



ISPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

PALAVRAS EM CENA:

**ESTUDO DA EFICÁCIA E PROCESSOS
DE MUDANÇA EM PSICODRAMA
ATRAVÉS DA APLICAÇÃO DO
HERMENEUTIC SINGLE-CASE
EFFICACY DESIGN**

Maria Margarida Da Silva Soares Baptista Vigário

Orientador de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ

Professor de Seminário de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:
MESTRE EM PSICOLOGIA...

Especialidade em Psicologia Clínica

2017



PALAVRAS EM GÊNERO:
ESTUDO DA EFICÁCIA E PROCESSOS
DE MUDANÇA EM PSICODRAMA
ATRAVÉS DA APLICAÇÃO DO
HERMENÊUTICO SINGLE-CASE
EFFICACY DESIGN
Marta Marques da Silva Soares Baptista Viegas

Orientador de Dissertação:
PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO GONZÁLEZ
Professor de Psicologia da Universidade
de Évora
PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO GONZÁLEZ
Psicologia Clínica

**Dissertação de Mestrado realizada sob a
Orientação de Professor Doutor António
Gonzalez, apresentada no ISPA -
Instituto Universitário para obtenção do
grau de Mestre na especialidade de
Psicologia Clínica**

DEDICATÓRIA

*Em memória de meu pai, António Maria Baptista
e de Di, minha irmã*

AGRADECIMENTOS

Aos que compreenderam o meu afastamento e aceitaram.

Aos que não compreenderam o meu afastamento mas aceitaram.

Ao meu Orientador, Professor Dr. António Gonzalez, por toda a autonomia concedida.

À Dr.^a Paula Lucas por toda a informação e disponibilidade.

Ao Pedro, pelas valiosas informações, colaboração e conversas.

OBRIGADA

RESUMO

Obra de Jacob Levy Moreno, psiquiatra e psicoterapeuta romeno, o Psicodrama é uma terapia individual, realizada em grupo, onde a palavra se completa com métodos de ação.

Objetivo: a presente investigação tem como objetivo principal averiguar a eficácia e os processos individuais de mudança psicológica em psicoterapia psicodramática.

Método: Realizou-se um estudo de caso longitudinal com um indivíduo do género masculino, de 40 anos de idade, acompanhado em psicodrama durante um período de 5 anos. A recolha de dados foi realizada através dos instrumentos: Questionário Pessoal (*Personal Questionnaire*, PQ); *Revised Spontaneity Assessment Inventory* (SAI-R); *Clinical Outcomes in Routine Evaluation- Outcome Measure* (CORE-OM); *Aspetos Úteis da Terapia* (*Helpful Aspects of Therapy*, HAT) e Entrevista de Mudança do Cliente (*Client Change Interview*, CCI). Os dados obtidos foram analisados através do modelo *Hermeneutic Single-Case Efficacy Design*, desenvolvido por Robert Elliott (2002).

Resultados: os resultados permitiram verificar que o psicodrama promoveu mudanças na relação do cliente com os outros, mudanças de hábitos, na expressão e regulação emocional e nas características pessoais. As sessões foram relatadas como tendo impactos visíveis na expressão e experienciação emocional, nos fatores grupais, no autoconhecimento, autoconfiança, na visão positiva de si, na autorrevelação e abertura. As fases de aquecimento e de dramatização foram destacadas ao longo de todas as sessões. A ação do terapeuta, do próprio e do grupo foram destacadas como sendo as ações mais úteis no processo terapêutico. O grupo e o terapeuta foram descritos como os principais motores da mudança.

Conclusões: no presente estudo de caso a terapia psicodramática demonstrou ser eficaz e efetiva.

Palavras-chave: Psicodrama Moreniano; eficácia; *follow-up*; processos de mudança; *Hermeneutic Single Case Efficacy Design*

ABSTRACT

Created by Jacob Levy Moreno, Romanian psychiatrist and psychotherapist, Psychodrama is an individual therapy, conducted in a group context, in which words are completed by action.

Objective: the current study forms part of a research on efficacy and change process in psychodrama. It results of an in-depth follow-up case study of a 40-year-old man attended in psychodrama therapy for 5 years. It was intended to answer the questions "Is it possible to observe changes in the patient throughout therapy?"; "What has caused this change?"; "Did psychodrama has significantly contributed to change?". Data collection was carried out through the following instruments: Personal Questionnaire (PQ); Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R); Clinical Outcomes in Routine Evaluation - Outcome Measure (CORE-OM); Helpful Aspects of Therapy (HAT); Client Change Interview (CCI). Analysis of collected data was attained by Robert Elliot's model (2002) Hermeneutic Single-Case Efficacy Design.

Results: the results obtained allowed to verify that the psychodrama promoted changes in relationships with others, in habits, in the expression and emotional regulation and in personal characteristics. Psychodrama sessions were described to have evident impacts in terms of expression and emotional experiencing, in the group factors, in the self/self-confidence, positive view of himself, self-disclosure and openness. The action of the client, the therapist and the group were highlighted as being the most useful actions in the therapeutic process. The group and the therapist were described as the main drivers of change.

Conclusion: In this case study psychodrama therapy has demonstrated its efficacy and effectiveness.

Keywords: psychotherapy efficacy; psychodrama; change process; Hermeneutic Single-Case Efficacy Design.

ÍNDICE

Introdução	1
Estado de Arte.....	2
O Psicodrama Segundo Moreno	2
Espontaneidade e Criatividade.....	3
Sobre a Sessão de Psicodrama	5
Fatores Terapêuticos do Psicodrama	9
Investigação em Psicoterapia	10
Investigação E(m) Processos de Mudança	16
Hermeneutic Single-Case Efficacy Design.....	18
Método	23
Participante e Considerações Éticas.....	23
Instrumentos.....	24
Procedimento.....	27
Resultados	33
Análise de resultados do PQ	33
Análise de resultados do SAI-R	36
Análise de resultados do CORE-OM.....	39
Análise de resultados do HAT	41
Análise de resultados do CCI	45
Análise global do Hermeneutic Single Case Efficacy Design Ligação entre processo terapêutico e resultado	47
Discussão	53
Conclusão	57
Referências	59
Anexos	65

Índice de Tabelas

Tabela 1. Sete momentos de aplicação do PQ entre 2012 e 2016 selecionados para análise estatística de comparação de médias	35
Tabela 2. Média, Desvio-Padrão e p-Value do Teste de Friedman nos sete momentos avaliativos do PQ	35
Tabela 3. Valores do teste de Wilcoxon na comparação dos valores do PQ nos sete momentos de avaliação.....	36
Tabela 4. Resultados da avaliação SAI-R nos oito momentos de avaliação	37
Tabela 5. Oito momentos de aplicação do SAIR entre 2012 e 2017 selecionados para análise estatística de comparação de médias	38
Tabela 6. Média, Desvio-Padrão e p-Value do Teste de Friedman nos Oito Momentos Avaliativos do SAIR.....	38
Tabela 7. Valores do teste de Wilcoxon na comparação dos valores do SAIR nos oito momentos de avaliação.....	39
Tabela 8. Resultados obtidos nas subescalas nos momentos de avaliação preliminar e durante a terapia.....	40
Tabela 9. Avaliação do CORE-OM após tratamento	41
Tabela 10. Número de eventos significativos associados a diferentes ações	45

Índice de Figuras

Figura 1. Protocolo de avaliação utilizado ao longo da investigação.....	30
Figura 2. Pontuações atribuídas aos itens do PQ no início do processo terapêutico ..	33
Figura 3. Pontuações atribuídas s itens 1 a 6 do PQ nos vários momentos temporais ao longo do processo terapêutico	34
Figura 4. Pontuações atribuídas aos itens 7 a 12 do PQ nos vários momentos temporais ao longo do processo terapêutico.....	34

Lista de Anexos

Anexo 1. Consentimento informado

Anexo 2. Protocolo do PQ

Anexo 3. Protocolo SAI-R

Anexo 4. Protocolo CORE-OM

Anexo 5. Protocolo HAT

Anexo 6. Tabela de respostas de Pedro nos HAT

Anexo 7. Protocolo CCI

Anexo 8. CCI 1 Pedro M2

Anexo 9. CCI 2 Pedro M3

Anexo 10. CCI 3 Pedro M4

Anexo 11. CCI 4 Pedro M5

Anexo 12. CCI 5 Pedro M6

Anexo 13. CCI 6 Pedro M7

Anexo 14. CCI 7 Pedro M8

Anexo 15. Tabelas de mudanças CCI 1; CCI 2; CCI 3; CCI 4; CCI 5; CCI 6; CCI 7

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CCI – *Client Change Interview*

CORE-OM - *Clinical Outcomes in Routine Evaluation- Outcome Measure*

CPR – *Change Process Research*

ES – *Evento Significativo*

FEPTO – *Federation of European Psychodrama Training Organisations*

HAT – *Helpful Aspects of Therapy*

HSCED - *Hermeneutic Single-Case Efficacy Design*

ISPA – *Instituto Superior de Psicologia Aplicada*

PM – *Psicodrama de Moreno*

PQ – *Simplified Personal Questionnaire*

SAI-R – *Revised Spontaneity Assessment Inventory*

INTRODUÇÃO

Obra de Jacob Levy Moreno, psiquiatra romeno (1889-1974), o Psicodrama é um método de psicoterapia individual, realizado preferencialmente em grupo, nascido do Teatro da Espontaneidade. Surgido nos anos 20 do século XX, como metodologia terapêutica faz a sua aparição na área das psicoterapias depois da psicanálise e da psicoterapia de grupo (Rojas-Bermúdez, 1997, p.31). Tem como núcleo a dramatização das vivências particulares do sujeito, favorece o insight e permite que o sujeito dê um novo significado às suas experiências e desenvolva novas perspectivas (Yaniv, 2011).

Como psicoterapia este método baseia-se em teorias da criatividade, espontaneidade e ação. Será, provavelmente, devido a esta associação e aos rígidos critérios académicos impostos para a produção de pesquisas que o estudo sobre a eficácia deste modelo tem sido negligenciado (Wieser, 2007). Inevitavelmente, tal facto tem suscitado e alimentado diversas dúvidas e críticas sobre a sua validade científica (Kipper & Ritchie, 2003; Wieser, 2007).

Estando cientes do cenário descrito, propusemo-nos realizar um estudo de caso de *follow-up* para investigar a eficácia da intervenção psicodramática, os processos de mudança subjacentes e observar a manutenção dos efeitos da terapia após o seu término. Para tal, procedemos à avaliação de mudanças num cliente atendido em psicodrama durante cinco anos e à identificação de fatores que possam ter influenciado os resultados da intervenção. O estudo justifica-se, assim, pela necessidade de colmatar o hiato verificado na condução de pesquisas sobre a prática deste modelo terapêutico - realizadas segundo os critérios vigentes em investigação - e pela intenção de concorrer para uma ampliação do conhecimento científico no campo da eficácia e eficiência desta psicoterapia, através da divulgação do resultado à comunidade científica. Com o propósito de analisar o processo de mudança utilizámos os instrumentos: Aspectos Úteis da Terapia (*Helpful Aspects of Therapy, HAT*); Entrevista de Mudança do Cliente (*Client Change Interview, CCI*). Para a avaliação dos resultados da terapia recorreremos aos instrumentos: CORE-OM (*Clinical Outcome in Routine Evaluation – Outcome Measure*) com o objetivo de reunir dados do cliente sobre o bem-estar, problemas/sintomas, funcionamento na vida, e risco (para o próprio e para os outros); e o instrumento SAI-R (*Revised Spontaneity Assessment Inventory*) para medir o fator principal de mudança no psicodrama: a espontaneidade; Questionário Pessoal (*Personnal Questionnaire, PQ*).

ESTADO DA ARTE

O Psicodrama segundo Moreno

Apresentado por Moreno como o método terapêutico que observa as verdades existenciais através da ação, o psicodrama despontou como uma resposta aos métodos individualistas e racionalistas vigentes na sua época: o método que privilegia o estudo do sujeito em relação, como um ser biopsicossocial e cósmico (Yaniv, 2011; Almeida, 2006). Encontrando as bases do seu método terapêutico nas reflexões filosóficas de Bergson, Martin Buber, Husserl, Nietzsche e Kierkegaard, na religião (Hassidismo) e no teatro, Moreno funda o psicodrama como uma terapia de base fenomenológico-existencial (Branco, 2016). Uma prática terapêutica que tem por princípio ajudar o sujeito a experienciar a sua existência, buscando a compreensão fenomenológica do ser existente, partindo do pressuposto de que o homem é (*o*) construtor de si mesmo e do seu mundo (Barbosa, 2013). Desta forma, o psicodrama propõe-se auxiliar o sujeito a alcançar uma existência autêntica, espontânea e criativa (Gomes, 2005).

Segundo Almeida (2006), nesta abordagem terapêutica, teoria e técnica são secundárias em relação à pessoa e à importância da relação terapeuta e cliente. Procura-se o desenvolvimento da intuição, da liberdade e da sensibilidade, não se usando, ou evitando-se, enquadramentos diagnósticos psicopatológicos. O sujeito é percebido como um ser inacabado, em eterno devir. Tem-se por finalidade tornar possível ao sujeito resgatar a sua liberdade de poder servir-se das suas próprias capacidades para existir, para (re)aprender a usar a sua liberdade de forma responsável. Usar a sua liberdade para ser o que ele, na verdade, é (Almeida, 2006).

Observamos, assim, que Moreno pretendeu que toda a sessão psicodramática constituísse por si mesma uma experiência existencial. Nos seus textos podemos encontramos conceitos tais como *existência, ser, temporalidade (o aqui-e-agora), projeto, percepção, corpo, imaginário, linguagem, sonhos, vivência, espaço, encontro, liberdade*: conceitos capitais da fenomenologia existencial (Moreno, 1978; Gonçalves, Wolff, & Castello de Almeida, 1988, p.39). A atitude ingênua, a intersubjetividade, a intencionalidade e a intuição estão na relação Eu - Tu (buberiana) proclamada pelo psicodrama. O encontro acontece nessa relação (Buber, 1974, pp.14-27). Desta forma, o encontro dialógico é uma possibilidade do homem nas relações consigo mesmo, com o outro no mundo e com a transcendência (Moreno, 1978).

O psicodrama é muito mais do que um método de psicoterapia. É um processo exploratório, de colaboração. Tem aplicações reais na educação, política, participação comunitária, negócios, religião e em muitos outros contextos (Blatner, 2013). Como pretendido por Moreno, o psicodrama anima o sujeito a sonhar novos sonhos. Alicerçado em teorias da espontaneidade, criatividade e ação (Wieser, 2007), o modelo de Moreno comunga com as outras terapias a riqueza das palavras, indo, porém, mais além ao acrescentar-lhes a ação. No psicodrama fala-se e age-se, dramatiza-se. (Re)Produz-se no aqui-e-agora (Abreu, 2006). Através da ação “dá-se vida e relevância a cenas do passado, presente ou futuro, reais ou imaginadas, ao serem retratadas como se estivessem a acontecer no momento” (Yaniv, p.53, 2011). Esta (com)participação do corpo tem-se mostrado um método psicoterapêutico precioso para revelar as defesas conscientes e inconscientes do sujeito, os seus comportamentos e quadros psicopatológicos (Rojas-Bermúdez, 1997, p.17).

A ação terapêutica desta abordagem é produto do jogo entre protagonista e egos auxiliares que sucede durante o drama. Através das expressões dramáticas, este jogo deverá desenvolver-se espontaneamente até atingir um clímax esclarecedor e terapêutico, “promovendo mudanças no sujeito e no grupo, e no grupo e no sujeito, numa inter-relação dialética e télica”, alcançando, assim, o modo de ação terapêutica da abordagem psicodramática: a catarse de integração (Almeida, 2010).

O psicodrama edifica e oferece um lugar onde existe a liberdade de atuar num ambiente seguro, impulsionador de espontaneidade (Gonçalves et al., 1988).

Espontaneidade e criatividade

Espontaneidade e criatividade são temas fundamentais na teoria do Psicodrama. São condições imprescindíveis para o bom desenvolvimento dos diferentes papéis sociais, pelos quais dão-se todas as relações humanas, quer as mais saudáveis quer as mais flexíveis, espontâneas e criativas (Moreno, 1978).

Moreno observa a espontaneidade como um fenómeno inato, primário e positivo do ser humano, não provindo de qualquer outro impulso (Moreno, 1978, p.59). Nos seus estudos pôde verificar que a espontaneidade amplia o estado de consciência do sujeito, transportando-os a um estado de co-consciente grupal, unicamente possível a partir das relações télicas, da percepção interna mútua entre dois sujeitos: “uma empatia correndo em dois sentidos” (Moreno, 1978, p.61), uma empatia bipessoal (Gonçalves et al., p.49).

Com a espontaneidade todos os fenômenos psíquicos são novos e flexíveis, pois ela concede-lhes a característica de momentaneidade. " (...) é devido à operação de um fator 'e' que pode ter lugar uma mudança na situação e que uma novidade é percebida pelo sujeito. Uma teoria do momento é inseparável de uma teoria da espontaneidade. Numa teoria do comportamento e da motivação humanas, o lugar central deve ser dado à espontaneidade" (Moreno, 1978, p.125). É justamente dessa forma que sucede a emergência de um protagonista que, naquele instante, manifesta o contexto psicodramático. O caráter transformador da ação espontânea é o que assegura ao sujeito a sua condição de criador, o que possibilita as transformações na sua relação com o mundo.

O agente criador encontra o seu ponto de partida numa entidade independente que Moreno denomina de estado de espontaneidade. Não pré existindo no sujeito, este estado é gerado por um ato de vontade, livre, que desponta espontaneamente. Não é concebido pela vontade consciente, que recorrentemente atua como um obstáculo, mas por uma libertação que, na verdade, "é o livre surgimento da espontaneidade" (Moreno, 1978, p.86). Sobre a gênese da espontaneidade, Moreno teoriza que ela é um fator psicológico (*fator 'e'*), que não sendo exatamente um fator hereditário também não é, exatamente, um fator ambiental. Assim conjectura a existência de " (...) uma área independente entre a hereditariedade e o meio ambiente, influenciada mas não determinada pela hereditariedade (genes) e as forças sociais (tele)" (Moreno, 1978, p.101). Topograficamente este fator 'e' estaria localizado nessa área, que seria uma área de relativa liberdade das determinações biológicas e sociais, onde são compostos novos atos combinatórios e permutas, escolhas e resoluções, " (...) e da qual surge a inventiva e a criatividade humanas." (Moreno, 1978, p.101).

A espontaneidade não é uma energia *per se*. Não permanecendo armazenada no sujeito ou em algum reservatório inconsciente, ela opera como um catalisador psicológico. Assim, " (...) é uma energia de novidade e mudança" (Abreu, 2006, p.69) à qual o sujeito recorre perante novas situações, regulando a quantidade indispensável e apropriada para a situação vivida (Moreno, 1978, p.136). A base da terapia psicodramática é o princípio da espontaneidade criadora, a participação desinibidora de todos os elementos do grupo na produção dramática e na catarse ativa (Moreno, 1978, p.38). No cenário do psicodrama criam-se sistematicamente novas situações que demandam o exercício da espontaneidade, livre de repressões sociais ou de previsões ensimesmadas. É desta forma que se torna possível descobrir outros caminhos para a

solução de problemas que jamais seriam obtidos através do raciocínio (Abreu, 2006, p.69). Para Moreno (1978) a espontaneidade pode ser treinada, e pode sê-lo em dois momentos: no primeiro consta a libertação do organismo individual de clichés tornando-o livre para a receção de espontaneidade; o segundo integra o aumento da recetividade do organismo individual que facilita novas dimensões de desenvolvimento da personalidade.

Em suma, podemos dizer que esta espontaneidade moreniana consiste na habilidade de dar respostas novas a problemas antigos, ou respostas adequadas a problemas novos (Moreno, 1978; Nery & Costa, 2008, p.248). No psicodrama, a ação espontânea favorece o desempenho de papéis e de articulação de respostas, conhecidas ou até padronizadas, como se fosse a primeira vez que as estivéssemos a realizar. A proposta do Psicodrama visa o resgate e a reintegração da espontaneidade e da criatividade do sujeito, pois Moreno (1978) acreditava que a espontaneidade é fator essencial para uma existência saudável. E é justamente nesse sentido que se desenrolam e se trabalham as sessões psicodramáticas.

Sobre a sessão de Psicodrama

Segundo Gonçalves et al. (1988, pp.97-101) a sessão de psicodrama compreende três contextos, cinco instrumentos e três fases, que passamos a definir e descrever:

Contextos da Sessão de Psicodrama. Contexto é o encadeamento de vivências individuais e coletivas de sujeitos que se relacionam e interagem numa contingência espaço-temporal (Gonçalves et al, 1988, p.101);

Contexto Social: referente ao extra-grupo, à estrutura social, este contexto surge no primeiro momento da sessão, para onde é trazido o quotidiano do sujeito, com todas as suas normas e relações. É formado pela “realidade social, tal como ela é” (Gonçalves et al., 1988, p.101). De aqui advém o material a trabalhar. De forma gradual este contexto cede lugar ao contexto grupal;

Contexto Grupal: formado pelo grupo em si, este contexto abrange terapeutas e respetivas interações e normas particulares. Díspar em cada grupo, devido às suas características, opera como um espaço de inter-relações, sentimentos, emoções, afetos e situações. Este contexto supõe uma estrutura livre de modelos controladores, opressivos e aniquiladores. Aqui desponta o protagonista ou o tema a protagonizar e é proposto e delineado o trabalho da sessão. Numa perspetiva formal, o contexto grupal refere-se ao grupo sentado à volta do palco (Rojas-Bermúdez, 1997, p.120);

Contexto Dramático: contexto onde sucede a dramatização. Configura-se em função da emergência de um protagonista, ou de um tema a protagonizar, que requerem a intervenção do diretor. Aqui treinam-se, jogam-se, representam-se e trocam-se papéis. Constroem-se e desconstroem-se cenas, (trans)forma-se o tempo: “trabalha-se a um só tempo – presente, passado e futuro”, no aqui-e-agora (Gonçalves et al., 1988, p.98). Sempre *como se*. Sendo uma produção do protagonista, a sua estrutura encontra-se pejada de significações que requerem ser tidas em consideração no discorrer do processo dramático.

Os Instrumentos. Denominam-se instrumentos os meios utilizados na execução do método e das técnicas do psicodrama (Gonçalves et al., 1988, p.99). Vejamos:

A) Cenário: é, em simultâneo, o espaço onde sucede a ação dramática “projetada de acordo com as necessidades terapêuticas” (Gonçalves et al., 1988, p.99) e a área de trabalho terapêutico do diretor. Usualmente tem uma forma retangular, estando um dos lados maiores em contacto com a parede que faz de fundo, e os outros lados em contacto com o auditório;

B) Protagonista: sujeito em torno do qual se centra a ação dramática. É quem traz o tema e o desenvolve, reunindo em si as funções de autor e ator. Ocasionalmente, devido a diversos fatores (e.g., atitude defensiva dos elementos do grupo, inexistência de conteúdos autênticos ou importantes, debates triviais), em algumas sessões poderá não existir um protagonista mas, sim, um tópico protagonista. Nesse caso, poderão ser vários os protagonistas e interagir entre si (Abreu, 2006, p.25);

C) Diretor: é o principal terapeuta. É ele quem coordena, inicia, finaliza e facilita as sessões, promove o aquecimento e escolhe o protagonista. Ao longo da dramatização é sua função instalar os meios, implementar as técnicas e a estratégia terapêutica apropriada para que o protagonista dramatize o tema que traz consigo, de forma a ser-lhe possível encontrar a resposta à sua questão. É igualmente sua função observar o que sucede em cada um dos elementos do grupo (Abreu, 2006, p.28);

D) Ego-auxiliar: cria a ligação entre o diretor e o protagonista. Representa papéis complementares aos do protagonista e emprega técnicas psicodramáticas por indicação do diretor. Pode ser ego-auxiliar qualquer elemento do grupo eleito pelo protagonista, ou um ego-auxiliar profissional que faz parte da equipa terapêutica (Rojas-Bermúdez, 1997, pp.40-44);

E) Auditório: designação atribuída ao conjunto de sujeitos que se encontram sentados à volta do palco. É formado pelos elementos do grupo e pelos egos-auxiliares. O auditório participa na fase inicial da sessão com as suas partilhas, colabora para o clima emocional que se gera em torno da dramatização e é convocado a partilhar as suas vivências na fase final da sessão (Rojas-Bermúdez, 1997, p.53).

As Fases. Recorrendo aos instrumentos, a sessão de psicodrama triparte-se nas seguintes fases sequenciais:

1) Aquecimento: estabelece a primeira fase da sessão. É o momento em que acontece a escolha do protagonista e a preparação para a dramatização. Pretende promover a interação grupal, para que a comunicação radial convergente no psicoterapeuta progrida para uma comunicação do tipo triangular entre os elementos nos temas que abordam e nas inter-relações. O grupo uniformiza-se quando a atenção de todos os membros se concentra numa temática e num ambiente emocional que lhes é comum. Inicialmente ocorre o aquecimento inespecífico, que poderá ser verbal ou corporal, e que finda com o surgimento de um protagonista. Seguidamente, acontece o aquecimento específico (i.e., o aquecimento do protagonista) que o prepara para a fase seguinte: a dramatização (Abreu, 2006, p.32);

2) Dramatização: pode discorrer em torno dos múltiplos papéis que o protagonista assume ao longo de toda a sua vida, das suas reservas culturais (Blatner, 2013). Segundo Gonçalves et al. (1988, p.78), para Moreno a dramatização é um método por excelência para o autoconhecimento, para a espontaneidade e a recuperação de condições para a inter-relação. É a via através da qual o sujeito pode entrar em contacto com os conflitos que até então mantinham-se num estado inconsciente. O sujeito experienciou mas pode voltar atrás, pode testar várias situações. Pode avaliar de formas diferentes as suas situações. Essa é uma das grandes riquezas e potencialidade do psicodrama (Blatner, 2013). Quando a dramatização termina há a partilha, seguem-se os comentários;

3) Comentários ou Partilha: constitui a última fase da sessão. Retorna-se ao auditório e pede-se comentários à dramatização e às vivências despontadas com a cena. A ressonância afetiva e as vivências experienciadas pelo auditório proveem suporte ao protagonista, para que este não se sinta só com o seu problema. O protagonista tem, assim, oportunidade de obter uma devolução do auditório e, também, ouvir outras perspetivas sobre a situação que dramatizou (Abreu, 2006, p.35). Considerando a relevância atribuída aos comentários, alguns psicodramatistas (e.g., Gonçalves, Wolff e Castello de Almeida;

1988) propõem a utilização do conceito “partilha” para esta fase da sessão de psicodrama em substituição do conceito de “comentário”, usado por outros (e.g., Rojas- Bermúdez, 1997; Soeiro, 1995; Abreu, 2006), visando um maior enfoque nas vivências pessoais do que nos comentários críticos ao protagonista.

As técnicas. Visando a ação terapêutica o psicodrama recorre a um amplo conjunto de técnicas que subsidiam a dramatização, das quais iremos focar as mais utilizadas.

Inversão de papéis: é a técnica mais usada em psicodrama: a técnica suprema. Consta na permutação de lugares entre o protagonista e um dos egos auxiliares, possibilitando que este olhe e sinta a situação no lugar do outro, percebendo, deste modo, as suas motivações. Esta técnica é também empregue para que os egos auxiliares aprendam o seu papel (Abreu, 2006, p.39).

Solilóquio: por iniciativa própria ou a pedido do diretor, o protagonista expressa num aparte e fora do diálogo o que pensa e sente nesse momento, dizendo em voz alta o que sente interiormente. Esta técnica tem como principal objetivo explicitar ideias ou sentimentos do protagonista evocados durante a cena dramática (Rojas-Bermúdez, 1997, p.142).

Espelho: geralmente realizada frente-a-frente por um ego auxiliar, esta técnica consiste na imitação dos comportamentos do protagonista, passando este a ser espectador de si mesmo. Tem como objetivo que o protagonista se aperceba de alguns aspetos da sua conduta ou postura das quais não se apercebe. Ou seja, quando a imagem que tem de si mesmo difere substancialmente da imagem que oferece aos outros (Abreu, 2006, p.41, Rojas-Bermúdez, 1997, p.143).

Duplo: nesta técnica também denominada de desdobramento do eu, o ego auxiliar coloca-se ao lado ou por trás do protagonista, sussurrando-lhe o seu discurso implícito, isto é, os pensamentos, sentimentos e emoções que ele próprio não percebe. Tal como o espelho, é uma técnica bastante delicada pelo seu impacto no protagonista (Rojas-Bermúdez, 1997, p.144).

Representação simbólica: é utilizada quando situações da vida real não podem ser representadas diretamente no cenário (e.g., relação sexual). Neste caso são utilizados meios que possam simbolizar essa cena (Abreu, 2006, p.43).

Interpolação de resistências: acontece quando, a pedido do diretor, o ego auxiliar age de uma forma completamente diferente daquela que o protagonista espera. A técnica visa

testar a espontaneidade do protagonista perante uma situação nova e inesperada (Abreu, 2006, p.41).

Estátua: o diretor pede ao protagonista que utilize os egos auxiliares para fazer uma representação estática da forma como este vê determinado assunto, por exemplo, a família, o casamento, o trabalho, entre outros. O resultado pode, então, ser comentado por todos os presentes (Abreu, 2006, p.44).

Às técnicas descritas acrescem-se outras às quais o diretor pode recorrer sempre que considere pertinente o seu uso: Apresentação do átomo social; Jogos dramáticos; Sociometria; Treino de Papéis; Escultura; Objetos intermediários; Autoapresentação.

Finalizada a descrição da sessão de psicodrama cremos ser importante compreender, agora, os fatores terapêuticos que lhe subjazem.

Fatores terapêuticos do Psicodrama

No âmbito da comunidade científica da psicologia e psicoterapia é do conhecimento geral que todos os modelos psicoterapêuticos, sem exceção, compartilham um conjunto de fatores curativos inespecíficos (Wampold, Mondin, Moody, Stich, Benson, & Ahn, 1997; Stevens, 2000; Luborsky et al., 2002; Wampold & Imel, 2015), nomeadamente: (1) a existência de uma relação confidente e de ajuda; (2) uma explicação para a causa dos problemas; (3) melhor conhecimento dos seus próprios problemas com descoberta de soluções alternativas para os mesmos; (4) crença no método terapêutico e no terapeuta; (5) experiência de melhoria das relações interpessoais durante o processo; (6) libertação das emoções.

Aos fatores referidos o processo psicodramático adiciona outros, resultado de o psicodrama ocorrer, por norma, no contexto de terapia de grupo (Blatner, 2013, pp.99-101). Deste modo, as variáveis que se observaram como úteis na terapia grupal são-no, analogamente, na terapia psicodramática. Assim, Yalom (1985) refere onze fatores curativos: autoconhecimento (*insight*); aprendizagem interpessoal; universalidade; instilação de esperança; altruísmo; recapitulação do grupo primário da família (*family re-enactment*); catarse; coesão; identificação; orientação; questões existenciais.

No seguimento desta linha de estudo, Abreu (2006, pp.63-66) menciona alguns fatores que considera fundamentais na intervenção psicodramática, principiando por referir a autonomia e responsabilidade provenientes do facto de na sessão de psicodrama existirem tantos psicoterapeutas quanto o número de participantes (não unicamente um

psicoterapeuta supremo). Seguidamente, refere a distanciação e exclusão de comportamentos desapropriados decorrentes da dramatização num setting protegido e dos comentários/partilha do auditório. Um outro fator alude à compreensão das implicações dos comportamentos (pelos motivos anteriormente referidos) e pela possibilidade dada por esta abordagem de cada cena poder ter múltiplos finais, não tendo qualquer um deles consequências reais para o protagonista.

Prosseguindo, Abreu (2006, pp.67-71) aponta como tal-qualmente importante a descoberta de motivações dissimuladas nos comportamentos dos sujeitos através da expressão corporal no ato da dramatização, bem como a integração de vivências, que permite ao paciente o equilíbrio e a integração das suas experiências emocionais de modo a restituir-lhe as defesas. Por fim, a catarse de integração, a espontaneidade, a Tele e o encontro constituem-se, similarmente, fatores fundamentais da teoria psicodramática.

Investigação em Psicoterapia: alguns apontamentos

Ao longo da história da psicoterapia tem-se observado a conceção e o desenvolvimento de diversos modelos teóricos que se propõem eliminar ou aliviar o sofrimento do sujeito (Norcross & Wampold, 2011). Trabalhando no mesmo sentido, a investigação neste campo vem concebendo um corpo de conhecimento que possibilita aos profissionais na área realizar intervenções psicológicas de forma mais informada e responsiva às necessidades do cliente (Norcross & Lambert, 2011).

O desejo e consequentes batalhas desde há muito travadas pelas psicoterapias pela obtenção da sua validação e acreditação científica, impeliu-as a adotar e seguir o modelo médico de investigação sobre a eficácia, focalizando-se na análise dos resultados (*outcome research*). Neste propósito, os estudos clínicos randomizados desempenham um papel elementar na obtenção de evidências para a prática clínica (estudo da eficácia) (Souza, 2009). Todavia, decretam critérios rigorosos na sua condução, designadamente populações específicas sob condições ideais e condutas terapêuticas manualizadas que viabilizem um controlo escrupuloso de todas as variáveis para ulterior replicação (Peuker, Habigzang, Koller, & Araujo, 2009). Estas pesquisas centram a sua atenção no conhecimento do efeito de intervenções em saúde (i.e., no estabelecimento de uma relação causal entre terapia e mudança do cliente), porém não discriminam a natureza dessa relação (Souza, 2009).

Objetivando criar formas mais eficazes de melhorar a investigação, equacionou-se a condução de estudos centrados no cliente, emergindo, assim, um novo paradigma para avaliar a psicoterapia: a monitorização do progresso alcançado pelo sujeito ao longo do processo psicoterapêutico. Analogamente, registou-se um movimento de aproximação entre os estudos de eficácia e efetividade (Enéas, 2007). Segundo Enéas (2007), os avanços mais relevantes observados nesta área referem-se à fomentação de novas formas de olhar o contexto das relações dialógicas terapêuticas e utilizar escalas de avaliação de processo que logrem testar credibilidade científica ao conhecimento neste campo e tentar identificar o progresso dos fatores curativos em psicoterapia.

