariamente, achar que o grupo não vá perceber... aquilo que eu falei há pouco, pronto, que ainda está um bocadinho lá, de que não percebiam, mas pode ser mesmo o medo de não querer reviver certas coisas ou ver certas coisas devolvidas e... ou de pensar também até que ponto é que faz sentido trazer isto ou aquilo. É a mesma coisa que na terapia individual. O que será que... o que é que é mais produtivo, digamos assim? Será que trazer este assunto? Há alguma coisa para trabalhar aqui? Se calhar não vai ser muito proveitoso e eu fico um bocadinho preso nesse meio...perfeccionismo de... entre as duas coisas maiores, que eu acho que podia falar em terapia, nesta terapia de grupo, qual é que faria mais sentido e aqui não estou a pensar, que isso ainda é outra variável, para o grupo em si, mas qual é que faria mais sentido para mim? Qual é que me ajudaria mais a processar as coisa ou... e... fico um bocado com essa dúvida e esse receio de, talvez, não ser uma reacção tão neutra, não é? De como falei há pouco, de ser um bocado de supressão emocional, mas de ser algo mesmo muito intenso ou se for uma reacção... também pode acontecer, se fosse uma reacção neutra, então também, se calhar, não ia ter o impacto desejado.... se eu acabasse por me fechar tanto à experiência, no momento, também ia acabar por ser um pouco de desperdício, entre aspas, porque não ia crescer tanto com a experiência.

É claro que estou a dizer isto, mas eu não sei se isso vai acontecer e seria estar a limitar-me a priori, mas entra um bocado este jogo, por haver mais pessoas, por também não querer gastar uma sessão para algo que, se calhar, não me acrescenta muito e que, eventualmente, até nem acrescenta muito ao grupo. Mas eu acho que no fundo, pronto lá está... isto sou eu agora a pensar alto. Estou a dizer isto e no fundo ia sempre acrescentar ao grupo... aquilo que na última sessão falámos, por mais que nós achemos que a história não é assim uma coisa que as pessoas vão ressoar, acabam por ressoar sempre de mil e uma maneiras e eu acredito que, em ambas as situações, seriam partilhas... em que... ia ressoar, mesmo que não fosse um assunto directo, mesmo de forma indirecta ia ressoar e, portanto, ia ser sempre... ia ser sempre bom para o grupo e sempre uma partilha rica, mesmo que para mim não fosse, necessariamente, terapêutico. Hmmm...Pronto é isso. Naquele caso foi, mas

foi mais por... eu diria... mais pela questão do empurrão. Digamos que eu senti um bocadinho o à vontade... depois o ritual, ou seja, foi mais isso que desbloqueou a partilha... mais a parte final, talvez, do que a devolução em si. Mas essa partilha também não tinha acontecido sem a devolução... foi em reflexão daquilo que tinha sido apresentado, acaba por estar... foi tudo uma construção.

Eu perco-me um bocado no raciocínio.

Invest1- De todo.

(devido à indisponibilidade de tempo do Narrador remarcámos o visionamento das gravações para uma segunda data)

Invest1- Bem-vindo, boa tarde. Narrador, obrigada, mais uma vez. Como está?

Narrador- Bem, obrigado.

Invest1- Retomamos, um bocadinho, aquilo que tínhamos feito na entrevista da semana passada, na sexta-feira, ficou a faltar mostrar-lhe os vídeos das devoluções, o Narrador também estava com curiosidade para ver. Portanto, vou mostrar-lhe e conversamos depois um bocadinho, está bem?

Narrador- Sim.

Visualização das Gravações das Devoluções | Longas

Invest1- Então, Narrador, o que acha? Depois de ter visto, agora à distância e ver gravado?

Narrador- Hmm... Não me lembrava de algumas coisas. Eu não conseguia ouvir... bom, pronto se calhar pela sala em si, o som, às vezes... havia frases que eu não conseguia perceber o que é que estavam a dizer, mas... não me lembrava... não me lembrava da segunda metade da primeira parte, da primeira devolução, quero eu dizer, de... com os lenços e... pronto, já ser a própria pessoa, com os outros, em vez de ser a sociedade, de ser a própria pessoa a dizer: “não, não quero”, mesmo sendo um ambiente seguro... hmmm... e no segundo não me lembrava de que o final... que tinha aquela parte de matar as vozes. Lembrava-me que havia assim um tipo de libertação, mas não, não em concreto, que era dessa forma. E eu acho que não reparei, mesmo na devolução... ou seja, só reparei agora, pela primeira vez, que também há o amarrar da própria pessoa, ou seja, não são só as outras à volta, mas também é a própria pessoa que se amarra e eu acho que não me tinha apercebido disso no dia... pronto não... ou vi

e apaguei, ou estava a olhar para outras pessoas, no momento em que ela amarrou pronto...
(silêncio)

Mas já é uma coisa que eu minimamente esperava.

(Vou só desligar aqui o aquecedor)

Já é uma coisa que eu, minimamente, esperava porque com o meu estado de saúde mental, a memória não é o ponto forte, digamos, por isso, pronto, acabo por me esquecer de muitas coisas, não me lembrar...

Invest1- Desculpe, se calhar é pertinente perguntar, está a tomar alguma medicação? Ao dizer-me isto, é porque há alguma medicação em que sente esses efeitos ou não tem a ver com isso?

Narrador- Sim, não é um efeito secundário, eu tomo antidepressivos é mais um efeito da depressão do que da medicação em si e dormir muito mal, o sono também está... também tomo medicação para dormir mas não é... não é... não é feito propriamente um acompanhamento. Foi uma medicação receitada, mas não é feito um acompanhamento a nível do sono, tão específico.

Invest1- Em todo o caso, o processo é sempre seu, aquilo que retira não tem, não teria de se lembrar, exactamente, de tudo, por isso nós mostramos, para conseguirmos fazer uma leitura, obviamente, a posteriori, visualizando vai buscar outras coisas, vai olhar para outras coisas que não reparou ou dar ênfase a coisas que reparou... mas, em todo o caso, na sessão retirou o que tinha que retirar das devoluções e partilhou isso comigo. O que quero dizer é que a memória, do momento é a sua, não é? Não tem de se lembrar, exactamente, de tudo o que aconteceu.

E olhando agora quer acrescentar alguma coisa aquilo que conversámos na sexta-feira? A estas devoluções? Refletiu, agora, alguma coisa diferente? Ou que ajude a reforçar?

Narrador- (Silêncio)... hmmm... eu acho que... eu acho que não... eu não me recordo... acho que não é tão específico da devolução em si, mas esta questão das pessoas fazerem comentários, não é? Eu não me recordo se na outra semana falei sobre, mas penso que sim, sobre a reacção dos meus pais? Talvez não... porque, lá está, a minha memória... se calhar não... porque quando eu fui... já não ia a casa, a casa entre aspas porque os meus pais estão separados, mas portanto, já não estava com os meus pais desde o ano passado, ou melhor estive com o meu pai no ano novo, mas pronto, com a minha mãe já não estava desde o Natal e... e... pronto por várias razões, porque a situação familiar não é a ideal... na altura fui... fui de unhas pintadas, acho que de eyeliner também, não tenho a certeza e se calhar não. A minha

mãe, na altura, não comentou nada. O meu pai foi a primeira coisa foi logo tipo, reparou perguntou-me... quer dizer, fez aquela pergunta, pronto, que não é uma pergunta: “ah! Tens as unhas pintadas!”, pronto, tipo... e depois... mas depois perguntou logo se agora ia passar a fazer isso frequentemente. Foi assim um bocado em tom de julgamento, depois perguntou, fez questão de dizer que não gostava. “Não é para tu gostares”... e depois a mesma coisa com a minha mãe, mas ao telemóvel, ou seja, quando ela me ligou. Nós falámos e ela disse que: “ah tinha aqui uma coisa que te queria dizer”, como se fosse super importante e fazer questão de dizer que não gostava, mas “não gostava” já era um pouco diferente, era não gostava em específico da cor, embora ao início isso não tenha ficado muito claro. E eu, com a minha mãe, já há uma abertura diferente, já falei com ela sobre isso. Que ela podia... ou podia dizer as coisas de outra forma, por exemplo, se ela me gostava mais de ver um roxo, um verde escuro, podia comentar: “olha, deve ficar giro nestas cores também” em vez de estar a dizer à pessoa: “não gosto de”... e podia comentar alguma coisa, se fosse o caso, se fosse verdade, de comentar alguma coisa do tipo... ah! porque nessa altura até já tinha pintado eu por cima, já tinha comentado isso até com ela e portanto até podia comentar alguma coisa do género: “ah! para a primeira ou segunda vez que estás a pintar sozinho até está muito bom”, pronto lá está, se fosse o caso. Puder encontrar, lá está, alguma coisa de positiva para dizer, em vez de negativo e acima de tudo, aquilo que eu disse que senti que era mais problemático era haver o comentário que ela fez, eventualmente, até podia ser bem recebido, se fosse acompanhado de algo positivo, não acerca da cor ou do verniz porque a questão não é essa, mas acerca do processo, acerca da exploração, da descoberta de saber que isso não é, necessariamente, fácil. Ela sabia que isso tinha sido no contexto da terapia, por exemplo. Com o meu pai eu não tinha falado nada, de nada, mas com a minha mãe tinha falado sobre isso. E depois ela até disse: “ah eu achei que se tinhas pintado era normal”. Era tipo... este “era normal” também é assim um pouco vago, mas... e eu até comentei, na altura com ela, uma conversa que tive, no mesmo dia... porque era o aniversário do meu avô e acabei por também estar com eles... hmmm...e.... uma conversa que tive com a minha tia, porque ambas tinham um bocado a mesma ideia que é: “se a pessoa está pintada, ou vestida de certa forma é porque é normal” ou da maneira como a minha tia dizia é porque está à vontade com os olhares das outras pessoas ou comentários porque senão não tinha o à-vontade para se vestir assim e... que eu lhe tentei explicar, bem ela de certa forma acabou por chegar lá sozinha, eu depois reforcei isso, no caso com a minha tia, que é muito mais um acto de coragem, que não era, necessariamente, que a pessoa não queira saber ou que lhe seja indiferente. Até dando o exemplo de alguém, uma pessoa de cor, que vai para um país que é muito racista, para uma

zona ou seja o que for... isso não quer dizer que a pessoa esteja ok com isso, que lhe seja indiferente ou que isso não lhe faça confusão nenhuma. Há mil e uma razões por querer viver ali, pode ser mesmo por uma questão só de: “eu quero e vou” mesmo havendo esse desconforto gigante e mesmo havendo esse risco de, dos comentários... Não sei, para mim isso é uma coisa tão básica que não tem de ser uma experiência vivida para compreender... Sei lá, alguém que usa tipo “nidjab” ou... acho que se diz assim... há um que começa por “n” não sei se estou a pronunciar bem, mas... por exemplo, lá está, pode ser por uma simples questão de liberdade religiosa e, no entanto, estar super desconfortável em andar na rua porque as outras pessoas vão olhar, porque é diferente, vão comentar porque acham que é um sinal de opressão e quase como se fosse... a pensarem tipo “coitadinha” e a pessoa a sentir-se mal porque, tipo, está a fazer aquilo porque quer e ninguém a está a obrigar... foi assim um bocado... tentar explicar isso à minha mãe, ela ia..., acho que não sei se percebeu porque ia sempre respondendo assim... “ah mas era só”... não sei, acho que ela não compreendia muito bem, “ah mas é normal os pais...”. O meu pai também disse isso: “é normal esse à-vontade dos pais comentarem...” E eu disse-lhe, depende das coisas. Não tem a ver com os pais, um amigo próximo... posso ter um amigo próximo e se calhar é mais provável de me dizer que tenho a camisola suja, ou qualquer coisa... se for uma pessoa que até sabe... por exemplo, tenho um amigo que usa roupa mesmo que até tem manchas ou rasgões ou qualquer coisa, por exemplo, os amigos próximos não iriam comentar porque sabem que, tipo, não é uma informação útil para a pessoa, não é tipo: “olha tu se calhar não sabes, mas...” hmmm... e a minha mãe comentou isso, que ela gostaria que ao contrário eu lhe dissesse que não gostava, “pois mãe, mas isso... uh, isso porque tu te guias” e a minha mãe é muito assim e isso foi uma má influência que eu tive, é muito de... e o meu pai também, mas a minha mãe mais, com a roupa, pelo menos... “...é porque tu vais levar isso como se fosse, bem se não gostam não vou usar...”, é o que ela faz, faz questão que gostem. Era sempre uma coisa até quando íamos às compras de... que tinha que ter opinião e a aprovação, digamos assim, do meu pai e a minha, ela não comprava uma coisa só por ela, tipo “eu gosto disto, vou comprar” os outros tinham que gostar, pronto e isso é muito.... Uma coisa que eu depois percebi, também, as origens, que ela quando era mais nova os pais compravam-lhe roupa muito... roupa cara, roupa diferente, porque era das poucas famílias que tinham posses para ir a Lisboa e ao Porto, ao fim de semana, às vezes comprar roupa e então ela era conhecida na escola e conhecida na terra, em X., por ser a miúda muito bem vestida, que vinha sempre com outfit muito giro e toda a gente elogiava e não si quê... mesmo a autoestima dela ficou muito ligada à questão da roupa e depois em mais velha, mesmo quando já sentia que não tinha tanta coisa para vestir,

sempre via muitas coisas na televisão e que falavam sobre moda e mesmo o querer ver as montras, mesmo que não fosse para comprar nada, só para saber o que estava na moda e estas coisas todas... e isso até refletia no discurso na questão de... hmmm por exemplo na praia, eu por ser mais magrinho tinha muita... ainda tenho, mas na altura ainda mais... tinha muita vergonha de tirar a t-shirt e o comentário da minha mãe não era: “não interessa o que é que os outros pensam” era “aqui ninguém te conhece” ou seja, a questão era sempre se conhecessem era outra história, mas não, “não faz mal nenhum, ninguém te conhece”... hmmm...e é engraçado, claro que me pequeno não fazia esta ponte entre esta coisa que a minha mãe tinha... tinha e tem pelas aparências, mas é curioso como isso passava mesmo nestes pequenos comentários.

Invest1- Acha que, para perceber aqui... no fundo, o que me está a dizer, creio, não é... foi capaz de ir com as unhas pintadas ter com os seu pais e... houve a possibilidade de haver este tipo de conversa e até perceber os constrangimentos que vêm, ou estes impedimentos que poderiam vir de um pensamento mais limitador dos seus pais e que, também ajuda a desconstruir e a... desfazer estas dúvidas e isso foi permitido pelas devoluções? Ou por essa sessão? Que lhe permitiu ter esse espaço para poder ser autêntico na sua expressão?

Narrador- Sim, eu diria a sessão no geral, em específico, não só a sessão em que eu fiz a partilha, as devoluções, mas depois também a do ritual, foi importante... pronto foi importante nesse processo que, lá está, um bocadinho do jeito do que aconteceu nas partilhas, depois das devoluções que foi falado, não era só o facto de eu gostar de, porque naquele dia era um bocado indiferente eu estar com as unhas pintadas, era mesmo uma coisa quase... em que eu sabia que ia causar algum tipo de reação, já previa que não fosse, necessariamente, a melhor, mas, “ok, eu não me vou limitar por causa disso, não vou deixar de estar a ser uma pessoa ou a... a agir de certa forma ou vestir-me de certa forma quando estou aqui em Coimbra barra quando estou no meu ambiente familiar”. Embora isso acabe por acontecer, mas, pelo menos, neste aspecto, não queria que acontecesse, noutras coisas ainda acaba por acontecer, pode ser que, com o tempo, também elas evoluam.

Invest1- Também é esta experiência de papéis que nos permite ter uma maior segurança para os afirmar constantemente, não é? A mesma... sermos os mesmos ou pelo menos mais... consistentemente em vários sítios. Depois também há sítios em que escolhemos, diria.

Narrador- Isso. Agora lembrei-me, porque essa questão dos outros sítios e da pessoa poder, meio que mascarar, eu acho que na devolução, na primeira, que eles dizem muitas vezes “vergonha, devias ter vergonha” depois “tenho vergonha” isso é uma coisa que ainda está um bocado... ainda está muito presente... comentei com uma pessoa do grupo, depois em

contexto social... e... ou seja, é aquela exploração porque há coisas que também são muito do padrão, da forma como fomos socializados e não tem a ver com, necessariamente, comentários das outras pessoas... é uma espécie de auto-opressão. E naquele aspecto estava a... saí do banho e tenho um robe, daqueles grandes e quando metia o robe e tava tapado, só tinha, tipo, as mãos e tinha as unhas, acabava por ficar assim tipo... pah, sentia-me... não sei explicar, mas visualmente sentia-me uma mulher e não gostava dessa sensação porque não é a maneira como eu me identifico e era estranho, e depois a conversa era um bocadinho à volta de “bem, mas será que só tenho essa impressão por causa da maneira como fui socializado. Até que ponto é que as coisas vão mudar alguma vez na nossa cabeça?” e depois do outro lado a pessoa não se identifica de todo...

Invest1- Não gosta até, esteticamente...

Narrador- Mesmo sabendo que, sei lá, eu usar um vestido... não me consigo ver a fazer isso, mas sei que, quase certamente, é um efeito de socialização, mas que acho que nunca vai desaparecer porque há uns séculos atrás os rapazes usavam vestidos e, provavelmente, não lhes fazia confusão nenhuma, mas é uma coisa que eu não acredito que alguma vez desapareça da minha cabeça e, provavelmente, nunca vou ter interesse em fazer. Mas essa questão da vergonha continua a estar um bocado presente. Ainda vou fazendo aquele esforço, ao jeito do que aconteceu nesse dia que fui estar com a minha família, de um bocado de tentar que... me forçar a estar “ok”, por assim dizer, tentar combater aquele impulso automático de esconder, no caso das mãos, em específico, que é muito... e eu já tenho isso com a ansiedade social, de esconder as mãos, de por as mãos nos bolsos...

Invest1- Todas estas coisas levantam outras, não é? As pequenas... que, às vezes podem parecer mais pequenas, começam a abrir outras janelas de tomada de consciência e começamos a fazer reflexões maiores, de valores, de sociedade e de como queremos viver e em todo o caso, como diz, agora ainda tem estas questões, mas também é um processo, não é? É algo que vai percebendo em si, que vai testando, que, vai se calhar, ter muitas vezes as mesmas conversas ou parecem as mesmas, mas acabam por abrir novas formas de pensar, nas trocas, enfim... acaba sempre por ser um processo em constante mudança.

Não sei, Narrador, se quer acrescentar mais alguma coisa?

Narrador- Não, acho que não.

Invest1- Queria agradecer-lhe imenso, as várias vezes. Hoje não tivemos aqui interrupções e dizer-lhe que se tiver alguma dúvida tem o meu contacto, em todo o caso também tem o contacto do Psicoterapeuta A e do Psicoterapeuta B, mas se precisar, disponha, tá bem?

Alguma questão em relação à investigação ou outra qualquer que lhe surja, entretanto, esteja à vontade.

Narrador- Obrigado, boa tarde.

Transcrição Entrevista Actriz

Invest2- Idade?

Actriz- 40 anos

Invest2- Habilitações académicas?

Actriz- 10º ano

Invest2- Relação anterior / experiência com psicoterapia?

Actriz- Sim – Individual

Invest2- Paralelamente a este processo começou outra actividade terapêutica ou de desenvolvimento pessoal?

Actriz- Não.

Invest2- Ao recordar-se da sessão de dia 18 de Março e da história do Narrador “dilema de usar ou não eyeliner e de pintar ou não as unhas”.... Pode descrever-me em que contexto em que surge aquela história?

Actriz- Tem a ver com dilema dele e querer experimentar. Já tínhamos trabalhado o dilema dele. Não o expressou antes porque não tinha tanta à vontade. Ele queria contar, contar. Ele já vinha com vontade. Não me lembro do antes.

Invest2- Consegue descrever o que se lembra da história?

Actriz- História de ele querer usar mas ter medo do juízo e má interpretação. Mesmo da família.

Invest2- Como se sentia enquanto a escutava?

Actriz- Senti na pele...pq tenho esses dilemas...eu cheguei a Portugal não tinha problemas mas fui mal interpretada porque tinha tatuagem e piercing. Eu disse: ‘Mãe quero ir embora pq este país é louco’. Também senti o mesmo...que eu era drogada...pq usava coisas diferentes. Em 1998 nenhum homem poderia usar unhas pintadas, meninas não podiam usar mini...etc...agora temos mais liberdade...mesmo com o aproximar da Direita temos muito mais liberdade do que antes, especialmente em Portugal. Tudo muito fechado.

Invest2- O Psicoterapeuta fez questões? Se sim, que função acha que tiveram?

Actriz- Desde que fiquei grávida fiquei sem memória...mas eles fazem sempre perguntas específicas e importantes mas não me lembra quais. São super atenciosos (os terapeutas).

Invest2- Que aspectos da história considera que foram importantes para a interpretação?

Actriz- Salientámos a marioneta...o seguir o caminho dos outros.

Invest2- Como decorreu o processo de criação da longa/interpretação?

Actriz- Correu muito bem. Criativa, muito fluida...seja que grupo for. Funciona bem sempre...tudo muito fluido.

Invest2- Como descreve a interpretação que o seu grupo devolveu?

Actriz- Muito boa.

Invest2- Como se sentiu durante a interpretação?

Actriz- Envergonhada...sinto sempre no palco constrangimento. Apesar de agora muito melhor, mais à vontade. Depois fico contente.

Invest2- Que aspectos desta interpretação considera mais e menos importantes?

Actriz- O cortar com tudo foi muito bom...o gritar...na sessão seguinte veio pintado.

Invest2- Como descreve a interpretação do grupo anterior? | Que aspectos destaca?

Actriz- Gostei. Muito giro...não faças isso!!!. Palavras más...depois giro com lenços e dançaram. As 2 versões (dos 2 grupos) tinham 2 versões dentro: o 'não faças' e o 'vou fazer e posso'.

Invest2- Como descreve o feedback do narrador?

Actriz- São sempre bons. Ele gostou das cenas e fez-lhe sentido.

Invest2- O que sentiu depois desse feedback?

Actriz- Senti-me bem. É bom sempre. Parte importante desta abordagem...é o que ressoa também na minha história.

Invest2- O que leva desta sessão?

Actriz- Todos os dias vou de coração cheio para casa, com um boost para a semana. Última semana foi mais duro...e já saí de lá mais fechada mas vou geralmente leve como desta vez. Mas devia ter dito mais: vive a tua vida rapaz!! Não deixes que a vivam por ti!!!! Ritual da pintura na sessão seguinte foi lindo. Fiquei feliz ao vê-lo depois com unhas pintadas.

Visualização das Gravações das Devoluções | Longas

Invest2- Depois de visualizar as devoluções, gostaria de acrescentar alguma coisa ao que disse anteriormente?

Actriz- Sim que no meu grupo o próprio fantoche se ata...acontece também na vida.

Obrigada!

Transcrição Entrevista Actor

Invest1- Boa tarde, Actor.

Muito obrigada pela disponibilidade em participar.

Actor- Boa tarde.

Invest1- Creio que lhe foi explicado o propósito desta entrevista, em todo o caso, gostaria de lhe perguntar se têm alguma dúvida, algum esclarecimento que pretenda fazer?

Actor- Não.

Invest1- Então vou começar por lhe fazer algumas questões individuais e depois passaremos para as questões relacionadas com o grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico.

Actor- Sim.

Invest1- Que idade tem, Actor?

Actor- Tenho 21 anos.

Invest1- As suas habilitações académicas?

Actor- Então eu tenho a licenciatura e estou actualmente a tirar o mestrado em Psicologia clínica- sistémica e em saúde.

Invest1- Portanto, a Licenciatura em Psicologia e o mestrado também.

Invest1- E qual a sua relação anterior ou experiência com psicoterapia?

Actor- A minha relação com psicoterapia acho que foi... Peço desculpa, eu não sei bem (ri)... Então... Eu nunca tinha feito psicoterapia e comecei o ano passado quando pedi aos SASUC, e, entretanto, fui encaminhado por uma psicóloga de lá dos SASUC da Universidade de Coimbra, que me encaminhou posteriormente para um grupo de ansiedade. Quando esse grupo acabou fui também acompanhado na consulta de follow up e com esta psicóloga reúno-me, mais ou menos, de dois em dois meses para algumas consultas de follow up, só para saber como é que está tudo e pronto agora estou nesta intervenção com O Psicoterapeuta B e com o Psicoterapeuta A. Mas pronto, fora isso nunca tive mais nada.

Invest1 – Portanto, fez um processo individual em paralelo com um de grupo é isso?

Actor- Sim, sim.

Invest1- Ok e agora ainda faz esse follow up individual em relação ao primeiro grupo.

Actor- Sim.

Invest1- E está também no Psicoterapêutico Playback.

Actor- Sim, sim.

Invest1- E paralelamente a este processo no Psicoterapêutico Playback está a fazer mais alguma outra actividade terapêutica, sem ser esta que lhe disse ou de desenvolvimento pessoal?

Actor- Não, não, agora não.

Invest1- Então aqui, para percebermos um pouco, para acedermos ou tentarmos aceder aqui à sua experiência enquanto participante neste grupo terapêutico, vou agora pedir-lhe que se reporte a uma sessão específica, à sessão de dia 18 de Março, sessão em que o Narrador partilhou o seu dilema que consistia em “usar ou não eyeliner | pintar ou não pintar as unhas”.

Actor- Ok. Sim, recordo-me.

Invest1- Posto isto, gostaria que, daquilo que se recorda, que me descrevesse em que contexto é que surge a história do Narrador?

Actor- Ok, então... A ver se me lembro... a história do Narrador... sim, sim... ele... pronto a história que ele também contou, foi que percebi que ele sempre teve relações amorosas num contexto mais heteronormativo e heterossexual, no entanto, sempre na minha óptica, naquilo que eu percebi, sempre tinha uma expressão, pronto, mais livre e mais aberta no que toca aos papéis de género...uh...pronto... por exemplo, não na maneira de vestir, mas, por exemplo, na maneira de querer experimentar as coisas, nomeadamente, como o eyeliner e também de pintar as unhas. Também, face à minha experiência mais pessoal com o Narrador, uma vez que, nos conhecemos no grupo playback e, entretanto, começámos a ficar amigos (diz com tom mais alto e sorridente) eu percebo que pronto... lá está sempre, houve aquela vontade de querer, por exemplo, experimentar coisas novas sem que isso defina a orientação sexual ou identidade de género pois uma coisa não tem, necessariamente, a ver com a outra. Senti muito que nessa sessão ele estava muito preso, lá está, aos papéis de género que são impostos socialmente de heteronormatividade e, lá está, esse duplo padrão sexual de que determinados comportamentos e acções são associados a um género e outros a outro e acho que, lá está, ele estava ali, um bocado num conflito de “gostava de fazer isto, no entanto, tenho imensas vozes à volta da minha cabeça, sociais, que dizem que não posso fazer isto porque não é socialmente esperado para um rapaz”. Portanto, lembro-me acho que até de um... de algo específico que ele disse foi uhhh..... e agora esqueci-me... (ri)... não mas tinha muito a ver... ele quer fazer isto, mas depois... ah sim! As pessoas vão dizer que eu sou gay, ou outra coisa qualquer, depois ele até tinha referido a questão das relações amorosas, com raparigas... ah! podem não gostar de andar com um rapaz com as unhas pintadas... não sei se foi bem isto, no entanto, acho que foi parecido... nessa sessão.

Invest1- Antes do Narrador contar essa história, como é que ela... como é que se abre espaço para que ela apareça? Tem noção do que estava a acontecer para que ela possa surgir? Para o Narrador partilhá-la?

Actor- Ora bem... deixa cá ver se eu me lembro, já foi há algum tempo... Eu sinto que eu também devo ter escrito alguma coisa sobre isto, não sei se eu gravei ou não, mas posso só num instante ver se...

Invest 1- Do que se recorda...

Actor- Mas acho que surgiu no contexto então, daquilo que faz mais sentido de, da questão das representações sociais e muito daquilo que nós gostaríamos de fazer ou não e... Ah, sim, daquilo que... enfim, da abertura à experiência que nós gostávamos de ter... acho que foi isso. E tinha muito, também a ver, com o sair um bocado da nossa zona de conforto, não exactamente com estas palavras, mas acho que se insere no contexto dessa, dessa... dessa sessão. E havia também uma coisa, que não sei se foi nesse dia ou não... mas acho que tínhamos feito um exercício, noutra sessão, que acho que depois voltámos a fazer nessa sessão que era a questão de um conflito da infância, por exemplo “queres um gelado de morango ou queres um gelado de limão?” ou então “faço isto ou faço aquilo?” ou “continuo isto ou acabo isto?” e acho que foi dessa conversa que depois imaginou esse de “ai, pinto as unhas ou não pinto as unhas?” porque lembro-me de termos feito um exercício assim parecido e acho que foi desse contexto que emergiu então essa questão.

Invest1- E, portanto, já me descreveu um pouco aqui um pouco da história, consegue... mas pergunto-lhe, novamente, pode contar-me, assim o que se lembra da história?

Actor- Da história da representação... ok... do Narrador?

Invest1- Da história que o Narrador contou.

Actor- Vamos cá ver... Eu posso não me lembrar dos pormenores...

Invest1- Não há problema nenhum, o que se lembrar, sim.

Actor- Ok, então do que eu me lembro ele começou a dizer, pronto, que era algo que ele queria partilhar mas tinha medo, de partilhar isso... uh... porque enfim envolvia outras coisas que ele ainda não se sentia à vontade para contar... uhh... e então ele começou a falar do Chega, da extrema direita, exactamente, foi isso... uh... e depois começou a contar que ele gostava de fazer esta acção, ou seja, de pintar as unhas, no entanto, estava muito preocupado por causa deste contexto de começarem a haver mais pessoas que fizessem determinados comentários na rua, ou que ele sofresse algum tipo de discriminação e depois começou também a contar o facto de ele às vezes sentir que por pintar as unhas pudesse ser olhado de outra maneira, ou pudesse, algumas raparigas, ou namoradas, enfim, pudessem não querer ter

um relacionamento com ele, ou olharem-no de lado, devido ao facto de ele ter as unhas pintadas... e o eyeliner também. Não tenho a absoluta certeza de que foi isto, mas daquilo que eu me lembro, acho que foi isto.

Invest1- E o... Actor, enquanto estava a ouvir esta história, como é que se sentia?

Actor- Eu senti-me bastante empatizado e compassivo para com ele porque também foi uma história que ressoou um bocado em mim, porque também era algo que eu até tinha interesse em fazer, no entanto, por causa de todas estas expectativas sociais, acabava por ter um bocado de medo, de como é que as pessoas iam olhar, uh... enfim... de que começassem a inferir coisas, ou, lá está, simplesmente fossem mais discriminatórias. E depois lá está, algo que ressoou em mim, nessa sessão, e não querendo aqui desviar o assunto para a política, essa sessão foi no dia a seguir, depois do resultado das eleições legislativas e pronto toda a gente, incluindo o Narrador, demonstrou preocupação, por causa da situação política actual, o que me preocupou e ressoou essa questão toda em mim e depois aí interligou com a questão das unhas, dessa expressão de género e, pronto, essa parte ressoou bastante em mim porque é algo que de facto eu também tenho medo e às vezes tenho receio.