A necessidade de produzir investigação que faculte reconhecer e nomear os mecanismos que favorecem a mudança no cliente ainda perdura (Sousa, 2006). Nesta lógica, o estudo do processo de mudança reúne um grupo de linhas de investigação que pode dar esclarecimentos acerca de: o que sucede no decorrer do processo terapêutico; quais as competências interpessoais mais significativas para a relação; como os clientes comunicam, relacionam e influem (n)a díade, constituindo-se eles próprios como informantes privilegiados do processo (Sousa, 2006).

Como afirmado por Sousa (2006), em Portugal não há uma tradição de investigação na área da psicoterapia, sendo poucos os exemplos de investigadores ou centros universitários que operam nesta área do conhecimento. A investigação em psicoterapia em Portugal corrobora o quadro geral anteriormente ilustrado, não sendo o psicodrama uma exceção à regra

Sobre a investigação em Psicodrama

Acreditado pelo governo e sistemas de Segurança Social na Áustria (Ottomeyer & Wieser, 1996, citado por Wieser, 2007) na Hungria (Pintér, 2001, citado por Wieser, 2007) e pela Associação Europeia das Psicoterapias (Wieser, Fontaine, Tauvon, & Tezsary, 2005, citado por Wieser, 2007), o estatuto do psicodrama enquanto psicoterapia não tem sido reconhecido pela comunidade científica no geral, uma vez que parece existirem lacunas na metodologia dos estudos conduzidos relativos a este modelo.

O psicodrama moreniano tem vindo a ser aplicado em contextos de saúde pública e privada (Jones, 1996, pp.6-7) como terapêutica em múltiplas psicopatologias e em outros contextos. A título de exemplo passamos a referir: esquizofrenia (e.g., Parrish, 1959); unidades hospitalares de psiquiatria geriátrica (e.g., Martin, & Stepath, 1993);

cancro (e.g., Menichetti, Giusti, Fossati, & Vegni, 2016); HIV/AIDS (e.g., Karabilgin, Gökengin, Doğaner, & Gökengin, 2016); cessação tabágica (e.g., Aytemur, Pişmişoğlu, Kilinç, Pişmişoğlu, Hacıevliyagil & Karaman, 2011); abuso de substâncias (e.g., Couto, 2005; Somov, 2008); terapia de casal (Farmer, 2005) e como medida preventiva para a violência de género (Fong, 2006).

Segundo dados divulgados pela Federação Europeia das Organizações de Formação em Psicodrama (FEPTO, 2016), em maio de 2016 existiam 76 escolas de formação e 9 organizações acreditadas em psicodrama repartidas por 27 países da Europa e do Mediterrâneo, estando a maioria afeta à Federação. A FEPTO tem por objetivo apoiar o desenvolvimento da formação em psicodrama, através do estabelecimento de Normas/Requisitos Mínimos de Formação (*Minimal Training Standards – MTS*), da elaboração de diretrizes éticas, da partilha de conhecimento científico entre formadores e escolas de psicodrama e do incentivo à realização de investigação.

Embora os factos supramencionados sejam uma realidade, segundo Kipper e Ritchie (2003), e Wieser (2007), quando comparado a outros modelos de intervenção psicoterapêutica, observa-se ainda a necessidade de realizarem-se mais estudos sobre eficácia do psicodrama, um parco investimento em investigação sobre os processos de mudanças nesta abordagem terapêutica e, ainda, duras críticas às suas limitações metodológicas.

Eficácia em Psicodrama: uma breve revisão de estudos

De 1980 a 2003 foram elaboradas quatro revisões literárias sobre investigação em psicodrama (D'Amato & Dean, 1988; Kipper, 1978), (Rawlinson, 2000, citado por Kipper & Ritchie, 2003). Destas, duas colocam o enfoque em estudos experimentais controlados que se propuseram avaliar o efeito do psicodrama (Kipper, 1978; Kellerman, 1987). As restantes inscrevem-se num campo mais amplo, compreendendo pesquisas experimentais do efeito do psicodrama, estudos de resultados (com avaliação pré e pós tratamento) e estudos de caso. Os resultados foram animadores, porém as evidências são diminutas, ao que acresce alguma falta de rigor metodológico na condução destes estudos (Kipper & Ritchie, 2003)

Em 1987, Kellerman efetuou uma revisão de 23 estudos de resultados e estudos de caso publicados entre os anos 1952 a 1985, de onde concluiu que a intervenção psicodramática fomenta mudança comportamental em perturbações de adaptação e

antissocial, minoração da agressividade e melhora das atitudes e comportamentos em relação aos outros.

Já em 2007, Michael Wieser conduz uma revisão de literatura onde reúne 52 estudos publicados e não publicados referentes a eficácia do psicodrama, seguindo as categorias da *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems - 10th Revision (ICD-10)*. A amostra é composta por 8 ensaios clínicos randomizados, 14 estudos comparativos e 30 naturalísticos, com pré e pós teste e alguns com *follow-up*. O resultado divulgou que alguns estudos indicam efeitos estatisticamente significativos deste modelo em distúrbios como perturbações mentais e comportamentais, esquizofrenia, perturbação esquizotípica e delirante, perturbações do humor, perturbações neuróticas, perturbações relacionadas com o stresse e somatoformes, perturbações do comportamento e emocionais na infância e adolescência.

No ano 2003, Kipper e Hundal propuseram-se elaborar uma descrição do modelo do psicodrama de Moreno fundamentada na examinação de publicações de descrições de relatórios clínicos e estudos de caso divulgadas entre 1970 e 2000. Constituíram-se como critérios de inclusão: os estudos estarem redigidos em inglês; publicados em revistas de referência; referir o número de participantes, a sua idade e género; enunciar os protagonistas, o número de sessões e a duração de cada uma; a duração do tratamento, o setting e as técnicas utilizadas. Como critério de exclusão consideraram todas as ilustrações de caso cuja finalidade era a investigação empírica. Atentaram unicamente a estudos narrativos. Constataram que a prática descrita é consistente com o modelo teórico exposto na literatura e que se verifica uma propensão dos autores para escrever a respeito de sessões únicas, centradas num protagonista.

Moreno (1953) visou medir a espontaneidade através de um teste de espontaneidade embasado na ação. O teste que desenvolveu envolvia um conjunto de cenas - situações simuladas – que não foram padronizadas, na intenção de que o protagonista tivesse de providenciar respostas improvisadas. Os observadores assistiram e avaliaram as respostas dadas quanto à sua adequação, novidade e velocidade. As avaliações criaram o que Moreno designou de "quociente de espontaneidade" (Kipper & Shemer, 2007). Partindo desta ideia de Moreno, propondo-se medir o fator *e*, em 2005 Kipper e Hundal criaram o *Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R)*.

Em 2007, foram efetuadas algumas alterações neste instrumento dando origem à sua versão revista: o *Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R; Kipper, &*

Shemer). Esta nova medida de espontaneidade revela-se auspiciosa por permitir a realização de estudos empíricos relacionados com a teoria psicodramática.

Através da utilização do SAI-R, FWBS (*Friedman Well-Being Scale*) e PSS (*Perceived Stress Scale*) Kipper e Shemer (2006) produziram um estudo onde associaram espontaneidade com bem-estar e com stresse. Colocaram como hipóteses a existência de uma correlação positiva entre as variáveis espontaneidade e bem-estar e uma correlação negativa entre espontaneidade e stresse. Os resultados obtidos corroboraram as hipóteses sob investigação. O SAI-R revelou existir uma correlação positiva ($r=0,58, p <0,001$) com a FWBS e negativa ($r=-0,45, p <0,001$) com a PSS. Adicionalmente, através deste estudo, Kipper e Shemer concluíram que os resultados confirmam a teoria de Moreno de que o psicodrama ajuda as pessoas a tornarem-se mais espontâneas.

Posteriormente, Kipper, Green e Prorak (2010) conduziram uma pesquisa para investigar duas características da espontaneidade - a sua relação com a criatividade e com a impulsividade - através da aplicação dos instrumentos SAI-R, Escala de Personalidade Criativa (*Creative Personality Scale - CPS*) e Escala de Comportamento Impulsivo (*Impulsive Behavior Scale - UPPS*) a 117 participantes. Os autores supuseram existir uma relação positiva entre espontaneidade e criatividade e existir uma relação negativa entre espontaneidade e impulsividade. Os resultados obtidos confirmaram as duas hipóteses: verificou-se uma correlação positiva entre o SAI-R e a CPS ($r =0,40, p <0,001$) e uma correlação negativa entre o SAI-R e a UPPS ($r =-0,20, p = 0,03$). Este estudo veio salientar a espontaneidade como faculdade que os psicoterapeutas devem estimular os sujeitos a desenvolver.

Investigação em contexto nacional

Conforme Saraiva e Albuquerque (1996, citado por Cruz, 2014), para avaliar os resultados da intervenção psicodramática, em 1989 Marques Teixeira conduziu um estudo de resultados onde aplicou as escalas de Hamilton para depressão e ansiedade (pré e pós terapia). Os resultados obtidos indicaram uma melhora dos perfis sintomáticos após o tratamento e uma melhoria do autoconceito.

Segundo Cruz (2014), foi realizado por Saraiva e Albuquerque (1996) um estudo exploratório com o propósito de identificar quais são os fatores terapêuticos segundo a perspectiva dos clientes. Assim, perguntaram a 68 sujeitos que realizaram terapia psicodramática (dirigida pelos autores) entre 1988 e 1994: “O que é que o fez fazer

psicodrama”; “Acha que beneficiou com a terapia?”; “O que achou de mais positivo?”; “O que achou de mais negativo?”. Obtiveram 38 respostas. 31 indivíduos mencionaram ter beneficiado com a terapia aludindo um maior conhecimento de si e do outro; maior tolerância e relativização (i.e., tomaram consciência de que existem indivíduos com dificuldades/problemas maiores do que os seus). Segundo Cruz, este estudo tem como limitação não especificar o método de análise usado.

Vieira, Carnot e Canudo (1993, citado por Cruz, 2014) efetuaram uma avaliação pré e pós tratamento (com 1 ano de intervalo) de um grupo de psicodrama constituído por pacientes adultos seguidos em consulta externa num hospital psiquiátrico. Utilizaram o *Symptom Check List* (SCL-90), o Inventário de Depressão de Beck e o STAY, observando melhorias dos perfis sintomáticos. Contudo, salienta que, segundo os próprios autores, existiram dificuldades em objetivar os fatores terapêuticos que estiveram na base das mudanças clínicas.

Ainda segundo Cruz (2014), em 1994 Godinho conduziu um estudo prospetivo quási-experimental com medidas repetidas sobre benefícios, indicações e contra-indicações do Psicodrama de Moreno. Foram aplicados em dois momentos, com 1 ano de intervalo, os instrumentos SCL-90; Inventário de Resolução de Problemas; Inventário Clínico de Autoconceito (de Adriano Vaz Serra); *Adjective Check List* (ACL). Os resultados revelaram que as principais mudanças observadas nos participantes registavam-se no domínio das características da personalidade: das 24 dimensões da personalidade que constituem o ACL 75% alcançaram diferenças significativas. Constatou-se uma evolução na habilidade de expressão dos afetos, mostrando um menor receio de se exporem, o que se traduz numa atitude menos defensiva. A diminuição dos sintomas (SCL-90) foi tal-qualmente significativa em, aproximadamente, 60% das dimensões psicopatológicas (depressão, ansiedade, obsessão-compulsão, psicoticismo e somatização).

No mesmo estudo de Godinho (1994, citado por Cruz, 2014), verificaram-se transformações nos mecanismos de *coping* e do *autoconceito*. Um exame mais pormenorizado fracionou a amostra em *o grupo que beneficiou* da intervenção e *o grupo que não beneficiou*. Os sujeitos que não retiraram benefícios do tratamento exibiram um aumento na agressividade, observando-se uma significativa acentuação na sensibilidade interpessoal, depressão, agravamento na hostilidade. Com base nestes resultados, Godinho conjectura que quadros psicopatológicos de gravidade maior não favorecem do psicodrama. A intervenção psicodramática seria, assim, contra-indicada em sujeitos com

distúrbios neuróticos crónicos, quadros psicóticos não residuais e todas as formas de esquizofrenia - excluindo esquizofrenias residuais.

No ano de 2004, Marques Teixeira et al. empreenderam uma pesquisa sobre a evolução de um grupo de psicodrama, composto por 6 participantes, da consulta externa de um hospital psiquiátrico. Pretendia-se: avaliar a eficácia do psicodrama na conceção da Abordagem Centrada na Pessoa; avaliar os fatores preditivos da evolução grupal e individual; identificar as particularidades da “representação” neste género de grupos. Os resultados obtidos revelaram que o psicodrama centrado no grupo é eficaz ao nível da redução dos sintomas e do desenvolvimento pessoal; o estabelecimento precoce da coesividade no grupo revela ser um bom fator preditivo da evolução do indivíduo e do grupo; a “representação” desempenha um papel específico no desenvolvimento precoce da coesividade grupal; o nível de empatia do diretor constitui o fator principal da facilitação do desenvolvimento quer das inter-relações significativas quer da coesividade do grupo (Marques Teixeira et al., 2004).

Em 2013, Vieira, Torres e Moita desenvolveram, implementaram e avaliaram um programa de intervenção psicodramática para mulheres obesas, focado nas emoções, que objetivou intervir na capacidade de regular emoções e, concludentemente, na diminuição de comportamentos de ingestão compulsiva e promoção do relacionamento interpessoal. Implementado num hospital público da região norte de Portugal, no âmbito da consulta de tratamento da obesidade, o estudo conjugou variáveis sobre os resultados e processo do psicodrama. Procedeu à avaliação de um programa de intervenção, de 12 semanas. Através dos resultados obtidos observaram uma redução dos comportamentos de ingestão emocional (Vieira, Torres, & Moita, 2013). No estudo do processo deste modelo de intervenção, a investigação observou os eventos significativos sinalizados pelas participantes, de modo a captar quais os aspetos do processo terapêutico concorreram para a mudança. Os resultados obtidos apontam os fatores grupais, o insight e o empoderamento, como sendo os aspetos mais úteis da terapia para o processo de mudança.

Recentemente, Cruz, Sales, Moita e Alves (2016) conduziram uma pesquisa que visou desenvolver um sistema de categorização de eventos terapêuticos significativos identificados pelos pacientes nas sessões de Psicodrama, utilizando uma medida de processo gerada pelo paciente (HAT). O sistema, designado de HAMPCAS (*Helpful Aspects of Morenian Psychodrama Analysis System*), revela potencial para ser utilizado em estudos inseridos no paradigma da pesquisa sobre processos de mudança através da

interpretação das palavras dos pacientes sobre as suas experiências no tratamento. As autoras creem que a aplicação do HAMPCAS em futuras pesquisas poderão reforçar a teoria do Psicodrama, aproximando o que a teoria afirma e os ganhos dos pacientes, do ponto de vista clínico, nas sessões de psicodrama. Sobretudo, esta pesquisa coloca a investigação em psicodrama em linha com outras psicoterapias criando uma base de evidência concreta.

Investigação e(m) processos de mudança

A mudança terapêutica é um fenómeno dinâmico e complexo: dinâmico porque inclui processos biográficos, históricos e desenvolvimentais delimitados no tempo; complexo pois estes mesmos processos são multidimensionais e multideterminados, manifestando-se de formas muito diferentes a diferentes níveis, decorrentes de múltiplos fatores que interagem mutuamente (Gelo & Salvatore, 2016). Estas suas particularidades têm impulsionado a condução de diversas pesquisas (Salvatore & Tschacher, 2012).

Em 1986, Greenberg debruça-se sobre a Pesquisa de Processo de Mudança (*Change Process Research* - CPR) argumentando que esta é necessária para a explicação de como se produz a mudança em psicoterapia. A CPR dedica-se à identificação, descrição, explicação e predição dos fatores de processo que conduzem à mudança. Este modelo de investigação tem sido utilizado por vários modelos psicoterapêuticos como, por exemplo: terapia centrada no paciente (Elliott, Slatick, & Urman, 2001); terapia existencial (Castonguay et al., 2010); terapia familiar (Carvalho, Faustino, Nascimento, & Sales, 2008).

Idealmente, na investigação em psicoterapia, paralelamente aos estudos de resultados e da investigação de processo, dever-se-ia executar pesquisas que tornem possível perceber como funciona o psicodrama, como esta intervenção é experimentada pelos clientes e, ainda, como essas mesmas experiências se conectam aos resultados do tratamento (Cruz et al., 2016). Nesta lógica, o paradigma de Elliot Investigação de Processo de Mudança (*Change Process Research* - CPR; 2010) representa uma interessante alternativa metodológica para a análise dos processos promotores da mudança que sucedem numa intervenção psicoterapêutica e nos estudos sobre a eficácia.

Elliot (2010) expõe quatro formas de CPR das quais as três primeiras são desenhos básicos de investigação que compreendem: estudos quantitativos processo-resultado; estudos qualitativos com base nos fatores úteis; estudos de processo microanalítico

sequencial. A quarta forma aborda os eventos significativos, tendo a particularidade de compreender as três anteriores.

O paradigma processo-resultado (primeira forma de CPR) é a forma mais comum de CPR. Utiliza processos-chave em terapia (e.g., aliança terapêutica) de forma a prever o resultado pós-terapia e tem vindo a ser aplicado nas perspetivas do cliente, do terapeuta e do observador. De acordo com Elliot (2010), por atentarem unicamente os *inputs* e os *outputs*, descurando todo o processo que decorre entre eles, o CPR revela limitações ao nível da validade interna.

A microanálise de sequências de respostas cliente-terapeuta constitui a segunda forma de CPR. Esta analisa passo a passo a interação cliente-terapeuta ao longo da sessão. Nestes estudos são analisados dois aspetos: a ação e o efeito imediatos da intervenção terapêutica no cliente; o efeito das ações do cliente no processamento e preparação das atividades do psicoterapeuta, adquirindo um potencial muito considerável para suportar a teoria sobre os processos elementares de influência terapêutica (Elliot, 2010).

O delineamento de fatores úteis, último CPR da tríade, assenta nas experiências dos clientes sobre aspetos da terapia que os ajudaram ou representaram um obstáculo à mudança. Tal pode ser efetuado através de medidas de processo produzidas pelo cliente, nomeadamente a Entrevista de Mudança (*Change Interview - CI*; Elliott, Slatick, & Urman, 2001) e o preenchimento do questionário Aspetos Úteis da Terapia (*Helpful Aspects of Therapy - HAT*; Llewelyn, 1988; Elliot, 2010). Estas pesquisas apresentam como vantagem a possibilidade de serem realizadas em contexto de prática clínica e serem incluídas em estudos RCT, e de viabilizar a conceção de métodos de análise de dados específicos a determinados modelos. A eventual incapacidade do cliente para verbalizar os processos mais finos de mudança tem sido referido como uma limitação (Elliott, 2010). Todavia, esta limitação pode ser evitada através da conjugação destes estudos com métodos de estudo de caso, assinaladamente o *Hermeneutic Single-Case Efficacy Design* (HSCED; Elliott, 2002), que suporta a confiabilidade do cliente através da procura sistemática de evidência pela combinação de vários tipos de medida.

Em suma, pelo exposto podemos constatar que embora já se observe a existência de um número apreciável de estudos que demonstram a eficácia do psicodrama enquanto abordagem terapêutica, é ainda evidente a carência de investigação que relacione os resultados com os processos de mudança. Por conseguinte, o presente estudo propõe-se cooperar para a expansão da literatura relativa a este modelo, com a particularidade de adotar o modelo de análise *Hermeneutic Single-Case Efficacy Design* norteando-se pelas

seguintes questões de investigação: (1) “O cliente mudou substancialmente no decurso da terapia?”; (2) “Esta mudança é substancialmente devida ao efeito da terapia?”; (3) “Que fatores específicos poderão ser responsáveis pela mudança?”.

Hermeneutic Single-Case Efficacy Design

O *Hermeneutic Single-Case Efficacy Design* (HSCED; Elliot, 2002) é um método produzido especificamente para avaliar a eficácia da evolução terapêutica dos estudos de casos individualmente. Assim, sendo uma abordagem de estudo de caso sistemático (Iwakabe & Gazzola, 2009; McLeod & Elliott, 2011), compreende a análise cruzada de dados quantitativos e qualitativos para gerar, não só, argumentos plausíveis de que a mudança do cliente é devida à terapia como, também, outras explicações alternativas (Elliot, 2002). Os dados reunidos são obtidos através de múltiplas fontes tais como questionários, anotações e classificações de terapeutas e observadores e entrevistas dos participantes, tendo como intuito o desenvolvimento de um estudo de caso o mais rico e profundo possíveis. Posteriormente, os dados obtidos são cruzados de modo a examinar os seus possíveis pontos de convergência (Iwakabe & Gazzola, 2009).

Somente através da conjugação entre os métodos quantitativos e qualitativos se torna possível observar uma intersecção de evidências que identifiquem os aspetos que poderão ser considerados como evidência direta da ligação entre o processo terapêutico e o seu resultado. Deste modo, avalia-se não só a eficácia da terapia como, também, as evidências indiretas que enviam para a eventualidade de existirem aspetos não relacionados com a terapia que possam, de alguma forma, concorrer para a mudança observada.

De acordo com Elliott (2002), constituem evidências diretas que assinalam a terapia como promotora principal de mudança no cliente:

- Atribuição retrospectiva (*Retrospective attribution*): as mudanças identificadas pelo cliente aconteceram devido à terapia;
- Mapeamento entre o processo e o resultado (*Processoutcome mapping*): há correspondência entre as mudanças identificadas e eventos específicos, aspetos ou processos da terapia;
- Correlação entre o processo e o resultado dentro da terapia (*Within-therapy process-outcome correlation*): encontra-se relação entre os acontecimentos das sessões e as variações nos problemas do cliente;

- Mudanças precoces em problemas estáveis (*Early change in stable problems*): a influência terapêutica é apreendida através de mudanças em problemas estáveis ou crônicos do cliente no decorrer do processo terapêutico;
- Sequências de mudanças de eventos (*Event-shift sequences*): um evento importante da terapia antecede uma mudança estável no problema do cliente - particularmente se o processo terapêutico e a mudança possuírem uma relação lógica entre si (e.g., dar-se uma mudança na semana seguinte à sessão de terapia onde houve a exploração de um problema).

Ainda segundo Elliott (2002), consideram-se evidências indiretas fatores que apontam para processos não relacionados com a terapia e que poderão ter contribuído para as mudanças observadas e identificadas, nomeadamente:

- Mudanças triviais ou negativas (*Trivial or negative change*): as mudanças são consideradas triviais quando são descritas pelo cliente como tendo pouca importância (o que poderá colocar em causa a importância da terapia). As mudanças são negativas quando envolvem deterioração (o que poderá pôr em causa a eficácia da terapia);
- Artefactos estatísticos (*Statistical artifacts*): as mudanças assinaladas estão relacionadas com, por exemplo, a existência de erros de medição, regressão à média, *outliers*;
- Artefactos relacionais (*Relational artifacts*): as melhoras espelham tentativas do cliente para agradar ao terapeuta e/ou investigador no sentido de aumentar a importância dos seus problemas para impressionar (pela sua necessidade de aceitação) no início da terapia e exagera as melhoras como forma de exprimir reconhecimento ou para legitimar o fim da mesma no final do tratamento. Estes movimentos do paciente, de tentar corresponder ou ir de encontro às expectativas do terapeuta, denominam-se “efeito hello-goodbye”;
- Artefactos de expectativas (*Expectancy artifacts*): as mudanças observadas são produto das expectativas do cliente (“Scripts” ou “Wishful thinking”), por meio das quais este convence-se a si mesmo e aos outros que por ter feito terapia seguramente terá melhorado, embora na realidade tal não tenha sucedido;
- Processos de autocorreção: auto ajuda e regresso ao funcionamento de base (*Self-correction processes: self-help and self-generated return to baseline functioning*): as melhoras do cliente são devidas a processos internos de maturação ou esforço do próprio, sem a influência da terapia (e.g., situações em que o cliente começa a terapia num estado de aflição ou crise temporária que propende a acabar por si só, regressando o sujeito ao seu funcionamento normal);

- Eventos exteriores à terapia: acontecimentos da vida que ocorrem fora da terapia e que influem positiva ou negativamente o resultado da terapia (e.g., início de novas relações, casamentos, divórcio, morte, desemprego);
- Causas psicobiológicas (*Psychobiological causes*): as melhoras estão relacionadas com o uso de medicação psicotrópica, recuperação de uma desregulação hormonal, estabilização de uma doença física;
- Efeitos reativos à investigação (*Reactive effects of research*): as melhorias do cliente devem-se unicamente a efeitos reativos devido ao fato de estar a participar numa investigação.

Para a condução de estudos segundo o modelo HSCED (Elliott (2002) é indispensável:

- 1) eleger um cliente; selecionar instrumentos de medida adequados e aplicá-los na recolha diversificada de dados;
- 2) organizar a análise dos dados de forma a verificar as mudanças ocorridas; examinar se existe evidência direta que relacione as mudanças do cliente com os resultados da terapia;
- 3) averiguar se existem fatores não relacionados com a terapia que possam ser evidência indireta da mudança;
- 4) interpretar e ponderar os dados sob análise, por vezes paradoxais, para determinar a força e credibilidade de cada fator não relacionado com a terapia;
- 5) elaborar uma conclusão sobre a probabilidade de a mudança do cliente ser devida à terapia.

A recolha de informação rica e compreensiva respeitante à terapia do cliente constitui a primeira formalidade do HSCED (Elliott, 2002). Compreende informação referente ao paciente, dados relativos ao seu processo terapêutico e os resultados obtidos através da aplicação de vários instrumentos e fontes, designadamente:

- (A) Recolha de informação sobre o cliente e terapeuta (e.g., informação demográfica, diagnóstico, problemas apresentados, quadro teórico de referência usado na terapia);
- (B) Instrumentos quantitativos de avaliação dos resultados que facultem dados relativos a quanto é que o cliente mudou - aplicação de questionários que meçam características, estados emocionais, inventários (e.g., Questionário Pessoal Simplificado; Elliot, Mack & Shapiro, 1999; Sales et al., 2007);

- (C) Aplicação de Entrevista de Mudança do Cliente (CCI; Elliot, Slatick, & Urman, 2001; Sales et al., 2007) - que faculta resultados qualitativos sobre as mudanças sentidas no decurso da terapia, a partir de descrições realizadas pelo cliente;
- (D) Aplicação de um instrumento de avaliação semanal. A aplicação de um instrumento de medida dos principais problemas e objetivos do cliente na terapia é um fator elementar no HSCED. Elliott (2002) recomenda a realização do Questionário Pessoal Simplificado;
- (E) Aspetos Uteis da Terapia (HAT; Llewelyn, 1988; Sales et al., 2007). Instrumento qualitativo empregue para identificar as perceções do cliente referentes a eventos significativos sucedidos na terapia;
- (F) Registos das sessões terapêuticas - notas, comentários, observações e registos do terapeuta, ou filmagens das sessões de terapia, para identificar, confirmar ou elucidar questões ou contradições dos dados obtidos.

MÉTODO

Perante as questões e os objetivos supraditos conduzimos um estudo de caso aprofundado longitudinal (Pais-Ribeiro, 2007) seguindo uma metodologia de investigação mista na recolha e análise dos dados (Coolican, 2005). De facto, a investigação por métodos mistos é uma integração sistemática de métodos qualitativos e quantitativos num único estudo, que objetiva um olhar mais amplo e uma compreensão mais profunda do fenómeno sob análise, oferecendo aos investigadores a possibilidade de uma multiplicidade de perspetivas. No âmbito da investigação em psicoterapia, a importância da utilização conjunta das referidas metodologias tem sido destacada por diversos autores (ver, por exemplo, Hill, Chui, & Baumann, 2013; Bryman, 2006; Chen, 2006).

A abordagem qualitativa centra-se no estudo de significados, de representações psíquicas, simbolizações, perceções, perspetivas, experiências de vida, procurando compreender os fenómenos no seu contexto natural (Nogueira-Martins & Bógus, 2004). Tendo por objetivo a compreensão viável da experiência humana (Sousa, 2006) propende a recorrer a estratégias de análise de conteúdo focadas no significado (Stiles, 1993). Os resultados escritos da investigação contêm citações geradas a partir dos dados para ilustrar e substanciar a apresentação (Bogdan & Biklen, 1994, p.48). Partindo do princípio de que a investigação qualitativa procura compreender a experiência humana ela revela-se útil em psicoterapia, na medida em que possibilita investigar a experiência dos participantes no processo terapêutico (Polkinghorne, 2005), tornando possível conhecer e compreender os significados que os participantes atribuem à sua experiência em psicoterapia, às mudanças sentidas e respetivas atribuições. Por sua vez, a abordagem quantitativa supõe a predição, descrição, o controlo e a verificação (Holanda, 2006).

Participante e considerações éticas

O participante do presente estudo foi selecionado para integrar um grupo de psicodrama numa Clínica de Lisboa. A seleção realizou-se através de uma entrevista conduzida por um dos elementos da equipa de investigação de forma a asseverar-se o cumprimento de requisitos de inclusão pré-estabelecidos para a integração no grupo de Psicodrama, designadamente fatores de motivação do sujeito e a sua integração no grupo representar uma mais-valia na diversificação do mesmo. Como critérios de exclusão

consideraram-se: (1) uma grande amplitude nas diferenças de idade; (2) a existência de psicopatologia com grau de severidade elevado; (3) os elementos pertencentes ao grupo já se conhecerem previamente; (4) a possibilidade do indivíduo desestabilizar o grupo.

Pedro (nome fictício) é um homem na faixa etária dos 40 anos, licenciado em Direito, separado, pai de dois filhos do género masculino. Vive e trabalha na Grande Lisboa. Contactou a clínica manifestando vontade de integrar num grupo de psicodrama. Previamente tinha realizado terapia de inspiração analítica durante três anos e meio e revelava grande motivação. Aduziu estar a viver uma fase verdadeiramente transformativa e desafiadora. Mencionou a sequência de acontecimentos muito marcantes nos anos anteriores: conhecer e apaixonar-se pela sua mulher (M); a relação muito intensa com M (amigo do casal) que se suicidou dias antes do casamento de Pedro com M; casamento; diagnóstico de cancro nos testículos poucas semanas após o casamento; crise pessoal e conjugal; nascimento do primeiro filho; viagem à América do Sul; regresso a Portugal; e crise profissional. Motivo do pedido de ajuda: devido a um conjunto de eventos muito significativos num curto intervalo de tempo e com um impacto negativo, Pedro não os conseguiu integrar na sua psique consoante estes foram acontecendo.

Operando como uma estrutura semiaberta o grupo de psicodrama consente a inclusão de novos elementos e a saída de outros, todavia tenta precaver alterações que possam perturbar a sua harmonia. Ao longo dos 5 anos de terapia psicodramática a constituição do grupo foi sofrendo alterações tendo ocorrido sessões de apresentação sempre que entraram novos elementos. Pedro entrou no grupo de psicodrama em março de 2012. Nesse momento o grupo funcionava há 4 meses sendo constituído por 4 elementos (2 homens e 2 mulheres). Pedro revelava problemas nas relações familiares (mulher, mãe, pai e irmão). Na rede de suporte social manifestava propensão a isolar-se. O seu processo terapêutico teve a duração de 5 anos tendo terminado em março de 2017.

Instrumentos

Questionário Pessoal Simplificado. O Questionário Pessoal Simplificado (*Simplified Personal Questionnaire* - PQ; Elliott, Shapiro, & Mack, 1999; adaptado para a população Portuguesa por Sales et al., 2007) avalia o resultado da psicoterapia, ou mudanças psicológicas que tenham ocorrido durante a mesma. É constituído por (aproximadamente) 10 itens enunciados pelo cliente nas suas próprias palavras. Os itens individualizados existentes no PQ são produzidos numa entrevista semiaberta, com a

duração de 45 minutos, que ocorre no momento pré-tratamento em que é solicitado aos clientes para exporem as questões que os levaram a procurar terapia psicológica. Seguidamente estas questões são dispostas pelo próprio sujeito de acordo com o grau de importância que têm para si, sendo posteriormente cotadas numa escala de *Likert* com 7 pontos, considerando o grau de mal-estar que têm causado e há quanto tempo o causam (de “menos de 1 mês” até “mais de 10 anos”). Findo o momento pré-tratamento, a lista dos itens PQ é mostrada ao cliente em cada sessão, ou periodicamente no decorrer do tratamento, em que somente é pedido a cotação do mal-estar (na escala acima exposta), passando a ser aplicado de forma similar a um instrumento de autorrelato. Aquando da primeira aplicação do PQ, o investigador poderá pretender obter informação sobre há quanto tempo cada problema preocupa o entrevistado. Para tal, precisará de aplicar o Formulário de Duração PQ, o qual pode ser utilizado para estabelecer uma *baseline* retrospectiva para o PQ.

Clinical Outcome Routine Evaluation – Outcome Measure (CORE-OM; Evans et al., 2002; adaptado por Sales, Moleiro, Evans, & Alves, 2012). O CORE-OM é uma medida clínica de autorrelato concebida para avaliar o bem-estar psicológico dos clientes. Compreende 34 itens (e.g. “Tenho tido dificuldade em adormecer ou em dormir toda a noite”; “Senti-me bem com as coisas que consegui fazer”) que se dispõem em 4 subescalas:

- 1) Bem-estar subjetivo (W) formada por 4 itens;
- (2) Queixas e sintomas (P) constituída por 12 itens;
- (3) Funcionamento social e pessoal (F) composta por 12 itens e;
- (4) Comportamentos de risco (R) que compreende 6 itens.

A dimensão “Comportamentos de risco” não constitui, por si só, uma subescala do CORE-OM mas, sim, um agrupado de alertas clínicos que os psicoterapeutas poderão enquadrar no contexto em questão. Cada item é avaliado de acordo com uma escala do tipo *Likert* de 0 a 4 valores (“Nunca” a “Sempre ou quase sempre”, dizendo os mesmo respeito à experiência da última semana do participante. Este instrumento é usado como uma medida de avaliação da mudança psicológica em psicoterapia, não como uma ferramenta de diagnóstico. Apresenta uma alta estabilidade teste-reteste e uma boa consistência interna que varia entre 0,77 e 0,95 para a escala total e domínios específicos (Evans et al., 2002). A adaptação para a população portuguesa (Sales, Moleiro, Evans, & Alves, 2012) revela boas propriedades psicométricas do instrumento, equiparáveis à

versão original, designadamente um alpha de Cronbach para a escala total de 0,94 (BES =0,72; QS =0,88; FSP =0,84; CR =0,46. Os pontos de corte (*cut-off*) para a população portuguesa não se encontram ainda publicados, porém, para interpretação dos resultados considera-se que valores mais altos correspondem a maior mal-estar ou risco. Após preenchimento do questionário, os dados obtidos são introduzidos no sistema informático CORE NET (Sales & Alves, 2012) de modo a perceber a evolução do sujeito e a confrontar os resultados com os dados normativos para a população não clínica. Os valores de corte estabelecem a distinção entre valores clínicos e não-clínicos, sendo considerados clínicos os valores acima do corte.