Invest1- E recorda-se se, portanto, o psicoterapeuta... ou os psicoterapeutas fizeram questões? Se se recorda de quais foram? Ou que sentido é que tiveram?

Actor- Questões... no geral ou para o Narrador?

Invest1- Em relação à história do Narrador.

Actor- Bom... não sei se me lembro... (ri) Deve ter sido: o que é que sentes em relação a isso? Que perspectivas é que tu achas que os outros podem ter sobre isso? O que é que achas que pode ser um entrave para conseguires fazer isso? Como é que te sentes em relação a ouvir as outras pessoas, já no playback, acho que foi isso... não acho, na verdade não sei...

Invest1- São perguntas que surgem com mais frequência é isso?

Actor- Sim, sim.

Invest1- Que importância é que acha que têm estas questões? Do que sente... dos impactos?

Actor- Eu acho que têm muita importância porque, na verdade... uh... acho que por exemplo, quando as pessoas e, nomeadamente, o Narrador estava a contar a história, acho que estava a contar muito no sentido de “Ok, tenho estas preocupações todas, tenho receios e não sei o que é que hei-de fazer com estes receios” e acho que estas perguntas pretendem, então, direccionar um bocado o insight, mais consciência de que “ok, tenho estas coisas...” eu acho que está a guiar um bocado para que estas preocupações fiquem mais organizadas, de forma a que se possa encontrar outras formas de olhar para essas mesmas questões.

Invest1- E que aspectos, da história do Narrador, considera que foram mais importantes para depois a devolução?

Actor- Para a devolução... Então foi a maneira como ele se sentia em relação a isto, a questão das expectativas sociais, que foi algo que nós utilizámos bastante no teatro e...uh... acho que é só. E depois também jogámos um bocado com umas coisas que havia lá no teatro que eram assim uma espécie de lenços coloridos e que nós estávamos a fazer assim... a lançar para o Narrador, do género: “apanha, anda ter connosco” lembro-me disso.

Invest1- Portanto como é que relaciona aquilo que usaram da história com a vossa devolução, a vossa interpretação dela?

Actor- Então acho que foi tudo muito relacionável porque o Narrador estava muito preocupado com as expectativas sociais e então a maneira como nós fizemos a história foi, que eu me lembre, uh... sim, foi por exemplo o Narrador estava numa posição determinada e depois nós pusemo-nos à frente do caminho do Narrador e então, lá está, o Narrador queria passar e depois nós não deixávamos e à vezes empurrávamos e depois ficávamos numa, numa... perspectiva de abertura, ou seja, depois já não estávamos, pronto, a ser o impasse... para ele, para o caminho, mas sim a mostrarmos abertura e é isso.

Invest1- E recorda-se de como foi este processo de criação desta história... desta devolução, desta performance? Não da história porque a história é do Narrador.

Actor- Então a performance é sempre... nós não sabíamos muito bem como é que havíamos de fazer, nem sequer o que é que havíamos de usar e tínhamos essa dúvida... o que havíamos de fazer e depois acabámos por falar e decidimos que o que era mais, o que seria melhor para o Narrador, seria a forma como iríamos devolver, então, lá está, depois de alguma discussão no minigrupo, porque eram dois grupos, depois de algum tempo e depois de algum treino, acabámos por fazer essa história... essa devolução.

Invest1- Mas e quando estavam a conversar, pelo que eu percebi disse-me “o que seria melhor para o Narrador” foi isso?

Actor- Sim, sim... dada a história que ele contou, irmos devolver em consonância com a história, para que, pronto, ele se identificasse e para que, pronto, também ressoasse alguma mudança nele.

Invest1- Era esse o objectivo que pensaram, a identificação e a mudança?

Actor- (acena com a cabeça)

Invest1- E estando no grupo a preparar, não é, como é que foi a discussão, consegue descrever-me como é que foi neste caso ou normalmente como é que pode ser e que pode ter sido, também, nesse dia?

Actor- Ok, então, nós acabámos também por reflectir questões pessoais e ressonâncias pessoais que a história do Narrador nos trouxe e algo que foi consensual foram as expectativas sociais, de como a sociedade acha que nos devemos comportar ou assumir e depois as implicações que têm por trás, que é muita discriminação, não nos sentirmos aceites, pronto e depois dessa partilha um bocado mais pessoal, acerca do pintar as unhas, conseguimos arranjar forma de organizar as nossas próprias ressonâncias com a história do Narrador com a forma como iríamos devolver a história em forma de teatro.

Invest1- E foi fácil? Como é que chegaram aquela forma? À barreira e aos lenços?

Actor- (Ri) Então acho que foi ideia da Participante B... porque está assim mais à vontade com o teatro... acho que fiz essa história com o Participante N e com a Actriz, não tenho a certeza mas acho que foram estas as pessoas, podem não ter sido, mas pronto... e.. uh... nós estávamos assim um bocado perdidos e eu acho que até tinha pensado assim numa cadeira, dele estar sentado na cadeira e depois levantar-se e isso tinha a ver com as ressonâncias do “vou/ não vou” mas pronto, depois a Participante B... sugeriu a ideia dos lenços e de puxarmos o Narrador, mais simbólico e depois concordámos todos e... foi muito por tentativa-erro, ou seja, foi muito experiencial. Ela deu essa ideia dos lenços e depois fomos vendo aquilo que funcionava e pronto... foi algo bastante aleatório na verdade.

Invest1- E portanto, testara é isso? Antes da devolução testaram para ver um pouco como é que funcionava?

Actor- Sim, sim, sim, testámos primeiro, uma vez ou duas porque entretanto o Psicoterapeuta A já estava a dizer que tínhamos que terminar, que tínhamos que devolver... então “vamos de improviso, mesmo”...

Invest1- Foi mais de improviso, depois daquilo que se organizou, na devolução?

Actor- Depois daquilo que nós tínhamos imaginado, lá está, acabámos por improvisar um pouco.

Invest1- Já me descreveu aqui um bocadinho... e porque é que acha que resultou bem esta devolução?

Actor- Sim, sim, acho que resultou bastante bem, porque o Narrador até nos disse, na devolução dele próprio que gostou e que lá estava representado muito daquilo que ele sentia, lá está a divisão das expectativas sociais e depois daquilo que ele queria fazer e depois toda a questão em volta de porque é que as pessoas associam, ou seja um rapaz que pinta as unhas é automaticamente gay ou trans ou etc... uh... e pronto ele fez muito essas associações... não sei... eu pelo menos sinto que ele ficou mais liberto, tanto que depois, na sessão seguinte, nós combinámos nessa mesma sessão o ritual da semana seguinte, que seria, então, seria, portanto

efectivamente pintarmos as unhas uns aos outros para desconstruirmos um bocado mais essa ideia dos estereótipos sociais...

Invest1- E durante a interpretação? Como é que o Actor se sentiu?

Actor- A interpretação?

Invest1- Durante a devolução... da história, quando estava a interpretá-la.

Actor- Ah, ok. Eu senti-me bastante bem, senti-me ligeiramente incomodado... mas foi um incomodado por causa de toda a situação, como ressoava um bocado em mim, mas para além disso, senti-me acho que muito mais proactivo em ajudar o Narrador, neste caso, e em mostrar empatia. Lembro-me que até acho que interpretei uma daquelas barreiras e estava a empurrar para trás, tipo: “não, não tens que ser isto assim...” e nessa altura senti-me realmente incomodado por causa da... pronto por não ser mesmo aquilo que eu queria transparecer... queria mais... ou um sentimento de mais abertura, mas... senti muita empatia e compaixão... e...pronto porque lá está... a história também me ressoa a mim.

Invest1- A ver se percebi bem, sentiu-se incomodado pela vivência dessa barreira? Quando o Actor estava a fazer de barreira. Ser essa barreira incomodou-o, é isso?

Actor- Sim, sim, exactamente.

Invest1- Que aspectos desta interpretação considera mais ou menos importantes? Ou as duas.

Actor- Considerarei tudo importante porque pronto... toda a questão das barreiras simbolizam acho que muito as expectativas sociais e a forma como a sociedade, de um modo geral, seja dos nossos pais, seja, pronto, da sociedade em que nós temos que nos comportar de uma determinada forma e nesse sentido a sociedade faz uma barreira invisível que nos impossibilita de, por exemplo experienciar certas coisas. Depois, também acho que foi muito importante termos mostrado o outro lado, ou seja, que não é só isto que há. Há pessoas que ao realmente estão aqui para aceitar o próximo, o outro, e para acolher o outro e... nas suas formas mais belas e genuínas, que é esta vontade de experienciar coisas que, pronto, despoletam algum medo dessas mesmas barreiras. Acho que foi muito importante termos interpretado essas duas valências, ou seja, a valência da barreira e a valência da abertura porque acho que contrastam... passa muito a ideia de “ok isto não é assim, não é só assim, há todo um mundo para além disto”.

Invest1- Foi o segundo grupo, não é? O primeiro, aliás. Como é que descreve a devolução, do grupo que veio a seguir?

Actor – Eu vou ser muito honesto eu acho que não me lembro do segundo grupo... peço desculpa, mas acho que não me consigo lembrar.

Invest1- Não tem mal.

Depois houve uma conversa sobre as devoluções, recorda-se qual foi o feedback do Narrador?

Actor- O feedback foi que ele se identificou bastante com as duas, o que também é já algo usual, porque acabamos sempre por nos identificarmos com as histórias... e ele também referiu que é mesmo isso que ele sentia, a questão dessas barreiras, mas também da abertura.

Invest1- Disse-me que é algo usual identificarem-se com as histórias, portanto, com a forma como as devolvem. Porque é que acha que isso acontece? Porque é que é comum que se identifiquem?

Actor- Sim, eu acho que isso acontece devido ao sentido de mini comunidade que temos ali e também muito devido à questão da empatia porque quando devolvemos a história, sinto que a devolvemos de uma forma muito empática porque estamos a devolver-la a outra pessoa que está a expor o seu problema e que confiou no grupo de terapia devolver, uhh não... dizer e explanar esse tal problema. Acho que nos identificamos porque, enfim, em certos pontos nós conseguimos compreendermo-nos muito porque passamos experiências, obviamente com diferenças, mas com ligeiras semelhanças e são essas ligeiras semelhanças que possibilitam um ambiente de compreensão, de aceitação e, também, de escutava activa ao outro e acho que... nos identificamos bastante com as devoluções.

Invest1- E como é que se sentiu quando o Narrador deu o feedback daquilo que viu na devolução? Como descreveria esse momento de interacção do grupo?

Actor- Descreveria-o como um momento em que eu próprio também se senti compreendido, como lá está, mais uma vez, a história do Narrador ressoou em mim, e eu depois também partilhei isso, por tudo aquilo que o Narrador disse, depois também levei um bocado mais para a minha história pessoal, nomeadamente, pela minha orientação sexual e tudo mais que era algo que também causava algum fosso dual entre as expectativas sociais e aquilo que eu queria... ser... e pronto eu senti essencialmente empatia, muita compaixão e muita compreensão entre todos à minha volta.

Invest1- E desta sessão o que é que leva?

Actor- Desta sessão com o Narrador eu levei compreensão, levei empatia, levei pintar as unhas (ri), que era algo que eu depois fiquei com mais vontade de fazer e levei, essencialmente, abertura para experienciar outras coisas e acho que mais, também, confiança porque... em perceber que não é um grupo de pessoas que nos vai dizer o que é que podemos ou não fazer, somos nós próprios que decidimos isso que vamos fazer e somos nós próprios que vemos como é que queremos responder a essas atitudes mais negativas.

Invest1- Obrigada, Actor.

Invest1- Vou agora partilhar dois vídeos das performances, a gravação das devoluções está bem?

Actor- Ai... (fica envergonhado)

Visualização das Gravações das Devoluções Teatrais | Longas

Invest1- Agora que voltou a ver duas devoluções, queria perguntar-lhe se quer dizer alguma coisa sobre elas?

Actor- Não me lembrava da segunda e agora já me estou a lembrar... e a segunda foi muito intensa por causa da.. daquele fantoche que... pronto, que imensas pessoas criam à nossa volta de que temos que ser isto, mas que temos de ser aquilo e depois temos de ser outra coisa completamente diferente e às vezes parece que nada está bem, as pessoas dizem-nos coisas para sermos coisas completamente diferentes. Ora está tudo bem, ora estamos mal, temos de ter assim, ora temos de ter assado e temos que mudar e isso é extremamente esgotante e acho que depois o grito que a Participante A fez no final refletiu muito bem: “chega disto tudo, isto tem de parar” e acho que o que elas passaram essencialmente, na performance foi de que se nós só damos atenção a todas estas expectativas, tão diferentes, para sermos de uma forma ou de outra e para estarmos sempre a mudar e que nunca estamos bem então nós nunca vamos ser cem por cento genuínos connosco próprios e, no fundo, nunca vamos conseguir ser felizes porque vamos estar sempre à espera do que é que os outros vão dizer ou do que é que os outros vão achar e isso é extremamente esgotante emocionalmente. E depois na nossa primeira consegui, pronto, ver, rever (ri) aquilo que fizemos e de facto foi mesmo aquilo que tinha dito. Estava assim com um bocado de medo de ter confundido as coisas, mas afinal não foi. Gostei muito de rever esse momento. Acho que foi uma grande diferença ver que primeiro estávamos sempre a empurrá-lo e a chamar-lhe nomes e de... “quem é que vai gostar de ti com as unhas pintadas e de eyeliner?” e depois mostrámos aquela abertura e depois até começámos a dançar à volta dele, “anda vai ser giro, vai ser bom, vais-te sentir bem e feliz” e pronto depois até pusemos os lenços todos com um simbolismo de “olha tens o poder de conseguir moldar estes lenços simbólicos todos e fazeres deles aquilo que tu quiseres e que te deixar mais feliz”.

Invest1- Muito Obrigada, Actor, pela sua participação e pela ajuda na nossa investigação.

Tem alguma questão para mim? Se alguma coisa surgir depois têm o meu contacto, está bem?

Actor- Não, não.

Invest1- Obrigada mais uma vez. Uma boa tarde.

Actor- Obrigada, Invest1.

Transcrição Entrevista Psicoterapeuta A

Invest1- Boa tarde, Psicoterapeuta A.

Psi A- Olá, boa tarde.

Invest1- Muito obrigada pela sua participação e disponibilidade.

Gostaria, primeiro que tudo, de lhe perguntar se têm alguma dúvida, alguma questão?

Psi A- Não, não tenho nenhuma questão.

Invest1- Vou, em primeiro lugar, fazer-lhe algumas questões pessoais e depois então passamos para as perguntas mais relacionadas com o grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico.

Psi A- Sim.

Invest1- A sua idade, por favor?

Psi A- Eu tenho 25 anos.

Invest1- E tem alguma formação anterior em psicoterapia? Para além desta...

Psi A- Eu fiz o mestrado em neuropsicologia clínica e experimental e encontro-me a fazer, terminei agora o ano profissional júnior que foi no contexto clínico. Neste momento encontro-me em formação, estou a fazer duas especializações em terapias de 3ª geração, tanto para adultos, como para crianças e adolescentes e fiz o nível avançado de terapia comportamental dialética, portanto, aí sim tinha ido buscar mais formação em psicoterapia.

Invest1- Obrigada.

Relativamente ao grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico, vamos reporta-nos à sessão de dia 18 de Março, ao dilema apresentado pelo Narrador, em relação a “usar ou não eyeliner, a pintar ou não as unhas”. Nesta sessão, daquilo que se recorda, consegue descrever-me um pouco o contexto em que surge a história do Narrador?

Psi A- Hmmm.... portanto... Nós abrimos espaço para a partilha de uma história, como habitualmente fazemos, depois dos nossos exercícios de aquecimento. Estava aqui a lembrar-me... tinha de ir buscar o plano daquilo que fizemos.

(a reflectir)

Um segundo para eu conseguir ligar-me com...

Invest1- Claro.

Psi A- Já começam a ser várias sessões e nós temos vários exercícios de início. Não me lembro do que estávamos a fazer anteriormente, teria que ir “checkar”, mas depois posso complementar com essa informação... agora, o Narrador já na sua entrevista, que nós fizemos

inicialmente, trouxe algumas questões familiares, nucleares, de que a forma de expressão em casa estava limitada, à relação que tem com o pai e com a mãe e como pode ser visto e encontrou este espaço, como narrador, de... através da forma de expressão, neste caso até de género e começou com esta necessidade de se querer expressar, através do pintar as unhas, do eyeliner e isso foi acordar muitos assuntos que foi a primeira vez que trouxe, ok?

Nomeadamente, “como é que os meus pais me vão ver?”; “Como é que isto é visto na minha família?” tanto que ele trouxe o exemplo do primo que, nesta ligação com o Chega se encontram numa grande rivalidade política, o que os afasta totalmente. Por outro, o Narrador identificando-se como heterossexual, trouxe esta questão de “como é que a mulher me vai ver?”; “Até que ponto o facto de me verem me vão excluir como opção?”, ok? Isso encontra-se nos vídeos, essa parte da partilha, que foi bastante interessante, em como ele não estava só a falar dele, Narrador, filho e também, ele Narrador, Homem, na sociedade, de eu, Narrador, como par amoroso de alguém.

Invest1- Penso que já me falou um pouco sobre isso, mas de qualquer forma, perguntar se se lembra desta história e se me pode descrever nas suas palavras esta história? Aquilo que o Narrador traz?

Psi A- Ah! Aquilo que o Narrador trouxe? Ok? Sim... foi exactamente isto, o Narrador contou-nos que tem este dilema interno entre... se por um lado “a exprimir-me, da forma que eu quero, que me faz sentido, sem qualquer julgamento, na minha autonomia e autenticidade”, por outro, “como é que eu me relaciono com o mundo?” Como é que o mundo se vai relacionar e se está preparado para um Narrador que está a querer florescer e que de alguma forma vive à margem das regras, das limitações, dos rótulos, que uma sociedade tenta dar constantemente significado a. Não só dar significado, como uma sociedade que cresce com as caixas bem definidas, com as características muito bem definidas e onde o Narrador está a dizer “Eu não me quero encaixar”. E pronto, foi exactamente este o dilema que nós pegámos, da parte dele...

Invest1- E enquanto terapeuta o que é que sentiu enquanto o escutava?

Psi A- Senti que o Narrador começou por apalpar um terreno com algo que se estava a sentir confortável e que foi essa segurança inicial que ele notou o lhe fez permitir, “ah então deixa lá entrar por aqui também” e... algo que era bastante comportamental, o colocar o eyeliner, ou o pintar as unhas, tornou-se... uh... ligou com questões profundas, que se debate diariamente... então senti uma história que teve evolução, que teve novas camadas, quase comparado a uma cebola e as camadas que vão estando (faz o gesto com as mãos de sobreposição) para chegar ao que é o Narrador, que é, na verdade, alguém com a necessidade de ter contacto com a sua

autenticidade e ter estes medos da família, medos da sociedade, estes medos de como é que o vão ver, como é que vão ver o Narrador... e senti-o... no nível a que já estamos, estamos, foi a 8ª sessão, 7ª/8ª, exactamente... confiança, que é algo que ele tem vindo a desabrochar, ao longo das sessões. Ou seja, o nível de partilha dele é reflexo também de confiança que o grupo está a atingir e neste momento temos grupo.

Invest1- E como terapeuta foi necessário explorar essa história, fazer questões, clarificações durante... à medida que ele ia contando?

Psi A- Sim... por norma há sempre esse momento após a partilha principal de explorar camadas e clarificações que possam ajudar os grupos que depois vão montar a devolução, através do exercício, neste caso da longa... poderem pegar em coisas mais específicas, recuperar informações que possam ter ficado perdidas, que tanto eu como a Psicoterapeuta B, notamos fundamentais para a integração na devolução, ou seja, estados emocionais, pensamentos ruminativos, seja vontades interiores... e se calhar não tanto algo mais narrativo que se possa facilmente perder... e... ou seja, no final é sempre importante perceber se esta história fosse um livro, um filme, qual era o título? Que ajuda aqui a fazer um “sum up”... um título, um resumo, era isso que eu queria dizer. E por outro lado, clarificar estados emocionais, ao longo da história, que é aquilo que notamos que está mais em falta, durante as narrativas, não só do Narrador, mas como no geral. Eles estão a contar uma história e depois há alguém a fazer um espelho de “olha lá neste momento, afinal o que é que estavas mesmo a sentir? O que é que estavas mesmo a pensar?”. E não só, também há o explorar o que é que pode ser o pensamento alternativo, sem dar um fim bonito, ou seja, a história é o que é, podemos pensá-la como perspectiva. Já na publicidade deste grupo nós passávamos uma frase do Saramago que é: “Para ver a ilha é preciso sair da ilha” e acho que nós terapeutas acabamos por ser esse barco.

Invest1- Boa metáfora.

E aqui neste caso, recorda-se do que precisou de ir buscar, para fazer este resumo, para ser mais esse fio, esse barco que depois encaminha para a devolução?

Psi A- Sim, foi clarificar... uh... clarificar que vozes internas é que ele ouvia e que o impediam de exprimir-se como quer, ou seja, ele espelhou os medos, isso em forma de pensamento, se eles tivessem uma voz, uma boca, o que é que eles diriam? “Não podes!” “Olha que vais ser visto.” “Cuidado!” Estas frases que depois também foram aplicadas na primeira devolução do grupo. Houve também a clarificação do tipo de relação que tinha com a mãe e com o pai. Ou seja, esta mãe que representa alguém que não trabalhou, que esteve sempre a cuidar em casa e foi sempre o grande cuidador do Narrador, de alguma forma

também o protegeu até muito tarde e um pai, de alguma forma mais ausente, a partir de toda a carga de trabalho que teve, mas mesmo com o tempo e o contexto... é diferente do que iríamos fazer em algo mais individual, ali no grupo temos alguns constrangimentos, que ao mesmo tempo também são potências de serem exploradas nas devoluções e na partilha a seguir. Agora sim, foi este contorno de relação com pais e relação comigo que nós tentámos clarificar depois.

Invest1- E neste caso como é depois decidiu, não se percebe muito bem no vídeo, de ser... o Psicoterapeuta A a dada altura, para partir já para a devolução, para a longa, dá as indicações. Como é que fez, como é que tomou essa decisão, daquelas indicações que tinha que dar?

Psi A- Sobre o exercício da longa?

Invest1- Sim, exactamente.

Psi A- Ok. Eu e a Psicoterapeuta B por norma, por ser também a primeira experiência no grupo de teatro playback psicoterapêutico, damos um pequeno rascunho do que será a sessão, ou seja, já saberíamos que naquela altura da sessão já nos estamos a encaminhar para o fim dedicamos, porque temos tendência a colocar uma longa, porquê? Porque todo o grupo irá passar por ser plateia e por ser actor, todos eles são envolvidos e todos têm esta liberdade de criação então, nós já sabíamos que íamos fazer a longa. Obviamente ,confirma-se aí mesmo que iríamos fazer uma longa, porque pode não acontecer e naquele momento eu e a Psicoterapeuta B dizermos “vamos optar por isto que se enquadra melhor”, se fosse algo que por exemplo, tivesse muito...na verdade agora estou-me a lembrar de exemplos que podíamos ter feito... uh... para... fomos para a longa porque foi uma história que tinha várias camadas e daquilo, que nós temos aprendido, o grupo podia pegar por muitas coisas. E era... ou seja... era uma história com muito potencial para se poder agarrar em muitos sítios e nesse aspecto a longa permite exactamente isso. Havia alguma pergunta relativamente a alguma indicação minha que possa não ter ficado tão clara?

Invest1- É mesmo para percebermos, sabiam que havia uma longa, viu que havia esse potencial pelas camadas pelo que entendo...

Psi A- Tínhamos pensado o fazer uma longa, ok, sempre dependendo da história que aparecer. A história apareceu então avançamos para fazer uma longa e então avançamos com isso.

Invest1- E dá alguma directriz aos grupos, mais específica? Não?

Psi A- O que nós dizemos sempre, ou seja, temos algumas básicas para todos os exercícios que é não fazer a devolução a olhar, directamente, nos olhos do narrador. No final, sempre agradecer a história ao narrador. A longa tem este aspecto de haver um grande grau de

liberdade, ou seja, podem utilizar objectos, podem escolher uma música... perguntamos sempre, perguntamos também, agora não sei se ficou em off ou não, ao Narrador se há algo que ele quer mesmo ver representado e aí os grupos têm essa sensibilidade para trazer isso. Algo que não quer que seja representado e também há sensibilidade para isso, por acaso acho que no vídeo inclui-se essa parte.

Invest1- Sim.

Psi A- Ok, as coisas estão agora a aparecer. Por outro lado, trazemos esta indicação, por vezes há tendência do grupo fazer, que é tornar a história num final feliz, ok? Como se dessem essa solução ao Narrador. Então nós trazemos essa sensibilidade que, ok, vão trazer uma devolução da história que deve, também, ser reflexo do que há na história. Então esta sensibilidade para o acrescentar de mais um ponto, ou não. Depois destas sessões temos também tido o cuidado de começar a introduzir o simbólico. Ou seja, não só as palavras exactas que o Narrador diz, que se quer, por exemplo em exercícios como o Coro ou os Corredores, que é mesmo o espelho daquilo que foi dito, neste caso há liberdade para trazer o simbólico e isso já se viu nas devoluções, obviamente.

Invest1- E para além disso, não sei se destaca, porque essa parte no vídeo não é tão perceptível, não é? Durante a preparação, se há algum aspecto em particular que, naquele caso, durante a preparação, que possa ter ocorrido?

Psi A- Eu lembro-me que há um momento, durante a preparação, eu tenho um vídeo dos grupos a preparar... qual é a fase? Na primeira fase é o grupo sentar-se e entre eles partilharem “como é que esta história ressoa em mim?” porque partindo do princípio da metáfora do Teatro Playback Psicoterapêutico o que é isto de: “eu conto uma história que é um presente que eu ofereço a alguém e alguém desembrulha, olha, embrulha de novo e devolve-me”, então neste desembrulhar e voltar a embrulhar é o partilharem como é que a história ressoa, nesta ligação e entrosamento do grupo com a história, porque a história passa, já não é a história do Narrador é a história do grupo e a partir dessas partilhas vão construindo. Nós damos este grau de liberdade porque sabemos que com a nossa presença há muito o “ah o que é que achas? Vamos meter isto...” e depois destas sessões todas já há alguma autonomia na criação e também um nível de confiança de nós terapeutas e do grupo com o grupo e nós ficamos a acompanhar o Narrador, que fica sozinho porque os grupos estão a preparar. Eu sei que há um momento em que eu apareço no vídeo a dar mais uma informação nova, que foi algo que, durante a conversa que estamos com o Narrador, ele aparece com “olha isto é importante”, “Se calhar também gostava de ver isto representado”

então nós trazemos isso aos grupos de forma a que eles incluam. Agora não me lembro perfeitamente do comentário que eu fiz para adicionar, só que sei que aconteceu.

Invest1- A devoluções, como é que as descreve, daquilo que se recorda?

Psi A- Hmm, sim... A primeira devolução do grupo aparecia uma parede feita com três pessoas e um actor, neste caso a representar o Narrador, ...nesta missão de concretizar a sua autenticidade, neste “eu vou fazer”, de alguma forma aquilo que está reprimido, no Narrador e as três paredes faziam o reflexo de tudo o que são os pensamentos ruminantes que o afastam de tudo isso: “Não vais”, “O que é que a tua mãe vai pensar?”, “Que vergonha”, “Vai-te ficar mal” e “O que é que uma namorada tua vai achar disso?”... e a reacção do actor sempre num “Vou-me afastar disto. Afinal é melhor não”.... Que depois nos trazem o outro lado, ou seja, começam muito num pensamento racional, “o que é que está a acontecer?” e depois dão-nos o outro extremo que é o convidar de “Anda cá”, quase pareciam assim umas figuras meio míticas, com os lenços a puxar, “Olha a criatividade”, “Olha a honestidade”, no entanto, o actor, na primeira parte, aprendeu, mostra-nos isso, que era melhor não. E nota-se perfeitamente isso, no momento em que o estão a convidar, há resistência, resistência não só daquilo que... resistência, principalmente, sobre aquilo que quer e é um momento bonito, em como o conseguem convencer barra ele permitir-se, mesmo com os pensamentos, ter a coragem de dar o passo em frente.

Invest1- Essa foi a primeira, não é? E a segunda?

Psi A- A segunda... foi, para mim, uma devolução bastante simbólica porque em vez dos pensamentos aparecem em forma vocal, não só na parede, que também é simbólica por si, agora apareciam muito mais entrosados dentro do Narrador que era actriz que estava deitada, que estava completamente ligada com os lenços, neste caso, umas correntes que o estivessem a prender e não permitissem... no entanto os grupos até parecem combinados na forma como trazem os pensamentos, que é andarem à volta e trazerem as várias vozes e também terminando no final com um momento de liberdade.

Invest1- Neste caso identifica alguma coisa, para ambas as devoluções que seja mais marcante?

Psi A- Marcante em que aspecto?

Invest1- O que achar que é pertinente.

Psi A- O que eu achei mais marcante foi a capacidade do grupo de estar a fazer a ponte para o simbólico... que foi algo que o grupo começou por ser bastante espelhante(?!), ou seja, a espelhar a história como ela era e aqui começam a trazer uma perspectiva da história, começam a trazer elementos simbólicos que não foram tão descritos pelo Narrador. Houve

um elemento de criatividade, que tem sido notório, que está a crescer, significativamente, diria até, exponencialmente, no grupo e isso é realmente o que acrescenta no aspecto estético da devolução do teatro playback psicoterapêutico e que acredito e foi também o que nos foi passado na formação que é incrivelmente transformador.

Invest1- E crê que esse potencial simbólico se deve a alguma circunstância em específico?

Psi A- Ao... à apresentação, minha e da Psicoterapeuta B, dos vários exercícios do teatro playback, que acabam por ter diferentes camadas, dependendo do nível do grupo em que o grupo está e... a partir das formas curtas eles, o grupo tem adquirido ferramentas, esta coisa de “ah afinal eu posso, na história do Narrador, falar pelo verniz das unhas”, de repente eu tenho a ferramenta da perspectiva que eu posso levar para a longa sem que ma peçam. Então de alguma forma eles já vão com as suas próprias ferramentas, daquilo que podem adicionar. Sim, acho que isso tem ajudado muito ao longo das sessões.

Invest1- E depois da devolução como é que viu... como é que sentiu o Narrador nesta recepção às devoluções?

Psi A- Ok... Isto teria sido mais fácil se tivesse visto os vídeos todos antes de vir... (ri) Ok. O que nós fazemos sempre na partilha é “Narrador, como é que foi? Posso abrir o feedback ao grupo e depois voltamos ao Narrador”. O que eu senti é que ele estava incrivelmente tocado pelo facto desta história ter ressoado a tanta gente, ou seja, de repente eu trago aqui um cristal meu que vai encarregado de uma vulnerabilidade, até do medo ser partilhado, questões tão íntimas e isso toca... nessas pessoas e toca nas histórias delas, tanto que a partilha foi rica por isso mesmo. Ou seja, “sim, eu compreendo”, “sim, essa história faz ressoar em mim” então o que se notou que o Narrador recebeu do grupo foi suporte... que é o que tem sido notório, no momento de partilha, e que o grupo tem feito muito bem.

Invest1- Houve a possibilidade... Abriu o feedback para o grupo que aumentou, portanto, vai para além das devoluções. É também a conversa que as devoluções fazem surgir?