Revised Spontaneity Assessment Inventory. O *Revised Spontaneity Assessment Inventory* (Inventário de Avaliação de Espontaneidade - SAI-R; Kipper & Shemer, 2007) é um inventário de autorrelato que visa medir a intensidade da espontaneidade através da pergunta: “Com que intensidade é que você tem estes sentimentos ou pensamentos durante um dia típico?”. A esta questão segue-se uma lista composta por 18 adjetivos e frases que descrevem sentimentos e pensamentos como, por exemplo, “alegre”, “livre para criar”, “com energia”. Os clientes respondem mediante uma escala tipo *Likert* de 5 pontos, desde 1 (muito fraco) a 5 (muito forte). O resultado final é calculado pelo somatório do valor atribuído a cada um dos 18 itens, no intervalo possível de 18 a 90. Este instrumento constitui-se como o único inventário de autorrelato específico para um dos principais conceitos da teoria do PM (a espontaneidade) sendo muito útil como medida quantitativa do progresso terapêutico na presente investigação. Muito em breve, no ano de 2018, irá ser publicado o artigo da versão portuguesa.

Client Change Interview. A Entrevista de Mudança (CCI; Elliott, 1996; Sales, Gonçalves, Silva et al., 2007) consiste numa entrevista semiestruturada que tem por finalidade a aquisição de informação qualitativa sobre as mudanças produzidas no decorrer da terapia, segundo a perspetiva do cliente. Compreende perguntas sobre o que o cliente acredita ter mudado ao longo da terapia, a que atribui essas mudanças e quais os aspetos da terapia que considera úteis e/ou prejudiciais. A CCI supõe a produção de uma tabela de mudanças a qual é submetida a uma avaliação do cliente através de três questões (1) “Estava à espera desta mudança, ou foi uma surpresa para si?”; (2) “Esta mudança poderia ter ocorrido sem terapia?”; (3) “Até que ponto esta mudança é importante ou significativa para si?”. As respostas do cliente a cada uma das perguntas serão dadas

através de uma escala de tipo *Likert* de 5 pontos (“*A mudança foi:*” 1- “Totalmente esperada” até 5- “Totalmente surpresa”; “*Sem terapia, a mudança:*” 1- “De certeza não acontecia” até 5- “De certeza acontecia”; e “*A mudança foi:*” 1- “Nada importante” até 5- “Extremamente importante”). Na entrevista são, também, solicitadas sugestões referentes à investigação e/ou à psicoterapia. A CCI é gravada para posterior transcrição. Pretende-se, principalmente, possibilitar que o cliente conceda por palavras suas e o mais pormenorizado possível, um feedback do processo psicoterapêutico e da investigação, o que conduz a uma melhor compreensão do processo e a uma melhoria da prática psicoterapêutica. É sugerida a sua realização após 10/12 sessões. Originalmente foi concebida para ser aplicada no término da terapia. A versão portuguesa foi modificada de modo a poder ser aplicada em *follow-up* e observar as mudanças que possam ter ocorrido após a alta do cliente (Sales, Gonçalves, Silva et al., 2007).

Helpful Aspects of Therapy. O *Helpful Aspect of Therapy* (HAT; Elliott, 1993; Sales et al., 2007) é uma medida qualitativa, semiaberta e sucinta, utilizada para medir o processo da terapia. Administrado no período entre sessões, pode ser também utilizado imediatamente após cada sessão ou imediatamente antes da sessão seguinte. Permite aos clientes identificar eventos significativos em cada sessão terapêutica, isto é, aspetos intrínsecos à terapia e/ou ao terapeuta que tornam as sessões úteis, dolorosas ou pouco benéficas, na perspetiva do sujeito. É pedido ao cliente que utilizando palavras suas identifique e descreva os eventos da sessão que o ajudaram, como o ajudaram e o quanto ajudaram. Esta quantificação é efetuada numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (de 1-“Não ajudou nada” a 5- “Ajudou muitíssimo”).

Procedimento

Esta pesquisa insere-se num projeto de investigação sobre eficácia e processos de mudança em Psicodrama e tem como objetivo cooperar para o conhecimento teórico e prático da psicoterapia psicodramática. A investigação está a ser conduzida numa instituição de ensino superior de psicologia, em Lisboa e integra uma outra a nível europeu com a consultoria de Robert Elliott e do *Research Committee* da FEPTO (*Federation of European Psychodrama Training Organisations*).

Aquando da constituição do grupo de psicodrama e respetiva equipa psicoterapêutica formou-se uma equipa de investigação constituída por dois

psicoterapeutas e uma psicóloga clínica. Esta equipa operou de forma articulada através da aplicação de instrumentos psicométricos de natureza quantitativa e qualitativa. No presente ano, 2017, ingressou na equipa uma aluna em fase de conclusão de mestrado, na especialidade de psicologia clínica, e de elaboração de dissertação.

A terapia foi realizada por dois profissionais, ambos psicólogos e psicoterapeutas. A terapeuta tem formação e experiência de 20 anos em terapia familiar e grupal e o terapeuta e diretor tem formação e experiência de 15 anos como diretor de psicodrama, sendo sócio didata da Sociedade Portuguesa de Psicodrama (SPP).

Na entrevista inicial todos os elementos do grupo foram informados de que em concomitante à psicoterapia iria decorrer uma investigação, para a qual foram convidados a participar. Garantiram-se as questões éticas através da solicitação da participação voluntária, do preenchimento do protocolo de consentimento informado (Anexo 1). Todos os participantes colaboraram voluntariamente, sem auferirem de qualquer espécie de remuneração ou compensação, podendo abandonar a investigação quando assim o desejassem. A confidencialidade e anonimato foram assegurados através da atribuição de um código a cada um dos sujeitos. Todos os dados recolhidos ao longo do processo terapêutico e de investigação foram modificados de modo a assegurar o anonimato e armazenados numa base de dados protegida por palavra-passe, à qual unicamente a equipa de investigação teve acesso.

A partir da primeira sessão aplicou-se semanalmente o formulário HAT (Anexo 5) no período entre sessões (i.e., após cada sessão e previamente à sessão seguinte). Os dados foram recolhidos em formato eletrónico, através de um *survey online*, enviado a cada paciente após as sessões, no próprio dia em que estas ocorreram. Os instrumentos PQ (Anexo 2), CORE-OM (Anexo 4), e SAI-R (Anexo 3) foram aplicados numa primeira fase no momento pré-terapia e posteriormente aquando da realização das Entrevistas de Mudança (CCI) (Anexo 7).

Os dados sociodemográficos foram recolhidos pela psicóloga clínica e pelo psicoterapeuta diretor. A realização das Entrevistas de Mudança do Cliente (CCI) sucedidas ao longo do processo terapêutico e a aplicação dos instrumentos SAI-R e CORE-OM foram efetuadas pela psicóloga clínica. Foram executadas pelos autores do presente estudo: as avaliações e entrevistas ocorridas nos momentos pós-tratamento (CCI5), *follow-up 1* (CCI6) e *follow-up 2* (CCI7); a transcrição das CCI 2, CCI 3, CCI 4, CCI 5, CCI 6, CCI 7; e a categorização dos eventos significativos descritos pelo cliente nos HAT preenchidos após o mês de junho de 2013.

Os participantes foram convidados a preencher os instrumentos de recolha de dados em distintos momentos do processo terapêutico e através de diferentes formas. Sob a orientação da investigadora PL, previamente à primeira sessão de psicodrama produziu-se individualmente o PQ de cada participante onde foram registadas as queixas ou problemas que o impeliram a procurar ajuda psicoterapêutica. As problemáticas enunciadas foram filtradas de modo a obter-se uma lista ordenada segundo o grau de mal-estar que cada uma produziu no sujeito ao longo da semana anterior. Seguidamente pediu-se a classificação desses itens quanto à sua duração. Ainda durante este momento de avaliação os sujeitos preencheram, pela primeira vez, os questionários SAI-R e CORE-OM. Ambos os instrumentos foram facultados em suporte papel e recolhidos após o preenchimento presencial e individual, permitindo o esclarecimento de dúvidas.

As sessões realizaram-se semanalmente em horário pós-laboral tendo uma duração de 90 a 120 minutos. Semanalmente requereu-se aos participantes o preenchimento do PQ antes do início da sessão psicodramática. Neste instrumento, entregue e recolhido por PL, os intervenientes classificaram os itens quanto ao nível de mal-estar provocado na antecedente semana. Para tornar exequível a sua execução foi-lhes pedido para apresentarem-se no local onde decorria a terapia com uma antecedência de 5 a 10 minutos. Foi pedido a realização do preenchimento do HAT preferencialmente até 48 horas após cada sessão, sendo este fornecido e devolvido através de correio eletrónico. O preenchimento semanal dos PQ e HAT sucedeu de modo autónomo, segundo as instruções de preenchimento incluídas ou anexas aos instrumentos, existindo sempre a possibilidade de elucidação de quaisquer dúvidas que surgissem pela equipa terapêutica e equipa de investigação, quer de forma presencial quer por via telefónica ou via correio eletrónico.

No decorrer da psicoterapia os participantes foram convidados a participar em entrevistas semiestruturadas (CCI), com o objetivo de explorarmos de forma empática a sua experiência na terapia. Estas entrevistas de 60 minutos de duração foram sujeitas a registo áudio, com a permissão do entrevistado para se proceder ulteriormente à sua transcrição. Visando assegurar os critérios de confidencialidade e de privacidade foram atribuídos códigos a cada um dos participantes e retiradas da transcrição todas as referências potencialmente identificativas. Na semana prévia à execução da CCI os investigadores entraram em contacto com os participantes, por via telefone, para a marcação da mesma. Foi facultada por correio eletrónico uma cópia da entrevista ao entrevistado para que este pudesse refletir sobre as questões que lhe iriam ser colocadas

e, assim, pudesse oferecer a maior quantidade de pormenores possível. No dia da entrevista, e previamente ao início da gravação, o cliente preencheu os questionários SAI-R e CORE-OM.

Enquanto elemento do grupo de Psicodrama da Clínica ISPA, Pedro (nome fictício) foi convidado a colaborar com a investigação em curso, tendo sido informado das condições dessa colaboração através de um protocolo de consentimento informado assinado por ambas as partes. Constituíram-se como critérios de seleção deste participante o tempo de duração da sua terapia e a existência de uma vasta informação disponível, quer a nível dos vários testes psicológicos aplicados quer na informação fornecida pelo próprio. As avaliações efetuadas compreendem o período de tempo decorrido entre março de 2012 e março de 2017, das quais obtiveram-se 69 PQ e 87 HAT. Como referido anteriormente, o instrumento HAT foi sistematicamente aplicado após cada sessão de psicodrama. A equipa de investigação cessou a aplicação do instrumento de avaliação PQ em abril de 2016, data previamente acordada para conclusão da pesquisa. Não obstante, considerou-se pertinente continuar com o caso de Pedro até o término da sua psicoterapia. A recolha de dados foi efetuada em oito momentos distintos com instrumentos de avaliação de resultado e instrumentos de avaliação de processo de mudança, em conformidade com o protocolo exposto na Figura 1.

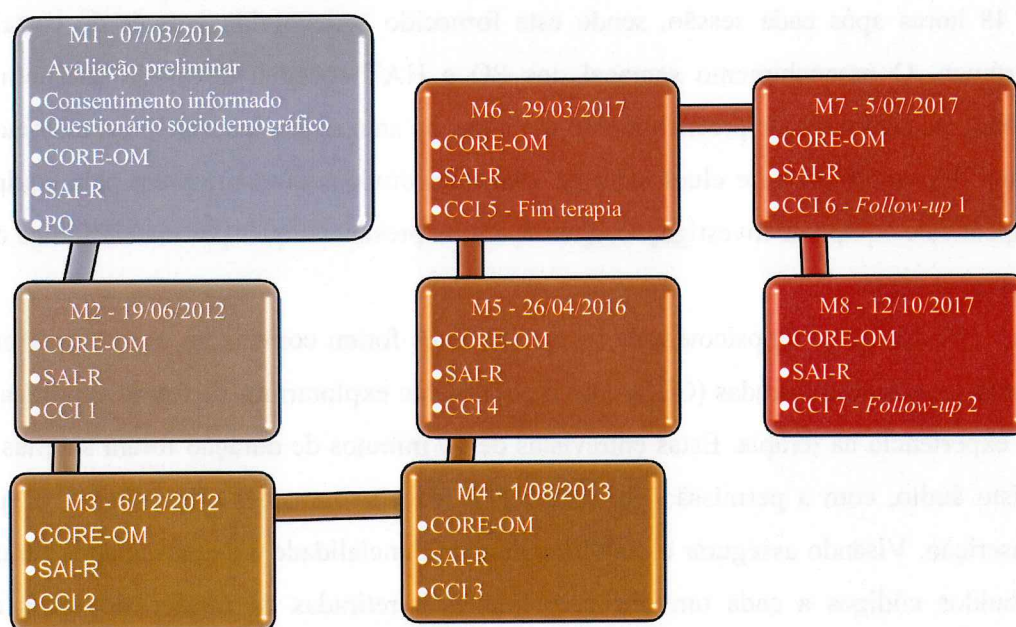


Figura 1. Protocolo de avaliação utilizado ao longo da investigação.

Tal como indicado na Figura 1, a avaliação ocorreu em oito momentos: pré-terapia (M1); durante a terapia (M2; M3; M4; M5); no fim da terapia (M6); em *follow-up* aos

três meses após a alta (M7); *follow-up* aos sete meses após alta (M8). A Entrevista de Mudança ocorreu em regime individual e presencial em sete momentos distintos: em quatro momentos durante o processo psicoterapêutico; no fim da terapia; três meses após a terapia; sete meses após a terapia.

Os eventos extraídos do HAT foram categorizados com base no *Helpful Aspects of Morenian Psychodrama Content Analysis System* (Sistema de Análise de Conteúdo dos Aspectos Úteis do Psicodrama Moreniano - HAMPCAS; Cruz, Sales, Moita & Alves, 2016). Trabalhar com o HAMPCAS justifica-se pelo facto de este ter sido especificamente desenhado para terapia de grupo e as categorias encontradas neste sistema de análise serem referentes ao modelo do PM (e.g., fatores de grupo, fortalecimento da aliança de grupo), por oposição ao Sistema de Análise de Conteúdo de Impactos Terapêuticos (TICAS; Elliott, Reimschuessel, Sack, Cislo, & James, 1984) e o *Helpful Aspects of Experiential Therapy Content Analysis System* (HAETCAS; Elliot, 1988)), habitualmente utilizados em procedimentos de análise de HAT. A partir das perspetivas dos clientes sobre os eventos em terapia podemos obter três tipos de informações: as ações (i.e., o que aconteceu); o impacto (que resultado provocou no cliente, podendo ser dividido em impactos úteis e não úteis); o contexto (em que área da vida dos clientes esse impacto ocorreu - e.g., trabalho, família).

RESULTADOS

Análise de resultados do instrumento Questionário Pessoal (PQ)

Num primeiro momento (março 2012) os itens referidos por Pedro no Questionário Pessoal Simplificado (PQ) foram os seguintes: (1) Sinto-me deprimido, (2) Sou egoísta, (3) A minha auto-confiança é baixa, (4) Estou perdido em termos profissionais, (5) É-me difícil expressar as emoções, (6) Tenho dificuldade em assumir/tomar decisões, (7) Tenho tendência a somatizar, (8) Relação fusional com a mãe, (9) Tenho dificuldade em ir por caminhos que causem sofrimento, (10) Relação distante com o pai, (11) Tenho características narcísicas e (12) Sinto que estou a viver uma adolescência tardia. Os itens *sinto-me deprimido* e *sou egoísta* os que detêm maior importância para o participante.

A Figura 2 representa a avaliação realizada pelo cliente a cada item no primeiro momento (escala varia de 1 a 7).

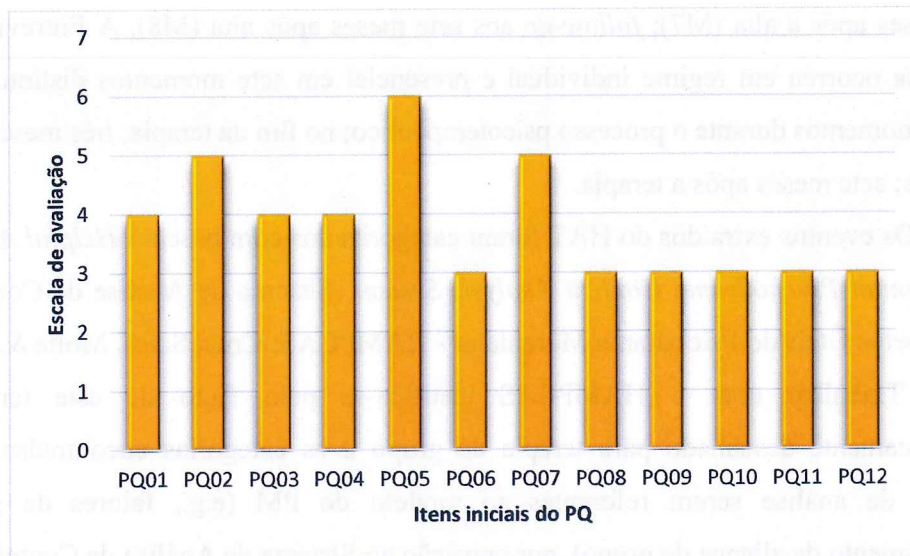


Figura 2. Pontuações atribuídas aos itens do PQ no início do processo terapêutico (março 2012)

Em Janeiro de 2013 Pedro eliminou do PQ os itens 8 (Relação fusional com a mãe) e 11 (Tenho características narcísicas), acrescentando quatro: (13) Distância em relação aos amigos; (14) Estou pouco com a minha avó; (15) Estou pouco com o meu filho e; (16) Relação não resolvida com a minha mãe. Em Novembro acresce um item (17) Identidade Sexual/Bissexualidade. As restantes avaliações por ele realizadas aos itens do PQ ao longo dos meses encontram-se representadas nas Figuras 3 e 4. Por forma a ser mais compreensível a visualização dos dados os itens foram divididos em dois grupos, de 1 a 6 e de 7 a 12.

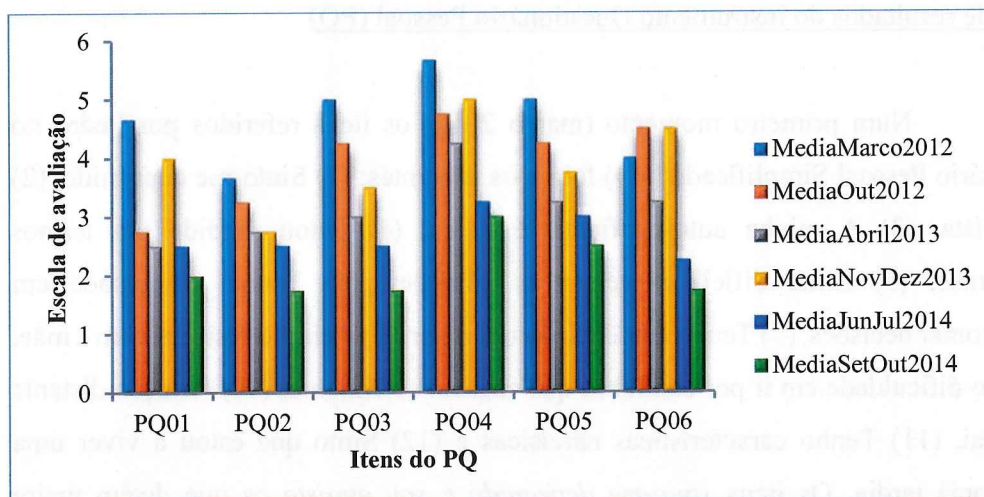


Figura 3. Pontuações atribuídas aos itens 1 a 6 do PQ nos vários momentos temporais ao longo do processo terapêutico

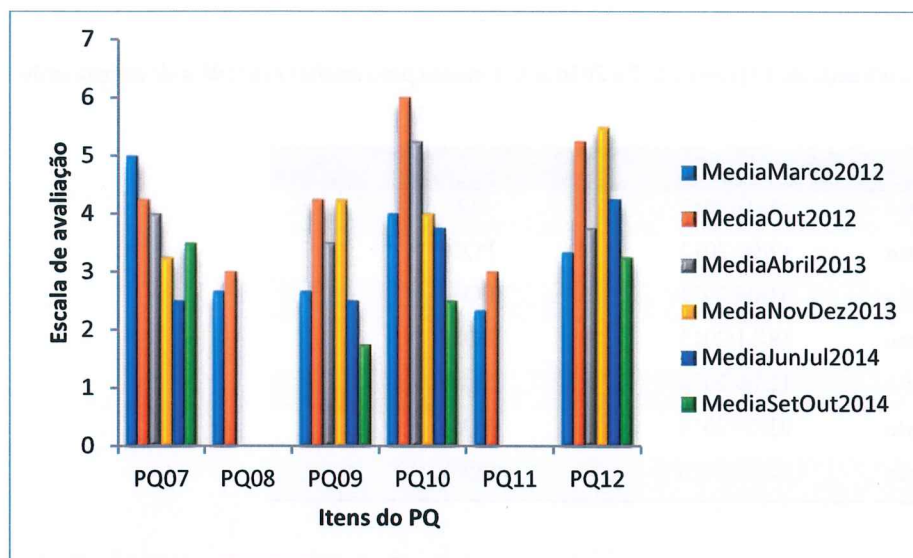


Figura 4. Pontuações atribuídas aos itens 7 a 12 do PQ nos vários momentos temporais ao longo do processo terapêutico

Na generalidade, os valores dos primeiros 6 itens do PQ foram diminuindo ao longo do processo terapêutico, com exceção de um aumento generalizado ocorrido no final de 2013, bem como o item 6, que subiu nos primeiros 18 meses, tendo a partir desse ponto apresentado valores mais reduzidos. Nos restantes itens (7 a 12), o padrão de evolução não é tão constante, no entanto é importante salientar que estes itens estão associados a questões sentidas como menos prioritárias por Pedro no início do processo. A análise das variações do PQ ao longo do período avaliado expõe uma evolução positiva nas principais preocupações assinaladas inicialmente pelo cliente, e inerentes aos motivos para ter realizado terapia, nomeadamente: o sentimento depressivo; ver-se como egoísta; baixa autoconfiança; sentir-se profissionalmente perdido; a dificuldade sentida em expressar-se emocionalmente; a dificuldade em tomar decisões.

De forma a averiguar se existem diferenças estatisticamente significativas entres os valores obtidos no PQ, comparámos sete momentos avaliativos (Tabela 1) através do teste não-paramétrico de Friedman (Tabela 2).

Tabela 1

Sete momentos de aplicação do PQ entre 2012 e 2016 selecionados para análise estatística de comparação de Médias

Nº momento	Data	Designação da variável
1ª Momento	14/03/2012	PQ1
2ª Momento	12/09/2012	PQ16
3ª Momento	03/04/2013	PQ33
4ª Momento	18/11/2013	PQ50
5ª Momento	12/06/2014	PQ59
6ª Momento	03/09/2014	PQ63
7ª Momento	12/04/2016	PQ69

Tabela 2

Média, Desvio-Padrão e p-value do Teste de Friedman nos sete momentos avaliativos do PQ

Momentos avaliativos	Designação da Variável	Média	Desvio-Padrão	Teste de Friedman (Sig)
M1	PQ1	3,83	1,03	
M2	PQ16	4,58	1,24	
M3	PQ33	3,00	1,76	
M4	PQ50	3,67	2,15	0,00
M5	PQ59	2,33	1,30	
M6	PQ63	2,50	1,45	
M7	PQ69	1,25	1,82	

Para um nível de significância de 0,05 verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os valores do PQ nos sete momentos ($p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$).

Visando perceber em que momentos ocorreram as diferenças recorreremos ao teste de Wilcoxon para amostras emparelhadas com a correção de Bonferroni (o valor de significância dividido pelo número possível de combinações entre os momentos (0,05/21). Assim sendo, para esta análise estatística o $p\text{-value}$ é de 0,002 (Tabela 3). De acordo com Field (2009), considera-se necessário realizar este procedimento quando se aplica um teste de Friedman precedido de um teste de Wilcoxon para amostras emparelhadas.

Tabela 3

Valores do teste de Wilcoxon na comparação dos valores do PQ nos sete momentos de avaliação

Pares de Testes	Estatística de Teste (Z)	Sig.	Diferenças apresentadas entre os momentos avaliativos
PQ16 - PQ1	-2,081 ^b	0,037	
PQ33 - PQ1	-1,421 ^c	0,155	
PQ50 - PQ1	-,179 ^c	0,858	
PQ59 - PQ1	-2,481 ^c	0,013	
PQ63 - PQ1	-2,209 ^c	0,027	
PQ69 - PQ1	-2,980 ^c	0,003	
PQ33 - PQ16	-2,812 ^c	0,005	
PQ50 - PQ16	-1,642 ^c	0,101	
PQ59 - PQ16	-3,088 ^c	0,002	M5<M2
PQ63 - PQ16	-2,989 ^c	0,003	
PQ69 - PQ16	-2,949 ^c	0,003	
PQ50 - PQ33	-2,138 ^b	0,033	
PQ59 - PQ33	-1,311 ^c	0,190	
PQ69 - PQ33	-1,898 ^c	0,058	
PQ63 - PQ33	-,272 ^c	0,785	
PQ59 - PQ50	-2,890 ^c	0,004	
PQ63 - PQ50	-2,382 ^c	0,017	
PQ69 - PQ50	-2,635 ^c	0,008	
PQ63 - PQ59	-1,259 ^b	0,208	
PQ69 - PQ59	-,883 ^c	0,377	
PQ69 - PQ63	-1,696 ^c	0,090	

*nível de significância 0.002

Pelos resultados apresentados na tabela 3 constatamos que somente nos momentos M5-M2 (PQ59:M=4,58 - PQ16:M=2,33) é que ocorreram diferenças estatisticamente significativas.

Análise de resultados do SAI-R

De acordo com David Kipper (citado por Santos, 2009), os valores do índice de espontaneidade variam entre baixa espontaneidade (menor ou igual a 35), espontaneidade moderada (entre 36 e 71) e elevada espontaneidade (superior ou igual a 72 de um valor máximo possível de 90 pontos).

Tabela 4

Resultados da avaliação SAI-R nos oito momentos de avaliação

	Data	Total
M1	14/03/12	42
M2	19/06/12	48
M3	06/12/2012	53
M4	01/08/13	56
M5	08/10/2014	56
M6	29/03/2017	71
M7	05/072017	38
M8	12/10/2017	70

Como podemos observar, no primeiro momento avaliativo foi obtido um resultado de 42 pontos. Esse valor aumentou gradativamente passando para 71 na avaliação realizada no fim do tratamento. Tal sugere que o índice de espontaneidade de Pedro aumentou progressivamente ao longo do processo terapêutico.

Contudo, se analisarmos estes valores segundo o estudo de Santos (2009), onde o valor médio masculino para a população portuguesa ($n=2940$) é de 62,962, constatamos que os valores de espontaneidade observados nas avaliações decorridas durante o processo terapêutico (M1, M2, M3, M4, M5) são inferiores à média normativa. Será nos momentos de avaliação efetuados no fim da terapia (M6) e sete meses após o seu término (M8) que estes valores registam uma subida acentuada posicionando-se claramente acima da média.

Para averiguarmos se existem diferenças estatisticamente significativas entre os valores obtidos pelo Pedro no SAIR, comparámos os oito momentos avaliativos (ver Tabela 5) através do teste não-paramétrico de Friedman (Tabela 6).

Tabela 5

Oito momentos de aplicação do SAIR entre 2012 e 2017 selecionados para análise estatística de comparação de médias

Nº momento	Data	Designação da Variável
M1	07/03/2012	SAIR1
M2	19/06/2012	SAIR2
M3	06/12/2012	SAIR3
M4	01/08/2013	SAIR4
M5	26/04/2016	SAIR5
M6	29/03/2017	SAIR6
M7	05/07/2017	SAIR7
M8	12/10/2017	SAIR8

Tabela 6

Média, Desvio-Padrão e p-Value do Teste de Friedman nos Oito Momentos Avaliativos do SAIR

Momentos avaliativos	Média	Desvio-Padrão	Teste de Friedman (Sig)
M1	2,33	0,767	
M2	2,67	0,840	
M3	2,94	0,873	
M4	3,11	0,583	0,00
M5	3,11	0,676	
M6	3,94	0,539	
M7	2,11	0,676	

*nível de significância 0.05

Para um nível de significância de 0.05, verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os valores do SAI-R nos oito momentos ($p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$). Visando observar entre que momentos ocorreu o aumento nos valores de espontaneidade utilizámos o teste não paramétrico Wilcoxon para amostras emparelhadas (Tabela 7), com a correção de Bonferroni (o valor de significância dividido pelo número possível de combinações entre os momentos (0,05/28)). Para esta análise estatística o $p\text{-value}$ é de 0,002.

Tabela 7

Valores do Teste de Wilcoxon na Comparação dos Valores do SAI-R nos Oito Momentos de Avaliação

Pares de Testes	Estatística de Teste (Z)	Sig.	Diferenças apresentadas entre os momentos avaliativos
SAIR2 - SAIR1	-1,897	0,058	
SAIR3 - SAIR1	-2,517	0,012	
SAIR4 - SAIR1	-2,952	0,003	
SAIR5 - SAIR1	-3,276	0,001	
SAIR6 - SAIR1	-3,852	0,000	SAIR6>SAIR1
SAIR7 - SAIR1	-1,265	0,206	
SAIR8 - SAIR1	-3,839	0,000	SAIR8>SAIR1
SAIR3 - SAIR2	-1,155	0,248	
SAIR4 - SAIR2	-1,994	0,046	
SAIR5 - SAIR2	-2,309	0,021	
SAIR6 - SAIR2	-3,624	0,000	SAIR6>SAIR2
SAIR7 - SAIR2	-2,233	0,026	
SAIR8 - SAIR2	-3,640	0,000	SAIR8>SAIR2
SAIR4 - SAIR3	-,832	0,405	
SAIR5 - SAIR3	-1,000	0,317	
SAIR6 - SAIR3	-3,216	0,001	SAIR6>SAIR3
SAIR7 - SAIR3	-2,950	0,003	
SAIR8 - SAIR3	-3,314	0,001	SAIR8>SAIR3
SAIR5 - SAIR4	,000	1,000	
SAIR6 - SAIR4	-3,217	0,001	SAIR6>SAIR4
SAIR7 - SAIR4	-3,286	0,001	SAIR7<SAIR 4
SAIR8 - SAIR4	-3,276	0,001	SAIR8>SAIR4
SAIR6 - SAIR5	-3,441	0,001	SAIR6>SAIR5
SAIR7 - SAIR5	-3,448	0,001	SAIR7<SAIR5
SAIR8 - SAIR5	-3,742	0,000	SAIR8>SAIR5
SAIR7 - SAIR6	-3,779	0,000	SAIR7<SAIR6
SAIR8 - SAIR6	-,577	0,564	
SAIR8 - SAIR7	-3,816	0,000	SAIR8>SAIR7

*nível de significância 0.002

Através dos resultados expostos na tabela, verificamos que a subida mais acentuada de espontaneidade ocorreu entre o momento pré-terapia (SAIR1; $M = 2,33$) e o momento de avaliação pós-terapia (SAIR6; $M = 3,94$). Ocorrem também aumentos da espontaneidade entre os momentos SAIR8 e SAIR1. Por seu turno, destaca-se a

diminuição abrupta dos valores ocorridos entre as avaliações realizadas no fim da terapia (SAIR6; $M = 3,94$) e em *follow-up* 1 (SAIR7; $M = 2,11$). Esta descensão poderá ser explicada pelo facto de nesse momento Pedro encontrar-se a viver um período especialmente difícil na sua vida. Este valor ascende exponencialmente na avaliação em *follow-up* 2 aproximando-se da pontuação obtida no *follow-up* 1 (SAIR8; $M = 3,89$).

Análise de Resultados do CORE-OM

Na análise deste instrumento, adotámos como modelo o estudo preliminar da versão portuguesa do CORE-OM (Sales et al., 2008), por este ter recorrido a uma amostra da população portuguesa ($n=111$), orientando-nos pelas pontuações médias registadas em cada uma das subescalas para o género masculino: $F= 1,29$; $P= 1,44$; $W=1,37$; $R= 0,43$.

Uma vez que aconteceram oito momentos avaliativos, decidimos realizar a análise deste instrumento em duas fases. Assim, iniciámos por analisar os resultados de cada subescala nos momentos de avaliação preliminar - M1 - e durante o processo terapêutico - M2, M3, M4, M5 (Tabela 8) e, seguidamente, examinámos os dados obtidos nos momentos após o seu fim – M6, M7, M8 (Tabela 9).

Tabela 8

Resultados obtidos nas subescalas nos momentos de avaliação preliminar e durante a terapia

Subescalas	M1	M2	M3	M4	M5
W (Bem – estar)	2	1,66	0	1,33	1,25
P (Problemas)	2,1	1,75	1,67	1,17	1,44
F (Funcionamento)	1,92	1,77	1,5	1,56	1,6
R (Risco)	0	0	0	0	0
Total	6,02	5,18	3,17	4,06	4,29

Pela leitura da tabela podemos observar que na primeira avaliação que excetuando a subescala *Risco*, os valores das subescalas restantes (*Bem-estar*, *Problemas*, *Funcionamento*) encontravam-se consideravelmente acima do valor de corte. No momento seguinte (M2) observa-se nas subescalas *Bem-estar*, *Funcionamento* e

Problemas uma tendência para os valores se aproximarem dos normativos, havendo uma clara diminuição, continuando a ser nulo o valor de *Risco*. No momento 3 constatamos uma clara descida do valor de *W* que, tal como a subescala *R*, apresenta valor 0. Tal significa um indiscutível progresso do cliente. Nas subescalas *F* e *P* observamos a continuação da diminuição dos valores. No momento 4 podemos verificar que os valores nas subescalas *W* e *P* situam-se abaixo do valor de corte. No momento 5, a média da subescala *W* continua a diminuir, na subescala *P* regista-se um aumento do valor passando a situar-se no limite do valor de corte (1,44=1,44). Por seu turno, a subescala *F* revela uma média muito próxima da obtida no momento anterior (M4). Na subescala *Risco* não se observou quaisquer alterações ao longo dos cinco momentos de avaliação. Embora se observem oscilações no geral constata-se que durante o processo terapêutico houve uma progressão positiva.