Psi A- Sim, sim, ou seja, é também, no espaço do grupo grande, eu voltar a reafirmar como é que esta história ressoa em mim, neste caso como é que os actores estiveram? Como é que foi ser Narrador? Como é que são os pensamentos do Narrador? Como é que foi o processo de construção e como é que a história ressoa? Eu acho que até foi nesse momento, que há uma participante, que é a Participante Z, que no final partilha... agora posso estar... ou seja, isto abriu a que outras pessoas trouxessem vulnerabilidades suas, que era o “eu sinto que tenho várias histórias para trazer e... ainda...estás-me a permitir pensar que as posso trazer”, então o grupo aprende, com cada passo que o outro dá aquele também pode dar esse passo e isso também tem sido fundamental. O grupo entreajudá-se.

Invest1- Aquilo que depreendo, parece-me que houve, daquilo que me diz, houve nesta sessão, não sei posso estar enganada, mas uma abertura para essa aproximação e uma houve aqui uma partilha de histórias que permitiu um efeito “contagante” para que novas surgissem, é isso?

Psi A- Sim, completamente, tanto que o Narrador até termina, neste à-vontade que ganhou, no suporte, que antes não recebia ou que não conseguia dar ele para conseguir permitir que é, ou seja, nenhum de nós fez “ok, bora pintar as unhas”, não, ele pede. Será que? Isso está no vídeo também. Será que na próxima semana podemos todos pintar? Pintarmo-nos? E o grupo acolhe.

Invest1- E desta sessão em particular o que é que leva?

Psi A- Eu, como terapeuta?

Invest1- Sim.

Psi A- (silêncio prolongado)

Levo principalmente a confirmação de que a... este grupo está preparado para que todos deem um passo como o Narrador ou maior. Ou seja, aquilo que é o trabalho de receber o outro, tal como ele é, que faço eu e a Psicoterapeuta B desde o início, ou seja, tentamos... tentamos não! Somos responsáveis por modelar essa figura, não é, como terapeutas, o grupo está-nos a dizer que de forma autónoma nós já o fazemos, então aquilo... ou seja, “venham!” qualquer que seja uma das suas camadas, nós estamos aqui uns para os outros. Foi exactamente isso que foi devolvido nos HATs, que são uns questionários que eles têm que fazer no fim de cada sessão, que também é uma informação que podemos partilhar... cada pessoa teve que responder, o aspecto positivo e o aspecto negativo sobre a sessão. Então foi exactamente isso que levei, o grupo é suporte, está num nível de suporte.

Invest1- Obrigada.

Invest1- Eu vou pedir-lhe agora... Vou passar, partilhar aqui o meu ecrã, e mostrar-lhe as longas.

Visualização das Gravações das Devoluções Teatrais | Longas

Invest1- Depois de ter revisto as duas devoluções, há alguma coisa que queira dizer, que queira acrescentar ao que foi dito?

Psi A- Há, há. Bem... isto realmente... ou seja, que duas devoluções maravilhosas. Foi o aspecto de...uh... questões de vergonha que foi algo que eu possa, não trouxe a palavra vergonha, no entanto, queria ter passado... a vergonha que é ser autêntico. Como é que o vão

receber? O nojo, o afastar-me, então a vergonha com a repulsa. Por outro, lado a questão, o privilégio de ser homem, que o Narrador traz, que é visto, de alguma forma na segunda partilha de “aproveita esta possibilidade de poderes fazer as coisas”, que foi algo que o próprio Narrador foi sensível na partilha. Ainda também, neste seguimento da vergonha, o chamar a atenção, que também tinha sido algo que o Narrador tinha referido e já não me lembrava, que era “ok, qual é realmente o ímpeto para fazer isto?”. Uh... Já não me lembrava que na segunda devolução, a mistura dos pensamentos, ou seja, não é só pensamentos que, de alguma que forma aqui, vamos revelar como negativos, mas todos os pensamentos que podem estar no Narrador e realmente este final de libertação, quer seja o bom ou o mau ou o rótulo e o caminho, o ir e Uau! Que grupo! A mim dá-me vontade de sorrir, ver estas coisas! (ri e sorri)

Invest1- Percebo. Psicoterapeuta A, quer acrescentar mais alguma coisa?

Psi A- Quero acrescentar... Se calhar devia estar mais preparado para esta entrevista...

Invest1- Não, não... a questão também é ver o que é que fica e por isso fazemos o reforço no final com as imagens, não é? Porque claro, reaviva as coisas... Portanto estava perfeitamente preparado para a tarefa. Nesse sentido agradecer-lhe muito a disponibilidade.

Psi A- Obrigado. Foi bom voltar a pensar sobre isto e quão importante é estar na sessão e ficar com a sessão. Foi bom voltar, sim, sim... até estava mais vivido do que eu pensaria estar.

Obrigado.

Invest1- Qualquer questão não hesite e mais uma vez obrigada.

Transcrição Entrevista Psicoterapeuta B

Invest1- Boa tarde, Psicoterapeuta B.

Muito obrigada pela disponibilidade em participar.

Psi B- Olá, boa tarde.

Invest1- Creio que lhe foi explicado o objectivo desta entrevista, mas gostaria de lhe perguntar se têm alguma dúvida, alguma questão que queira fazer?

Psi B- Não, não tenho.

Invest1- Tenho algumas questões para lhe fazer em relação ao Teatro Playback Psicoterapêutico, começando aqui com informação pessoal.

Psi B- (acena que sim)

Invest1- A sua idade, por favor, Psicoterapeuta B?

Psi B- OK, tenho 38 anos, demoro um bocado porque (ri)... mas tenho 38, 38 anos.

Invest1- E qual é a sua formação anterior em psicoterapia, prévia a esta?

Psi B- Ou seja, eu sempre fui psicóloga, ou seja, terminei... já sou há 15 anos, na verdade, há quase 15 anos. Hmm... ou seja, basicamente eu sempre trabalhei com psicologia, embora no início não com psicologia clínica porque trabalhava na parte mais comunitária, como educadora social, mas eu tive oportunidade de começar, de ter um trabalho, um trabalho mesmo a sério quando estava no segundo ano, do equivalente à licenciatura, então eu acabei por fazer a carreira em cima disso também, da experiência com clínica e também de projectos e trabalho sociais, de certa forma.

Invest1- Mas em termos de psicoterapia tirou algum outro curso para ser psicoterapeuta com alguma vertente?

Psi B- Sim, sim... ou seja, fiz os 5 anos, que seria o equivalente no Brasil à graduação, o último ano, que é o quarto ano, foi específico em psicologia clínica, psicodinâmica, muito específica, de Winnicott, psicanálise Winnicottiana, depois fiz, no último ano, que é como se fosse uma especialização, que também pertencia à mesma faculdade, com o mesmo orientador, com o mesmo professor que é também Winnicottiano e depois mais dois anos e fiz um mestrado, que foi em psicologia clínica, mas mais voltada para a educação e para a saúde... mas como a minha dissertação também foi sobre o Winnicott, então foi sempre dentro disso, da Psicanálise Winnicottiana. Não cheguei a finalizar a formação em psicanálise, comecei, mas não finalizei, mas a minha ideia, no futuro, é também finalizar a formação em Psicanálise, em Psicanálise Winnicottiana também.

Invest1- Ok, obrigada.

Invest1- Vou pedir-lhe que se reporte à sessão do dia 18 de Março, em que o Narrador partilhou a sua história, que variava à volta de um dilema de “pintar ou não os olhos, portanto usar ou não eyeliner, e pintar ou não as unhas”. Recorda-se dessa sessão?

Psi B- Sim, sim.

Invest1- Então, eu gostaria, daquilo que se recorda, que me descrevesse em que contexto ou como é que surgiu esta partilha, esta história?

Psi B- Ou seja, foi interessante o contexto dessa história porque, ou seja, naquela sessão ali nós estávamos num momento ali no grupo em que as pessoas estavam a começar a falar um bocadinho dessa coisa assim, de que de certa forma não se sentiam bem recebidos ou acolhidos, sobretudo pela família. Eu lembro que acho que na altura eu até perguntei algo mais em relação aos pais, porque eu tinha feito... embora isso não fosse uma partilha do Narrador no grupo, mas eu tinha feito a entrevista individual com ele antes de entrar no grupo, então eu sabia que ali existia um conflito, sobretudo nessa relação com os pais porque... ou seja a fala do Narrador era sempre de ele ficar nesse lugar de oprimido, dos pais ficarem num lugar de opressor, de dizer: “olha, tem que fazer isso, tem que fazer aquilo”... e no grupo não poderia, como terapeuta falar isso “olha na entrevista...” então quando ele começou a falar dessa coisa das expressões, porque eu lembro “ah do verniz...”, eu “então mas como é que é isso em casa?” para tentar... porque eu já sabia que ali de certa forma ia direccionar um pouco para isso. Então eu acho que foi mesmo numa altura em que o grupo estava mesmo a começar a partilhar coisas assim, que sentiam que não eram bem recebidos, socialmente, acho que este foi o mote de certa forma.

Invest1- Então estavam a partilhar esse tema e o Narrador sentiu-se confortável para partilhar a sua história, é isso?

Psi B- Exacto. Houve até, por exemplo, uma sessão anterior que tinha sido de um outro colega, que tinha dito qualquer coisa, que gostava muito de um peluche e na altura ele tinha, sei lá, 18 anos, e o pai “não, mas não é suposto um rapaz gostar de um peluche com essa idade...” então... ou seja, isso foi meio que um caminho de abertura de “Ok, eu me identifico também com essa história e sinto essa necessidade de... gostava de pintar as unhas”.

Invest1- Consegue descrever-me o que se lembra desta história?

Psi B- Sim lembro, ou seja... a história basicamente era o Narrador que sentia... que não tinha... ou seja, que tinha essa pressão, que não era suposto ter as unhas coloridas, porque aquilo não era coisa de menino, que até as pessoas iriam ter um olhar um pouco torto, iria haver um julgamento, ou seja... acho que foi basicamente isso... agora estou a tentar pensar nos detalhes dessa história, havia muito essa componente que era em relação ao julgamento

do outro, do olhar do outro. Eu não sei se isso vai ser uma informação interessante porque nós estamos a falar pós, um bocadinho depois da sessão, mas na sessão seguinte nós fizemos um ritual... ou seja, de ter lá o verniz, o eyeliner e pronto... pintar. Mas foi muito interessante porque o grupo, a devolutiva, a representação, que por sinal demorou imenso tempo, eles ficaram mesmo a elaborar ali... foi muito nessa direcção... de quase que o verniz, o eyeliner, fosse um grito de libertação... acho que houve grito ou qualquer coisa assim nesse sentido, houve lenços também... pronto. Eu não assisti depois, podia ter assistido para lembrar...

Invest 1- Não tem mal, não tem mal... não se preocupe, a ideia também é falarmos daquilo que se lembra e do que ficou registado.

Invest1- Agora dizia-me que... usou quase uma expressão, como se fosse... algo... uma novidade para o grupo fazer aquele tipo de... devolução, ou naquele momento, não sei se percebi bem. Isto para dizer que parecia ter um carácter particular, o facto de, da forma como eles devolveram, porque demoraram muito tempo, não é?

Psi B- Sim.

Invest1- Estava-me aqui a soar... como se me dissesse que até foi uma partilha diferente.

Psi B- Sim, ou seja, eu acho que demorou mais tempo, também, porque o Narrador tinha sido um dos participantes que não tinha partilhado nada efectivamente, então o Narrador ficava sempre... eu sabia que ele tinha imensas coisas para partilhar mas também trabalhamos com aquela coisa da espera... “Ok, não posso acelerar o processo de ninguém”... e eu lembro na altura até comentei “Olha Psicoterapeuta A, acho que agente vai precisar um pouco mais de tempo, vamos dar esse tempo...” só que nessa coisa de dar o tempo eles pediram mais cinco minutos, mas foram mais cinco depois... e eu até fiquei curiosa para perceber o que acontecia. O que foi muito interessante nesta cena do Narrador foi que isso de alguma forma comunicava muito com a experiência de cada um também, ou seja, não... não... propriamente dito o verniz, mas sempre havia alguma coisa, que aos olhos dos pais, isso não seria bem visto, como o Actor era o peluche, ou a Participante B que tinha uma namorada e as pessoas olhavam com julgamento, enfim... eu acho que a necessidade ali do grupo foi um pensar com tanto carinho aquilo porque de alguma forma eles estavam a construir essa cena que também falava sobre eles, de alguma forma, então acho que isso foi até o carácter mais precioso, e mais... por isso é que acho que demorou um pouco mais a devolutiva.

Invest1- Se calhar voltando aqui um bocadinho atrás, como é que se sentiu enquanto escutava esta história? Como é que ecoou em si, esta história, a partilha do Narrador?

Psi B- Ou seja, é interessante, porque no lugar de terapeuta... é quase aquela coisa... porque embora estivesse lá no lugar de terapeuta também é obvio que isso de alguma forma ressoa na

minha história pessoal e foi um bocado difícil... embora agente não tenha espaço para falar sobre isso com eles, com os participantes, mas depois tive espaço para falar com o Psicoterapeuta A, mas eu lembrei muito desse tempo assim, da minha adolescência... de coisas assim muito pequenas de “ok, como eu quero tal coisa para a minha mãe”, eu lembrei, por exemplo, que eu gostava muito de andar com um grupo e a minha mãe falava “ah essas pessoas não vão te levar para um bom caminho”, sabe essas coisas assim dos pais e... olhar o que já passei desta fase e de alguma forma foi aquela fase que me trouxe para cá, então... acho que é interessante na questão da representação aqui... de alguma forma sempre fala sobre nós e não interessa a questão da idade, ou das diferenças culturais... é sempre... porque a questão é sempre humana então isso é muito interessante.

Invest1- E neste caso, enquanto terapeuta, portanto recorda-se se foi necessário explorar ou clarificar a história, os terapeutas tiveram esse papel?

Psi B- Sim, sim. Tanto que no início... foi muito “agora vai ser a história do Narrador” houve até um momento em que também nós abrimos para o grupo, se o grupo gostaria de fazer alguma pergunta. Não ficou gravado depois... mas enquanto eles preparavam a cena, alguém do grupo perguntou... “ah eu posso perguntar para o Narrador?”... era uma pergunta muito específica, que era “gostava de ver isso? Ou não? Ou gostava de ver alguma coisa a mais daquilo que foi dito?” e eu acho que isso também foi...essa coisa que o grupo tem sido muito especial nesse sentido, mesmo de tentar devolver dentro daquilo que é mais próximo, né? Da vivência da pessoa em causa e esse cuidado, esse carinho.

Invest1- Portanto já me referiu que foi uma história que levou algum tempo a preparar, não é? As devoluções... quer falar-me um pouco mais sobre isso ou destacar outro ponto durante a preparação das histórias, das devoluções?

Psi B- Ou seja... por acaso percebi que realmente, esta história em particular, demorou imenso, porque eu e o Psicoterapeuta A ficámos com o Narrador à parte... e acabou, a história do Narrador acabou por se prolongar um bocado mais porque ele começou a contar mais coisas, da sua relação com os pais, porque a questão do verniz... ou seja, eu acho que também, por alguma razão, coexistiram essas duas coisas, que foi o grupo querer ficar mais tempo ali, a preparar com muito mais cuidado, com muito mais atenção e ao mesmo tempo o Narrador também se beneficiar desse momento que era falar de coisas que ele, efectivamente, nunca tinha partilhado com ninguém. Não só essa relação com os pais... não só com os pais, porque ele também... isso ele verbalizou, que é...não é que há um julgamento por parte das outras pessoas, mas é que ele age como se as outras pessoas fossem julgá-lo é mais nesse sentido... ou seja, é mesmo num universo mais mental, do que o dito concreto.

Invest1- O que me está a dizer é que enquanto os colegas preparavam ele teve oportunidade de continuar a falar nestas questões, é isso?