Entre os momentos de avaliação executados no final da terapia e em *follow-up* podemos examinar uma grande oscilação nos valores das subescalas (Tabela 9)

Tabela 9

Avaliação do CORE-OM após tratamento

Subescalas	Fim-terapia	Follow-up 1	Follow-up 2
W (Bem-estar)	0,66	2,5	0,25
P (Problemas)	0,67	2,25	0,66
F (Funcionamento)	0,58	1,92	0,33
R (Risco)	0,17	2	0,17
Total	1,98	8,67	1,41

Na avaliação *fim da terapia* regista-se uma melhora inquestionável em todas as subescalas. Todavia, na avaliação seguinte (*follow-up 1*) observamos o movimento contrário em todas as subescalas, onde estas assumem pontuações consideravelmente acima dos valores de corte ($W=2,5 > 1,37$; $P=2,25 > 1,44$; $F=1,92 > 1,29$; $R=2 > 0,43$) sendo por esse motivo considerados valores clínicos. Estes valores são explicáveis pelo facto de Pedro encontrar-se a (re)viver situações muito complexas na sua vida. Contudo, no último momento de avaliação (*follow-up 2*) regista-se uma descida franca descida da pontuação em todas as subescala passando para valores residuais, tal como se verificou na avaliação realizada quando terminou o tratamento. Perante os dados obtidos, podemos constatar que no cômputo geral observou-se uma evolução positiva significativa no funcionamento de Pedro.

Análise de resultados do HAT

Ao longo do processo psicoterapêutico Pedro preencheu 87 HAT, referentes a 87 sessões, assinalando um total de 160 eventos (157 eventos úteis e 3 eventos não úteis (Anexo 6). Destes 87 HAT, 25 foram preenchidos em 2012, 30 em 2013, 6 em 2014; 15 em 2015, 5 em 2016 e 6 em 2017. O acentuado decréscimo observado no número de questionários preenchidos, a partir de 2013, deve-se à falta de comparência do cliente algumas sessões e ao facto de encontrar-se em momentos particularmente complexos da sua vida, os quais lhe retiraram disponibilidade/motivação para os preencher. Todavia, os textos provindos do preenchimento dos formulários facultados pelo cliente proporcionaram-nos um vasto e rico leque de informações sobre as suas perceções relativas aos eventos ocorridos na sessão de psicodrama a que se reporta cada HAT.

Visando perceber em que medida as sessões foram sentidas como úteis ao longo do processo, averiguámos se nos HAT correspondentes foram assinalados eventos significativos, estabelecendo-se uma distinção entre os eventos úteis e os eventos sentidos como negativos. Os resultados indicam que em todas as sessões a que se reportam os HAT houve, pelo menos, um evento útil e em três dessas sessões houve simultaneamente um evento sentido como negativo (i.e., sentido como um entrave na terapia). No que se refere aos eventos úteis registados em cada sessão existe uma variação, oscilando entre um a quatro eventos. Comummente Pedro destacou 2 eventos úteis por sessão. Na sessão ocorrida a 11/07/2012 (HAT 11), classificada como útil e à qual o cliente não atribuiu pontuação, o participante mencionou não terem ocorrido eventos significativos (Anexo 6).

Relativamente aos eventos que foram sentidos como negativos, registam-se duas sessões (HAT 15, 24) onde foram assinaladas a ocorrência de dois eventos úteis e um negativo na mesma sessão, e uma sessão (HAT 27) com a indicação de ocorrência de três eventos úteis e um negativo.

No geral podemos verificar que ao longo dos cinco anos de psicoterapia, o número de acontecimentos que ajudaram o cliente foi claramente superior ao número de acontecimentos não úteis. Globalmente as sessões foram consideradas úteis.

Intensidade das sessões. Segundo Toukmanian (1996, p.184), a unicidade de cada cliente e a história que traz consigo fazem com que alguns eventos dentro das sessões sejam por ele apreciados como sendo mais importantes que outros.

Em conformidade com os critérios estipulados no formulário HAT (anexo 5), cada um dos eventos descritos pelo cliente foi pontuado através de uma classe de intensidade. Relativamente aos eventos úteis era questionado: ‘Em que medida é que este acontecimento o ajudou?’, sendo a resposta sinalizada numa escala de cinco pontos, equivalendo 1 a ‘não ajudou nada’ e 5 a ‘ajudou muitíssimo’. No referente aos eventos não úteis colocava-se a pergunta ‘Durante a sessão, aconteceu alguma coisa que possa ser negativa ou um entrave, para si ou para o progresso da terapia?’, devendo o cliente facultar a sua resposta através de uma escala de cinco níveis, em que o nível 1 corresponde a ‘nada negativo’ e o nível 5 a ‘extremamente negativo’.

Através da análise dos dados obtidos, observámos que a média total de intensidade de eventos úteis (M= 3.9) é superior à média de intensidade de eventos não úteis (M= 2.25): 6 eventos *ajudaram pouco* (média de intensidade 2.8); 79 eventos *ajudaram moderadamente* (média de intensidade 3.5); 69 eventos *ajudaram muito* (média de intensidade 4.8) e 3 eventos *ajudaram muitíssimo* (intensidade 5).

Esta medida de intensidade assume valor nulo, quer para eventos úteis quer para eventos não úteis, unicamente em uma sessão onde nada foi destacado como significativo. Os eventos sentidos como negativos obtiveram uma média total de intensidade 2,25 (HAT 15 - 3.75; HAT 24 - 1.25; HAT 27 - 1.75). O primeiro evento negativo tem por causa a saída de um elemento do grupo: HAT 15: “A confirmação que o N vai sair do grupo. Penso que a progressão da terapia do grupo sai prejudicada com a ausência do N”. Os dois eventos seguintes, embora com pontuação negativa, não são percecionados por Pedro como um real impedimento à terapia, mas sim como uma questão sua: HAT 24: “ (...) penso que esta não é uma verdadeira questão/impedimento à terapia mas apenas uma sensibilidade [minha] provavelmente temporária.”; HAT 27 “Não vou dizer que é um impedimento à terapia, porque não é, mas é uma espécie de incómodo. Acho ainda que isso tem a ver com um problema meu com o qual tenho que aprender a lidar melhor (...). Como se pode observar, e posteriormente será reforçado na análise das CCI, os eventos negativos descritos expressam, essencialmente, dificuldades particulares de Pedro e não exatamente da terapia.

Os eventos descritos e avaliados como tendo ajudado ‘muitíssimo’ (HAT 13, 14, 25; anexo 6) enquadram-se nas fases de aquecimento e de dramatização, onde é atribuída particular importância à partilha inicial (quer do próprio quer por outros), ao grupo, ao facto de ter sido protagonista e a ações dos terapeutas. No HAT 13 refere “Foi muito importante ter sentido emoções semelhantes às que senti em 2006, partilhá-las com o

grupo e expressá-las nessa representação”. Nas notas de sessão é referido o protagonismo de Pedro, a (muita) emoção e o contacto com sentimentos depressivos que não tinham sido experimentados anteriormente.

No HAT 14 Pedro escreveu: “Identifiquei-me muito com a angústia do N relativamente à família dele e em especial à preocupação com o irmão”. No HAT 25 afirma “A sessão de ontem foi espantosa, senti durante e após a mesma uma energia muito forte e positiva que sem dúvida é uma energia do grupo. (...). A dramatização foi um grande presente do A e da M, porque nos receberam de braços abertos e deixaram-nos ir mais leves, mais próximos de nós mesmos.”

A 11 de fevereiro de 2015 realiza-se uma sessão onde Pedro é protagonista, sendo descrita nas notas de sessão como aquela em que o cliente “mais contacta com verdades internas significativas”. Também Pedro refere esta sessão como “a sessão mais transformadora em que fui protagonista”, atribuindo-lhe 4.95 de pontuação (HAT 59). A classificação 4.95 é, igualmente, adjudicada à sessão a que se reporta o HAT 85. Na sessão a que se refere, Pedro foi protagonista e afirma “A questão do perdão / do desculpar – ao meu pai, ao P, a quem me envolve realmente, é talvez o grande “presente” que recebi da dramatização”.

A importância atribuída a aspetos como a atuação dos terapeutas e a aliança terapêutica é passível de observação nos eventos descritos e pontuados na classe de intensidade ‘muito importantes’ como, por exemplo, nos HAT 59 “Outro aspeto muito importante que tenho que destacar foi a “atuação do A [Diretor]”; HAT 85 “Outro aspeto importante (...) foram as dobragens do A [Diretor]”; HAT 77 “A emoção profunda que surgiu ao referir-me ao A, à relação que criei ao longo destes 4 anos e o custar muito imaginar a despedida. (...) A ligação ao A, um reconhecimento das suas qualidades (...)”; HAT 80 “ (...) com a M e com o laço fortíssimo que fomos criando ao longo dos anos, em que cresceu uma grande cumplicidade e em que fui aprendendo a encontrar no abraço dela um carinho muito, muito grande”. HAT 85 “ (...) fui sentindo, suavemente, quase invisível, a Presença constante do A – circundante, sensível, atento, disponível.”

Ação e impacto reconhecidos pelo participante ao longo das sessões. Os dados recolhidos nos HAT foram submetidos a análise de conteúdo. As respostas obtidas neste instrumento foram dispostas em dois domínios: domínio *Ação* e domínio *Impacto*. A definição destes domínios foi baseada no HAMPCAS (Cruz., Sales, Moita, & Alves, 2016). Na Tabela 10, apresentam-se as 17 técnicas utilizadas em psicodrama e a

frequência de eventos significativos associados a diferentes ações reconhecidos pelo cliente do decurso das sessões.

Tabela 10

Número de eventos significativos associados a diferentes ações

	Úteis	Não Úteis	Total Eventos
Partilha por outros	52	3	55
Dramatização por outros	44	0	44
Partilha do próprio	41	0	41
Dramatização do próprio	24	0	24
Partilha pela unidade funcional	22	0	22
Outras técnicas	10	0	10
Inversão de papéis	7	0	7
Jogos dramáticos	6	0	6
Átomo Social	4	0	4
Escultura	4	0	4
Espelho	2	0	2
Interpolação de resistências	1	0	1
Duplo	1	0	1
Solilóquio	1	0	1
Treino de papéis	0	0	0
Sociometria	1	0	1
Objetos Intermediários	0	0	0

Como se pode constatar pela leitura da tabela, observa-se um predomínio de categorias relacionadas com as três fases da sessão de psicodrama - aquecimento, dramatização e partilha/comentário – sobre as técnicas (e.g., outras técnicas, inversão de papéis, jogos dramáticos). A partilha por outros e partilha do próprio é mais significativa do que a partilha da unidade funcional. Quanto à importância da dramatização, quer tenha sido protagonista o próprio ou os outros, o cliente classificou 68 eventos como úteis, reforçando desta forma a importância da dramatização no processo psicoterapêutico. Estes resultados observados estão em consonância com os dados da literatura relativos ao modelo de Psicodrama Moreniano (Almeida, 2006; Kim, 2003; Kipper & Ritchie, 2003). A análise das categorias de impacto e frequência facultou-nos a identificação de 4 categorias de impacto útil dominantes: Autoconsciência (*Self-awareness*, N= 45); Otimista de si (*Positive self*, N=45); Fortalecimento da aliança de grupo (*Group alliance strengthening*, N= 39); Fortalecimento da aliança terapêutica (*Alliance strengthening*, N=

21). Salientamos a concentração de 6 impactos úteis (6) em duas sessões, descritas nos HAT 48 e 61, onde Pedro foi protagonista.

Análise de resultados da Entrevista de Mudança (CCI)

Os dados qualitativos que passamos a mostrar são um sumário do produto das sete entrevistas de mudança realizadas entre os anos 2012 e 2017 e espelham as mudanças e vivências de Pedro resultantes do (e no) processo psicodramático.

Na generalidade, Pedro adjudica as mudanças ocorridas em si ao facto de ter estado na terapia: ter entrado em contacto consigo mesmo “ (...) ir mais fundo, conhecer mais coisas do meu interior”, com as suas problemáticas e ter sentido o suporte do grupo e dos psicoterapeutas. “A terapia foi um espaço muito importante para explorar, para partilhar, para ser testado, para receber feedback”, “Sinto-me mais autêntico”, “Mudei muito e foi agora fácil reconhecer no final que este – independentemente das minhas experiências fora aqui do Ispa -, que este foi o porto de abrigo onde eu me permiti ser autenticamente, em cada semana após semana. Acho que sem a terapia seria muito difícil de isso acontecer.”. Por vezes narra episódios ocorridos nas sessões, o que pensou, sugestões e devoluções do grupo e dos psicoterapêuticos.

Pedro menciona como aspetos positivos do psicodrama o facto de ser uma terapia realizada em contexto de grupo concedeu-lhe um sentimento de pertença, de aconchego. A possibilidade de aprender a escutar o outro e aceitá-lo sem o julgar e observar que o inverso também acontece “ (...) eu guardava tudo para mim, eu retinha tudo o que era dificuldades. Não partilhava”, “ (...) isso foi uma boa mudança. Foi ser capaz de comunicar as minhas dificuldades a quem ‘tava relacionado com isso”. No grupo pôde ver-se através dos outros e pôde, também, espelhá-los. Aprendeu a colocar-se no lugar do outro, a sentir o outro e depois transportar o que aprendeu para o exterior, para a família, para os amigos. “Aprendi a escutar os meus filhos” (CCI 5, pós-terapia; Anexo 12); “Essas minhas dificuldades em escutar o outro (...) sinto que hoje já aprendi.” (CCI 6, *follow-up* 1; Anexo 13).

Relativamente aos aspetos negativos, refere um episódio ocorrido em 2016, numa sessão em que sentiu que nesse dia deveria ser o protagonista e não o foi. Relata que ponderou desistir da terapia nessa altura, porém após uma conversa com um dos psicoterapeutas refletiu e decidiu permanecer. Foi o único “senão” sucedido. De resto “Não tenho nada de negativo a apontar. Nada, mesmo.”.

A temática relacionada com a mãe, assinalada nos PQ como um dos itens a trabalhar no psicodrama, é referida por Pedro como “A questão da minha mãe é a mais difícil de trabalhar”, “Há qualquer coisa que me bloqueia”. Também a vontade (e resistência) em aproximar-se do pai é declarada, quer nos PQ (“Relação distante com o pai”) quer nas CCI. Todavia, gradualmente, ao longo das entrevistas Pedro apresenta na sua narrativa uma tomada de consciência da resistência e da importância de trabalhar esses assuntos nas sessões enfrentando o sofrimento que tanto evitava, aliás uma característica sua referida nos PQ como “dificuldade em ir por caminhos que causem sofrimento”.

Na última entrevista afirma: “Este ano apercebi-me de um grande desafio: na relação com os meus pais é aprender ainda a desfrutá-los ainda mais, tal e qual como eles são. Aceitar exatamente como eles são.”, “Uma grande mudança - talvez a mais importante - foi em relação ao meu pai. Sinto-me mais tranquilo, mais calmo. Nós gostamos um do outro.” Quando questionado, pela última vez, sobre propostas suas relativamente à terapia psicodramática Pedro declara “Eu acho que este método do psicodrama - e em particular este grupo e os terapeutas - era o pacote completo. Eu não senti muita falta de nada porque a interação dos terapeutas e dos colegas era tão boa que estava lá tudo.” (CCI 7; Anexo 14).

Adicionalmente a entrevista de mudança expõe outros dados interessantes sobre o processo psicoterapêutico. À pergunta colocada na última CCI (7) “O que leva da terapia?” Pedro responde “ (...) uma satisfação pelo caminho percorrido e pela autonomia conquistada. A terapia deu-me muito mais de ferramentas de autoconhecimento e entretajuda, abriu-me novos horizontes, novas práticas, novos caminhos e novas pessoas. (...) permitiu-me crescer muito no grupo e fora dele.”. Para terminar, Pedro acrescenta que observa em si “ (...) algumas diferenças. Acho que a mais importante tenha sido a da última semana, último mês, que é: tem havido muito o sentimento de satisfação e um sentimento de permanente de equilíbrio e um sentimento de bem-estar. Essas sensações têm estado mais presentes, em contraste com o que foi o último ano.”

Procedendo a uma análise quantitativa (Anexo 15) constatámos que ao longo da terapia foram assinaladas, por Pedro, 63 mudanças tendo sido 60,3% “algo surpresa”.

Sem a terapia: 44,4% “Provavelmente não acontecia” e 9,5% “De certeza que não acontecia”.

Quanto ao grau de importância considerou que 58.7% foram “Muito importante” (M=) e 19.1% foram “Extremamente importante”.

Pelo exposto podemos concluir que ocorreram mudanças positivas e significativas na vida de Pedro, as quais ele atribui maioritariamente ao processo terapêutico psicodramático.

Análise global do *Hermeneutic Single Case Efficacy Design*: Ligação entre processo terapêutico e resultado

Evidências diretas

Atribuição retrospectiva: nas sete entrevistas de mudança (CCI) Pedro apresentou um total de sessenta e três mudanças. Destas, seis “de certeza não aconteceriam sem a terapia” e vinte e nove “provavelmente não aconteceriam sem a terapia”. Salienta-se que vinte e uma destas mudanças foram mencionadas nas CCI5 (*pós-terapia*), CCI6 (*follow-up 1*) e CCI7 (*follow-up 2*). Ao longo da sua narrativa Pedro ilustra a atribuição do papel que a terapia desempenhou nestas mudanças: “Dantes eu era muito controlado, era muito quieto e cada vez sinto-me mais solto e mais espontâneo. Nisso não tenho dúvidas que o psicodrama ajudou-me muito, fez-me sentir confortável para eu poder sê-lo realmente”, “A terapia ajudou-me muito a estar disponível para os outros.”.

Mapeamento entre o processo e o resultado: para a execução desta análise recorreremos aos instrumentos psicométricos HAT e CCI de modo a averiguar se as mudanças do cliente corresponderam a eventos específicos, aspetos ou processos da terapia. Pela análise conjunta destes instrumentos foi possível identificar uma relação direta entre o processo e o resultado da terapia. A título de exemplo: CCI 5, mudança 6 “Consigo aceitar os meus pais tal como eles são” apresenta correspondência com o HAT 35 “Aquele discurso ao meu pai foi qualquer coisa de poderoso e tão espontâneo. Eram as palavras e as emoções, as emoções e as palavras. Foi como um tomar consciência que se calhar ele é mesmo assim e por mais que eu queira e gostasse de o mudar só ele o pode fazer. Tem também a ver com a aceitação e o que isso, pelos vistos, me custa”, HAT 80 “ (...) essa raiva era contra aquele pai de há trinta e tal anos e não contra este, de agora. A questão do perdão / do desculpar – ao meu pai, a quem me envolve realmente, é talvez o grande “presente” que recebi da dramatização.”, HAT 58 “ (...) acho que ficou também claro para mim a capacidade de hoje lidar com esta situação perante a minha mãe”.

Correlação entre processo e resultado dentro da terapia: recorrendo aos instrumentos PQ e HAT examinámos as relações entre os acontecimentos das sessões e as variações nos problemas de Pedro através dos instrumentos de preenchimento semanal PQ e HAT. O problema “Sinto-me deprimido” (item 1), aludido no HAT 2, registou uma

acentuada diminuição no grau de mal-estar em outubro de 2012, tendo atingido o menor valor em setembro de 2014. A média dos valores relativos à problemática registada no item 2 “Sou egoísta”, abordada nos HAT 25 e 30, diminuiu gradativamente entre o início da psicoterapia (março, 2012) e a última aplicação do PQ (abril 2016). Dada a intermitência no preenchimento do formulário HAT, a partir do ano 2016, e a cessação de aplicação do instrumento PQ, não nos foi possível elaborar uma análise mais detalhada. Através de uma análise de âmbito qualitativo observamos que trabalhar os problemas na terapia tem efeito na diminuição do mal-estar que estes provocam. Desta forma, podemos depreender que existe evidência da influência da terapia no resultado semanal do instrumento PQ.

Mudanças precoces em problemas estáveis: considerando que no PQ inicial Pedro outorgou aos seus problemas uma duração superior a um ano, estimamos que estes são estáveis e não situacionais. No primeiro semestre de psicoterapia a média dos PQ (3.85) situava-se acima do valor de corte (3,5), encontrando-se na zona de deterioração. No segundo semestre o valor da média dos itens aumenta para 4.85. Já no terceiro semestre regista-se uma acentuada diminuição do valor (3.00) passando a situar-se na área de recuperação. Contudo, no quarto semestre a média dos itens aumenta para 3.65, situando-a ligeiramente acima do valor de corte. No quinto e sexto semestre, ambas as médias voltam a diminuir atingindo os valores 2.33 e 2.50, respetivamente, parecendo ter estabilizado na área de recuperação. Pelo exposto, constatamos que ao longo do processo terapêutico a média do PQ tendencialmente diminuiu atingindo valores abaixo do ponto de corte, adquirindo os valores mais baixo nos dois últimos semestres. Estes dados são indicadores de que as mudanças observadas foram devidas à terapia, uma vez que a probabilidade de recuperação espontânea de problemas estáveis é muito pouco provável (Carvalho, Faustino, Nascimento e Sales, 2008).

Sequências de mudanças de eventos: visando perceber se algum evento terapêutico antecedeu uma mudança num problema estável, estudaram-se os resultados dos instrumentos de avaliação PQ e HAT. Embora tenham sido encontradas mudanças nos resultados do PQ que provieram da abordagem de temas relacionadas com problemáticas de Pedro, contudo não foi encontrada uma ligação entre um acontecimento específico e uma mudança definitiva.

Evidências indiretas:

Alterações negativas ou triviais: na análise dos dados obtidos pelo CORE-OM não foi apurada deterioração na saúde psicológica de Pedro. Na análise dos PQ não verificámos oscilações negativas credoras de registo nas problemáticas citadas, o que poderá ser um indicador de que as alterações presentes foram triviais. Relativamente à análise qualitativa das CCI, é declarado por Pedro não existir qualquer aspeto negativo a assinalar na terapia. Na análise quantitativa não se verifica qualquer item sobre mudanças negativas e na generalidade todas as mudanças são assinaladas como *muito importantes*. No instrumento psicométrico SAI-R constata-se uma diminuição do índice de espontaneidade aquando da primeira avaliação em *follow-up* (M7). Não obstante, no momento de avaliação posterior o índice do fator *e* aumenta para valores consideravelmente satisfatórios. Em suma, embora os instrumentos PQ, SAI-R e CORE-OM exponham algumas oscilações, globalmente podemos considerar que os resultados retratam uma evolução gradativa de sentido positivo.

Artefactos estatísticos: através da utilização do teste não paramétrico de Friedman e de Wilcoxon foi exequível verificar em cada instrumento psicométrico a existência de diferenças significativas entre os diversos momentos de avaliação. Relativamente ao SAI-R, embora se observe um momento de avaliação (M7) com índice de espontaneidade claramente inferior aos restantes, no geral observa-se uma evolução positiva entre os diferentes momentos de avaliação. Semelhante padrão de resultados é verificável nos instrumentos CORE-OM e PQ expõem melhoras progressivas. No geral podemos constatar que a evolução é positiva e mantém-se após a terapia.

Artefactos relacionais: considerando a análise dos HAT e CCI, não se observam evidências de Pedro propender a procurar agradar à equipa terapêutica ou de investigação, ou para enfatizar os seus problemas no início da psicoterapia para impressionar, derivado da necessidade de aceitação, ou amplificar as melhorias no final do processo terapêutico para expressar gratidão ou para justificar o fim da mesma. Este facto é constatável nos registos dos HAT e CCI de Pedro quando, por vezes, refere não fazer partilhas suas no grupo, ou ser protagonista, por considerar que os outros precisam mais do que ele “Para o meu processo a renúncia à minha partilha no aquecimento foi importante. É importante que eu reconheça quando o outro precisa mais do que eu ou, neste caso, está mais carente e necessitado.” (HAT 60). Podemos constatar, analogamente, não existir tendência a elogiar despropositadamente os terapeutas, inclusive no final da terapia, mencionando somente o feedback e ações, realizadas pelos psicoterapeutas, que mais o marcaram. Por

vezes Pedro questionou/ofereceu resistência “(...) ao longo das dramatizações em que fui protagonista em 2016, apercebi-me que questionava/procurava racionalizar as propostas do A” (HAT 85).

Artefactos de expectativa: não se observou a presença de expectativas relativas a melhoras devidas ao facto de encontrar-se a realizar psicoterapia. Tal pode verificar-se através dos resultados obtidos nos PQ que se encontram em zona de deterioração até ao segundo momento de avaliação. Similarmente, das 63 mudanças identificadas nas CCI, apenas 10 foram classificadas como “Algo esperada” em contraste com 38 assinaladas como “Algo surpresa”.

Processos de autocorreção: auto ajuda e regresso ao funcionamento de base. Os problemas descritos por Pedro são estáveis e este considerou que sem terapia 6 mudanças ocorridas “de certeza não acontecia” e 28 “provavelmente não acontecia”. Esta atribuição adquire especial expressão nas mudanças registadas nas CCI pós-terapia e *follow-up* 1 e 2, em que Pedro considera que 5 mudanças “de certeza que não acontecia” e 16 “Provavelmente não acontecia” sem terapia. Concluímos, assim, a não existência de evidências de processos de autocorreção.

Eventos extra terapia: embora Pedro tenha feito alguns retiros e realizado biodanza paralelamente à psicoterapia todas as mudanças descritas ao longo das entrevistas efetuadas aparentam, de algum modo, ter provindo da terapia não havendo registo de atribuição direta das mudanças exclusivamente a fatores externos específicos: e.g. (CCI *follow-up* 2) “Também houve a biodanza e os retiros. É, mas foi mais aqui que eu a trabalhei [mudança]”. A problemática relacionada com a mulher, de quem veio a separar-se em 2016, é uma das questões que o trouxeram ao psicodrama, tendo sido fundamental a psicoterapia durante esse período da sua vida.

Causas psicobiológicas: efeitos reativos à investigação: na avaliação das possíveis evidências indiretas que possam ter influenciado de alguma forma as mudanças registadas, concluiu-se não existirem dados significativos que possam ser outorgados a mudanças/aspetos não relacionados com a psicoterapia. Analogamente, pelo declínio verificado na adesão ao preenchimento dos HAT semanais e pela análise das CCI, podemos observar que Pedro manteve-se relativamente afastado do projeto de investigação. Assim, não temos razões para acreditar em efeitos desta natureza. Desta forma não foram encontradas evidências indicativas de que os resultados decorram de participar na investigação.

Em resumo, pela avaliação realizada no exame de evidências diretas da eficácia da terapia, encontraram-se evidências em quatro dos cinco indicadores possíveis, constituindo-se como único indicador não sustentado as *Sequências de mudanças de eventos*. Relativamente à análise da evidência indireta, a norma dita que nenhuma explicação não terapêutica possa por si só, ou conjuntamente com outras justificações não terapêuticas, justificar na totalidade as alterações no cliente (ainda que este género de explicações possa ter desempenhado algum papel nas mudanças analisadas). Na análise efetuada não observámos nenhum evento extra terapia que contivesse em si a explicação para as alterações sentidas e mensuradas no estado psicológico de Pedro. Perante estes dados concluímos que a terapia psicodramática revelou ser eficaz imputando-se as mudanças à terapia.

Los resultados para las pruebas realizadas en estado de conciencia en dichos pacientes
de tiempo, en consecuencia, se refieren a la actividad en el punto de corte indicados por
contando los casos donde los indicadores de actividad se refieren a la actividad de
estado. Resulta evidente que la actividad de estado se refiere a la actividad de estado
explicado que las pruebas que se refieren a la actividad de estado se refieren a la
actividad de estado. Justifica en consecuencia se refieren a la actividad de estado de
explicado que en los resultados de las pruebas que se refieren a la actividad de estado
de estado de conciencia se refieren a la actividad de estado de conciencia en el estado de
para los estados de conciencia y momentos en estado de conciencia de estado de conciencia
de los resultados de la prueba de actividad de estado de conciencia de estado de conciencia de
estado de conciencia.

DISCUSSÃO

Descrito como um conjunto de métodos e teorias concebidos para serem utilizados como uma forma de terapia de grupo (Blatner & Shaughnessy, 2003), o Psicodrama é, na verdade, uma terapia individual (Abreu, 2006). Todavia, continuamente têm sido levantadas questões alusivas às bases científicas da aplicação clínica das técnicas psicodramáticas e à sua eficácia. Tal deve-se, essencialmente, à reduzida produção de publicações científicas que validem as observações clínicas. A temática das críticas dominantes ancora-se na validação das técnicas dentro desta prática psicoterapêutica e a procura de critérios coetâneos sólidos que indiquem a eficácia do processo terapêutico responsável pela melhora do quadro psicológico do cliente (Enéas, 2007).

O *Hermeneutic Single-Case Efficacy Design* – HSCED (Elliott, 2001, 2002) surge na área da investigação como uma abordagem interpretativa inovadora ao empregar métodos quantitativos e qualitativos que possibilitam avaliar a causalidade terapêutica em casos individuais de terapia, e o estudo da influência da terapia nas mudanças observadas no cliente (Elliott, 2001, 2002). Os dados compreensivos recolhidos através deste método de análise incorrem sobre o processo e resultado da terapia, e contêm análises de aspetos a favor e contra a influência da terapia no processo de mudança (Carvalho et al., 2008). É referido pela literatura que as pesquisas publicadas respeitantes ao modelo HSCED estão de acordo com os critérios vigentes para o estudo de caso sistemático concorrendo para investigar as mudanças no decorrer do processo psicoterapêutico e relacioná-las com o seu resultado afirmando, assim, a eficácia da psicoterapia empregue na investigação (Benelli, Carlo, Biffi & McLeod, 2015).

No presente estudo analisámos a relação entre processo e resultado em psicodrama. Para tal, monitorizou-se o progresso de um cliente em terapia psicodramática ao longo de cinco anos através de uma avaliação transversal, em que a primeira medida de avaliação corresponde a uma medida pré-tratamento e a última a uma avaliação em *follow-up* aos sete meses após o fim do processo terapêutico. Aplicámos o modelo de análise HSCED para a recolha e análise de informações sobre o processo terapêutico, através do recurso a instrumentos quantitativos e qualitativos, relacionando-as com o seu resultado, identificando as mudanças observadas durante e após o processo terapêutico. Pretendemos responder às perguntas determinadas por este modelo: “O cliente mudou substancialmente no decurso da terapia?”; (2) “Esta mudança é substancialmente devida ao efeito da terapia?”; (3) “Que fatores específicos poderão ser responsáveis pela

mudança?”. Simultaneamente, realizámos uma investigação dentro do paradigma geral da CPR, com abordagem fatores úteis (em particular) em adequação ao modelo do PM.

Pedro realizou terapia psicodramática durante cinco anos. Recorreu à terapia por ter vivenciado acontecimentos muitíssimo marcantes num curto espaço de tempo, os quais não conseguiu integrar na sua psique consoante estes foram sucedendo.

Os itens inicialmente elaborados e expostos no instrumento PQ realizado por Pedro revelam-nos a forma como ele se sentia e se percecionava aquando da sua entrada no psicodrama: sentimento depressivo; ser egoísta; baixa autoconfiança; sentir-se profissionalmente perdido; dificuldade em expressar emoções; e dificuldade em tomar decisões. No geral, a análise das variações ocorridas no período avaliado demonstram uma melhora progressiva ocorrida durante a terapia e que esta continua a verificar-se sete meses após o fim do tratamento.

Relativamente à medida de avaliação HAT, não obstante a escassez de informação decorrente do não preenchimento do instrumento HAT em determinados períodos, os formulários preenchidos e devolvidos pelo cliente facultaram uma vasta informação para a nossa investigação. Foi possível através da análise do HAT perceber que Pedro outorga um imenso valor à dramatização, a “ser protagonista”, à coesão do grupo, à partilha inicial, ao feedback dos terapeutas e do grupo, que se espelham no seu autoconhecimento e autonomia atuais. Abreu (2006) assevera que tal relaciona-se diretamente com a ação terapêutica do psicodrama advinda do jogo entre protagonista e egos auxiliares que decorre durante a dramatização e oferece um clímax esclarecedor e terapêutico (catarse de integração) que corresponde a uma cura (Abreu, 2006). Também, Yalom (1985) refere os fatores de aprendizagem interpessoal, juntamente com a catarse, coesão e autoconhecimento como os fatores mais valorizados pelos participantes.

Os valores obtidos no instrumento CORE-OM, inicialmente acima da linha de corte, desceram progressiva e significativamente em todas as escalas, situando-se abaixo do limiar clínico. Excepcionalmente, na primeira avaliação de *follow-up* realizada três meses depois do término da terapia, verificou-se um aumento em todas as subescalas para valores acima dos valores de corte. Tal justifica-se por coincidir com o processo de separação conjugal e conseqüente luto em realização. Contudo, na avaliação seguinte, observa-se que todos os valores diminuíram para valores abaixo do valor de corte. Em termos de funcionamento vital geral, de sintomatologia e de bem-estar geral os resultados exibem melhoras significativas.

O instrumento SAI-R apresenta-nos um aumento progressivo da espontaneidade. O decréscimo observado no momento *follow-up 2* deve-se, justamente, aos motivos supracitados no instrumento SAI-R. No entanto, salientamos que este valor do índice do *fator e* (38) situa-se na classificação de ‘espontaneidade moderada’. A forma como os resultados evoluíram vão ao encontro da investigação efetuada por Kipper (2000) que revela que 83,9% dos participantes afirmam sentirem-se mais espontâneos com o decorrer dos anos e com o ganho de experiência.

A sintomatologia depressiva expressada por Pedro na avaliação preliminar desapareceu no decorrer da terapia. Esta recuperação é observável nos resultados analisados nas medidas PQ, SAI-R, CORE-OM e confirmada pelas narrativas ocorridas nas entrevistas de mudança (CCI), onde Pedro destaca já não ter tendência para isolar-se, procura amigos e familiares, conhece outras pessoas, pratica novas atividades, sente menos frustração, raiva e tristeza (aprendeu a lidar com estes sentimentos). Sente-se mais autêntico, mais livre e disponível. Aliamos estas melhoras a fatores terapêuticos da abordagem psicodramática, particularmente à experiência e vivência de melhoria nas relações interpessoais, resultado de uma melhor compreensão e clara perceção dos outros (Abreu, 2006).

Abreu (2006) referencia que um dos fatores terapêuticos do psicodrama é a autonomia e responsabilidade. Pedro deixou de esquivar-se a enfrentar situações desagradáveis, difíceis, indo por caminhos aparentemente mais fáceis (“Tenho dificuldade em ir por caminhos que causem sofrimento”) como forma de evitar a dor, tomar decisões, a responsabilidade. Decidiu aceitar os outros tal qual como são. Conseguiu, desta forma, integrar os aspetos positivos e os aspetos negativos das pessoas com quem (com)vive, aceitando que todos nós temos estes dois lados, que é deste modo que se forma o todo. E assim também aprendeu a permitir aceitar-se. Estes aspetos são particularmente relevantes pois o fim a que a psicoterapia se propõe é o de que o sujeito possa viver(se) de forma autêntica, que tome a responsabilidade pela sua vida, pelos seus actos e pelas consequências dos seus actos, tornando-se autónomo. Pedro reaproximou-se dos pais, voltou a falar com as colegas de trabalho, determina ir buscar os filhos em detrimento de outras coisas que lhe são igualmente apazíveis.

Abrimos, agora, um breve parêntesis relativo aos eventos não úteis: como se pode constatar pela análise das CCI, aquilo que o cliente identificou como negativo, inclusivamente o carácter doloroso de algumas experiências, não o são forçosamente (Hayes, Laurenceau, Feldman, Strauss, & Cardaciotto, 2007). Assim, posteriormente

Pedro compreendeu os benefícios provindos da dificuldade ou desconforto sentidos. A realização de investigações ulteriores mais aprofundadas sobre eventos considerados negativos no PM poderiam proporcionar uma melhor compreensão.

Em suma, julgamos ter sido fundamentalmente através do psicodrama que Pedro teve a oportunidade de integrar adequadamente as suas vivências emocionais - as que trazia consigo quando iniciou a terapia, e as que foram acontecendo ao longo dos cinco anos de tratamento – conseguindo, deste modo, refazer as suas próprias defesas (Abreu, 2006).

No decorrer da pesquisa surgiram dificuldades que julgamos poderem ser colmatadas. Assim iremos abordá-las como propostas para investigações futuras.

A inexistência de informação proveniente de HAT dos terapeutas não possibilitou o cruzamento de dados entre os seus HAT e os de Pedro. A cessação da aplicação dos PQ e as pausas no preenchimento dos HAT, por parte do cliente, não tornou exequível estabelecer uma relação detalhada entre o processo e o resultado da terapia. A inexistência de dados relativos à duração dos problemas registados nos itens do primeiro PQ não nos autorizou realizar um maior aprofundamento na análise da evolução do cliente.

Considerando que o instrumento psicométrico HAT foi desenhado para aplicação em terapia individual, cremos ser vantajoso a execução de um plano que assegure o seu preenchimento e a realização de uma sessão dirigida aos clientes sobre como o deverão preencher, exemplificando aquilo que é esperado, de modo a garantir a qualidade das informações. Em alternativa poder-se-ia fazer um guia de apoio com instruções e exemplos específicos, de forma a ser mais perceptível o que é esperado. Talvez desta forma se garanta a frequência no preenchimento deste instrumento.

Tomamos a sugestão de Cruz (2014) relativamente ao questionário PQ, na medida em que, similarmente, pensamos que pela informação qualitativa que o questionário de avaliação pessoal nos facultou, este revela ser instrumento psicométrico atrativo para cruzar com o domínio *Contexto* do HAMPCAS de forma a analisar em que medida os problemas nomeados pelos clientes nos itens do PQ corroboram com os contextos dos ES.

Um outro aspeto a observar seria efetuar uma entrevista em profundidade ao cliente no início da terapia que tornaria possível realizar uma análise comparativa com as restantes entrevistas de mudança (CCI).

Para terminar, pensamos que seria pertinente realizar uma entrevista em profundidade aos terapeutas após a alta do cliente pois poder-se-ia obter uma visão global sobre o processo terapêutico do cliente e a sua evolução.

Sobre a investigação, e sob a perspectiva do cliente, Pedro sugere que os PQ deveriam ser preenchidos fora da dinâmica das sessões, pois o preenchimento requer ser efetuado com calma, para que o cliente possa refletir sobre o que escreveu. Pedro referiu que, pessoalmente, preferiria preencher este questionário em casa ou no momento em que é realizada a entrevista de mudança, que considera ser um momento particularmente importante no processo de avaliação, na medida em que, tal como afirma nas CCI, convida o cliente a refletir sobre todo processo. Contudo, Pedro declarou julgar algumas questões muito vagas (e.g., ‘Como é que vão as coisas desde que começou a terapia?’).

Relativamente à medida de avaliação SAI-R, esta expõe algumas limitações na interpretação dos itens: o cliente considerou que estes são ambíguos e por vezes as palavras utilizadas carecerem de sentido.

CONCLUSÃO

Em 2006 Sousa declarou não existir em Portugal uma tradição de investigação em psicoterapia, sendo diminutos os exemplos de investigadores ou centros universitários que se encontrem a desenvolver esse trabalho. De facto assim é. Partindo do trabalho por nós realizado, na revisão de literatura elaborada para a execução da presente pesquisa, constatámos que onze anos após esta asserção, na prática, o panorama não se alterou. Foram diminutos os estudos encontrados no âmbito da investigação da eficácia da terapia Psicodrama em Portugal.

O modelo de análise *Hermeneutic Single-Case Efficacy* (Elliott 2002) tornou exequível a execução de uma análise completa do estudo de caso apresentado, provendo informações de caráter qualitativo e quantitativo que viabilizaram uma observação aprofundada das mudanças produzidas pelo processo terapêutico, dos fatores envolvidos e a verificação da manutenção dos efeitos da terapia no pós-tratamento, confirmando a eficácia do Psicodrama.

Adicionalmente, observou-se o aumento da espontaneidade, mencionada na literatura como uma competência cujo desenvolvimento nos clientes deverá ser estimulada pelos terapeutas (Kipper, Green & Prorak, 2010). As questões em investigação

foram confirmadas com suporte em informação de carácter quantitativo e qualitativo, constituindo-se uma mais-valia por admitir analisar informação mais extensa e rica.

Apesar da insuficiência de estudos que avaliem os processos de mudança e a eficácia a longo prazo do modelo psicodramático, na nossa perspetiva os resultados obtidos neste estudo vão de encontro a outros que demonstram o impacto positivo desta terapia (e.g., Menichetti, et al. (2015).

Em suma, tendo presente as várias mudanças de Pedro em distintas áreas da sua vida e do seu sentir, relatados por si e corroboradas pelos instrumentos de avaliação aplicados, confirmam-se as mudanças e os fatores envolvidos nas mesmas. Desta forma consideramos os resultados obtidos promissores, consentindo-nos concluir que o Psicodrama promoveu mudanças no comportamento e no funcionamento psicológico do cliente, proporcionando-lhe a (tão desejada) abertura a múltiplas perspetivas na sua vida.

Referências

- Abreu, J. L. (2006). *O Modelo do Psicodrama Moreniano*. (3ª ed.). Lisboa: Climepsi Editores.
- Almeida, W. C. (2006). *Psicoterapia aberta: o método do psicodrama, a fenomenologia e a psicanálise*. São Paulo: Ágora.
- Almeida, W. C. (2010). Além da catarse, além da integração, a catarse de integração. Beyond catharsis, beyond integration, the catharsis of inte. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 18(2), 97-106. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-53932010000200005&lng=pt&tlng=pt.
- Aytemur, A. Z., Pişmişoğlu, B., Kilinç, O., Pişmişoğlu, N., Hacıevliyagil, S. S., & Karaman, C. (2012). Intensive Clinic Intervention Plus Psychodrama. in Smoking Cessation and Effects on Cessation Outcome. *Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences* ;32(3):630-7. doi: 10.5336/medsci.2011-23965
- Barbosa, J., & Teixeira, A. (2013). *Psicodrama: O Drama de um Adolescente Psicótico*. Obtido de O Portal dos Psicólogos: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0791.pdf>
- Blatner, H. (2013). Fundamentos teóricos del psicodrama. *Psicoterapia y Psicodrama*, 2, 32-44.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação – uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Branco, P., & Cirino, S. (2016). Reflexões sobre a consciência na fenomenologia e na abordagem centrada na pessoa. *Revista Interinstitucional de Psicologia*, 9, 241-258.
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods*, Chapter 1: what is social research? (4th ed) pp.75–78; (pp. 279–284). Oxford: Oxford University Press.
- Buber, M. (1974). *Do diálogo e do dialógico*. São Paulo: Perspectiva.
- Carvalho, M., Faustino, I., Nascimento, A., & Sales, C. (2008). Understanding Pamina's recovery: An application of the hermeneutic single-case efficacy design. *Counselling and Psychotherapy Research*, 8, 166-173.
- Castonguay, L., Boswell, J., Zack, S., Baker, S., Boutselis, M., Chiswick, N., & Raquesea, S. (2010). Helpful and hindering events in psychotherapy: a practice research

- network study. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 47, 327-344.
- Chen, H. T. (2006). A theory-driven evaluation perspective on mixed methods research. *Research in the Schools*, 13, 75-83.
- Coolican, H. (2005). *Research Methods and Statistics in Psychology*. London: Hodder & Stoughton.
- Cruz, A. S. (2014). *Perspectivas integradoras sobre o psicodrama moreniano: Os teóricos, os terapeutas e os clientes*. (Tese de Doutorado, Universidade Fernando Pessoa, Porto). Recuperado de bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4939/3
- Cruz, A., Sales, C., Moita, G., & Alves, P. (2016). Towards the development of Helpful Aspects of Morenian Psychodrama Content Analysis System (HAMPCAS). *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 15, 57-67.
- D'amato, R., & Dean, R. (1988). Psychodrama research—therapy and theory: A critical analysis of an arrested modality. *Psychology in the Schools*, 25, 305-314.
- Elliott, R. (1988). Helpful aspects of experiential therapy content analysis system (HAETCAS): Rating manual. Unpublished manuscript. Department of Psychology, University of Toledo.
- Elliot, R. (2002). Hermeneutic Single-Case Efficacy Design. *Psychotherapy Research*, 12, 1-21.
- Elliot, R. (2010). Psychotherapy change process research: Realizing the promise. *Psychotherapy research*, 20, 123-135.
- Elliott, R., James, E., Reimschuessel, C., Cislo, D., & Sack, N. (1985). Significant events and the analysis of immediate therapeutic impacts. *Psychotherapy*, 22(3), 620-630.
- Elliot, R., Slatick, E., & Urman, M. (2001). Qualitative Change Process Research on Psychotherapy: Alternative Strategies . Em J. Frommer, & D. Rennie (Edits.), *Qualitative Psychotherapy Research: Methods and Methodology* (pp. 69-111). Lengerich: Pabst Science.
- Enéas, M. (2007). Pesquisas em psicoterapia: sessões especiais de periódico (1995 a 2005). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 23, 333-340.
- Farmer, C., & Geller, M. (2005). The integration of psychodrama with Bowen's theories in couples therapy. *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama and Sociometry*, 58, 70-86.

- Fong, J. (2006). Psychodrama as a preventive measure: teenage girls confronting violence. *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama and Sociometry*, 59, 99-109.
- Gelo, G., & Salvatore, S. (2016). A dynamic systems approach to psychotherapy: A meta-theoretical framework for explaining psychotherapy change Processes. *Journal of Counseling Psychology*, 63, 379–395. doi:10.1037/cou0000150
- Gomes, E. (2005). O criador do psicodrama: uma síntese biográfica. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 13, 155-166.
- Gonçalves, C. S., Wolff, J. R., Wilson Castello de Almeida, W. C. de. (1988). *Lições de psicodrama: introdução ao pensamento de J. L. Moreno*. São Paulo: Agora.
- Greenberg, L. (1986). Change process research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 4-9.
- Hayes, A., Laurenceau, J., Feldman, G., Strauss, J. L., & Cardaciotto, L. (2007). Change is not always Linear: The study of nonlinear and discontinuous patterns of change in psychotherapy. *Clinical Psychology. Rev.*19, 715-723.
- Hill, C. E. Chui, H., & Baumann, E. (2013). Revisiting and revisioning the outcome problem in psychotherapy: An argument to include individualized and qualitative measurement. *Psychotherapy Vol.50* (1), 68-76.
- Holanda, A. (2006). Questões sobre pesquisa qualitativa e pesquisa fenomenológica. *Análise Psicológica*, 3, 363-372.
- Iwakabe, S., & Gazzola, N. (2009). From single-case studies to practice-based knowledge: aggregating and synthesizing case studies. *Psychotherapy Research*, 19, 601-611.
- Jones, P. (1996). *Drama as Therapy: Theatre as Living*. Londres: Routledge.
- Karabilgin, Ö., Gökengin, G., & Doğaner, İ. (2012). The effect of psychodrama on people living with HIV/AIDS. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 14, 317-333.
- Kellerman, P. (1987). A proposed definition of psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 40, 76-80.
- Kim, K.W. (2003). The effects of being the protagonist in psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama Sociometry* 56, 115-127. [doi via Crossref]
- Kipper, D. A. (1978). Trends in the research on the effectiveness of psychodrama: Retrospect and prospect. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 31, 5-18.

- Kipper, D. A. (2000). Spontaneity: Does the experience match the theory? *Internacional Journal of Action Methods: Psychodrama, Skill Training and Role Playing*, 53, 33-47.
- Kipper, D. A., Green, D. J., & Prorak, A. (2010). The Relationship Among Spontaneity, Impulsivity, and Creativity. *Journal Of Creativity In Mental Health*, 5(1), 39-53. doi:10.1080/15401381003640866
- Kipper, D. A., & Hundal, J. (2003). A survey of clinical reports on the application of psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, 55, 141-157.
- Kipper, D., & Ritchie, T. (2003). The effectiveness of psychodramatic techniques: A meta-analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 7, 13-25. doi:10.1037/1089-2699.7.1.13
- Kipper, D. A. & Shemer, H. (2006). The revised spontaneity assessment inventory (SAI-R): spontaneity, well-being, and stress. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 59, 127-136. doi: 10.3200/JGPP.59.3.127-136
- Krause, M., de la Parra, G., Arístegui, R., Dagnino, P., Tomicic, A., Valdés, N., ... Bendov, P. (2007). The evolution of therapeutic change studied through generic change indicators. *Psychotherapy Research*, 17(6), 673-689.
- Lambert, M. (2013). Outcome in psychotherapy: the past and important advances. *Psychotherapy*, 50, 42-51.
- Llewelyn, S. (1988). Psychological therapy as viewed by clients and therapists. *British Journal of Clinical Psychology*, 27, 223-238. doi:10.1111/j.2044-8260.1988.tb00779.x
- Luborsky, L., Rosenthal., Diguer, Andrusyna, T. P., Berman, J. S., Levitt, J. T., Seligman, D. A. and Krause, E. D. (2002). The Dodo bird verdict is alive and well – mostly. *Science and Practice*, 9, 1: 2-12.
- Martin, R., & Stepath, S. (1993). Psychodrama and reminiscence for the geriatric psychiatric patient. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 45, 139-148.
- McLeod, J., & Elliott, R. (2011). Systematic case study research: A practice-oriented introduction to building an evidence base for counselling and psychotherapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 11, 1-10. doi:10.1080/14733145.2011.548954

- Menichetti J., Giusti, L., Fossati, I., & Vegni, E. (2016). Adjustment to cancer: exploring patients' experiences of participating in a psychodramatic group intervention. *European Journal of Cancer Care*, 25, 903–915.
- Moreno, J. L. (1953). *Who Shall Survive?* 2nd Edition <http://www.asgpp.org/docs/wss/Front Matter/wss-r2.html>
- Moreno, J. L. (1978). *Psicodrama*. São Paulo: Cultix.
- Nery, M. P., & Costa, L. F. (2008). A pesquisa em psicologia clínica: Do indivíduo ao grupo. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 25(2), 241-250.
- Nogueira-Martins, M., & Bógus, C. (2004). Considerações sobre a metodologia qualitativa como recurso para o estudo das ações de humanização em saúde. *Saúde e Sociedade*, 13, 44-57. doi:10.1590/S0104-12902004000300006
- Norcross, J., & Lambert, M. (2011). Psychotherapy relationships that work II. *Psychotherapy*, 48, 4-8. doi:10.1037/a0022180
- Norcross, J., & Wampold, B. (2011). Evidence-based therapy relationships: Research conclusions and clinical practices. *Psychotherapy*, 48, 98-102. doi:10.1037/a0022161
- Pais-Ribeiro, L. (2007). *Metodologia de Investigação*. Porto: Legis Editora.
- Parrish, M. (1959). The effect of short-term psychodrama on chronic schizophrenic patients. *Group Psychotherapy*, 12, 15-26.
- Peuker, A. C., Habigzang, L. F., Koller, S. H., & Araujo, L. B. (2009). Avaliação de processo e resultado em psicoterapias: Uma revisão. *Psicologia em Estudo*, 14(3), 439-445.
- Polkinghorne, D. E. (2005). Language and Meaning Data Collection in Qualitative Research. *Journal of Counselling Psychology*, 52, 137-145.
- Rojas-Bermúdez, J. (1997). *Teoría y técnica psicodramáticas*. Buenos Aires: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Sales, C., Moleiro, C., Evans, C., & Alves, P. (2012). Versão portuguesa do CORE-OM: Tradução, adaptação e estudo preliminar das suas propriedades psicométricas. *Revista de Psiquiatria Clínica*, (39), 54-59.
- Salvatore, S., & Tschacher, W. (2012). Time dependency of psychotherapeutic exchanges: The contribution of the theory of dynamic systems in analyzing process. *Frontiers in Psychology*, 3, 1-14. doi:10.3389/fpsyg.2012.00253
- Somov, P. (2008). A psychodrama group for substance use relapse prevention training. *The Arts in Psychotherapy*, 35, 151-161.

- Soeiro, A. C. (1995). *Psicodrama e Psicoterapia*. São Paulo: Ágora. ISBN9788571834705
- Sousa, D. (2006). Investigação em psicoterapia: Contexto, questões e controvérsias. Possíveis contributos da perspectiva fenomenológico existencial. *Análise psicológica*, 24, 373-382.
- Souza, R. (2009). O que é um estudo clínico randomizado? / What is a randomized clinical trial? *Medicina*, 42, 3-8.
- Stephen, S., Elliott, R., & Macleod, R. (2011). Person-centred therapy with a client experiencing social anxiety difficulties: A hermeneutic single case efficacy design. *Conselling and Psychotherapy Research*, 11, 55-66. doi: 10.1080/14733145.2011
- Stevens, S. E. (2000). A meta-analysis of common factor and specific treatment effects across the outcome domains of the phase model of psychotherapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7, 273-290.
- Stiles, W. B. (1993). Quality control in qualitative research. *Clinical psychology*, 13, 593-618.
- Toukmanian, S. G. (1996). Clients' perceptual processing: An integration of research and practice. In W. Dryden (Ed.), *Research in counselling and psychotherapy: Practical applications*, (pp.184-210).
- Vieira, F., Torres, S., & Moita, G. (2013). Psicodrama e obesidade: desenvolvimento, implementação e avaliação de um programa de intervenção focado nas emoções. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 21, 141-149.
- Wampold, B., & Imel, Z. (2015). *The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work*. New York: Routledge.
- Wampold, B. E., Mondin, G. W., Moody, M., Stich, F., Benson, K., & Ahn, H. N. (1997). A Meta-Analysis of Outcome Studies Comparing Bona Fide Psychotherapies: Empirically, "All Must Have Prizes. *Psychological Bulletin*, 122(3), 203-215.
- Wieser, M. (2007). Studies on Treatment effects of psychodrama psychotherapy . Em C. Baim, J. Burmeister, & M. Maciel (Edits.), *Psychodrama. Advances in Theory and Practice* (pp. 271-292). London: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Yalom, I. D. (1985). *The theory and practice of group psychotherapy* (3rd ed.). New York, NY: Basic Books.

Yaniv, D. (2011). Revisiting morenian psychodramatic encounter in light of contemporary neuroscience: relationship between empathy and creativity. *The arts in psychotherapy*, 38, 52-58.

Anexos

ANEXOS

ANEXOS

Anexo 1. Consentimento informado



Gostaríamos de o/a convidar a participar numa investigação sobre o processo de mudança em terapia, nomeadamente em Psicodrama. Esta investigação insere-se num conjunto de trabalhos internacionais, e é, no ISPA, coordenada pelo Prof. Doutor António Gonzalez.

Por favor leia a seguinte informação e se tiver dúvidas, peça esclarecimentos adicionais.

Objectivo principal do estudo

Acompanhar o decorrer do percurso de cada participante do grupo de psicodrama e contribuir para a compreensão dos fenómenos ligados à mudança em contexto terapêutico.

O que é que o estudo envolve?

O estudo envolve o preenchimento de questionários antes de se iniciar a psicoterapia, tal como antes e depois de cada sessão; ser entrevistado de forma aproximadamente trimestral, bem como fazer uma entrevista final após a última sessão. Caso concorde as sessões serão gravadas em áudio para controlo de qualidade. O participante poderá também ser contactado após a psicoterapia ter terminado. Os dados recolhidos poderão ser utilizados em produções científicas (teses, artigos científicos), desde que seja mantido o anonimato dos participantes e mantidas as condições para que o grupo e as pessoas que nele participam não possam ser identificadas.

Os dados serão mantidos anónimos e confidenciais, através da utilização de códigos em vez de nomes para guardar os questionários e gravações. A sua participação é voluntária e pode decidir desistir de colaborar no estudo e abandonar a psicoterapia a qualquer altura sem prejuízo dos seus direitos.

Duração do estudo?

O estudo acompanhará o decorrer da psicoterapia. O fim da psicoterapia será sempre negociado entre o cliente e o psicoterapeuta de acordo com as necessidades do cliente, não havendo por isso uma data específica marcada antecipadamente. É sempre direito do cliente terminar quer a terapia quer a colaboração na investigação em qualquer momento.

Quais as vantagens em aceitar participar no estudo?

A monitorização de resultados irá informar os investigadores e a equipa terapêutica de como está a evoluir a psicoterapia com base em procedimentos científicos objectivos. O preenchimento de questionários permite também à própria pessoa reflectir sobre a terapia e sobre a sua experiência pessoal.

A sua participação irá ajudar à compreensão do processo de mudança em psicoterapia, sendo um contributo importante não só para este estudo em particular, mas também para a comunidade científica e a sociedade em geral.

Não há nem benefícios económicos nem custos adicionais para o cliente pelo facto de colaborar na investigação.

Existem algumas desvantagens ou riscos em participar no estudo?

Este tipo de estudos tem sido testado por psicoterapeutas e investigadores noutros países, nomeadamente no Reino Unido, e não existem desvantagens ou riscos conhecidos da participação nele.

Consentimento Informado

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

Lisboa, ____ de _____ de _____

Foi-me entregue uma cópia do Consentimento Informado.

Assinatura do participante _____

Assinatura do membro da equipe de investigação _____

1. Entendo que a investigação é voluntária e que posso recusar ou interromper a participação a qualquer momento sem qualquer consequência.

2. Entendo que a minha participação é livre e que não serei pressionado a participar, e que não serei discriminado por não participar.

3. Entendo que os meus dados pessoais serão tratados de forma confidencial e que os meus dados pessoais não serão divulgados a terceiros sem o meu consentimento.

4. Entendo que a minha participação não será remunerada.

5. Entendo que os meus dados pessoais serão tratados de forma confidencial e que os meus dados pessoais não serão divulgados a terceiros sem o meu consentimento.

Anexo 2 – Protocolo do PQ

Procedimento do Questionário Pessoal Simplificado

PQ Robert Elliott, Mack, & Shapiro (1999)

Adaptado por Célia Sales, Sónia Gonçalves, Daniel Sousa, Eugénia Fernandes, Isabel Silva, Jane Duarte, & Robert Elliott (2007)

O Questionário Pessoal Simplificado (PQ) é um instrumento individualizado de mudança de tipo *target complaint*. Pretende ser uma lista dos pontos que o cliente (ou cada elemento da família) deseja trabalhar em terapia, formulados pelas suas próprias palavras.

O PQ é construído durante uma entrevista individual, cujo procedimento se descreve de seguida.

MATERIAL

- ✓ Cartões de cartolina
- ✓ Folha branca
- ✓ Formulário PQ, por preencher (para escrever os itens)
- ✓ Formulário de Duração dos Problemas

PROCEDIMENTO

1. Confidencialidade

Inicialmente refere-se ao cliente que todos os dados recolhidos na entrevista serão confidenciais, ficando cingidos à equipa de investigação que os está a recolher, e à equipa terapêutica que trabalhará a partir deles, com o intuito de apoiar decisões clínicas ao longo do processo terapêutico.

2. Construir a lista dos itens

Anexo 2 - Protocolo de PQ

Protocolo de Pesquisa Qualitativa

Por Robert E. Miller, Mark A. Saperin (1999)

Adaptado por: Vera Siqueira, Sônia Gonçalves, Daniel Souza, Fátima Fortes, Isabel Silva, Jane

Duarte, & Héctor Echeverri (2007)

O Questionário de Pesquisa Qualitativa (PQ) é um instrumento individualizado de medição de tipo

aberto, composto por uma lista de perguntas que o entrevistado responde livremente (em cada momento da entrevista)

de acordo com o contexto da entrevista, permitindo obter dados qualitativos

O PQ é construído durante uma entrevista preliminar, após estabelecimento de objetivos de pesquisa

MATERIAL

✓ Cartões de resposta

✓ Folha impressa

✓ Formulário PQ por responder (para cada caso de estudo)

✓ Formulário de Pesquisa Qualitativa

PROCEDIMENTO

1. Construção do PQ

Inicialmente, o entrevistado responde perguntas abertas sobre o contexto da pesquisa e o objetivo da mesma.

Quando o entrevistado responde a perguntas abertas, o pesquisador pode fazer perguntas de acompanhamento que

trabalham a partir dos dados que o entrevistado fornece durante a entrevista preliminar, no início do processo

de pesquisa.

2. Construção e uso do PQ

Os itens do PQ devem corresponder aos problemas mais importantes, na perspectiva do entrevistado. No entanto, deverá tentar-se a inclusão de 1 ou 2 pontos em cada uma das seguintes áreas:

- * Sintomas
- * Humor
- * Nível de actividade geral (trabalho, etc.)
- * Relações interpessoais
- * Auto-estima

Se o entrevistado não incluir na sua lista pontos em alguma destas áreas específicas, o entrevistador deve perguntar se existem dificuldades em alguns desses domínios, que o cliente deseje trabalhar em terapia. Se tal não acontecer, o investigador não deve insistir na questão.

Esta fase do procedimento deve considerar-se como uma sessão de *brainstorming*, tentando gerar-se o máximo de itens possível (15 é o ideal). Este *brainstorming* pode ser iniciado com uma instrução verbal do tipo:

“Queria pedir-lhe que me falasse dos motivos que o trouxeram aqui...”

medida que o cliente fala, o entrevistador escreve numa folha em branco frases que correspondam a queixas ou problemas.

3. Filtrar os itens

Nesta fase, pretende-se ajudar o entrevistado a clarificar os itens listados anteriormente e, se necessário, a redefinir os objectivos em Problemas. Se possível, o número de itens deverá ser reduzido para cerca de 10.

O investigador começa por escrever cada queixa num cartão, confirmando-o com o entrevistado. Redefinir os itens não é, nem deverá ser, um procedimento mecanizado, e requer que se discuta com o entrevistado para garantir que o PQ reflecte as suas principais preocupações. Exige uma

comunicação cuidada e paciente, que assegure que os itens evidenciam a perspectiva do entrevistado acerca do que é relevante e pertinente para a terapia.

Um item bem estruturado deverá possuir determinadas características:

* Reflectir uma área de dificuldade ao invés de um objectivo de mudança (por exemplo “sou muito tímido” ao invés de “quero ser mais sociável”)

Ser algo que o entrevistado quer trabalhar em terapia

Referir-se a um problema concreto, ou seja, os problemas gerais e vagos devem ser especificados

Referir-se a um único ponto, ou seja, itens que se reportam a problemas múltiplos/vários pontos (por exemplo, “tenho medo de estar com pessoas e tenho muita dificuldade em falar sobre mim”) devem ser divididos de forma a constituírem múltiplos itens

Utilizar as palavras do entrevistado, não do investigador

Não ser redundante em relação a qualquer outro item.

Depois de escritos os problemas, o entrevistador deve confirmar se o entrevistado não tem mais nada a acrescentar.

4. Priorizar os itens

O investigador pede ao entrevistado que organize os cartões por ordem decrescente de importância dando a seguinte instrução verbal:

“Destes problemas qual é o que lhe causa mais mal-estar?... E a seguir?... E a seguir?...”

(até que todos estejam ordenados)

O número de ordem do item deverá escrever-se no cartão.

5. Classificar o PQ

Depois de priorizar, o investigador preenche o formulário do PQ, colocando os itens pela ordem indicada de importância indicada pelo cliente. Dando o formulário preenchido ao entrevistado, solicita:

“Pensando em cada problema, indique o nível de mal-estar (ou “quanto mal-estar”) que cada um lhe causou na última semana”

Alternativamente, por exemplo, se o entrevistado não souber / não puder ler, o entrevistado lê em voz alta o item e pergunta o grau de mal-estar, numa escala de 1 a 7.

O investigador deverá tentar perceber se o entrevistado compreendeu o pedido. Se verificar que isto não aconteceu, deve explicá-lo de uma forma o mais claro e simples possível, assegurando que a classificação será a mais aproximada possível das preocupações do entrevistado.

5a. Opcional: Classificação de Duração

Na primeira aplicação do PQ, o investigador pode estar interessado em saber há quanto tempo cada problema tem vindo a preocupar o entrevistado da mesma forma que o preocupa no momento, ou mais. Para obter esta informação, deverá usar o Formulário de Duração PQ. Este pode ser usado para estabelecer uma *baseline* retrospectiva para o PQ.

6. Preparar o PQ

Finalmente, o investigador escreve os itens do PQ num formulário em branco, fazendo pelo menos 10 cópias para uso futuro. Ao fazer esta transcrição, é útil deixar aproximadamente 2 espaços em branco para que o cliente possa adicionar itens posteriormente, se desejar.

(Código do Cliente: _____)

Data: ___ / ___ / _____

Formulário para Descrição do Problema: A preencher em primeiro lugar!

1. Por favor, descreva os **principais problemas** que o levaram a procurar ajuda.

2. Por favor, indique os **problemas específicos** que gostaria que fossem abordados na terapia.

QUESTIONÁRIO PESSOAL

Data: ___ / ___ / _____

Código Cliente: _____

Instruções: Por favor, indique o grau de mal-estar que cada problema lhe causou na última semana. Muito obrigado.

	Nenhum <u>Mal- Estar</u>	Muito Pouco	Pouco	<u>Mal-Estar</u> Moderado	Grande	Muito Grande	<u>Mal- Estar</u> Total
1.	1	2	3	4	5	6	7
2.	1	2	3	4	5	6	7
3.	1	2	3	4	5	6	7
4.	1	2	3	4	5	6	7
5.	1	2	3	4	5	6	7
6.	1	2	3	4	5	6	7
7.	1	2	3	4	5	6	7
8.	1	2	3	4	5	6	7
9.	1	2	3	4	5	6	7
10.	1	2	3	4	5	6	7

QUESTIONÁRIO PESSOAL

Data: ___ / ___ / _____

Código Cliente: _____

Instruções: Por favor, pense desde quando é que estes problemas lhe causam mal-estar, com a mesma intensidade que indicou no quadro anterior, ou com maior intensidade.

	Menos de 1 mês	De 1 a 5 meses	De 6 a 11 meses	De 1 a 2 anos	De 3 a 5 anos	De 6 a 10 anos	Há mais de 10 anos
1.	1	2	3	4	5	6	7
2.	1	2	3	4	5	6	7
3.	1	2	3	4	5	6	7
4.	1	2	3	4	5	6	7
5.	1	2	3	4	5	6	7
6.	1	2	3	4	5	6	7
7.	1	2	3	4	5	6	7
8.	1	2	3	4	5	6	7
9.	1	2	3	4	5	6	7
10.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 3. Protocolo SAI-R

SAI-R: Experiência Pessoal

O inquérito seguinte foi elaborado para ajudar a entender os sentimentos e pensamentos que as pessoas vivenciam em diferentes situações durante um dia típico. Gostaríamos que compartilhasse connosco as suas experiências relativamente a esse aspecto.

Instruções: Os 18 diferentes sentimentos e pensamentos apresentados abaixo referem-se à questão em negrito. Deverão ser avaliados nas escalas ordenadas de 1 = Muito Fraca (nunca/raramente) até 5 = Muito Forte (frequentemente/sempre), que aparecem à direita de cada item. Por favor leia cada item cuidadosamente e assinale com um círculo o número à sua direita que melhor descreve a intensidade dos seus sentimentos ou pensamentos. É importante que você não deixe em branco nenhum dos itens. Não há respostas certas ou erradas.

“Com que intensidade é que você tem estes sentimentos ou pensamentos durante um dia típico?”

Muito Fraca	Fraca	Nem Fraca nem Forte	Forte	Muito Forte
1	2	3	4	5

1- Criativo/a	1	2	3	4	5
2- Feliz	1	2	3	4	5
3- Desinibido/a	1	2	3	4	5
4- As coisas parecem fluir	1	2	3	4	5
5- Vivo/a	1	2	3	4	5
6- Livre para criar	1	2	3	4	5
7- Eufórico/a	1	2	3	4	5
8- Livre para agir, até extravagantemente	1	2	3	4	5
9- Vivendo plenamente com equilíbrio	1	2	3	4	5
10- Com energia	1	2	3	4	5

Anexo 4. Protocolo CORE-OM



Identif. Serviço:

Identif. Caso:

Identif. Terapeuta:

Data de preenchimento:

D D M A A A A

Idade: Gênero: M

F

Fase de preenchimento

T Triagem

E Encaminhamento

A Avaliação pré-tratamento

P Pré-primeira sessão

1 Pré-terapia, não especificado

D Durante Terapia

U Última sessão

X Follow up 1

Y Follow up 2

Fase

Episódio

IMPORTANTE – LEIA ANTES DE RESPONDER

Este questionário tem 34 afirmações sobre como se sentiu durante a última semana. Por favor, leia cada afirmação e pense quantas vezes se sentiu assim. Depois, marque a resposta que mais se aproxima da maneira como se sentiu.