Psi B- Sim, sim, e aprofundar mais e dar mais detalhes e exemplificar situações do que já tinha acontecido, porque os pais são separados e parece que houve que quase uma alienação parental... não há conversa entre esses pais, então ele verbaliza muito isso, que se sente muito no meio, mas também ao mesmo tempo não sabe o que fazer, na situação. Por outro lado, ele não pode ser ele mesmo e dizer à mãe que gosta do pai e ao pai que gosta da mãe, ou seja, ele está sempre nesse dilema, de certa forma e ao mesmo tempo tentando agradar os dois lados, como esse filho pacificador.

Invest1- Usou uma expressão uma expressão de que “os colegas estavam com muito cuidado”, porque é que acha que estavam... quer dizer, pressuponho que exista cuidado... mas lá está, como se fosse algo de diferente, não é?

Psi B- Sim, eu acho que houve... eu acho que o cuidado foi porque havia muita identificação com as histórias pessoais e também porque foi a primeira vez que o Narrador partilhou algo, então foi assim “ok.” Estávamos na sexta ou sétima sessão e foi: “Ok agora é o Narrador. O Narrador finalmente verbalizou alguma coisa, então vamos devolver à altura”. Eu acho que foi mais por isso sim, posso estar enganada, também.

Invest1- Como é que descreve, daquilo que se recorda, as devoluções?

Psi B- Eu acho que as devoluções foram muito nessa... nessa coisa mesmo do grito, do grito da liberdade... ontem foi o 25 de Abril... faltaram só os cravos. É nesse sentido que eu acho que as devolutivas, as apresentações, foram muito para o grupo, porque foi muito nessa coisa “ok, eu vou tar com o meu verniz e tudo bem. Eu vou usar o eyeliner e tá tudo bem” foi mesmo nesse sentido, “ok, não interessa se vão julgar, se vão dizer que está errado, eu quero e eu estou bem com isso”. E eu lembro que no fim, no fecho da sessão desse dia, foi um bocado por esse lado de dizer “Ok, podemos ser quem nós somos, sem essa necessidade de aprovação por parte do outro”. E eu acho que nesse sentido, de alguma forma isso foi a fala do grupo. Uma necessidade do grupo eu diria. Porque eu tive o privilégio de fazer as entrevistas antes da intervenção, então eu conhecer um bocadinho da história de cada um, então eu acho que era quase que mesmo... eu diria que era o centro da narrativa de todos, essa coisa de poder ser quem eles são sem essa preocupação da expectativa do outro, do olhar da sociedade, do julgamento.

Invest1- E como é que isso foi devolvido nas performances? Como é que acha que isso se mostrou?

Psi B- Sim, então eu acho que houve esse momento... acho que houve um grupo que usou os lenços, se eu não estou enganada... então foi muito essa coisa de autoafirmação, que eu acho que houve outro grupo que usou mais essa coisa da... afirmação mais da narrativa, assim na voz, na confiança, nessa coisa de se colocar, de colocar limites. Eu vi que foi mais nesse sentido.

Invest1- O que é que destaca? Consegue destacar alguma coisa em cada uma delas? São os aspectos que me indicou agora ou alguma outra coisa?

Psi B- Das duas devolutivas?

Invest1- Sim.

Psi B- O ideal era que pudesse ver novamente... Há muitas representações parecidas... acho que o que me ficou mesmo, dessas duas, foi a autoafirmação, sem hesitar... é uma autoafirmação que tem a ver com essa coisa de um limite, é o que eu quero, é o que eu gosto...

Invest1- Diz-me a autoafirmação através da afirmação do limite, do próprio, é isso?

Psi B- Isso, isso. No sentido de... a partir do momento em que há essa autoafirmação também há essa coisa do que vem do outro... pronto... de alguma forma há um limite aqui também.

Invest1- Ok. Consegue identificar ou descrever o ambiente do grupo após as devoluções?

Psi B- O ambiente em que sentido?

Invest1- Se calhar vou reformular e perguntar antes, como foi o feedback do narrador?

Psi B- Ok, ou seja... No fim acho que houve essa coisa... acho que houve um momento em que ele quase se emocionou, no sentido em que ele quase que chorou também... Ele disse que as histórias, sim, de alguma forma representavam o que ele tinha dito e também acho que ele destacou até alguma coisa que para ele não estava tão certo, havia alguma insegurança ali... entretanto como as coisas tinham sido representadas com muita verdade, com muita certeza... “olha se calhar é isso que eu tenho de fazer mesmo”. Então eu lembro que na altura ele disse que tinha gostado imenso das representações.

Invest1- Agora se calhar a minha outra pergunta faz mais sentido que é, qual o ambiente, de partilha... como é que descreveria que as devoluções para o grupo, o que é que geraram? Que tipo de...

Psi B- Ah sim, sim! Ou seja, no momento da partilha, foi um ambiente... muito de escuta e muito acolhedor, ou seja, todas as pessoas de alguma forma manifestaram muito essa coisa de quanto aquela história do Narrador ressoava nas histórias pessoais deles e eu, como alguém que está ao mesmo tempo dentro e fora, eu senti que houve mesmo essa coisa da empatia... hmmm dessa escuta, dessa escuta mais... hmmm... que não é uma escuta de “eu vou escutar e

já estou à espera de falar” é uma escuta mesmo “estou a ouvir o outro, estou atento ao outro”. Então eu acho que esse ambiente mais acolhedor, mais empático, de certa forma também, acho que ficou bem visível, neste dia.

Invest1- Disse-me que as conversas que se geraram a partir destas devoluções foram muito bater com as histórias de cada um dos participantes e isso trouxe novas coisas para cima da mesa? Consegue dizer-me se houve assim, alguma coisa a destacar?

Psi B- Eu acho que depois dessa partilha houve alguém do grupo, até mesmo por exemplo, em relação à própria orientação sexual, alguém partilhou assim algo que ninguém estava à espera. Ou seja, essa fala, essa partilha do Narrador, de alguma forma também tocou nesse outro lado das histórias que era “se calhar eu tou tentando esconder disso, mas eu não preciso também de sentir vergonha ou achar que o grupo não vai acolher isso, né?”. E houve até uma das meninas, que eu lembro que nunca tinha partilhado nada em relação à questão da própria orientação sexual, e ela diz “olha então quando eu tinha uma namorada...” e aquilo ali foi... não causou nenhum estranhamento, foi mesmo... toda a gente continuou como estava a falar depois... a narrativa dela foi um bocado isso... “eu achei que as pessoas, vocês iam começar a falar de uma maneira diferente, mas afinal...” “mas porquê?”. Ou seja, era algo que estava mais na cabeça, mas também faz parte dessa coisa da insegurança, de ter medo de não ser aceite... enfim.

Invest1- E de que forma é que acha que as devoluções, neste tipo de psicoterapia, esta performance é importante?

Psi B- Eu acho que é muito importante porque vai muito... ou seja, a literatura fala muito disso, que quando outro narra a história, partilha a história, já não é a história só do outro, de alguma forma é uma história do grupo e... ou seja, para mim no início falaram ... “mas como isso faz sentido?”. E realmente é isso na prática, quando a gente começa a ver que as histórias se conectam, né? E o que é mais interessante é que parece um negócio mágico mesmo. Por exemplo, eu e o Psicoterapeuta A estamos mais nesse lugar de terapeuta e em algumas coisas não poderíamos, “não fale daquele jeito para a pessoa”, ou seja, o próprio grupo é quem dá as respostas, as respostas estão todas lá, ou seja, às vezes agente precisava só colocar uma questão ali... mas as respostas estavam todas no grupo porque tem a ver com essa coisa do... que no teatro playback é muito explorada que é, são as perspectivas, então é: “como enxergar daqui? De onde eu vejo há sempre um ponto cego, se eu mudo de posição, se eu mudo um bocado, um pouco a narrativa, porque eu acho que a preciosidade também está aí, eu conto a história, mas não sou eu que represento, são outras pessoas é quase que “Ah ok eu não tinha visto isso ali!” embora na minha narrativa aquilo, de alguma forma, estivesse presente. Mas

ao ver é outra coisa, é qualquer coisa mágica que acontece ali, que acontece mesmo... e eu acho que essa coisa de poder ver através de muitos olhos... e muitas experiências é uma forma... é o que torna a coisa mesmo orgânica, eu diria e terapêutica também.

Invest1- E se pudesse perguntar... o que é que leva dessa sessão em particular?

Psi B- Eu acho que eu levo muito essa coisa do... de coisas que parecem simples, mas que na verdade são importantíssimas, né? Como essa coisa do verniz das unhas... e o curioso foi que depois dessa sessão, o Narrador, sempre o vejo com verniz. Ou seja, como Coimbra também não é um lugar muito grande, às vezes estou na faculdade de psicologia, tem até uma troca de olhares de cumplicidade. Eu olho para as mãos e “Uau, continua lá, o verniz”. Então eu levo muito essa coisa do, aparentemente é simples, mas é precioso assim, é gigante.

Invest1- Agora vou mostrar-lhe as duas devoluções que foram gravadas e já falamos mais um pouco.

Psi B- Sim, sim.

Visualização das Gravações das Devoluções Teatrais| Longas

Invest1- Agora, depois de ter visto novamente as devoluções, Psicoterapeuta B gostaria de lhe perguntar se quer acrescentar alguma coisa aquilo que já falamos, do papel das devoluções, daquilo que viu, do impacto delas. Agora que as viu, há alguma coisa que queira acrescentar?

Psi B- Ou seja, talvez a questão de que, nos dois grupos, para além dessa coisa que foi dito, do grito, um pouco dessa... autoafirmação, também houve um outro lado, ou seja... até mais no segundo grupo, essa coisa do fantoche, da manipulação, então os dois grupos também levaram coisas no sentido inverso disso, que é... no sentido de enfatizar também essa questão da prisão, dessas vozes da sociedade, dessas críticas, censuras... e por acaso eu não lembrava muito dessa parte e que também foi importante ouvir isso, de alguma forma, contrapondo com essas outras vozes que eram essas vozes de mais autenticidade, que tem que ver verdadeiramente com o caso que o Narrador queria, esse grito, essa libertação, mais nesse sentido.

Invest1- Portanto, acha que ter visto agora... lembrou-se de outro contributo das devoluções para este tipo de terapia?

Psi B- Sim, sim. Diria mais essa coisa do... Não é só devolver aquilo que, de certa forma, seria mais conveniente, essa coisa só da libertação, mas também, o outro lado que é... ou seja, também é aquilo que o Narrador contou como ele se sentia, que tem a ver com essa coisa

dessa vozes, dessa pressão, das expectativas e que o grupo, os dois grupos conseguiram colocar isso de uma maneira muito clara, também.

Invest1- Obrigada, Psicoterapeuta B, pela sua disponibilidade!

Anexo C – Questionários Helpful Aspects of Therapy – HAT

Sessão de dia 18/03/2024

HAT - Coimbra [Redacted]
TPP Portugal

HAT
Com palavras suas, por favor descreva os acontecimentos da sessão que mais o ajudaram, atribuindo uma pontuação ao grau de utilidade de cada um desses acontecimentos. Adicionalmente, ser-lhe é solicitado que se pronuncie sobre outros acontecimentos, ocorridos durante a sessão, que o ajudaram ou que foram sentidos como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia. Agradecemos desde já a sua colaboração.

Nome da(o) terapeuta *
[Redacted]

Cidade *
Coimbra

Data da sessão a que esta resposta se refere *
18/03/24

3 últimos dígitos do seu número de telemóvel *
564

De todos os acontecimentos desta sessão, qual o ajudou mais, ou foi mais importante para si? (por «acontecimento» entende-se algo que tenha acontecido durante a sessão. Poderá ser algo que disse, ou fez, ou algo que o terapeuta disse ou fez).

Gostei de estarmos todos juntos nessa sessão

Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?

Simplesmente sentia falta de ver todos os elementos do grupo juntos novamente

Em que medida é que este acontecimento o ajudou? Assinale com um «X» a sua resposta, na escala seguinte:

1 - Não ajudou nada
 2 - Ajudou pouco
 3 - Ajudou moderadamente
 4 - Ajudou muito
 5 - Ajudou muitíssimo

Durante a sessão, aconteceu alguma coisa que possa ser negativa ou um entrave, para si ou para o progresso da terapia?

Sim
 Não

Se sim, assinala na escala seguinte, como sente esse acontecimento:

1 - Nada negativo
 2 - Ligeiramente negativo
 3 - Moderadamente negativo
 4 - Muito negativo
 5 - Extremamente negativo

Por favor, descreva sucintamente o que aconteceu: *

Nada se negativamente aconteceu

Agradecemos a sua participação neste inquérito e o tempo despendido. Por favor conclua o processo submetendo a sua participação.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.
Google Formulários

HAT - Coimbra [Redacted]
TPP Portugal

HAT
Com palavras suas, por favor descreva os acontecimentos da sessão que mais o ajudaram, atribuindo uma pontuação ao grau de utilidade de cada um desses acontecimentos. Adicionalmente, ser-lhe é solicitado que se pronuncie sobre outros acontecimentos, ocorridos durante a sessão, que o ajudaram ou que foram sentidos como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia. Agradecemos desde já a sua colaboração.

Nome da(o) terapeuta *
[Redacted]

Cidade *
Coimbra

Data da sessão a que esta resposta se refere *
18/03/24

3 últimos dígitos do seu número de telemóvel *
265

De todos os acontecimentos desta sessão, qual o ajudou mais, ou foi mais importante para si? (por «acontecimento» entende-se algo que tenha acontecido durante a sessão. Poderá ser algo que disse, ou fez, ou algo que o terapeuta disse ou fez).

O que mais me ajudou foi o espaço de partilha que foi criado em torno da questão da expressão do género. Fiz-me sentir muito segura ao ver como sofremos as mesmas pressões e isso levou-nos a ter a mesma vontade de criar espaços tão livres quanto possível de todas elas. Ao mesmo tempo, também me fez sentir desconfortável porque ao longo da minha vida reprimi-me muito. Sempre tive medo da rejeição e isso levou-me a não ter a liberdade de me exprimir. E as categorias rígidas magoaram-me muito. Sempre foi muito difícil para mim sentir que pertencia aos círculos em que me movia. Queria muito começar a romper com certas coisas que sempre senti como estranhas para mim, mas no fundo não era assim, era uma espécie de escudo para evitar confrontar-me com isso porque me era muito difícil fazê-lo, mas no fundo sempre houve um desejo escondido. É acima de tudo coisas relacionadas com o corpo, o movimento, a arte... (cantar, vestir-se, dançar, contactar...)

Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?

Ajudou-me muito porque fui para casa com um sentimento de pertença. Com confiança em mim própria e na criação de espaços seguros onde todos nós nos podemos sentir assim. E tudo isso de alguma forma me acalmou e me fez querer transformar as frustrações de todas as coisas que eu queria fazer um dia e não fiz/não pude fazer em desejos, porque pouco a pouco eu sei que vou ser capaz de as fazer.

Em que medida é que este acontecimento o ajudou? Assinale com um «X» a sua resposta, na escala seguinte:

1 - Não ajudou nada
 2 - Ajudou pouco
 3 - Ajudou moderadamente
 4 - Ajudou muito
 5 - Ajudou muitíssimo

De todos os acontecimentos desta sessão, qual o ajudou mais, ou foi mais importante para si? (por «acontecimento» entende-se algo que tenha acontecido durante a sessão. Poderá ser algo que disse, ou fez, ou algo que o terapeuta disse ou fez).

De entre todos os momentos, foi um muito específico em que o Ricardo disse que precisava de justificar tudo o que fazia, num sentido geral (não me lembro se foram exatamente estas as palavras)

Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?