Durante a última semana...

	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre ou quase sempre	Episódio
1 Tenho-me sentido terrivelmente sozinho/a e isolado/a	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> F
2 Tenho-me sentido tenso/a, ansioso/a ou nervoso/a	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
3 Senti que tenho alguém a quem posso pedir ajuda, se precisar	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> F
4 Tenho-me sentido bem comigo próprio/a	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> W
5 Senti-me totalmente sem energia ou entusiasmo	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
6 Fui violento/a fisicamente com outras pessoas	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> R
7 Tenho sentido que sou capaz de lidar com as coisas que correm mal	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> F
8 Tenho-me sentido incomodado/a com dores, mal-estar ou outros problemas físicos	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
9 Pensei em fazer mal a mim próprio/a	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> R
10 Tem-me custado muito falar com as outras pessoas	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> F
11 A tensão e a ansiedade não me têm deixado fazer coisas importantes	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
12 Senti-me bem com as coisas que consegui fazer	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> F
13 Tenho tido pensamentos e sentimentos que não quero ter e que me perturbam	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> P
14 Tenho sentido vontade de chorar	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> W

Vire a página, por favor

Durante a última semana...

	Muito	Bastante	Muito	Muitas vezes	Sempre ou quase sempre	Sempre ou quase sempre	Sempre ou quase sempre
15 Senti pânico ou terror	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	P
16 Fiz planos para acabar com a minha vida	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	R
17 Senti que os meus problemas são demais para mim	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	W
18 Tenho tido dificuldade em adormecer ou em dormir toda a noite	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	P
19 Senti que tenho pessoas de quem gosto	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/>	F
20 Não consegui pôr os meus problemas de lado	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	P
21 Tenho sido capaz de fazer a maior parte das coisas que preciso	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/>	F
22 Ameacei ou fiz alguém sentir medo	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	R
23 Senti-me desesperado/a ou sem saída	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	P
24 Pensei que era melhor se eu estivesse morto/a	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	R
25 Tenho-me sentido criticado/a por outras pessoas	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	F
26 Senti que não tinha amigos	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	F
27 Tenho-me sentido triste	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	P
28 Tenho-me sentido perturbado/a por imagens ou recordações que não quero ter	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	P
29 Tenho-me sentido mais facilmente irritável quando estou com outras pessoas	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	F
30 Tenho-me sentido culpado/a pelos meus problemas	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	P
31 Tenho-me sentido otimista em relação ao meu futuro	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/>	W
32 Tenho conseguido as coisas que queria	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/>	F
33 Senti-me humilhado/a ou envergonhado/a por outras pessoas	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	F
34 Fiz mal a mim próprio/a fisicamente, ou pus a minha saúde gravemente em risco	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/>	R

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO

TOTAIS

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

RESULTADOS MÉDIOS

(total de cada dimensão a dividir pelo número de itens respondidos nessa dimensão)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
(W)	(P)	(F)	(R)	Todos os itens	Todos os itens R

Anexo 5. Protocolo HAT

Formulário – Aspectos Úteis da Terapia (HAT).

Robert Elliott © 1993
University of Toledo

A partir da versão de Célia Sales, Sónia Gonçalves, Eugénia Fernandes, Daniel Sousa, Isabel Silva, Jane Duarte, & Robert Elliott (2007)

Aspectos Úteis da Terapia é um questionário sucinto, aberto, preenchido pelo cliente no final de cada sessão¹. O cliente deverá descrever, com palavras suas, os acontecimentos da sessão que mais o ajudaram, atribuindo uma pontuação ao grau de utilidade de cada um desses acontecimentos. O cliente deverá também pronunciar-se sobre outros acontecimentos, ocorridos durante a sessão, que o ajudaram ou que foram sentidos como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia.

Código Identificação _____

Data preenchimento _____

¹ Dado o horário noturno deste grupo, sugerimos que o preenchimento seja feito no dia seguinte à sessão

Anexo 6. Tabela de respostas de Pedro nos HAT

HAT	De todos os acontecimentos desta sessão, qual o ajudou mais ou foi mais importante para si?	Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?	Em que medida é que este acontecimento o ajudou?
1	A integração no grupo e os comentários finais dos participantes e terapeuta sobre a minha chegada ao grupo.	Foi uma satisfação ouvir as palavras de acolhimento dos participantes e do terapeuta, depois de uma sessão de apresentação e de introdução.	3
2	A realização de estátuas humanas e o falar sobre os meus estados antagónicos, o olhar para mim feliz e triste, antes e agora.	Ajudou-me a esclarecer onde me encontro atualmente, perceber o que posso fazer para melhorar a minha apatia e depressão e como está tão perto uma melhoria na minha vida.	4
3	A partilha da M sobre os seus problemas e a identificação de algumas das suas dificuldades também como minhas.	Senti que ao falar para ela, ao comentar algumas dificuldades, também estava a falar para mim e, desse modo, a libertar-me das mesmas ou, pelo menos, a tomar mais consciência das mesmas.	4
4	A partilha das pessoas no início da sessão e, em especial, a realização de uma simulação de velório, muito forte.		4
4	Todo o processo de psicodrama. A partilha.	Tem-me feito relativizar os meus problemas perante outros que vão surgindo. Por outro lado, penso que a partilha beneficia todos e a aprendizagem que se faz também é muito positiva.	3
5	A entrada de um novo membro pareceu-me importante.		3.5
5	A realização de uma dramatização sobre a família de um membro foi igualmente importante.		3.5
6	Os comentários / feedback dos terapeutas sobre a minha performance no role Play grupo e sobre o aquecimento.	Os comentários dos terapeutas vão muito na linha do que sinto e penso e por vezes são incisivos sobre aspectos específicos que me tocam, o que é positivo.	3.5

7	A partilha do grupo em relação ao role play e o feedback de todos sobre os meus problemas.	O ter sido possível organizar o role play e fazer os diálogos comigo próprio e depois ouvir os outros ajudou a estruturar algumas questões internas.	4.5 Tabela de respostas de Pedro nos HAT
7	A dinâmica do role play, em particular os diálogos.		4.5
8	A partilha do grupo e os comentários que o grupo transmitiu à protagonista.		3.5
8	Em particular, a possibilidade de contar ao grupo os mais recentes desenvolvimentos na minha vida; também os terapeutas identificarem que há questões importantes a analisar no que se refere à relação com a minha mãe.		3.5
9	A dinâmica do grupo na partilha, escuta e comentário uns aos outros.	Sinto que o grupo se sedimentou e vai aprofundando os laços de confiança. Sinto-me cada vez (ainda) mais à vontade com o grupo, e acho que isso é recíproco.	3.5
10	Falar sobre os meus problemas mais importantes nesta fase	Ajuda a organizar as questões e problemas e a tomar mais consciência deles.	3.5
11	Não houve um acontecimento mais importante.	Helpful	
12	A partilha do grupo sobre as suas experiências e opiniões sobre o tema da sexualidade. A possibilidade de organizar em representação as questões da vida em adolescência e em maturidade.	Ouvir os outros e partilhar enriquece-me e mostra-me outras formas de olhar para as questões e até de procurar resolver os meus problemas. Receber o feedback do grupo e terapeutas ajuda-me muito a procurar resolver aquilo que considero as minhas questões e problemas na relação comigo mesmo e com a minha mulher.	4.75
12	Analisar estas questões e receber o feedback do grupo e terapeutas.		4.75

13	A realização de representação sobre o tema do meu cancro e o revisitar as emoções sentidas nesse tempo foi muito importante.	Foi muito importante ter sentido emoções semelhantes às que senti em 2006, partilhá-las com o grupo e expressá-las nessa representação.	5
14	A partilha dos meus problemas, questões e angústias relativas ao período de férias e sobretudo a incerteza quanto ao futuro e que caminho seguir.	Para além da função de desabafo e partilha, serve também para obter alguns comentários do grupo (ontem não foi o caso) e dos terapeutas.	3.5
14	A nova tentativa de suicídio da M [membro do grupo].	Preocupa-me sempre muito uma situação extrema como essa, faz-me pensar na vida e no seu sentido e na vontade de algumas pessoas morrerem. Serve para mostrar a fragilidade de que as pessoas são feitas e como determinados acontecimentos podem por em causa a vontade de uma pessoa viver (tudo isto relaciona-se com uma tentativa de suicídio da minha mãe na infância e um suicídio de um avô meu na adolescência).	4
14	Os problemas da família do N [membro do grupo] e a ameaça de suicídio da mãe dele.	Identifiquei-me muito com a angústia do N relativamente à família dele e em especial à preocupação com o irmão mais novo (também eu tenho um irmão mais novo e tentei sempre protegê-lo quando havia problemas familiares, em especial com as depressões da minha mãe).	5
15	A entrada do D e T.	Dois novos colegas, com personalidades diferentes e que vão com certeza enriquecer o grupo.	4.5
15	A dramatização final.	Envolveu várias componentes: - imaginar a minha vida daqui a um ano custou-me muito no que se refere à relação com a M[mulher] por não saber ou ter dúvidas sobre o futuro; - foi curioso simular um reencontro com o N mas ao mesmo tempo já incluindo os novos colegas, e achei divertido o exercício;	3.25
15	A confirmação que o N vai sair do grupo.	Fiquei bastante triste porque gosto do N e ele é um elemento importante do grupo, especialmente com os seus comentários sempre diretos e de certa forma ingénuos. Sempre trouxe uma visão da vida e dos problemas muito distinta de todos os outros membros do	3.75 NEGATIVO

		grupo. Penso que a progressão da terapia do grupo sai prejudicada com a ausência do N.	
16	A nova dinâmica do (novo) grupo. O A[psicoterapeuta] disse no final que um novo grupo começou nesta sessão e eu concordo totalmente.	Com a saída do N e a entrada do D e do T, há novas questões e problemas que entraram para agenda do grupo e é muito interessante ver como os antigos se vão identificando com um ou outro dos novos problemas, eu incluído. Tenho vindo a sentir, ao longo das últimas 5/6 sessões, uma evolução muito forte do espírito que habita no grupo. É difícil verbalizar essa sensação, mas é algo que continuo a sentir mesmo que as recentes mudanças no grupo.	4.25
16	Partilha que fiz sobre a minha semana: as dúvidas que sinto quanto ao meu projeto familiar.	Na partilha destaquei a última sessão de terapia de casal onde fui questionado sobre a minha capacidade de renúncia a desejos e questões que afetam a harmonia de um casal convencional. Dadas a minhas dúvidas sobre esse problema, hesito sobre projeções de médio/longo prazo e isso afeta-me.	3.75
16	As intervenções do D.	De alguma forma as diversas participações e partilhas do D tocaram-me. Também me intriga a questão do seu isolamento (o viver sozinho há muito tempo), algo que identifico num amigo meu muito próximo.	3.5
17	A apresentação <u>psicodramática</u> da MJ [membro do grupo].	A apresentação da MJ foi muito importante porque nos mostrou uma visão da família dela tal como ela imagina, o que mexe com expectativas e questões familiares e sociais.	4.25
17	Partilha do N.	O N resolveu partilhar uma informação sobre a relação com o seu irmão, mas a dada altura começou a emocionar-se e a não conseguir falar. Acho que o mais importante foi ele ter-se permitido emocionar-se (ainda que tenha interrompido esse processo) e ter querido partilhar qualquer coisa de profundo.	3.5
18	Os comentários da MJ à última sessão e sobre a última sessão.	Sensações e associações suscitadas pelo de-briefing da MJ despertaram em mim a lembrança de um padrão de comportamento (que já estava identificado desde o ano passado) que me causa desconforto e, sobretudo, dificuldades de relacionamento com pessoas, incluindo algumas mais próximas. Igualmente, a questão dos segredos de família fez-me lembrar	3.5

		qualquer coisa de parecido na minha família: um fenómeno de falta de comunicação generalizado.	
18	Partilha das minhas dificuldades de relacionamento e identificação de um padrão.	O tal padrão de comportamento passa por bloquear sempre que alguém tem uma atitude contrária ou, no meu entender, desrespeitosa para comigo e os meus desejos. Em vez de confrontar esse alguém com a diferença de posições, o meu receio de tal confrontação, eventualmente com medo de eu perder a própria razoabilidade, leva-me a preferir ignorar a questão e principalmente a pessoa que está do “outro lado”, criando situações de tensão e mal-estar bilateral. Penso que parte da origem deste padrão passa por acreditar que o facto de não falar mais ou fingir que a outra pessoa não está lá (ou existe) representaria uma penalização para essa pessoa, o não me dar a essa pessoa e que assim seria ressarcido do sofrimento/incómodo que também essa pessoa me causa.	4
18	Exercícios de grupo.	Apercebi-me que a M [mulher] não se sentia confortável com a proximidade física e decidi ver até onde ela se permitia ir, uma vez que para mim a proximidade física, neste contexto, não me deixa minimamente desconfortável. Acabou por ser algo frustrante ver que a M não se permitiu ser conduzida e interrompeu o exercício, retirando também qualquer expectativa à segunda parte do exercício.	3.75
18	Comentário final sobre a questão do “olhar” e devolução ao mesmo.	Falou-se no olhar por causa do 4º exercício e partilhei com o grupo que já há bastante tempo decidi olhar nos olhos não só as pessoas com quem estou mas também as pessoas com quem me cruzo na rua. O meu consciente diz-me que quero olhar com olhos de ver os outros, com curiosidade, e tentar descobrir um pouco desse outro (conhecido ou desconhecido). A devolução que recebi ia mais no sentido de querer ser visto, procurando dar-me a ver através do olhar. Achei muito relevante essa afirmação, pois o meu entendimento ia apenas no sentido da busca do outro e não tanto ou nada mesmo no sentido de chamar a atenção dos outros para que também eu estou aqui. Associado que foi esse facto à minha infância e às depressões da minha mãe, vi-me confrontado com o cenário de, de	4.25

		repente, sentir necessidade de ter que me fazer ver perante os outros. Talvez isso se justificasse na minha infância, ou até eu preferisse que não me vissem dada a situação da minha mãe.	
19	A dramatização do T.	Mexeu bastante comigo a vários níveis, desde logo porque me identifiquei com vários dos problemas deles. Tenho ideia que eu dificilmente me conteria perante essa situação, difícil susteria alguma emoção e bastante da minha raiva contida. Reconheço que ainda tenho muitas dificuldades em olhar de frente para as depressões da minha mãe e o impacto que isso teve em mim.	4.5
19	As associações que fiz durante essa dramatização.	A dramatização permitiu entrar em contato com uma situação da vida do T que tem reflexos em alguns sentimentos/sensações do meu passado, em particular, a impotência para ajudar a minha mãe quando também ela estava deprimida e as inseguranças criadas em função da relação com o meu pai, o qual era emocionalmente distante ou quase ausente e jamais reforçou positivamente a minha evolução/os meus comportamentos.	3.75
19	O ter feito perguntas ao T sobre o seu passado durante o aquecimento. Foi muito curioso ter feito algumas perguntas muito específicas ao T, remetendo-o para o seu passado e para a sua infância. Senti que isso teve uma boa receção pelo T e lhe permitiu aceder e partilhar situações que vieram a ser dramatizadas mais tarde.	Foi muito curioso ter feito algumas perguntas muito específicas ao T, remetendo-o para o seu passado e para a sua infância. Senti que isso teve uma boa receção pelo T e lhe permitiu aceder e partilhar situações que vieram a ser dramatizadas mais tarde.	3.25
20	A partilha (Pedro).	A partilha de certos factos e ansiedades da última semana foi muito importante, especialmente um deles, porque reforçou a confiança que tenho no grupo e teve ainda uma dupla função: ajudou-me a ver que não precisava de qualquer aprovação/reprovação do que fiz; e também me ajudou a ver que eu próprio aceitei o que fiz sem me culpabilizar por isso.	3.5

20	A minha dramatização.	A dramatização do encontro com o meu pai foi importante por ter conseguido dizer algumas coisas que até hoje não fiz, deu igualmente para ver que me sentia desconfortável com a situação, com o confronto e também algumas perguntas que verdadeiramente não queria colocar. A outro nível, foi muito importante verbalizar aquilo que eu gostaria de ouvir dele e fechar a situação com um forte abraço. Ainda não refleti sobre o que se passou mas acredito que me ajudou e vai ter importância num futuro breve.	4.5
21	Construção e representação de história.	A representação da história do rei vai nu. Foi muito gratificante ter participado na construção e representação da história e acho que serviu para fortalecer, ainda mais, o nosso espírito de grupo, recorrendo à improvisação.	3.5
22	A dramatização do D.	A dramatização do D foi uma boa surpresa por que abriu uma porta ao mundo do D, uma porta que demonstra vulnerabilidade. Foi muito interessante como espontaneamente o D aceitou partilhar pela primeira vez alguns aspetos da sua vida e do seu passado.	3.5
24	O desenvolvimento das questões do T.	Esta sessão acabou por ser uma continuação / aprofundamento das questões do T, uma vez que da análise das suas histórias passámos para uma análise interior dos seus medos e dificuldades.	3.5
24	O ter tomado a iniciativa de questionar o T sobre o que havia integrado da sessão anterior.	Senti-me muito útil ao ter tomado a iniciativa de questionar o T sobre o que ele sentiu na última semana e de que forma integrou/evoluiu sobre a sessão anterior. ...	3.75

24	Feedback sobre a questão trazida na semana passada, relativa à L[membro do grupo].	Dando um feedback sobre a questão trazida na semana passada, relativa à L, senti que não é assim tão forte a intolerância ao “tempo de antena” dela mas também deu para reparar que, na minha perspetiva, às vezes fico com a sensação de que alguns dos temas que ela traz não são questões dela mas de pessoas à volta dela. Deve ter a ver com a forma de ela integrar os problemas das pessoas à sua volta e isso certamente também mexe com ela, daí ela partilhar essas questões. Bom, penso que esta não é uma verdadeira questão/impedimento à terapia mas apenas uma sensibilidade minha provavelmente temporária.	1.75 NEGATIVO
25	Dramatização. A sessão de ontem foi espantosa, senti durante e após a mesma uma energia muito forte e positiva que sem dúvida é uma energia do grupo.	Depois do aquecimento chegou a verdadeira prenda de natal: a subida da montanha mágica (faz lembrar o Thomas Mann) até à loja mágica. Foi nessa subida que senti logo qualquer coisa de especial, que me fez dizer mais tarde que qualquer tentativa de não estar na sessão de ontem se tinha dissipado como que por evaporação. A dramatização foi um grande presente do A e da M [psicoterapeutas], porque nos receberam de braços abertos e deixaram-nos ir mais leves, mais próximos de nós mesmos. Tudo isto criou uma onda de grande abertura e partilha que levou a uma sintonia muito forte na parte de final da dramatização, em que partilhámos com o grupo aquilo que pedimos e recebemos. Saímos todos desta sessão com o coração cheio!! Acho que a partir de agora temos um grupo ainda mais coeso, ainda que a M não tenha estado presente.	5
25	A generosidade e entrega do A e da M [psicoterapeutas] na dramatização e interação direta do A na dramatização.	A generosidade e entrega do A e da M foram muito contagiantes e pela primeira vez houve uma interação direta do A numa dramatização. Gostei muito da surpresa e de o A ter participado/atuado na dramatização. Só hoje me apercebi disso e de como devem ser raras situações como a de ontem. Ele bem disse que não é todos os dias que se abrem as portas da loja mágica (onde eu gostaria de trabalhar). Mais um aspeto importante: para além da grande empatia que tenho com o A, sinto o mesmo em relação à M e muitas vezes, incluindo ontem, noto na expressão não-verbal genuína compreensão da parte da M.	4.25
25	Reflexão sobre a loja	A reflexão inicial fez-me olhar para	4.75

	<p>mágica e sobre o dar e receber foram igualmente muito fortes, obrigado a uma escolha muito importante.</p>	<p>dentro, ver o que estava a mais (e que já estava identificado, aliás foi muito referido na última entrevista de mudança) e o que estava a menos. Insatisfação é bom e permite questionar muito, mas quando é demais também torna opaco o ar que nos rodeia e não nos permite ver a realidade tal como ela se apresenta, ou melhor, não permite apreciar, dar verdadeiro valor ao que se tem e ao que se conseguiu atingir. Coragem para me dar aos outros é algo que às vezes falta, parece que tenho medo de errar ou medo de não ser bem-sucedido ou acolhido. Há sempre um medo que inibe a entrega que me falta. Claro que alguma insatisfação nessa relação com os outros também me pode prejudicar no olhar para essas relações. Penso que chegou a altura de encarar de frente o touro e com a ajuda do elixir seguir em frente.</p>	
25	<p>O feedback final e troca de presentes.</p>	<p>O feedback final e a troca de presentes que se seguiu! Gostei muito das palavras do D, que me devolveu sobre a minha entrega e o saber dar-me ao grupo ao longo das sessões. Concordo com ele, tenho essa consciência, mas acho que é “lá fora” que sinto mais obstáculos ao saber dar-me genuinamente, sem pensar em contrapartidas, compensações, rejeições e tantas coisas mais. Fiquei igualmente tocado com as lembranças da L e da M J.</p>	3.5
26	<p>Reencontro do grupo e as partilhas iniciais. O reencontro do grupo (embora faltassem os 2 mais recentes membros) foi muito importante, eu próprio referi como era bom estar de volta ao grupo. O simples facto das sessões acontecerem já é um aspeto importante para mim.</p>	<p>As partilhas iniciais serviram para sabermos o que cada um tem feito e como se tem sentido. Da minha parte, o mais importante foi ter partilhar algo sobre o retiro que fiz no fim-de-semana passada, com um exercício sobre a minha relação com o meu pai e como isso poderá ajudar a aproximar-me dele. A partilha da M foi algo muito forte e pelo qual eu não gostaria de ter que passar.</p>	4.5

26	Dramatização.	A dramatização foi muito forte, provocando sensações e emoções importantes. Foi muito bom ver novamente como a M acede tão facilmente a situações tão duras quanto a de sermos confrontados com a morte da nossa mãe. Tive a sorte de me calhar ficar com a boca/garanta seca da M. É algo que de quando em quando me acontece (acontecia-me na psicanálise quando falava do meu pai e em particular quando não conseguia expressar o meu amor por ele) e está relacionado com a dificuldade de expressão do amor (por um pai ou uma mãe, por exemplo). Outro aspeto importante passa pelo dar atenção ao corpo e ao que ele sente e expressa. Foi muito interessante participar nesse exercício.	4.25
26	O ter-me esquecido de qual era o meu elixir da loja mágica.	No final da sessão o A pergunto se tínhamos usado o elixir que recebemos na loja “mágica”. Eu disse que não o tinha usado mas na verdade não me lembrava dele. Agora ao reler o anterior e ao escrever este formulário pude lembrar-me do meu elixir e fiquei a saber que afinal já o tenho usado um pouco, por exemplo na relação com a M [mulher] que passo a passo está a melhorar.	3.5
27	A dramatização do D.	<p>Ontem que passei a olhar para o D de forma diferente, mais próximo da realidade. É muito interessante, porque depois da dramatização dele e das devoluções, estava a olhar para ele e parecia que já não era o D que eu conhecia, aquele que até me fazia lembrar um amigo do meu irmão.</p> <p>O que senti foi que o D desta vez ainda abriu mais o livro.</p> <p>A forma como o fez foi estupenda – deram-lhe o espaço e ele zás trás pás, organizou-o em 3 tempos com uma espontaneidade que até parecia que já estava tudo pensado.</p> <p>Depois foi a partilha dos cenários e os sentimentos.</p> <p>Tocou-me a ligação dos temas que o D trouxe com os temas dos trabalhos do último retiro que fiz – ligações demasiado estreitas com a mãe e demasiado longínquas (raiva, ódio...) com o pai.</p> <p>Um exercício com outra pessoa demonstrou muito bem o quanto uma</p>	4.5

		mãe omnipresente pode anular até o desenvolvimento do desejo sexual e capacidade de se relacionar de facto (não na fantasia) com outras mulheres. Foi isto que mais me chamou a atenção.	
27	Pontos de contacto com a dramatização do D e a minha experiência.	<ul style="list-style-type: none"> - a predominância da mãe; - a ausência do pai / relação de raiva ou ódio; - uma certa tendência (circunscrita, no meu caso) para me isolar. 	4.25
27	A minha partilha inicial.	<p>Gostei muito de falar sobre o meu filho, ainda que não me tenha saído muito natural – a relação com o A é tão gratificante que nem sei o que dizer...acabei por não falar de 2 coisas importantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a relação com a M está a fortalecer-se, estou a ficar mais disponível e a começar a tentar desfazer a névoa cerrada que cobre o meu imaginário de uma relação de casados... - tenho usado, com moderação, o meu exilir... ;-) 	3.5
27	Sinto que há uma certa intolerância da minha parte, bem como falta de disponibilidade para realmente “ouvir” algumas coisas que a L conta. Não vou dizer que é um impedimento à terapia, porque não é, mas é uma espécie de incómodo, algo que me “encanita”. Mais uma vez Em todo o caso, desta vez sinto que as questões que ela traz ao grupo já se aproximam do seu núcleo, como é o caso da escola da filha ou as saudades da família. Ainda assim, a parte da escola parece-me um exagero a atenção que ela dá a isso no âmbito de um grupo de terapia (tal como ao a amiga sentir-	<p>Ainda assim, o que eu senti foi o seguinte: já estava farto de ouvir das professoras da filha e queria avançar na sessão. Pode haver algum egoísmo da minha parte, bem como uma certa dose de intolerância. Posso ser o único a sentir isto mas acho que o devo indicar, porque sinto que foi a pedra no meu sapato ontem.</p> <p>Voltando ainda aos relatórios de Dezembro, em que reportei por 2 vezes um problema idêntico, é possível que a tal “resistência que senti para ir às 2 últimas sessões do ano tenha tido a ver com isso. Na altura tinha identificado como algo de “inconsciente”, sem forma clara, mas agora talvez possa avançar isso como o tal entrave. Não estou seguro disso mas admito como possível.</p> <p>Acho ainda que isso tem a ver com um problema meu com o qual tenho que aprender a lidar melhor, que é o do dar e receber, em 2 níveis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - saber dar-me aos outros no que quer que eles tenham para partilhar, sem em 	1.75 NEGATIVO

	se mal em Dezembro).	<p>2 níveis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - saber dar-me aos outros no que quer que eles tenham para partilhar, sem estar a ajuizar da sua importância; - não achar que cada um é dono de um pequeno tempo dentro da sessão e que com ele pode fazer o que quiser. <p>Pode também ter a ver com a forma como a L apresenta as coisas, não sei bem...</p>	
28	A dramatização do N.	<p>O N trouxe temas muito importantes e que também me tocam: a relação com a mãe, as dificuldades em expressar as emoções, o afastamento físico e emocional da mãe. Agora que penso sobre o tema, vejo que também eu me tenho afastado da minha mãe nos últimos anos, particularmente depois de saído de casa. Pelo menos fisicamente, dado que a vida emocional e psíquica não tem fronteiras. É um assunto a que vou recorrentemente voltando, mas sem nunca avançar, tomar uma posição. Em particular no último ano, após a separação dos meus pais, não tenho sabido estar para a minha mãe, ao mesmo tempo que sinto que também ela não me procura, se recolhe. Vejo aqui algo de positivo (cada um procurar seguir o seu caminho) mas também de negativo (não haver partilha de emoções, daquilo que nos toca ou vai tocando no dia a dia...).</p>	4.5
28	A ligação entre as sessões e o espírito de partilha.	Os pontos de contacto com a sessão passada (tema da relação, dos pais, do isolamento, etc) são prova de que a capacidade de abertura e de partilha do grupo não para de crescer, como uma criança que está bem mimada/orientada (pelos terapeutas) e que vai ganhando confiança para aprofundar.	3.75
28	Não senti qualquer intolerância ou sensibilidade especial com o discurso da L.	Foi muito “legal” sentir isso e acredito que essas sensibilidades temporárias fazem parte do processo e da minha forma de ser. Vão e vêm...	3.25
29	O sentido do grupo e as partilhas.	Na última sessão ouve muito tempo para se falar e comentar. O grupo tem vindo a desenvolver a participação e devolução ao longo da partilha que cada um vai	3.5

		fazendo. Acho que isso permite reforçar os laços entre todos, mas também acho que esse espaço não deve prejudicar o espaço da dramatização. Gosto das duas partes mas se tivesse que optar por uma seria a dramatização. Nesse sentido tenho-me ressentido um pouco da falta de tempo para desenvolver as dramatizações que vão sendo propostas. Ainda assim, curta ou longa, sinto em todas as dramatizações grandes níveis de intensidade e são sempre muito gratificantes e profundas.	
29	O exercício final das tarefas.	O exercício foi muito interessante. Deu para ver que todos temos coisas para dizer aos outros e tarefas para os ajudar. Deu também para ver que o T continua a ser aquele que o grupo sente como o que precisa de mais ajuda. Se bem que, na minha opinião, também a M precisa de muita força e apoio do grupo, pois está a tentar autonomizar-se e esse é um processo duro e difícil. Gostei igualmente das tarefas que me foram distribuídas: continuar a fazer coisas com a M [mulher], continuar positivo, (não me lembro das outras)...	3.75
30	<u>Partilha inicial (dos outros).</u>	O estar cada vez mais disponível para ouvir os outros e ajudá-los no que puder. É muito gratificante poder participar na escuta e partilha dos problemas dos outros e sentir que a nossa participação poderá contribuir para a melhoria/evolução dos outros.	3.75
30	O significado da renúncia.	A renúncia implica uma opção e tomar decisões, especialmente as que impliquem uma renúncia ou um desprazer, são-me particularmente difíceis. Assumir uma renúncia é um desafio para mim.	4.25
31	Dramatização da L. Ainda mais um elemento positivo para a terapia foi o facto de ter sentido, novamente durante a dramatização, que toda e qualquer “questão” que ainda estivesse “em ferida” em relação à L foi naturalmente ultrapassada e posta para trás. Um comentário inicial (anterior à dramatização)	No decurso da dramatização aconteceu algo para mim de surpreendente, que foi ter estado ao lado da L sem pensar no que é estar do lado dela nem do lado do irmão. Foi um simplesmente estar ali, estar totalmente disponível para o que viesse e poder entregar-me com grande tranquilidade. Outro aspeto positivo foi a naturalidade com que a L me escolheu para o lugar de seu irmão, sendo que antes de ser escolhido tinha sentido no meu interior uma forte disponibilidade e vontade de ajudar a L. Era como se, dentro de mim,	4.5

	da L, que disse que ela atrai o lado sombrio dos outros.	<p>já soubesse que iria participar. A verdade é que eu próprio nos últimos tempos fiz o meu caminho e hoje tenho muito mais à vontade em participar em situações “limite” como estas.</p> <p>Perante este cenário, a verdade é que sentir toda a vulnerabilidade e fragilidade da L me fez ver como ela tem um fundo bom e como ela já passou por tanto na vida.</p>	
31	A minha partilha final.	<p>Na sequência da dramatização e das conversas finais, ganhei coragem para partilhar uma experiência do “além” que tive no ano passado, sendo que me coloquei numa posição longe da minha zona de conforto, basicamente por não conseguir antecipar a reação dos outros (a verdade é que não houve muito tempo para reagir). Para mim essa partilha também significou ir mais além no nível de confiança que sinto com o grupo!</p>	4
32	Minha partilha inicial. A forma como fiz a minha partilha inicial. O mais relevante da minha partilha inicial não foi tanto o conteúdo, mas a forma como o fiz.	<p>O que senti e acho que os terapeutas também sentiram foi um fluir mais natural do que o costume. Desde logo, a ansiedade por querer ter a palavra que às vezes me importuna tem ido passear para outras bandas, pelo que posso mais calmamente falar quando sentir que é o momento oportuno mas o mais importante foi mesmo a forma fluida como senti que fui falando, de vários temas, sem ter as coisas muito pensadas (e controladas), como é meu hábito. Senti vontade de partilhar mais coisas.</p> <p>A verdade é que me deu prazer fazer a partilha daquela forma e penso que tal é um reflexo do trabalho que também vou desenvolvendo em paralelo com o psicodrama. Uma sensação que durou toda a sessão. Ao longo de toda a sessão senti uma tranquilidade maior do que o normal, que sei ser fruto dos encontros periódicos de um outro grupo. O importante é que na última sessão essa tranquilidade manteve-se. Sinto que tem muito a ver como o deixar de ser dominado pela mente, o que permite uma maior presença, disponibilidade para simplesmente “estar” e isso é bom sentir.</p> <p>Um bom exemplo foi o ter ficado de fora na dramatização do T. Apesar de simbolicamente (através dos ténis) estar no tapete, a verdade é que não só não me senti mal por não ter sido escolhido, como aconteceu algo no momento da</p>	4.5

		<p>escolha dos “figurantes” que não me costuma acontecer: já depois de ter dado os meus ténis, quanto o T foi escolher os figurantes, senti dentro mim que não precisava nem me importava de não ser escolhido. Isto é inverso ao meu costume, ou seja, frequentemente sinto-me bem por ter sido escolhido, embora não fique ansioso com isso. Uma exceção foi há 3 sessões, quando senti bastante forte que gostaria de ser escolhido para fazer de irmão da L, senti-me particularmente disponível antes da L fazer a escolha e a verdade é que ela me escolheu e me deu satisfação. No caso do T, não me incomodou nada ter ficado de fora. Se tivesse sido há mais tempo, talvez me sentisse excluído, mas não foi o caso.</p>	
32	A dramatização do T e o que ela despertou.	<p>As dramatizações do T são sempre bastante fortes. Acho que ele imprime força, capacidade de entrega e espontaneidade no tapete!</p> <p>A cena do metro foi fortíssima, foi o escape perfeito para matar a fome de pele. Há muita tensão no T que tem que ser libertada.</p> <p>Não comentei na sessão mas achei que a escolha das personagens foi muito curiosa – tudo mulheres no sábado e só 1 homem no domingo. Até o D fez de S (talvez tenha sido isso que não o conectou com a personagem, pelo menos foi o que eu imaginei).</p> <p>Uma última nota: achei muito curioso o A ter dito a dada altura, comentando um comentário meu, que talvez eu desse estar do lado de lá do “palco”, no lugar dos terapeutas. A verdade é que é algo que muito levemente já me passou pela cabeça, embora sugerido por uma amiga. Será que eu teria as características/capacidades para ser terapeuta de psicodrama??</p>	4
33	Minha partilha inicial. O soltar as minhas emoções na partilha inicial sobre a minha avó. Foi muito importante ter-me permitido e ter sido capaz de chorar perante o grupo ao falar da minha avó, da minha tristeza por ela estar mal no hospital e do meu amor por ela.	<p>Foi uma descarga emocional importante, necessária para o meu equilíbrio. Sei que toquei todos com a minha sinceridade e com o meu sentir e isso une-nos a todos e deixa-me feliz.</p>	4.5

33	Dramatização do N.	A dramatização do N com o pai e com as suas vozes internas foi muito curiosa. Mais uma vez o N permitiu-se sentir o momento e o final foi tocante pela entrega naquele abraço ao pai.	4
34	Partilha do N sobre os pais.	O N parece uma caixinha de surpresas e vai-nos surpreendendo sessão após sessão. É muito curiosa a sua vontade de encaminhar todos os familiares próximos para o psicólogo. Foi com um à vontade muito grande que ele partilhou o que se passou entre os pais. Senti-me pequenino perante a grandeza dessa partilha!	4
34	Partilha do D.	O D começar a antecipar futuras partilhas sobre a situação da família. Senti no D um novo impulso para querer partilhar situações íntimas da sua família. Pode ser que se desenvolva em breve. Sinto que o D, a pouco e pouco, se vai entregando ao grupo, fazendo-o ao ritmo que lhe é mais confortável.	3.5
34	O jogo final da troca de lugar.	Senti-me bem quando estava no meio, sem pressa ou ansiedade de recuperar um lugar. Fez-me lembrar uma sensação de infância, talvez de me permitir estar numa situação de alguma fragilidade e centralidade, e saber lidar bem com isso, sem pressas nem ansiedades.	3.75
35	O aquecimento foi muito importante e rico e destaco os seguintes aspetos: - a pergunta do A. ao N sobre eventuais agressividades com para com a R e a partilha do N sobre a R. O N está cada vez mais aberto ao grupo, fantástico! Ainda relativamente à situação da mãe do N, fez-me alguma confusão a mãe dele ter pedido para dormir com o irmão. - A partilha do grupo sobre a violência familiar/conjugal; - a maior espontaneidade da minha partilha - normalmente tenho a tendência para ir pensando no que vou dizer e pré-determinar os tópicos a desenvolver,	A partilha da M sobre a situação do J com a A e a repulsa e raiva que me despertaram. Senti uma vontade genuína de bater no Jorge, de encostá-lo à parede, fazê-lo sofrer as consequências dos seus atos. As imagens que me passaram pela cabeça ao longo da partilha da M e do diálogo com o grupo, tais como a mentalidade da idade média e do mundo árabe, e também a imagem de um "polvo J" que tudo e todos invade, querendo sempre manter um tentáculo ligado aos outros (do presente e do passado da sua vida), um polvo que quer tudo para ele, quer dominar e controlar tudo e todos à sua volta, mas quando alguém conta o que ele fez ele aí retrai-se. Parece assumir uma figura paternal na M, alguém que supostamente dá proteção e carinho e a quem a M se submete, se subjuga, guiando-se pela moralidade que esse "pai" impõe, mesmo à distância. Seria importante a M soltar-se dessa prisão. O polvo J tanto invade como retém, por exemplo, as coisas da M em sua casa. É	4.5

	especialmente se fico para o fim.; - A partilha da M sobre a situação do J com a A.	uma forma de controlo, de procurar manter a ligação, nem que seja, pela retenção de coisas que não lhe pertencem e que pode forçar a M a voltar ao contacto. Aí sinto um pouco um paralelismo com o meu pai, com alguns detalhes mais recentes da sua vida.	
35	A dramatização da M.	Foi fantástica a espontaneidade na preparação e na montagem do cenário - a cabeça, os tentáculos, a barreira, o espaço ocupado por essa imagem mental, a moralidade, etc. Também a escolha das pessoas para o outro lado e a doçura com que o fez e a iluminação desse lado. Achei curiosa a inclusão do trabalho nesse lado, bem como da cadela. Depois foi interessante a descrição das situações e dos dois lados e a interação com as pessoas e o trabalho. Notei igualmente a liberdade dada para os figurantes interagirem com a M. Enquanto “grupo”, gostei muito das festinhas que a M deu ao grupo. Depois, na "invasão do lado negro" e na expulsão da cabeça, gostei muito da entrega ao sensorial, às emoções da M e também do N, que ajudou. Achei poderoso o retirar da barreira ao meio e o “Grupo” ficar a guardar a luz e a sua direção. Dei grande importância e significado e achei uma imagem poderosa em termos cénicos e espirituais. Por último, retive bem a imagem final da invasão e o assumir todo o espaço interno pelo lado “luminoso” da M.	4
36	O aquecimento da sessão e a minha partilha.	Desde logo, gostei muito da “nova sala”. Tive uma sensação de bem-estar, gostei da luz ambiente, da disposição das sala e também da presença de todos na mesma sessão, que foi muito importante. No que toca à minha partilha, senti a necessidade de me alargar na exposição dos problemas no meu trabalho e nas minhas relações e foi muito bom desabafar dentro do grupo.	4.5
36	A minha dramatização. Soube-me mesmo bem ser protagonista. Acho que estava a precisar de pôr no tapete a questão da forma como me tenho relacionado (ou não) com os mais próximos.	Senti grande fluidez ao tomar o lugar do “outro” e falar sobre o “Pedro” e a relação com ele. Quando assumi a personagem do meu pai, tocou-me muito a forma tão seca e linear com que ele se assumiu como simplesmente sendo assim. Aquela coisa do “eu sou assim” e não há nada a fazer tocou-me muito quando do outro lado está o meu pai e eu	4.5

		<p>sempre vivi na frustração e tristeza de não ter uma relação minimamente satisfatória com ele... e o curioso é que eu sinto que a relação (ou não relação) com o meu pai se espelha em muitas outras relações à minha volta.</p> <p>Mais uma vez soube-me muito bem ter chorado dentro do grupo, sendo que este choro era de uma tristeza profunda e surgiu em reação às palavras que “o meu pai” disse. Foi como um tomar consciência que se calhar ele “é mesmo assim” e por mais que eu queira e gostasse de o mudar só ele o pode fazer. Tem também a ver com a aceitação e o que isso, pelos vistos, me custa.</p> <p>Foi ainda curiosa a falta do “trabalho” nas personagens. É como se eu não desse relevância a esse campo dentro da minha vida. Apesar de ter sido ele a fazer-se notar primeiro em termos de tensão na minha vida, ficou de fora...</p>	
36	<p>O feedback do grupo.</p> <p>O feedback do grupo foi muito, mesmo muito valioso. Levei para casa muito material para absorver! Tanto que até não deu sequer para começar a devolver logo na hora.</p> <p>O que me ficou foi o seguinte:</p> <p>A M [terapeuta] disse uma coisa muito importante sobre a questão da “desilusão” e que me deixou interrogativo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - por que é que me iludo? - por que é que tenho essas expetativas tão “altas” em relação aos outros? - por que é que me desiludo? <p>Fica claro que a questão das expetativas parece ser muito importante para mim. E de facto é! Espero sempre muito dos outros ou pelo menos que se comportem de acordo com aquilo que me parece “normal”, ou seja, de acordo com os meus</p>	<p>De facto fica difícil desenvolver relações com uma rigidez deste tipo, ainda para mais quando os parâmetros ou as expetativas são muito altas... não sei se também relacionado com isto está o tema do “dar e receber”, aquele para o qual pedi a poção mágica na sessão antes do natal e ao qual não tenho recorrido... O D também falou de um aspeto que me toca (é como se fosse até uma herança – embora já anteriormente enraizada – do M) e que é a questão da verdade na relação.</p> <p>A M destacou (porque será?) o lado negro que por vezes se sobrepõe ao demais e bloqueia as relações. É como se algo que vem de dentro de mim e que não me permite fluir. Acho que este é um aspeto muito importante, não é só o exterior, mas também o interior. De alguma forma isto relaciona-se com o que A disse sobre a minha infância. O T referiu, enquanto “F” que ele gostaria de ter outra vida, de fazer outras coisas. Obviamente, também associo isso à busca do T.</p> <p>A L levantou o véu sobre a relação geracional com o trabalho, baseada na associação “advogado-pai” e que com mais ou menos influência também me afasta da minha atual profissão.</p> <p>A M J (com a sua capacidade analítica) disse uma coisa muito importante sobre a questão do trabalho: a necessidade de mudar de trabalho e de ter energia para</p>	4.25

	parâmetros.	<p>procurar outra coisa que me satisfaça e motive. Deixou uma sugestão de procurar um novo caminho onde possa aproveitar os conhecimentos jurídicos e as capacidades que desenvolvi na advocacia e questionou se eu teria a possibilidade de me safar financeiramente numa fase de transição. O N destacou a questão do pai mas não conseguir reter a mensagem dele (porque terá sido?).</p> <p>O A deixou, em jeito de conclusão, algumas notas muito importantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a ligação entre a relação difícil com a minha mãe na infância (depressões e tristeza) com a relação difícil com o pai (fechado e rígido) e em resultado a (mais do que possível) associação de relações próximas a sofrimento, o que contribuirá para a construção de um feitio “fodido”. <p>Faz-me bastante sentido, aliás não me esqueço das palavras de um amigo que me conhece de há muito e que me dizia que com exceção do meu filho e da minha avó, eu trato mal todos aqueles que me são mais próximos;</p> <ul style="list-style-type: none"> - os benefícios de me expressar “instantaneamente” o que sinto ou vou sentindo, ou seja, não deixar para depois aquilo que em cada momento posso expressar em relação com os outros. - o deixar-me a tarefa (que ainda não fiz) de escrever a 3 pessoas sobre a importância de cada uma dessas pessoa para mim. Pensei em escrever ao meu irmão, ao meu pai e ao F. 	
36	<p>O impacto da sessão no resto da semana.</p> <p>A sessão foi muito forte e importante para mim e teve diversos reflexos ao longo da semana que se seguiu.</p>	<p>Desde logo, tive alguns insights após o final da sessão, tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lembrei-me de outras pessoas não incluídas na dramatização e que são amigos com os quais tenho sentido ou um distanciamento ou alguma tensão. - importância da questão do dar e receber na minha vida continua muito forte. É como se por vezes sentisse que para dar é preciso receber ou que para receber é preciso dar... - também se destacou a necessidade ou simples constatação de que, de alguma forma, as relações se desenvolvam de acordo com os meus critérios / a questão das expectativas e da desilusão. <p>Estes insights revelam a minha consciência de alguns problemas que poderei trabalhar / ultrapassar...</p> <p>Por outro lado, tanto o trabalho do grupo como o material que levei para casa me</p>	4.75

		<p>fizeram atuar (mais do que pensar) de uma forma diferente. Aconteceram coisas muito curiosas e importantes nos últimos dias. De alguma forma tenho estado a “curar” algumas relações e a criar outras, sem deixar de sentir a necessidade de ter o meu espaço próprio. Houve lugar para uma conversa e início de reaproximação com o meu pai, mas também com o F. Estive com outros amigos, conheci um novo amigo. Tenho pensado noutros amigos mais distantes, embora ainda não saiba como fazê-lo.</p> <p>Tive a oportunidade de “reencontrar” o M e também tive a má notícia de que deverei ter que se operado ao joelho...</p>	
37	<p>Aquecimento. Gostei do início e da ligação à sessão anterior. Achei muito curioso o Néilson ter-se lembrado que ainda não queimeei o papel relativo ao compromisso de uma sessão que já ocorreu há mais de 1 mês.</p>	<p>Há uma interligação muito forte entre todos no grupo e é isso que permite que alguém se lembre que alguém ainda não fez a sua parte de um compromisso com o grupo.</p> <p>No meu caso, penso que isto tem especificamente a ver com uma das minhas dificuldades que é ir por caminhos que me causem sofrimento. Na verdade, o que eu escolhi foi fazer uma espécie de renúncia (ainda que seja a qualquer coisa que implica uma obsessão), e como não me tenho sentido preparado para ela, ainda não concretizei o ato de queimar o papel.</p>	3.25
37	<p>A dramatização da L.</p>	<p>A dramatização da L com os seus filhos fez-me ver e confirmar que, enquanto pai, desde o princípio que vejo o meu filho e o seu percurso de vida como algo que é dele e lhe pertence, ou seja, que estarei sempre a seu lado e o ajudarei a crescer, mas que as suas opções de vida são dele e não minhas.</p> <p>Em relação à L, o que me impressiona mais é que ela tem muitas dificuldades em relaxar e deixar os seus filhos seguir os seus caminhos. Entendo a dor da distância e a necessidade de querer controlar alguns aspetos da vida dos filhos, mas parece-me que o problema é interno na L e não nos seus filhos. Tem sido muito claro no último semestre que a L já sente demasiadas saudades da sua família para conseguir estar tranquila cá.</p>	2.75
38	<p>Dramatização do T.</p>	<p>A dramatização do T foi impressionante especialmente no início, porque ele escolheu incluir apenas ele próprio e a</p>	3.5

		<p>sua gata, deixando de fora todas as pessoas que são importantes na sua vida. Ou seja, escolheu apenas um animal para ilustrar o seu universo de relações. Depois foi interessante ver a evolução da dramatização, a inclusão de algumas pessoas que ele gostaria que fizessem parte do seu dia-a-dia, incluindo a figura de uma mulher em abstrato. Notei igualmente a ausência dos pais nessa dramatização.</p>	
39	O aquecimento.	<p>O aquecimento foi importante para mim porque me reintegrou depois de 2 semanas de ausência e deixou-me curioso em relação às fotografias da sessão anterior. Gostaria de vê-las se for possível.</p> <p>Notei igualmente uma ótima interligação entre todos e por isso senti que foi muito fluida a conversa nessa fase, apesar de sermos só 4.</p>	3.5
39	O exercício do jogo de voleibol	<p>Foi muito curioso porque através do posicionamento em campo e das funções de cada jogador é possível apercebermos de algumas características pessoais e até de algumas questões mais profundas. No meu caso, saltou logo a questão do ocupar o espaço e o seu significado no meu inconsciente, remetendo para os tempos da minha infância. Também me ressaltou a falta que o desporto me faz e como me sinto incompleto, até deprimido, sem ele. Julgo estar a passar por uma fase de carência acentuada de desporto. E julgo que isso para mim é mais notório na primavera.</p> <p>Depois, também o facto de se muito virado para o jogo coletivo, de gostar de dar, entregar, distribuir, passar a bola, ficou vincado. Gosto das relações interpessoais e no desporto em grupo isso é claro para mim. Até me surpreendi no final com o salto que dei para rematar a bola, pois estando mal do joelho não me sentia preparado para tal mas depois aconteceu espontaneamente. E imaginem... a bola não voltou!! 😊</p>	3.5
40	Aquecimento. Gostei muito dos temas trazidos pela M J e pela M e igualmente pela forma como também eu falei sobre mim e as minhas	<p>Senti que a MJ, sem trazer temas 100% novos, o fez de uma forma nova, permitiu-se expor as suas fragilidades e alguns medos íntimos – tanto no aquecimento como depois na dramatização. Mas o que me chamou a</p>	3.75

	angústias com o trabalho e o estilo de vida que venho levando. Igualmente positivo foi o diálogo com todos durante o aquecimento e a forma como também puxaram por mim!	atenção foi qualquer coisa não dita nem visível na forma como ela se abriu perante o grupo, mas que ainda assim me permitiram aperceber do salto que ela deu e que saúdo	
40	Dramatização (do T e da MJ). Destaco o seguinte: <ul style="list-style-type: none"> - achei curioso estar virado para a parede sem ver o que se passava no centro; - destacou-se-me a forma como o T se cobriu; - a plasticidade dos seus tapumes sobressaiu-se sobre a MJ, a qual tinha uma espécie de mini vestido; - marcou-me a MJ não ter seguido os passos do T na dramatização e ter sido capaz de dizer “não”, que não estava preparada para soltar o pano. 	Estava virado para mesma parede que a M e senti-a irrequieta e com vontade de espreitar o que se passava (acho que por vezes virava a cara para o lado). Houve como que uma cumplicidade nesse aguentar não ver o que se passava. O T, de costas, parecia que tinha a cabeça completamente tapada, pronto para ser enforcado ou guilhotinado. Também me ocorreu que ele se aparentava com um terrorista árabe, dado que o pano que escolheu era negro; <ul style="list-style-type: none"> - relativamente à MJ, sei como ela se sente desconfortável em se expor fisicamente e percebi que os panos tapavam coisas mais dinâmicas e voláteis do que simples partes do corpo. Por um lado havia aquilo que ela considerava os seus defeitos físicos mas o que me chamou mais a atenção foram os outros aspetos sensoriais, relacionados com o olfato (para mim o mais poderoso) e com a audição. 	3.25
41	Aquecimento: As questões trazidas pela MJ geraram uma sessão especial, tendo por foco temas relacionados com o método do psicodrama.	A MJ foi muito sincera e trouxe ao grupo uma questão dela que se prende com o tema do protagonismo e de ela sentir que o é poucas vezes. Ao fazê-lo, questionou os critérios de escolha e iniciou um debate muito rico e relevante para o grupo. Todo o aquecimento foi muito enriquecedor pois todos tivemos a oportunidade de expressar as nossas opiniões sobre o tema, de ouvir os terapeutas trazer ao grupo um tema que toca a todos. Na minha opinião essa sessão foi especial por ter tido como foco uma das técnicas do psicodrama: o protagonista/dramatização, os seus critérios de escolha e simultaneamente por ter sido possível ouvir todos.	4.5
41	Dramatização de tema: o exercício sobre a atenção / infância / mãe. O exercício foi feito em crescendo e culminou com uma dramatização	No meu caso, focalizei nos períodos de depressão da minha mãe em que me senti abandonado e por isso entrei em reação/conflito procurando, por palavras, chamar a atenção da minha mãe, quase ofendê-la, atirar-lhe as minhas verdades	4.25

	<p>em que todos participávamos e lidávamos com uma mãe sentada e com um véu. A questão da atenção da mãe esteve muito presente e foi possível a todos expressar a sua relação com esse tema.</p>	<p>à cara.</p> <p>No último exercício, em que era suposto competir pela atenção da mãe, apercebi-me que as palavras de conflito não iriam chegar para “conquistar” a mãe e por isso, tendo a consciência da concorrência e vendo-a em contacto físico com a mãe, mudei a minha postura para um misto de palavras e de toque, em que pousando a mão no ombro da mãe a tentava chamar para mim.</p> <p>Uma última nota para o feedback final, onde me apercebi que houve coisas que disse à minha mãe e que já não me lembrava (minutos depois), como que perdendo instantaneamente a consciência dos meus atos e palavras...Foi uma sessão muito, muito rica!!</p>	
42	<p>Aquecimento: feedback da sessão anterior.</p> <p>Outro aspeto importante do aquecimento foi a minha partilha de uma situação que se passara na véspera, em casa com a M e o A [filho].</p> <p>Foi muito importante poder partilhar com o grupo uma discussão conjugal na presença do filho que me estava a incomodar bastante.</p>	<p>Foi muito positivo ouvir todos a falar quer do feedback da sessão anterior quer sobre os mais recentes acontecimentos.</p> <p>Foi muito bom estar em grupo novamente até porque tinha tido um dia muito stressante no trabalho e em vésperas de uma viagem com a M.</p> <p>No meu caso, tomei consciência que desde a sessão passada não tive qualquer recordação ou desenvolvimento sobre o exercício com a mãe, a tal mãe que estava ali como que presente e ausente, com um véu. Dadas as associações que fiz às depressões da minha mãe e a épocas extremamente difíceis da minha infância / adolescência, senti que existe um padrão ou mecanismos automático de recalcamento ou afastamento de situações que me causam sofrimento.</p> <p>Aliás, essa situação já está identificada precisamente no na lista das minhas questões/problemas dentro do questionário que preencho semanalmente. Talvez agora haja uma tomada de consciência de uma possível causa. Se dúvida que na minha infância ou problemas e dificuldades com a mãe e com o pai, mas pelos vistos os problemas com o pai têm sido enfrentados, enquanto que os relacionados com a mãe têm sido escondidos e recalcados...</p>	3.75
42	<p>Dramatização (Pedro).</p>	<p>A dramatização da discussão, com várias “encenações” e, por isso, vários desfechos, permitiu-me entender e sentir os meus impulsos, as minhas carências, mas também as vontades e necessidades que estavam em causa na discussão da</p>	4.75

	<p>véspera.</p> <p>Permitiu-me também colocar-me no lugar do outro – a M – e até do A e tentar vivenciar o seu sentir naquele momento.</p> <p>Foi extremamente importante realizar esses exercícios e poder beneficiar quer da disponibilidade da MJ quer das partilhas que os restantes membros fizeram no meu ombro.</p> <p>Houve diferentes visões, todas válidas, e houve uma sintonização com o sentir da M [terapeuta], o que me permitiu aprofundar as questões em causa.</p> <p>Por outro lado, houve um aspeto destacado pelo A – o impulso (a repetição do salto) – que se distingue da espontaneidade por aparentemente não estar sob o meu controle. A verdade é que esse salto teve também uma causa e uma ressonância no meu passado. Julgo que o facto de a M [mulher] me ter repetidamente dito “então vai-te vestir, vai-te vestir!!!” me ter provavelmente feito recuar ao meu tempo de filho submisso e sem autonomia, pronto a acatar qualquer ordem ou instrução dos pais e simultaneamente a minha insubordinação perante esse ordenar. O resultado foi, por um lado a resistência a seguir o sugerido, como também o responder que sou eu que decido o que faço, o quando e o como e, por último, o tal “saltar” quando senti que a minha vontade e integridade (enquanto pai e marido) estavam em causa com a atitude (naturalmente também uma reação ao nosso diálogo anterior) da M em pegar no A e dirigir-se para a porta de saída...</p> <p>Havendo vários aspetos em causa (relação de casal, disputa do filho, invocação da minha autonomia, expressão da minha vontade/desejo) aquilo que aparentemente parecia uma simples discussão para levar o filho à festa manifestou uma complexidade e profundidade que no momento em que aconteceu não me foi possível aperceber em todas as suas dimensões.</p> <p>A dramatização permitiu decompor várias dessas dimensões, abrindo ainda espaço para a espontaneidade e intervenção de todos e foi muito positiva a forma como se desenrolou.</p> <p>Em particular, houve no final um período de recolhimento interior que me permitiu entrar em contacto com uma centralidade (o eixo) e sentir que</p>	
--	--	--

		qualquer coisa de forte, de potente se havia passado e que assume um significado muito importante: o permitir-me passar à ação dentro do que em cada momento eu sinto como a verdade e a necessidade. Este é um aspeto que sinto estar subdesenvolvido no meu ser e por esse motivo também foi muito importante ter tido a oportunidade de explorar uma situação concreta em que só após a realização da dramatização me foi possível entrar em sintonia com esse sentir e esse agir.	
42	Feedback final. O feedback final de todos foi muito assertivo e complementar	Senti de facto todos no mesmo barco, todos com a mesma disponibilidade e vontade de participar e isso torna especial não só a dramatização como toda a dinâmica do grupo, por isso me sinto privilegiado em ter a oportunidade de integrar este grupo.	4.25
43	Partilha inicial.	Neste momento inicial, partilhei os fragmentos em que passei nas semanas anteriores e a necessidade de assumir uma direção e tomar medidas, passar à ação em relação a uma série de pensamentos e questões que me têm tomado demasiada energia mental.	3.8
43	Dramatização da L.	A dramatização foi muito “didática”. Desde logo, porque se deu espaço a quem dele necessitava e sem dúvida que a L estava no topo. Estando a atravessar algumas dificuldades a vários níveis, a L teve a oportunidade de explorar uma dessas áreas de ansiedade e que foi a preparação da tese de mestrado. Durante a dramatização fiquei algo confuso porque no início era a discussão mas quando chegou a minha vez foi-me dito que era as conclusões e fiquei sem saber o que perguntar.	3.8
44	Partilha inicial.	A partilha inicial foi muito positiva pela mensagem que pude transmitir ao grupo, uma mensagem de grande tranquilidade e bem-estar que surgiu no seguimento do fim de semana em Monchique. Questão das unhas da A: Durante a partilha inicial da A ficou evidente o estado de ansiedade em que ela se encontrava e estando mesmo ao lado dela senti bastante de “perto” as dificuldades por que passava.	4.15
44	Dramatização da A. Foi extremamente	Naturalmente fiquei feliz por termos a A no tapete. Também fiz parte da	4.15

	interessante (e importante para a A) ver como, de repente, ela foi transportada desse diálogo com essa vizinha para uma cena de infância muito marcante como foi a do <i>bullying</i> dela na escola.	dramatização, enquanto uma daquelas vizinhas que lhe aparecem à noite, no quarto, e que a chateiam e não a deixam dormir. A apatia dela e o medo que ela sentia em expor à mãe as represálias que sofreu das colegas foram marcantes, bem como as dificuldades, enquanto adulta, ali, no tapete, em dar a volta à situação e resgatar uma energia vermelha que a protege e permite ocupar um espaço que é seu. Interiormente eu estava em pulgas para soltar (ou para a A o fazer) essa raiva e afastar as colegas de escola e retomar o lugar que é seu. A sessão foi ainda importante pela exposição que a A se permitiu perante o grupo e é como se tivesse escavado mais fundo no seu interior!	
45	A minha partilha inicial.	A minha partilha foi muito importante por ter trazido ao grupo a angústia que tenho passado pelo afastamento do meu amigo F e a frieza com que ele me tratou. Ainda assim, foi também importante a reflexão que fiz sobre a relação com o F e até o olhar para dentro e reconhecer certas capacidades de amar. Fiquei a ponderar a escrita de uma carta para ele, com tudo o que ela pode significar.	3.75
45	Dramatização do T.	A dramatização do T trouxe ao tapete uma necessidade de aligeirar os seus dias e a sua rotina, de lhe tirar peso e dar leveza, alegria e outras coisas. Foi muito interessante termos participado no processo de “montagem” da cena do T e de ele ter decidido transportar as ideias para um cenário de trabalho, para o seu “escritório”. Enquanto segurança da empresa, depois de ter cumprido o meu papel de controlo e autoridade, foi muito bom libertar-me do mesmo e entrar no carrocel da alegria no trabalho do T.	3.75
46	Partilha inicial.	Eu trouxe algumas questões da relação com a M e dos distanciamentos por que vamos passando, nomeadamente a nível sexual. Houve ligações aos temas trazidos pela MJ e T relacionados com as relações e com o Eros. Fez-me bem partilhar uma preocupação com as amígdalas do A.	3.7
46	Dramatização da M.	Antes da dramatização se iniciar, gostei da sugestão do A de ir alguém lá para	3.7

		<p>fora, sem indicar explicitamente uma pessoa. Foi curioso quando a L pediu logo para ir à casa de banho, ainda que possa ter sido mera casualidade. A mim pareceu-me que havia ligações entre a A dramatização teve para mim uma ligação à relação com a M, dado que se explorou as questões da relação e os seus extremos – o reativo e o contemplativo. Achei muito curiosa a ligação emocional que a MJ fez com o seu pai e a deixa que o A deixou, relativamente a uma confusão interna. Sinto que do meu lado pode haver ainda uma confusão do género mas direccionada para minha mãe. Quando a MJ fez de P e falou, como que viajei para a minha relação com a M, embora agora não me recorde do que foi essa viagem.</p>	
47	<p>Dramatização do T. A dramatização do T abriu-lhe um leque de abordagens para a questão do contacto com a mulher e da aproximação a ela. Na parte final também achei muito importante a achega do A ao N, o qual acuso o toque e emocionou-se.</p>	<p>Do meu lado, senti a passividade do T e uma vontade de lhe tentar indicar caminhos, possíveis abordagens. Quando chegou a minha vez de falar com a N, apeteceu-me dizer-lhe que ela era especial, gira, divertida, que me fazia feliz estar ao pé dela e que também queria devolver-lhe essa sensação e ver se juntos podíamos explorar mais. Fiquei muito contente e divertido com a abordagem do N e com a sua piada. Não me recordo de uma gargalhada coletiva com tanto unísono e vitalidade. Foi mesmo espontânea! Quando sinto o N vulnerável por trazer as questões da insegurança e o contraste da sua autoimagem com o que os outros lhe devolvem, lembro-me de mim na minha infância, adolescência e princípio de juventude, em que também me sentia sem valor, sem capacidades, os outros é que eram, é que podiam, e eu era um coitadinho e não tinha ou não sentia quem me valorizasse. Acho que a M (minha mulher) foi talvez a primeira pessoa que o fez verdadeiramente. Foi muito interessante verificar/relacionar, agora, a posteriori, que num dos diversos sonhos que tive o A numa sessão de psicodrama falava com alguém e esse alguém começou a chorar porque sentiu fundo as palavras do A. Depois de fazer este hat, já percebi – claramente – de onde veio esse momento.</p>	3.15
48	<p>Dramatização (coletiva) das birras.</p>	<p>Ao início da dramatização das birras senti-me algo perdido na forma como era</p>	3.15

		<p>para exagerar a birra dos outros: não sabia se era para ser fiel ao que recebi ou se para acrescentar coisas minhas, por isso tentei seguir a primeira linha mas fiquei algo confuso...</p> <p>De resto, foi interessante ver o que cada um trouxe. No meu caso, foi uma repetição de uma birra – literalmente uma birra– que trouxe de casa, mas que tem um “quê” de reclamação de espaço e privacidade – no caso o armário.</p>	
49	Partilhas iniciais da M, minha e do T.	<p>Em primeiro lugar, a partilha da M, e a forma como a fez. Uma serenidade a falar da sua semana, da sua relação com o trabalho e com as pessoas que a rodeiam, uma aceitação do seu valor e da transformação que tem ocorrido. Depois, a notícia da saída. Desta vez parece que não é um abandono do grupo mas um até já. Um sair porque se sente melhor e com forças para não se sentir desamparada nas dificuldades e sofrimento que virão. Parabéns!</p> <p>A minha partilha foi curiosa porque foi a dois tempos. Primeiro a semana, os acontecimentos “adequados”, mesmo as frustrações e divergências, e claro, também o sonho. Depois, após a partilha do T, surgiu-me a sombra, o lado mais caótico e neles a partilha dos outros encontros e desencontros.</p>	4.75
49	Dramatização (Pedro). Foi um grande desafio trazer um sonho sobre psicodrama e a figura do A/terapeuta para o tapete. Talvez por isso não me tenha atirado logo de cabeça quando me foi perguntado se queria ser o protagonista. Nesse momento, estava ainda em contacto com qualquer coisa no estômago derivada da partilha do A.	<p>Fiquei muito contente pelo Grupo me ter escolhido como protagonista e senti isso como um desafio, dado que estava hesitante em trazer esta questão para o tapete. Não queria interferir na escolha e procurei colocar-me numa posição mais neutra...</p> <p>A escolha das pessoas teve o seu “quê”: o N foi imediato por ter mesmo sentido a ligação da outra sessão ao que aconteceu no sonho e sem dúvida que se isso me tocou – tanto na sessão como no sonho – é porque me dizia respeito ainda que sem associações diretas;</p> <ul style="list-style-type: none"> - o T foi quem senti que podia fazer de mim; - depois a escolha do A acabou por ser instantânea. Senti que a M tinha trazido uma energia muito centrada e segura no início e queria aproveitar isso. Também me tinha lembrado da M, mas preferi que fosse um de “nós”. Acho agora que aqui fazia mesmo questão de ser assim, por um lado porque às vezes sinto que gostava de ser o 	4.75

		<p>terapeuta/psicodramatista, mas também porque queria que os verdadeiros terapeutas pudessem assistir de fora ao desenrolar desse papel.</p> <p>Tanto no sonho como na dramatização, o importante não eram as palavras mas a situação em si. Acho agora que talvez o importante fosse mesmo a atenção dada àquela pessoa, ao seu estar e sentir, que lhe fez sentir uma explosão de emoções que vinham do fundo.</p> <p>O desenvolvimento da dramatização foi um desafio em si. Acho que a piada do sonho era precisamente a de ver o A a dramatizar e não a de me ver a fazê-lo. De tal forma que quando chegou a minha vez já não me lembrava do que fazer. A tal “branca” que me aconteceu nas últimas duas semanas e me fazia esquecer o conteúdo das últimas sessões. Interessante que associei a esta “admiração não expressa” as brancas e depois no sonho tenho mesmo uma branca.</p> <p>Depois houve também a questão do: depois desta atuação do A, o que vai ser de mim?? Houve algumas devoluções nesse sentido, eu próprio o senti na dramatização. Para além de as tarefas que criei na dramatização não vieram do sonho mas de mim (eu sei que é tudo o mesmo, mas desta vez não tinha o guião do sonho). Notei outra coisa, que talvez me associe à relação com o meu pai, que foi durante a dramatização não procurei o contacto visual com o A. É como se houvesse um medo escondido, não sei bem explicar.</p> <p>A admiração que tenho pelo A é bastante intensa e sinto que não se prende apenas à questão de fantasiar/imaginar/idealizar a vida do terapeuta, existem proximidades que existiriam independentemente de ele ser terapeuta, simplesmente porque existem.</p> <p>Questão das amigas da M: foi curioso vê-las no sonho. Se calhar eram representantes da M, que não estava lá e que se calhar não estava lá porque eu me tenho mantido afastado dela. A verdade é que esta dramatização já permitiu uma reaproximação à M.</p>	
50	Aquecimento: forma como a MJ reagiu à minha partilha	Apenas uma nota sobre o aquecimento e que, embora não sendo um entrave à progressão do processo, é algo já anteriormente sinalizado que voltei a sentir aquando da minha partilha da	2.85