Foi importante para mim porque ressoou-me bastante, pois de forma semelhante também eu sinto necessidade de me desculpar e justificar "a toda a hora", e, tendo em conta a minha história pessoal, acredito foi uma porta de entrada para uma maior consciência e um maior entendimento sobre o porque de eu fazer isto (tal como falámos na sessão, sobre expectativas sociais, papéis de género, entre outros fatores mais pessoais) e, eventualmente, conseguir desprender-me dessa necessidade.

Em que medida é que este acontecimento o ajudou? Assinale com um «X» a sua resposta, na escala seguinte:

1 - Não ajudou nada
 2 - Ajudou pouco
 3 - Ajudou moderadamente
 4 - Ajudou muito
 5 - Ajudou muitíssimo

Durante a sessão, aconteceu alguma coisa que possa ser negativa ou um entrave, para si ou para o progresso da terapia?

Sim
 Não

Durante a sessão, aconteceu alguma coisa que possa ser negativa ou um entrave, para si ou para o progresso da terapia?

Sim
 Não

Se sim, assinala na escala seguinte, como sente esse acontecimento:

1 - Nada negativo
 2 - Ligeiramente negativo
 3 - Moderadamente negativo
 4 - Muito negativo
 5 - Extremamente negativo

Por favor, descreva sucintamente o que aconteceu: *

;)

Agradecemos a sua participação neste inquérito e o tempo despendido. Por favor conclua o processo submetendo a sua participação.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.
Google Formulários

HAT - Coimbra [Redacted]
TPP Portugal

HAT
Com palavras suas, por favor descreva os acontecimentos da sessão que mais o ajudaram, atribuindo uma pontuação ao grau de utilidade de cada um desses acontecimentos. Adicionalmente, ser-lhe é solicitado que se pronuncie sobre outros acontecimentos, ocorridos durante a sessão, que o ajudaram ou que foram sentidos como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia. Agradecemos desde já a sua colaboração.

Nome da(o) terapeuta *
[Redacted]

Cidade *
Coimbra

Data da sessão a que esta resposta se refere *
18/03/2024

3 últimos dígitos do seu número de telemóvel *
718

Se sim, assinala na escala seguinte, como sente esse acontecimento:

1 - Nada negativo
 2 - Ligeiramente negativo
 3 - Moderadamente negativo
 4 - Muito negativo
 5 - Extremamente negativo

Por favor, descreva sucintamente o que aconteceu: *

Não aconteceu nada de negativo

Agradecemos a sua participação neste inquérito e o tempo despendido. Por favor conclua o processo submetendo a sua participação.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.
Google Formulários

HAT - Coimbra

TPP Portugal

HAT

Com palavras suas, por favor descreva os acontecimentos da sessão que mais o ajudaram, atribuindo uma pontuação ao grau de utilidade de cada um desses acontecimentos. Adicionalmente, ser-lhe é solicitado que se pronuncie sobre outros acontecimentos, ocorridos durante a sessão, que o ajudaram ou que foram sentidos como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia. Agradecemos desde já a sua colaboração.

Nome da(o) terapeuta *

Isabel Faria

Cidade *

Coimbra

Data da sessão a que esta resposta se refere *

18/3/2024

3 últimos dígitos do seu número de telemóvel *

839

De todos os acontecimentos desta sessão, qual o ajudou mais, ou foi mais importante para si? (por «acontecimento» entende-se algo que tenha acontecido durante a sessão. Poderá ser algo que disse, ou fez, ou algo que o terapeuta disse ou fez).

O último momento de partilha da história do Ricardo.

Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?

Este acontecimento ajudou-me a perceber outros níveis de dificuldade na liberdade de expressão, onde o meu desconfortável e confortável se encontram comparados com o dos outros; e o porquê de eu sentir este nível de conforto /desconforto. Ajudou-me também a perceber como eleições podem, de imediato, alterar o comportamento das pessoas e os seus sentimentos perante estas causas.

Em que medida é que este acontecimento o ajudou? Assinale com um «X» a sua resposta, na escala seguinte:

- 1 - Não ajudou nada
- 2 - Ajudou pouco
- 3 - Ajudou moderadamente
- 4 - Ajudou muito
- 5 - Ajudou muitíssimo

Durante a sessão, aconteceu alguma coisa que possa ser negativa ou um entrave, para si ou para o progresso da terapia?

- Sim
- Não

Se sim, assinala na escala seguinte, como sente esse acontecimento:

- 1 - Nada negativo
- 2 - Ligeiramente negativo
- 3 - Moderadamente negativo
- 4 - Muito negativo
- 5 - Extremamente negativo

Por favor, descreva sucintamente o que aconteceu: *

Foi uma sessão incrível. 🥰

Agradecemos a sua participação neste inquérito e o tempo despendido. Por favor conclua o processo submetendo a sua participação.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

HAT - Coimbra

TPP Portugal

HAT

Com palavras suas, por favor descreva os acontecimentos da sessão que mais o ajudaram, atribuindo uma pontuação ao grau de utilidade de cada um desses acontecimentos. Adicionalmente, ser-lhe é solicitado que se pronuncie sobre outros acontecimentos, ocorridos durante a sessão, que o ajudaram ou que foram sentidos como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia. Agradecemos desde já a sua colaboração.

Nome da(o) terapeuta *

Isabel Faria

Cidade *

Coimbra

Data da sessão a que esta resposta se refere *

18/03/24

3 últimos dígitos do seu número de telemóvel *

079

De todos os acontecimentos desta sessão, qual o ajudou mais, ou foi mais importante para si? (por «acontecimento» entende-se algo que tenha acontecido durante a sessão. Poderá ser algo que disse, ou fez, ou algo que o terapeuta disse ou fez).

O mais importante foi tentar ser a parte negativa da interpretação e fazer um papel que não sou.

Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?

Autosuperação

Em que medida é que este acontecimento o ajudou? Assinale com um «X» a sua resposta, na escala seguinte:

- 1 - Não ajudou nada
- 2 - Ajudou pouco
- 3 - Ajudou moderadamente
- 4 - Ajudou muito
- 5 - Ajudou muitíssimo

Durante a sessão, aconteceu alguma coisa que possa ser negativa ou um entrave, para si ou para o progresso da terapia?

- Sim
- Não

Se sim, assinala na escala seguinte, como sente esse acontecimento:

- 1 - Nada negativo
- 2 - Ligeiramente negativo
- 3 - Moderadamente negativo
- 4 - Muito negativo
- 5 - Extremamente negativo

Por favor, descreva sucintamente o que aconteceu: *

Falei em política e no antigamente e fiquei durante a semana toda com a sensação de que não o devia ter feito pois podia ter sido mal interpretada.

Agradecemos a sua participação neste inquérito e o tempo despendido. Por favor conclua o processo submetendo a sua participação.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

HAT - Coimbra

TPP Portugal

HAT

Com palavras suas, por favor descreva os acontecimentos da sessão que mais o ajudaram, atribuindo uma pontuação ao grau de utilidade de cada um desses acontecimentos. Adicionalmente, ser-lhe é solicitado que se pronuncie sobre outros acontecimentos, ocorridos durante a sessão, que o ajudaram ou que foram sentidos como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia. Agradecemos desde já a sua colaboração.

Nome da(o) terapeuta *

Isabel Faria

Cidade *

Coimbra

Data da sessão a que esta resposta se refere *

18/03/2024

3 últimos dígitos do seu número de telemóvel *

201

De todos os acontecimentos desta sessão, qual o ajudou mais, ou foi mais importante para si? (por «acontecimento» entende-se algo que tenha acontecido durante a sessão. Poderá ser algo que disse, ou fez, ou algo que o terapeuta disse ou fez).

De longe o mais importante foi o facto de ter finalmente partilhado algo mais pessoal para se devolvido pelo grupo, neste caso o dilema de pintar ou não as unhas/experimentar eyeliner

Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?

Senti-me mais aberto com o grupo e a meio da partilha até considerei introduzir outras coisas, mais pessoais ainda, que anteriormente tinha algum receio em partilhar, e que em parte continuo a ter algum. No geral sinto-me mais desbloqueado acerca de partilhar novamente no futuro. Para além disso foi incrível ver como a história e as devoluções ressoaram com muitas pessoas. Também fiquei muito contente com a proposta final do ritual a fazer na semana seguinte pois será mais fácil para mim experimentar estas coisas num ambiente não só mais privado mas também seguro.

Em que medida é que este acontecimento o ajudou? Assinale com um «X» a sua resposta, na escala seguinte:

- 1 - Não ajudou nada
- 2 - Ajudou pouco
- 3 - Ajudou moderadamente
- 4 - Ajudou muito
- 5 - Ajudou muitíssimo

Durante a sessão, aconteceu alguma coisa que possa ser negativa ou um entrave, para si ou para o progresso da terapia?

- Sim
- Não

Se sim, assinala na escala seguinte, como sente esse acontecimento:

- 1 - Nada negativo
- 2 - Ligeiramente negativo
- 3 - Moderadamente negativo
- 4 - Muito negativo
- 5 - Extremamente negativo

Por favor, descreva sucintamente o que aconteceu: *

Nada negativo

Agradecemos a sua participação neste inquérito e o tempo despendido. Por favor conclua o processo submetendo a sua participação.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

HAT - Coimbra

TPP Portugal

HAT

Com palavras suas, por favor descreva os acontecimentos da sessão que mais o ajudaram, atribuindo uma pontuação ao grau de utilidade de cada um desses acontecimentos. Adicionalmente, ser-lhe é solicitado que se pronuncie sobre outros acontecimentos, ocorridos durante a sessão, que o ajudaram ou que foram sentidos como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia. Agradecemos desde já a sua colaboração.

Nome da(o) terapeuta *

Cidade *

Coimbra

Data da sessão a que esta resposta se refere *

18 de março

3 últimos dígitos do seu número de telemóvel *

129

De todos os acontecimentos desta sessão, qual o ajudou mais, ou foi mais importante para si? (por «acontecimento» entende-se algo que tenha acontecido durante a sessão. Poderá ser algo que disse, ou fez, ou algo que o terapeuta disse ou fez).

O acontecimento que mais me ajudou foi o momento em que refleti acerca do que foi contado por um colega do grupo, assim como o momento em que foi representada a situação descrita e a discussão final sobre o tema.

Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?

Este acontecimento ajudou-me, pois fez-me refletir e pensar nas minhas próprias experiências de vida e sentimento de medo do julgamento por parte da sociedade. Além disso, fez-me sentir compreendida e apoiada sem qualquer tipo de julgamento.

Em que medida é que este acontecimento o ajudou? Assinale com um «X» a sua resposta, na escala seguinte:

- 1 - Não ajudou nada
 2 - Ajudou pouco
 3 - Ajudou moderadamente
 4 - Ajudou muito
 5 - Ajudou muitíssimo

Durante a sessão, aconteceu alguma coisa que possa ser negativa ou um entrave, para si ou para o progresso da terapia?

- Sim
 Não

De todos os acontecimentos desta sessão, qual o ajudou mais, ou foi mais importante para si? (por «acontecimento» entende-se algo que tenha acontecido durante a sessão. Poderá ser algo que disse, ou fez, ou algo que o terapeuta disse ou fez).

- Preparação da devolução da experiência do Ricardo.
- A própria devolução.
- Reflexão final.

Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?

Em parte a sessão foi boa para relembrar como vivemos e expressamos a nossa liberdade de formas diferentes. Discutir temas que nos tocam de formas diferentes, e que são importantes de modo transversal a todos. Creio que surgiu um espaço seguro para se dar passos em direção ao autoconhecimento. E para fortalecer o grupo, na óptica de ser suporte e suportado.

Em que medida é que este acontecimento o ajudou? Assinale com um «X» a sua resposta, na escala seguinte:

- 1 - Não ajudou nada
 2 - Ajudou pouco
 3 - Ajudou moderadamente
 4 - Ajudou muito
 5 - Ajudou muitíssimo

Durante a sessão, aconteceu alguma coisa que possa ser negativa ou um entrave, para si ou para o progresso da terapia?

- Sim
 Não

Se sim, assinala na escala seguinte, como sente esse acontecimento:

- 1 - Nada negativo
 2 - Ligeiramente negativo
 3 - Moderadamente negativo
 4 - Muito negativo
 5 - Extremamente negativo

Por favor, descreva sucintamente o que aconteceu: *

Não aconteceu nada negativo.

Agradecemos a sua participação neste inquérito e o tempo despendido. Por favor conclua o processo submetendo a sua participação.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google

Google Formulários

HAT - Coimbra

TPP Portugal

HAT

Com palavras suas, por favor descreva os acontecimentos da sessão que mais o ajudaram, atribuindo uma pontuação ao grau de utilidade de cada um desses acontecimentos. Adicionalmente, ser-lhe é solicitado que se pronuncie sobre outros acontecimentos, ocorridos durante a sessão, que o ajudaram ou que foram sentidos como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia. Agradecemos desde já a sua colaboração.

Nome da(o) terapeuta *

Cidade *

Coimbra

Data da sessão a que esta resposta se refere *

18/03/2024

3 últimos dígitos do seu número de telemóvel *

479

Se sim, assinala na escala seguinte, como sente esse acontecimento:

- 1 - Nada negativo
 2 - Ligeiramente negativo
 3 - Moderadamente negativo
 4 - Muito negativo
 5 - Extremamente negativo

Por favor, descreva sucintamente o que aconteceu: *

Não ocorreu nada negativo.

Agradecemos a sua participação neste inquérito e o tempo despendido. Por favor conclua o processo submetendo a sua participação.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google

Google Formulários

Sessão de dia 25/03/2024

HAT - Coimbra - [REDACTED]

TPP Portugal

HAT

Com palavras suas, por favor descreva os acontecimentos da sessão que mais o ajudaram, atribuindo uma pontuação ao grau de utilidade de cada um desses acontecimentos. Adicionalmente, ser-lhe é solicitado que se pronuncie sobre outros acontecimentos, ocorridos durante a sessão, que o ajudaram ou que foram sentidos como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia. Agradecemos desde já a sua colaboração.

Nome da(o) terapeuta *

Cidade *

Coimbra

Data da sessão a que esta resposta se refere *

25-03-2024

3 últimos dígitos do seu número de telemóvel *

079

De todos os acontecimentos desta sessão, qual o ajudou mais, ou foi mais importante para si? (por «acontecimento» entende-se algo que tenha acontecido durante a sessão. Poderá ser algo que disse, ou fez, ou algo que o terapeuta disse ou fez).

Ouve um momento no exercício de conexão com a colega em que eu mantive os olhos abertos mesmo querendo fechar, só para não a deixar sozinha e não soube ler que ela não estava confortável com isso.

Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?

Então o acontecimento ajudou a tentar compreender mais os sentimentos do outro.

Em que medida é que este acontecimento o ajudou? Assinale com um «X» a sua resposta, na escala seguinte:

- 1 - Não ajudou nada
- 2 - Ajudou pouco
- 3 - Ajudou moderadamente
- 4 - Ajudou muito
- 5 - Ajudou muitíssimo

Durante a sessão, aconteceu alguma coisa que possa ser negativa ou um entrave, para si ou para o progresso da terapia?

- Sim
- Não

Se sim, assinala na escala seguinte, como sente esse acontecimento:

- 1 - Nada negativo
- 2 - Ligeiramente negativo
- 3 - Moderadamente negativo
- 4 - Muito negativo
- 5 - Extremamente negativo

Por favor, descreva sucintamente o que aconteceu: *

Nada

Agradecemos a sua participação neste inquérito e o tempo despendido. Por favor conclua o processo submetendo a sua participação.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

HAT - Coimbra - [REDACTED]

TPP Portugal

HAT

Com palavras suas, por favor descreva os acontecimentos da sessão que mais o ajudaram, atribuindo uma pontuação ao grau de utilidade de cada um desses acontecimentos. Adicionalmente, ser-lhe é solicitado que se pronuncie sobre outros acontecimentos, ocorridos durante a sessão, que o ajudaram ou que foram sentidos como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia. Agradecemos desde já a sua colaboração.

Nome da(o) terapeuta *

Cidade *

Coimbra

Data da sessão a que esta resposta se refere *

25/03

3 últimos dígitos do seu número de telemóvel *

564

De todos os acontecimentos desta sessão, qual o ajudou mais, ou foi mais importante para si? (por «acontecimento» entende-se algo que tenha acontecido durante a sessão. Poderá ser algo que disse, ou fez, ou algo que o terapeuta disse ou fez).

Amei a parte onde pintamos as unhas e os olhos

Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?

Foi um momento muito relaxado, um momento de bonding e fiquei muito feliz no momento. E quando sai da sessão ainda estava com a alegria dentro de mim

Em que medida é que este acontecimento o ajudou? Assinale com um «X» a sua resposta, na escala seguinte:

- 1 - Não ajudou nada
- 2 - Ajudou pouco
- 3 - Ajudou moderadamente
- 4 - Ajudou muito
- 5 - Ajudou muitíssimo

Durante a sessão, aconteceu alguma coisa que possa ser negativa ou um entrave, para si ou para o progresso da terapia?

- Sim
- Não

Se sim, assinala na escala seguinte, como sente esse acontecimento:

- 1 - Nada negativo
- 2 - Ligeiramente negativo
- 3 - Moderadamente negativo
- 4 - Muito negativo
- 5 - Extremamente negativo

Por favor, descreva sucintamente o que aconteceu: *

Nada de negativo aconteceu

Agradecemos a sua participação neste inquérito e o tempo despendido. Por favor conclua o processo submetendo a sua participação.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

HAT - Coimbra - [REDACTED]

TPP Portugal

HAT

Com palavras suas, por favor descreva os acontecimentos da sessão que mais o ajudaram, atribuindo uma pontuação ao grau de utilidade de cada um desses acontecimentos. Adicionalmente, ser-lhe é solicitado que se pronuncie sobre outros acontecimentos, ocorridos durante a sessão, que o ajudaram ou que foram sentidos como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia. Agradecemos desde já a sua colaboração.

Nome da(o) terapeuta *

Cidade *

Coimbra

Data da sessão a que esta resposta se refere *

25/03/2024

3 últimos dígitos do seu número de telemóvel *

839

De todos os acontecimentos desta sessão, qual o ajudou mais, ou foi mais importante para si? (por «acontecimento» entende-se algo que tenha acontecido durante a sessão. Poderá ser algo que disse, ou fez, ou algo que o terapeuta disse ou fez).

O momento mais importante para mim foi no exercício onde nos colocamos a pares sentados virados um para o outro e tentarmos manter conscientes estando a olhar um para o outro. Houve um outro momento em que toda a gente estava em silêncio sem ser planeado, em que senti a atmosfera da sala, do seu quentinho e conforto.

Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?

O primeiro momento foi especialmente importante porque ao longo do exercício comecei a ganhar cada vez mais confiança com a outra pessoa, sem falarmos, começamos-nos a conhecer melhor, como que apenas a nossa essência estivesse a ser mostrada. Ajudou-me a perceber que o silêncio, o olhar e a observação do detalhe dizem mais do que as palavras. Também ajudou a saber dar, sem criar pensamentos de julgamento. O segundo momento ajudou na confiança que coloco neste grupo, e que o grupo me dá.

Em que medida é que este acontecimento o ajudou? Assinale com um «X» a sua resposta, na escala seguinte:

- 1 - Não ajudou nada
- 2 - Ajudou pouco
- 3 - Ajudou moderadamente
- 4 - Ajudou muito
- 5 - Ajudou muitíssimo

Durante a sessão, aconteceu alguma coisa que possa ser negativa ou um entrave, para si ou para o progresso da terapia?

- Sim
- Não

Se sim, assinala na escala seguinte, como sente esse acontecimento:

- 1 - Nada negativo
- 2 - Ligeiramente negativo
- 3 - Moderadamente negativo
- 4 - Muito negativo
- 5 - Extremamente negativo

Por favor, descreva sucintamente o que aconteceu: *

Quando foi contada uma história com um grande peso, eu senti-me restringido, senti que a história da outra pessoa estava muito longe da minha e eu não soube reagir a uma diferença tão grande de histórias pessoais. O processo para melhorar este restringimento melhorou, mas muito pouco, e é algo que tenho ainda dificuldade a encarar, porque não sei como a outra pessoa quer ser abordada.

Agradecemos a sua participação neste inquérito e o tempo despendido. Por favor conclua o processo submetendo a sua participação.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

HAT - Coimbra - [REDACTED]

TPP Portugal

HAT

Com palavras suas, por favor descreva os acontecimentos da sessão que mais o ajudaram, atribuindo uma pontuação ao grau de utilidade de cada um desses acontecimentos. Adicionalmente, ser-lhe é solicitado que se pronuncie sobre outros acontecimentos, ocorridos durante a sessão, que o ajudaram ou que foram sentidos como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia. Agradecemos desde já a sua colaboração.

Nome da(o) terapeuta *

Cidade *

Coimbra

Data da sessão a que esta resposta se refere *

25 de março

3 últimos dígitos do seu número de telemóvel *

129

De todos os acontecimentos desta sessão, qual o ajudou mais, ou foi mais importante para si? (por «acontecimento» entende-se algo que tenha acontecido durante a sessão. Poderá ser algo que disse, ou fez, ou algo que o terapeuta disse ou fez).

Gostei bastante do "ritual" com os vernizes e eyeliner, mas penso que o mais relevante foi ouvir a experiência contada por uma colega e a discussão final com o grupo em que me expressei de forma honesta perante os colegas e terapeutas. Entre estes dois não consigo escolher apenas um, até porque estiveram, de certa maneira, conectados.

Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?

Este acontecimento ajudou-me, pois ao ouvir a história foi-me possível refletir sobre as minhas próprias experiências com familiares e levou-me a perceber-me de que ainda tenho coisas "escondidas" que sinto necessidade de "libertar". Isto conduziu-me a ter a discussão mencionada, que foi importante, pois senti-me verdadeiramente ouvida e mais leve.

Em que medida é que este acontecimento o ajudou? Assinale com um «X» a sua resposta, na escala seguinte:

- 1 - Não ajudou nada
 2 - Ajudou pouco
 3 - Ajudou moderadamente
 4 - Ajudou muito
 5 - Ajudou muitíssimo

Durante a sessão, aconteceu alguma coisa que possa ser negativa ou um entrave, para si ou para o progresso da terapia?

- Sim
 Não

Se sim, assinala na escala seguinte, como sente esse acontecimento:

- 1 - Nada negativo
 2 - Ligeiramente negativo
 3 - Moderadamente negativo
 4 - Muito negativo
 5 - Extremamente negativo

Por favor, descreva sucintamente o que aconteceu: *

Nada negativo aconteceu.

Agradecemos a sua participação neste inquérito e o tempo despendido. Por favor conclua o processo submetendo a sua participação.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

HAT - Coimbra - [REDACTED]

TPP Portugal

HAT

Com palavras suas, por favor descreva os acontecimentos da sessão que mais o ajudaram, atribuindo uma pontuação ao grau de utilidade de cada um desses acontecimentos. Adicionalmente, ser-lhe é solicitado que se pronuncie sobre outros acontecimentos, ocorridos durante a sessão, que o ajudaram ou que foram sentidos como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia. Agradecemos desde já a sua colaboração.

Nome da(o) terapeuta *

Cidade *

Coimbra

Data da sessão a que esta resposta se refere *

24/03/2024

3 últimos dígitos do seu número de telemóvel *

201

De todos os acontecimentos desta sessão, qual o ajudou mais, ou foi mais importante para si? (por «acontecimento» entende-se algo que tenha acontecido durante a sessão. Poderá ser algo que disse, ou fez, ou algo que o terapeuta disse ou fez).

O mais importante foi mesmo o pintar as unhas e pôr o eyeliner. Também senti que houve partilhas super importantes, sobretudo por parte da Ana Lúcia, da Ivanna e da Beatriz.

Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?

Foi muito útil para mim o facto de poder explorar a minha expressão de género num ambiente tão seguro. Foi divertido e também gostei de ver nas outras pessoas. A partilha da Beatriz em particular sobre os receios em partilharmos no grupo por "ocupar espaço" ressoaram também em mim.

Em que medida é que este acontecimento o ajudou? Assinale com um «X» a sua resposta, na escala seguinte:

- 1 - Não ajudou nada
 2 - Ajudou pouco
 3 - Ajudou moderadamente
 4 - Ajudou muito
 5 - Ajudou muitíssimo

Durante a sessão, aconteceu alguma coisa que possa ser negativa ou um entrave, para si ou para o progresso da terapia?

- Sim
 Não

Se sim, assinala na escala seguinte, como sente esse acontecimento:

- 1 - Nada negativo
 2 - Ligeiramente negativo
 3 - Moderadamente negativo
 4 - Muito negativo
 5 - Extremamente negativo

Por favor, descreva sucintamente o que aconteceu: *

Nada

Agradecemos a sua participação neste inquérito e o tempo despendido. Por favor conclua o processo submetendo a sua participação.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

HAT - Coimbra - [REDACTED]

TPP Portugal

HAT

Com palavras suas, por favor descreva os acontecimentos da sessão que mais o ajudaram, atribuindo uma pontuação ao grau de utilidade de cada um desses acontecimentos. Adicionalmente, ser-lhe é solicitado que se pronuncie sobre outros acontecimentos, ocorridos durante a sessão, que o ajudaram ou que foram sentidos como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia. Agradecemos desde já a sua colaboração.

Nome da(o) terapeuta *

Cidade *

Coimbra

Data da sessão a que esta resposta se refere *

25/03/2024

3 últimos dígitos do seu número de telemóvel *

479

De todos os acontecimentos desta sessão, qual o ajudou mais, ou foi mais importante para si? (por «acontecimento» entende-se algo que tenha acontecido durante a sessão. Poderá ser algo que disse, ou fez, ou algo que o terapeuta disse ou fez).

- Exercício do olhar.
- Ritual do verniz.
- A devolução da minha história.

Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?

- Exercício do olhar: Acho que destaco a evolução das emoções durante o exercício. A forma como passei do desconforto ao conforto e genuína tranquilidade. Tanto que para mim o exercício passou realmente rápido.

- Ritual do verniz: Considero que foi realmente importante, enquanto grupo, termos feito parte deste passo com o Ricardo. Foi realmente um momento queritinho, descontraído e de suporte.

- A devolução da minha história: Foi importante para mim em vários aspetos. Primeiro, perceber que uma história que para mim já teve tanto impacto e me foi tão difícil de aceitar, neste momento já não tem esse peso. Perceber que as devoluções me fizeram sentir sentimentos relativamente à minha história que estavam mais que adormecidos e que me fizeram lembrar aspetos que já nem eu tinha tão nítidos. Não me recordo do nome desta técnica, mas gostei genuinamente de ter recebido a devolução na perspetiva de cada um e especialmente da devolução com recurso à metáfora da Beatriz "uma rosa sem raízes". Creio que, como em qualquer outro exercício nesta altura, há sempre um maior entendimento de cada pessoa no grupo, do seu lugar e da sua aproximação e confiança neste espaço. A devolução ter sido "ruga e dura" como a história assim o é, foi realmente uma diferença que senti como positiva nesta devolução. Como o Francisco disse na sessão, não temos de devolver sempre com o final feliz e realmente ter recebido assim a minha história foi a devolução que precisava.

Numa nota na continuidade disto, mas nada haver especificamente com a sessão, se por um lado sinto realmente um queritinho no coração cada vez que vou à uma sessão e que me sinto mais conectada ao grupo. Por outro, não deixa de ser estranho e de certo modo triste pensar que terá efetivamente um fim, que não está assim tão distante.

Em que medida é que este acontecimento o ajudou? Assinale com um «X» a sua resposta, na escala seguinte:

- 1 - Não ajudou nada
 2 - Ajudou pouco
 3 - Ajudou moderadamente
 4 - Ajudou muito
 5 - Ajudou muitíssimo

Durante a sessão, aconteceu alguma coisa que possa ser negativa ou um entrave, para si ou para o progresso da terapia?

- Sim
 Não

Se sim, assinala na escala seguinte, como sente esse acontecimento:

- 1 - Nada negativo
 2 - Ligeiramente negativo
 3 - Moderadamente negativo
 4 - Muito negativo
 5 - Extremamente negativo

Por favor, descreva sucintamente o que aconteceu: *

Não houve nada negativo.

Anexo D - Consentimento Informado



A equipa de investigação do projeto “Teatro Playback Terapêutico: Estudo de Impacto”, financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia e coordenado pelo ISPA e pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra, vem por este meio novamente solicitar a sua colaboração. A presente pesquisa pretende aceder à sua experiência enquanto participante do grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP), e para tal, gostaríamos de gravar uma sessão em formato áudio e vídeo, com eventual entrevista subsequente.

Consentimento Informado para a recolha de informação através de gravação audiovisual

Em virtude desta colaboração é necessário que compreenda e concorde com os seguintes termos:

1. Objetivos da captação em suporte digital (foto, som ou vídeo): A captação em suporte digital (foto, som ou vídeo) tem como finalidade explorar a sua experiência enquanto membro do grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico; a sua participação neste estudo permite aceder a conteúdos que visam não só compreender esta abordagem psicoterapêutica como também aprofundar conhecimentos pertinentes para a comunidade científica nesta área, tanto a nível dos processos individuais como dos processos de grupo.

2. Procedimentos: A captação em suporte digital (foto, som ou vídeo) será conduzida por um elemento da equipa terapêutica durante uma ou mais sessões do grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico. As captações em suporte digital (foto, som ou vídeo) recolhidas serão registradas para posterior documentação e análise no contexto do estudo descrito.

3. Confidencialidade: Todas as informações captadas (foto, som ou vídeo) serão tratadas com estrita confidencialidade. O anonimato será garantido, não sendo revelados o nome ou quaisquer outros dados que possam identificá-lo(a).

4. Armazenamento e tratamento de dados: Os dados serão utilizados exclusivamente com finalidade de pesquisa académica e de acesso exclusivo por parte das equipas de investigação e terapêutica, podendo os mesmos ser utilizados em produções

científicas (i.e., teses, artigos científicos, comunicações em congressos ou outros eventos científicos). Os dados serão mantidos durante o período de tempo estritamente necessário à prossecução dessas mesmas finalidades, sempre com recurso às medidas de proteção da identidade das pessoas participantes. Após esse período, serão destruídos de forma adequada.

5. Voluntariedade da Participação: A participação é voluntária sendo que, a qualquer momento, pode optar por não participar, podendo interromper o processo sem que tal acarrete quaisquer consequências negativas para si.

6. Desvantagens ou riscos de participação: Não são expectáveis quaisquer desvantagens ou riscos associados à participação nesta investigação.

7. Incentivos à participação: Não há lugar a qualquer incentivo monetário ou de outra ordem quanto à participação nesta investigação.

8. Consentimento: Ao assinar este documento expressa o seu consentimento livre e voluntário de participação e concorda em fornecer as informações sobre a experiência no grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico de acordo com os termos e condições aqui definidos.

Eu, abaixo assinada/o, declaro ter tomado conhecimento dos objetivos e procedimentos da investigação sobre Teatro Playback Psicoterapêutico, que li e compreendi as informações acima descritas, tendo tido oportunidade de colocar todas as questões que entendi pertinentes e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora, pelo que assino o presente consentimento informado e aceito participar voluntariamente desta recolha de dados.

Declaro ter recebido uma cópia do consentimento informado.

Coimbra, _____ de _____, de _____

(Assinatura da/do Participante)

(Assinatura da pessoa da equipa de investigação ou terapêutica)

Caso pretenda esclarecimentos adicionais acerca deste estudo pode contactar a equipa terapêutica.