		<p>semana e devolução da sessão anterior em que tinha sido protagonista. Ao fazer a partilha notei que a MJ ora desviava o olhar, ora olhava para o vazio e fazia uma cara um pouco incomodada. Ou seja, fiquei com a impressão que não lhe apetecia ouvir-me e isso já aconteceu no passado. É algo que me constrange um pouco e talvez seja interessante tentar perceber o porquê.</p>	
50	Dramatização MJ.	<p>A dramatização da MJ, através dos panos e dos seus significados, deixou-me a impressão que há um certo vazio na sua vida, ou pelo menos uma parte não preenchida, pela quantidade de tapete que não foi “ocupada” por lenços. De resto, foi para mim muito bonito ver um exemplo de realização no trabalho e crescimento.</p>	2.85
51	Aquecimento. Devolução sessão anterior; partilhas; saída de M.	<p>O aquecimento foi verdadeiramente muito rico, para além da devolução da sessão anterior da MJ, houve os progressos do T, a estabilidade da M, as questões do N a “libertação” da L e também as minha dinâmicas. Claramente havia a saída da M como tema central e eu estava algo tocado por esse momento, que me faz projetar que um dia também chegará a minha vez...</p>	4.25
51	Dramatização da M.	<p>A M montou uma espécie de escada com o seu percurso no psicodrama. Não acompanhei os primeiros meses mas certamente que quando “aterrei” foram as questões da M que mais me chamaram a atenção, marcaram e permitiram relativizar todos os restantes problemas do grupo.</p> <p>Na parte que me coube da dramatização gostei muito quer da estátua, que a tentava “agarrar”, puxar e reter, quer os comentários da M, que disse que nessa fase apreciou a minha visão das coisas e também contribui para a ajudar. Esse agarrar, prender, foi um grande obstáculo do qual a M teve que se desprender e que implicou, seguramente, um grande esforço e um passo para uma autonomia interior e emocional mais madura.</p> <p>O restante percurso da M mostrou-nos que tudo é possível e que com o tempo justo se pode voltar a acreditar em si própria e depois nos outros. A M deixou ainda um tocante momento de acariciar a sua fase mais negra, dizendo-lhe que está tudo bem e que vai ficar bem.</p>	4.25

52	Aquecimento: presente de despedida; partilha do N.	Fiquei muito contente por ter oferecido uma recordação à M e ainda mais por ela ter gostado tanto; ficou uma recordação e eu fazia mesmo questão de oferecer uma coisa à M, que tanto deu a este grupo. A questão do N pareceu-me muito importante.	4.1
52	Dramatização da A.	Acho que deste exercício da A senti uma aproximação com o atirar fora, deixar ir, soltar. Também sinto que gostaria de largar algumas coisas e alterar a minha vida. Quando penso a curto prazo, o que mais gostaria de fazer era desporto, praticar e desenvolver vários desportos e crescer por esse caminho. Gostava de poder ir correr mais tempo e maiores distâncias, jogar mais futebol, voltar às aulas de surf, fazer natação, ioga, vela e até basquete. O que é que eu deitava fora? Certamente o tempo que gasto numa profissão formalista e de base in-telectual. E depois, outras coisas...	4.1
53	Dramatização do T.	Dramatização muito rica, em que o T me pôs numa estátua abraçado sobre mim mesmo e assim permaneci durante bastante tempo. Foi interessante: por um lado, a posição era difícil pois o abraço a mim mesmo tal como o T me colocou implicou fazer bastante força... no entanto, outro aspeto curioso foi que ele me pôs de olhos fechados e assim permaneci durante quase todo o tempo. Foi diferente escutar uma dramatização ao invés de vê-la. Foi curiosa a escolha que o T fez, no meu caso depois de regressar de um retiro ele colocou-me precisamente numa posição de amor-próprio, de cuidar, de entrar em contacto com o interior. Neste contacto com o interior senti que os meus olhos lacrimejaram. A cenografia do T foi cheia de beleza e detalhes. A forma como o T perspetiva o seu futuro é quase poética. Não vai caminhar sobre as montanhas mas vai voá-las. Vai içar-se com asas e assim contemplar o que se lhe destina na sua caminhada. Também eu quero içar-me e voar.	3.15
54	Aquecimento: partilha minha e da MJ.	Senti uma certa empatia pela atitude da MJ. Tranquilizou-me o grupo revelar vontade que eu falasse sobre os meus sonhos.	3.6

54	Dramatização da MJ.	Fiquei contente por ter sido escolhido para fazer de pai da MJ. Gostei muito das palavras firmes e claras que a MJ pôs no pai dela.	3.6
55	Aquecimento: partilha inicial. Foi importante ter sido capaz de dizer diretamente à MJ que tinha a sensação de que ela estava desinteressada pelas minhas partilhas.	A A revelou estar numa situação muito difícil interiormente. Sente-se uma tensão enorme e uma incapacidade para responder às situações. Fisicamente está muito nervosa, os maxilares tremem muito e pressiona muito as unhas e os dedos. Fiquei bastante preocupado e com vontade de amparar a A e a desejar que melhore rapidamente. . Fiquei aliviado quando a MJ disse que não havia nada. No entanto, quando referi a parte da partilha dos sonhos, a MJ referiu que se fez um “click” e que possivelmente nessa parte ela ficava mais em contacto com os seus sonhos ou até que já não tinha tanta atenção para partilhas longas.	3.8
55	Jogos de grupo.	Foi uma sessão mais leve no sentido em que não houve uma dramatização, mas ainda assim foi interessante. O jogo das cadeiras e do “quero uma pessoa que...” permitiu soltar algumas situações. Do meu lado ficou o gosto pelo jogo, o não ter receio de ficar no meio e de procurar trazer temas que surjam no momento e não especificamente ligados a alguém.	3.8
56	Aquecimento / Partilha inicial (Pedro)	Foi muito importante ter partilhado com o grupo a minha angústia sobre a perda da amizade do meu amigo F e a tristeza e incompletude que isso me faz sentir. Bem como a eventual ligação dessa perda a um desencontro com a M, ou pelo menos a um desequilíbrio interno meu na medida em que desapareceu um espaço de partilha, confiança, amizade, crescimento e intimidade, o qual era por mim visto como um espaço distinto, mas complementar (e às vezes até conflituante) com a minha relação com a M...	3.8
56	Dramatização do N.	O N sentiu imensas dificuldades para explorar o seu lado furioso e nessa medida o exercício acertou em cheio, pois pôs a nu o estado atual do N. O acordo final entre os dois lados do N parece-me ser um ótimo compromisso e até uma prática que eu deveria adotar. Fiquei a pensar como é a minha ligação a esse lado furioso, raivoso e colérico e fico com a sensação que por vezes	3.8

		<p>também só entro em contacto com essa parte de mim quando “já é tarde” e não consigo controlar o impulso que surge. Isto tem acontecido particularmente com o A [filho], dado que ele tem tido comportamentos de conflito, testar os limites e de contrariar o que lhe é dito... sinto que, para evitar padrões familiares, preciso de utilizar este acordo interno e moderar as minhas reações com o A em particular, mas às vezes também com a M e com outras pessoas...</p>	
57	Exercício de grupo.	<p>O exercício de grupo foi muito positivo por ter permitido ao grupo a possibilidade de lançar situações que usualmente seriam contidas por vergonha. Acreditando que cada um de nós tem algumas situações, senti que não foi fácil expor assim ao grupo esses exemplos.</p> <p>A parte das lápides foi igualmente curiosa, dado que nos foi permitido olhar para a nossa campa e comentar a nossa própria vida e ainda o que mudaria se voltássemos a viver.</p> <p>Gostei muito do conto do buscador no final da sessão!</p>	3.8
58	<p>Dramatização (Pedro).</p> <p>Tenho que começar por dizer que desta vez fui um protagonista muito surpreendido, pois não só não estava à espera de o ser como fui completamente apanhado de surpresa.</p> <p>É bom ser surpreendido e eu fui-o ontem!</p>	<p>Quando o A me pediu para sentar em frente à L pensei que era para a ajudar enquanto protagonista. Foi muito curiosa a sensação de repente a L começar a falar como minha mãe e de só aí perceber o que se passava. Logo no início, senti um ligeiro bloqueio quando tive que me colocar no lugar da minha mãe. Ainda estava meio surpreendido, apesar de ter sido muito fácil e espontâneo responder à fala inicial, mas quando trocámos de cadeira não sabia nem estava a imaginar o que dizer pela minha mãe. Foi bem curioso ter tido essa consciência e, perante o desafio, escolher algo para dizer nesse lugar.</p> <p>Outro aspeto muito curioso foi a deixa de a minha mãe não só dizer que eu era um bom conselheiro matrimonial como ainda se intrometer, perguntando, se eu e a M falávamos. Estava, sem dúvida, perante uma mãe provocadora e a minha primeira reação foi rir-me (mais interiormente do que com a boca, sorrindo) da situação em que estava. Mais uma vez não contava com esse contra-ataque da minha mãe e ainda menos dessa forma. Acho que esse rir/sorrir foi provavelmente uma defesa</p>	4.2

		<p>minha para evitar entrar em contacto com uma emoção mais agressiva/violenta, com o Pedro Furioso, dado que, num contexto diferente, talvez pudesse ir por esse caminho. Ao longo da dramatização senti bastante segurança e confiança no que sentia e ia dizendo, apesar de no início ter voltado a sentir – fisicamente – essa aceleração cardíaca que me impedia, em criança, de reagir de dizer um “para! Basta!” pois a invasão já se tinha dado sem eu ter tido tempo de reação. Aparte dessa sensação inicial e até da provocação, acho que senti bastante serenidade, ainda que interrompida pelas dobragens do A e da M [Psicoterapeuta], e que me fizeram/ajudaram a entrar em contacto novamente com algo que eu tendencialmente evito perante a minha mãe e que é a raiva, fúria, desilusão...</p> <p>Acho que ficou também claro para mim a capacidade de hoje lidar com esta situação perante a minha mãe (interna) e ser capaz de lhe dizer o que preciso.</p> <p>Última nota: tendo ontem sentido essa capacidade interior de lidar com a situação, não irei forçar uma conversa com a minha mãe, mas se voltar a acontecer uma “partilha invasiva” o mais certo é eu ir mesmo falar com ela. Aproveito a deixa de L e acho que a minha mãe também poderá aprender algo com isto e iniciar o corte com um padrão que só nos afasta. Foi uma sessão muito rica!!</p>	
59	Dramatização (Pedro).	<p>Esta foi a sessão mais transformadora em que fui protagonista!</p> <p>A MJ disse no final que esta era a magia do psicodrama e eu não posso concordar mais. Acho que para isso contribuíram não só o mágico A como a magia dos 8 braços que me envolveram ao longo da dramatização. Para mim, aquele momento final do vosso abraço pode ser descrito como a “magia dos oito braços”, pois só neles fui capaz de me entregar com aquela profundidade. Para mim é como se as coisas nunca mais fossem as mesmas, depois daqueles momentos sinto que vos entreguei a minha intimidade e por isso ficamos todos cúmplices dela.</p> <p>Fiquei muito feliz e orgulhoso com a minha entrega à dramatização e ao grupo. Sinto mesmo que fui mais além do que já tinha feito anteriormente e sei</p>	4.95

		<p>o quanto já cresci com este grupo de psicodrama neste aspeto.</p> <p>Outro aspeto muito importante que tenho que destacar foi a “atuação do A” durante a dramatização. Normalmente posso observar a sua intervenção de fora e por vezes, quando sou protagonista, em relação direta. Mas desta vez aconteceu uma coisa algo diferente que foi eu praticamente não o ter visto durante a dramatização, fosse porque eu estava de olhos fechados fosse porque ele não estava à minha frente. E só me apercebi de tudo isto depois da sessão. E por “isto” quero dizer a forma como ele conduziu a dramatização e me levou passo a passo a abrir o meu interior. Há qualquer coisa de mágico nessa forma de fazer as coisas. Um dos aspetos mais importantes foi, já no final, quando o A disse para me manter em contacto com o que eu estava a sentir. Essas palavras, aliadas à minha capacidade de o fazer, foram essenciais para que, já depois de estar sentado e quase pronto para as devoluções eu continuasse em contacto com esse interior profundo e quando o A disse as palavras mágicas – os 8 braços – tudo fez sentido dentro de mim!</p> <p>O meu choro profundo no final foi talvez o momento mais intenso já vivido dentro do grupo, pela entrega total de todos nós. Nem imaginam a alegria com que digo isto! Verdade. Quero ainda destacar um aspeto de que tive consciência nesses momentos e que foi por um lado a sensação de conforto e segurança e por outro lado o facto de ter chorado dessa forma quase ao peito do A. Foi algo de que me apercebi no momento e, acredito, deu-me mais força para deixar tudo ir. O A falou no final – acho eu – de momento catártico e acho que finalmente entendi o significado disso.</p> <p>A verdade é que, se eu já sentia evoluções com as antepenúltima e penúltima sessões, então com esta (ainda) nem sem bem explicar. Uma coisa de que me apercebi nestas semanas foi a de estar mais em contacto com a minha energia vital, de me sentir mais vivo e capaz de exprimir, sem agressividade (pelo menos excessiva) o que sinto. E isso parece-me ser uma novidade.</p> <p>A verdade é que depois da sessão, ainda a caminho de mota para casa, ia a atravessar o terreiro do paço e senti nova</p>	
--	--	--	--

		<p>vontade de chorar. Ia devagarinho e assim continuei, mas esse contacto com essa dor não desaparecera ainda.</p> <p>Outra coisa foi o ter ficado completamente esgotado e no dia seguinte ainda estava de ressaca. No dia seguinte até fiz uma pequena sesta à tarde e até tive um sonho que me lembro e refiro no final. Uma mudança muito, mesmo muito grande aconteceu na 5ª à noite. Tive um jogo do torneio de advogados (quartos de final) e o que vos posso dizer é que joguei à bola como já não jogava há muitos anos. Os meus colegas de equipa fartaram-se de elogiar no final: “estavas endiabrado”, “que grande jogo”, “que precisão no passe” mas o que me ficou foi eu ter sentido que já não sou a mesma pessoa, que mudei. E foi aí que me apercebi que algo dentro de mim certamente mudou e que já se expressou, até na “pica” com que joguei à bola. Ou talvez tenha sido um desbloqueio de qualquer coisa...</p> <p>E claro, quero agradecer à M [psicoterapeuta] ter-me amparado, provocado, estimulado enquanto “Joana”. Sinto igualmente que a nossa conexão vem crescendo ao longo de todo este tempo e é sempre muito importante escutar-te!</p>	
60	Aquecimento: partilha inicial dos outros.	<p>O aquecimento desta semana foi dos mais intenso, com todos a partilhar situações íntimas e com um nível de partilha e intensidade elevado.</p> <p>Lembro-me daquele choro espontâneo do N, talvez o mais profundo que eu assisti, dado que ele não foi capaz de controlar o impulso inicial e o som que com ele saiu.</p> <p>Depois houve a partilha da A e ficou mais evidente quem estava mais carente e para mim foi automático propor não fazer partilha nessa semana, ainda que tivesse muitos acontecimentos a partilhar.</p> <p>Para o meu processo a renúncia à minha partilha no aquecimento foi importante. É importante que eu reconheça quando o outro precisa mais do que eu ou, neste caso, está mais carente e necessitado.</p>	3.95
60	Dramatização A.	<p>O que mais me ficou da dramatização foi a confusão que a A fez do abandono do lar com o abandono da filha. Ainda assim, enquanto pai dela, custou-me mesmo muito sentir a sua tristeza e forte</p>	3.95

		desilusão e isso causou-me uma mistura de emoções.	
61	Dramatização L.	Foi muito interessante ver a relação da L com a irmão seguinte, aquela que procurava absorver toda a atenção dos pais. E também aquela dinâmica do pai, o sabichão, dono da verdade e único conhecedor do mundo. Ficou mais clara uma nova face da L, a de café com leite. Gostei muito de improvisar/relacionar-me com a L nessa conversa à mesa	3.95
62	Aquecimento: Partilha (Pedro) das situações de agressividade com a D e também com a M e feedback do A.	Foi muito importante partilhar isto com o grupo e também receber o feedback com várias questões, as devoluções da M e do A [terapeutas]: A M remeteu a pergunta: de onde vem esse controle, onde é que ele surgiu na minha vida. Achando eu que não foi o meu pai, só me resta a minha mãe, mas também não consigo aceder a isso...	4.15
62	Dramatização da L.	Dificuldade da despedida, da perda da L no grupo. Foi algo em crescendo, uma emoção que foi tomando conta de mim progressivamente... O facto de a L ter-me colocado com aquele que estabelece os limites com os outros, seguro de si. A emoção intermédia e o choro antecipatório da perda. A emoção final da despedida e o abraço à L.	4.15
63	Aquecimento: minha partilha inicial.	Aspetos importantes da minha partilha inicial foram os seguintes: - sobre a situação da minha relação com a M e a clareza do ponto de situação que fiz, nomeadamente o sentir-me bem sozinho, a liberdade (o mistério) e a abertura ao momento - o deixar as coisas andarem para ver o que acontece...	3.95
63	Dramatização do N.	Da dramatização do N destaco: sensação da garganta presa que senti a dada altura... Já depois da sessão, tenho sentido, nos últimos dias: Irritabilidade - Aproximação a roturas (mãe, amigos, M); Sensação de estar ácido (desde, por exemplo, na acupuntura estar com uma sensibilidade muito grande até, por exemplo, a uma propensão para o conflito, real ou em pensamentos).	3.95
64	Aquecimento.	No aquecimento fiquei surpreendido com a descrição dos sonhos da A, pelo	3.35

		seu conteúdo (terramoto/tsunami/crianças/fugir/cuidar) mas também pela sua clareza.	
64	Dramatização MJ.	O tema da casa e a escolha dos vários espaços, bem como a assertividade na escolha das pessoas: - Jardim/varanda - Pedro - Rede - A - Sofá - T- Janelas - M - Cozinha - N. O que me chamou mais a atenção foram as contradições no sofá, primeiro era o sítio dos encontros e das emoções mas na verdade eram mais conflitos... Também me senti muito bem na pele de varanda, virado para o exterior. Senti as árvores, o vento e até a lua a surgir...	3.35
65	Aquecimento: Partilha inicial (Pedro).	Novamente o tema da partilha da distância com a M e de uma certa tranquilidade/paz com essa situação, algo que não me apavora. Alegria com as muitas coisas que estão a acontecer à minha volta e o livro do murakami.	3.35
65	Dramatização A.	O tema da relação com o psiquiatra, em particular o “passar a ferro”, atropelá-lo, desmembra-lo, etc., mostrou bem a situação da A. Foi importante a oportunidade para ela poder soltar essa raiva e frustração. Estive todo o tempo do lado dela! No final da sessão senti uma sensação de vitalidade, força e bem-estar!	3.30
66	Aquecimento: partilha inicial.	Na partilha inicial notei a dificuldade que tenho vindo a sentir no processo do teatro apesar de haver também entusiasmo. O entrar na personagem parece que está a remeter para novas sensações, mas também para uma certa confusão e irritabilidade.	3.90
66	Dramatização de grupo.	Na dramatização sobre o dia da mãe, notei desde logo uma grande indiferença da minha parte em relação ao do dia da mãe. Senti uma dificuldade enorme na cadeira do politicamente correto – tudo me parecia uma palhaçada, pelo que foi um exercício em que tive dificuldade em entrar verdadeiramente. Até brinquei com a situação de ter sido uma proposta externa (do A) e nesse sentido podia ser palhaço. Já no impulsivo exagerado achei muito importante deixar sair expressões puras de agressividade / revolta / impaciência / violência física e verbal. Sinto que deixei plenamente sair o que me envolvia naquele momento e aí foi muito bom! Finalmente, no lugar da	3.90

		<p>verdade gostei das palavras com que comecei: gosto muito de ti / amo-te. Mas depois vieram outras verdades, tais como: Estou farto / sem paciência / já chega de vitimização / acorda / mexe-te. E no fim a tentativa de conciliação, com o “vamos encontrar uma forma de ultrapassar as questões...”</p> <p>Na parte final das devoluções notei o seguinte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - falta de feedback direto do A [terapeuta]; - M [terapeuta] dizer para trabalhar no psicodrama - pode evitar frustrações para falta de capacidade de encaixe emocional da mãe... O “resultado da sessão” foi o ter ignorado a minha mãe e o dia da mãe... 	
67	Aquecimento.	<p>No aquecimento gostei muito das seguintes partilhas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sonho da MJ com o pai que me surgiu como muito potente; - Situação do S da A. 	4.85
67	Dramatização (Pedro). Fiquei muito surpreendido pela sensibilidade do A ao aperceber-se que eu estava em contacto com algo, dolorido, relacionado com o meu amigo F. Fiquei muito tocado com a forma como foi feita a minha escolha para protagonista.	<p>Senti que já havia possibilidades concretas e não sabia o que ia sair da minha partilha. Já vinha antecipando um momento destes há algum tempo, desde que li o livro (fiquei também tocado pela M estar a lê-lo), só não sabia quando ia acontecer. E o mais surpreendente é que fiquei com a sensação que o A o captou imediatamente, talvez até antes de mim e marcou-me, por isso, o eu estar ainda a falar para o grupo e quando olhei para o A os seus olhos estavam muito fixos em mim e acho que aí se espelhou qualquer coisa que estava a emergir dentro de mim. Só mais tarde ele falou sobre essa possibilidade. Quando recebi o desafio, fiquei algo perdido – um teatro sem teatro, sem ator. Naquele momento ainda não sabia o que vinha, e por isso o desafio era falar perante a plateia dirigindo-me ao F. Acho que fui deixando sair o que vinha no momento e depois o grande desafio foi ir para o lado do F e falar desse lugar. E também outro aspeto que me surpreendeu foi não só a proposta de dramatização mas sobretudo a forma como o A permitiu que se desenrolasse. Foi-me dito mais tarde, e talvez já tivesse tomado alguma consciência no momento, que tive uma liberdade enorme para dizer tudo o que quisesse durante o tempo que quisesse. Foi</p>	4.85

		<p>especial e de facto acho que nem dei muita conta de que não estava a receber sugestões como costuma acontecer.</p> <p>Importante também é que depois da sessão chegaram-me mais fortes algumas compreensões que já tinha bem presentes. Um ou dois dias depois da sessão tive mais uma compreensão que me chegou na forma de hipótese.</p>	
68	Sessão como um todo.	<p>A sessão passada foi diferente pois a M [terapeuta] esteve só (acho que é a 2ª vez que acontece comigo) e foi interessante notar mais destacadamente a sua forma de interagir com as partilhas.</p> <p>Fiquei surpreendido de me ter sido proposto iniciar a sessão enquanto último protagonista, pois havia faltado à sessão anterior e a M disse que estavam à minha espera, sendo que me lembrava de ter dito no início da sessão anterior que iria falar. Ao mesmo tempo houve uma coisa de ficar contente por ainda ter tido esse espaço mesmo tendo decorrido já 2 semanas.</p> <p>Houve tempo para todos partilharmos bastante e para devolvermos alguns aspetos uns aos outros. Neste aspeto o aquecimento foi mais demorado e a dada altura até achava que não iria haver dramatização.</p> <p>No final houve ainda tempo para um jogo do circular e do olhar o outro nos olhos. Gostei muito. Gostei muito da tranquilidade da A, de grande retidão. Com o N também foi interessante, senti alguma coisa nos olhos dele, não sei exatamente descrever, se tristeza ou dureza, qualquer coisa por aí.</p>	3.65
69	Dramatização da MJ.	<p>A dramatização da MJ surpreendeu-me desde logo por me ter escolhido para fazer de P. Foi muito interessante circular no tapete enquanto P, de mão dada com a MJ e as suas hesitações. Dá a mão, tira, dá, tira. Ainda assim, senti-me bem ao lado da MJ, confortável.</p> <p>Depois, numa primeira fase sentia-me melhor perto da MJ, quando estávamos a circular. Mas mais tarde, resolvi assumir a minha autonomia e “enfrentar” os pais da MJ e até gostei disso, senti que tinha o meu espaço naquela dinâmica e naquela família.</p> <p>Na posição final, senti que havia uma maior proximidade ao pai da MJ do que à mãe, em termos de disposição das pessoas.</p>	3.65

		<p>Outro aspeto curioso foi ter-se desenvolvido a dramatização com o pai da MJ, que já morreu, como se estivesse vivo e casado com a mãe da MJ. Foi mesmo curioso ver, hoje, como são/seriam os pais da MJ enquanto casal e as suas reações.</p>	
70	Dramatização do N.	<p>A dramatização do N surpreendeu-me desde logo por me ter escolhido para fazer de R. Acho que foi a primeira vez que fiz de mulher. De qualquer forma, nesse lugar, o que senti foi que o N bloqueava na parte em que podia dizer as coisas da relação com a R que queria manter. E mais impressionante foi mesmo o silêncio que manteve até falar da gravidez como o estado que queria manter para a frente. É como se a partir daí tivesse havido um declínio.</p>	3.65
71	Dramatização da A.	<p>Foi a primeira abordagem à situação que a sua vida atravessa e em particular pelo estado de saúde da sua mãe.</p> <p>A dramatização da santíssima trindade não me diz muito do ponto de vista religioso mas entendo-o bem na perspetiva da Ana e até acho interessante que esses temas surjam também no grupo. Claramente há uma relação muito vertical com o Pai, que fui eu a representar e outra bastante horizontal com o espírito santo (a MJ). Já com o filho (N), foi algo intermédio, ou seja, ainda distante mas não vertical, alguém que olha e até pode dar colo. Achei muito curioso as reações físicas da MJ aos diálogos da A com o filho e o pai, dado que aí entravam temas de culpa, reverência, etc.</p> <p>Gostei muito do diálogo com o espírito santo, já que foi o que mais potenciou o chamamento de força e paciência para a A.</p> <p>A estátua final foi literalmente muito feliz, pois permitiu transformar o pai e o filho em figuras mais apelativas, terrenas até, talvez quase pessoas que abraçam, cuidam e sorriem!</p>	3.75

72	Partilha inicial.	<p>Foi muito importante a partilha [Pedro] dos dois sonhos – o da peça e o dos extraterrestres, bem como as minhas inseguranças enquanto ator e dificuldade em saber lidar com a ansiedade.</p> <p>Gostei muito de escutar a A e a integração da sessão da semana anterior e novamente fui surpreendido pelo novo sonho da A, a necessidade de salvar as crianças e assegurar que chegam a porto seguro, isto no meio da II guerra mundial.</p> <p>A partilha dos dois sonhos teve aspetos algo difíceis de partilhar, bastante íntimos, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - o fio de ranho que saía; - a questão da submissão sexual do sonho dos extraterrestres. <p>Na verdade, ficara com a sensação que o tema da A e da sua mãe teria continuidade e por isso que não haveria espaço para outros protagonistas nesta sessão.</p>	4.8
72	Dramatização (Pedro). Fiquei algo surpreendido (ainda que agradavelmente) por ter sido escolhido para protagonista	<p>Por outro lado, fiquei muito contente por ter a oportunidade de explorar um sonho sobre as minhas fragilidades no processo teatral e com a proximidade da estreia senti que seria uma ótima oportunidade de explorar esse tema!</p> <p>De início, fico sempre algo apreensivo quando inicio a reconstituição de um sonho (este é já o 3º sonho que é dramatizado!), pois sinto que há algo de distante entre a “realidade onírica” tal como a sinto e o que acontece no tapete.</p> <p>Acho que me passa igualmente pela cabeça aquela sensação de: será que isto faz sentido para os outros? Para além de saber que me faltam sempre alguns elementos que a memória apagou e que retiram alguma fidelidade ao que se passara em sonho.</p> <p>De qualquer forma, foi bom recuperar o guião do sonho, tomar consciência da troca de papéis com o N e em particular o expressar aquela sensação do fio que não sendo propriamente um fio, é mais um monte de ranho que eu vou esticando e que com o tempo fica mais fino e aí sim, assemelha-se a um fio (acho que no sonho desta noite apareceu novamente não o fio mas a sensação de que podia tirar esse ranho gigante da minha garganta...).</p>	4.8
73	Aquecimento: partilha (Pedro) e devolução.	Partilha tranquila. Ao partilhar as questões com o meu irmão e meu pai	2.95

		<p>senti que algo estranho em mim, como se essas realmente não fossem grande problema. Quase como se houvesse algo que não é genuinamente meu, como se suasse a falso ou pelo menos a forçado. Enfim, foi uma sensação.</p> <p>Gostei muito da devolução da M sobre o meu pai, o talvez este silêncio ter a ver com o não ter conseguido marcar o jantar... Ainda assim, mesmo fazendo sentido, é como se duvidasse disso, e a tal fantasia de que o silencio do meu pai tem que querer dizer que ele está zangado comigo.</p>	
73	Dramatização do T.	<p>Na posição de T enérgico não gostei muito de ficar de mãos fechadas fazendo força. Pareceu-me estranho e ao fazer força as unhas entravam pela palma da mão. Foi das vezes em que mais tempo fiquei numa posição em estátua e de costas (é sempre interessante essa perspectiva sobre a dramatização, ou seja, não visual), até que o A gentilmente me disse que podia virar-me e ver o resto da dramatização.</p> <p>Cada vez mais ao ouvir os outros falarem sobre os outros mais percebo que também falam de si e mais consigo entender de ondem surgem essas palavras, de que lugar delas próprias, ainda que se refiram a outra pessoa.</p> <p>O facto de nas últimas várias sessões não trazer grandes problemas e de haver sempre quem mais tenha essa necessidade (julgo eu) faz-me antever que não irei tão cedo ao tapete (a última vez foi naquele misto de o meu corpo estar ao dispor dos outros e ao mesmo tempo trabalhar a questão de um pai mais próximo e carinhoso - gostei muito).</p> <p>Sinto que o meu tempo vai finalizar um ciclo. Ao imaginar isso, o que mais me custa é perder este espaço mágico de entrega e desenvolvimento pessoal e terapia. E do contacto com os terapeutas!</p>	2.95
74	Dramatização da M.	<p>Gostei muito de assistir e participar na 1a dramatização da M, o átimo social.</p> <p>A representação da família da M feita por ela fez-me lembrar o início da minha experiência terapêutica, em 2007, em que dizia ter tido uma infância feliz, só tinha boas memórias, a família era carinhosa e funcional, etc...</p>	2.8
75	Dramatização da MJ.	Nesta dramatização o que mais me	2.9

		<p>marcou foi o poder da imaginação e o como é possível transpor tão intensamente uma situação exterior para o tapete. Assim, foi impressionante como a MJ transferiu a sua fobia dos ratos para os participantes e até, num dado momento, para o A. Que salto aquele da MJ quando o A lhe tocou. Naquele momento só me apeteceu rir com alarido, dado que a situação foi verdadeiramente cómica.</p> <p>Eu próprio partilhei que tenho alguma fobia a aranhas, mas acho que se estivesse a dramatizar essa fobia, não seria capaz de a incorporar tão intensamente quanto a MJ o fez.</p> <p>Gostei em particular da devolução do A, sobre a ligação do tema à sexualidade. Fez-me muito sentido e então depois da devolução final da MJ ainda mais.</p>	
76	Aquecimento: partilha (Pedro) e devolução do grupo e da M [terapeuta].	<p>Senti que partilhei bastantes coisas com alguma intensidade e gostei das devoluções do grupo e em especial a da M, dizendo que admira a minha mulher. Gostei de ter partilhado a minha necessidade de me isolar, de viajar, de mudar, descobrir, de aventura, etc. E especialmente o sentir-me tranquilo em relação a isso, o reconhecer que essa vontade, característica, estão em mim. E a devolução do N que me levou para a hipótese da viagem interior como uma eventual alternativa ao viajar pelo mundo...</p>	3.8
76	Dramatização de grupo.	<p>No fundo fomos todos protagonistas. Gostei muito. Da minha entrega inicial ao escolher o presente/dádiva para a minha família. Achei genial a devolução do A dos vouchers, pois tinha-me ocorrido exatamente o mesmo! Voltei a entrar em contacto com resistências internas em dar, pelo menos num sentido material. E pelo menos em contraponto com a minha M, dado que andamos a chocar muito e parece que nesta época natalícia todos anos é o mesmo. Intolerância, distancia, choque... Na 2a parte da dramatização não encontrava palavras para depositar no nosso poço, pois era por um lado a vontade que esta época de incoerência que é o natal passe rápido, voe, e por outro, essa vontade de sair da rotina, que por mais ativa e diversificada que seja, claro esta, é uma rotina que, de alguma forma, me afoga...</p>	3.8
77	Sessão como um todo:	A emoção profunda que surgiu ao	3.95

	partilha do medo de deixar o grupo; partilha dos mais antigos do grupo, diretamente ligadas à terapia; dramatização da A.	<p>referir-me ao A, à relação que criei ao longo destes 4 anos e o custar muito imaginar a despedida. Foi importante para mim partilhar com o grupo essa mensagem e essa emoção. Em particular a ligação ao A, um reconhecimento da sua importância na minha vida, pelas suas qualidades e também pelas portas que me foi abrindo.</p> <p>É uma das sessões mais intensas que me recordo, em que a A foi a fundo e o que mais me surpreendeu foi aquela reação visceral de ter que interromper a dramatização para ir vomitar.</p> <p>Surpreendeu-me mesmo ela ter ultrapassado os seus limites e ter aceitado levar a tribunal a sua culpa e entrar em contacto com coisas profundas.</p> <p>Na dramatização propriamente dita, o que me chamou a atenção foram as dificuldades de a A se defender das acusações que ela própria enunciou, ou seja, parecia que dentro dela já estava condenada e que nem valia a pena por em causa essa culpa. Fiquei muito emocionado com toda a sessão, tocou-me muito.</p>	
79	Aquecimento.	No aquecimento foi importante para mim partilhar a vontade de oferecer à M como presente de natal uma carta sincera elogiando-a como mulher/pessoa e também eventualmente abordar alguns dos temas/questões que ela colocou no email de há um ano.	3.10
80	Aquecimento: partilha da M [terapeuta].	<p>Esta sessão foi muito importante para mim e seguramente para o grupo inteiro, pois a M partilhou que teria que sair por motivos de saúde. Senti várias coisas no aquecimento. Por um lado os paralelismos quer de estar perto de sair também do grupo, quer de (já) ter interrompido a minha vida quotidiana por questões de saúde (fez este ano 10 anos...).</p> <p>A dada altura no aquecimento senti o meu coração a bater forte, e tinha a ver com a M [terapeuta] e com o laço fortíssimo que fomos criando ao longo dos últimos anos, em que cresceu uma grande cumplicidade e em que fui aprendendo a encontrar no abraço dela um carinho muito, muito grande!</p> <p>A dramatização da entrega dos presentes à M também teve aspetos muito intensos, desde logo porque pela primeira vez</p>	4.05

		<p>desde que participo no grupo vi o A ir ao tapete na primeira pessoa, ou seja, em nome próprio e em posse do seu sentir e das suas emoções daquele momento, em que se sentou na cadeira para dizer à M (perante o grupo todo a assistir, e que bonito que foi!!), presenteando-a, como lhe “estava a cair a ficha” (da saída da M) e como tinha sido fantástico todo o percurso dos dois e em especial da M desde o início...Para mim foi dos momentos mais significativos de todo o processo do psicodrama.</p> <p>Gostei também muito da dinâmica da entrega e recebimento dos presentes com a M: a entrega de uma concha mágica para a M sentir o calor do grupo quando precisar foi algo que me pareceu adequado (e que acaba por expressar muito de mim).</p> <p>Gostei muito de ter recebido um daqueles sorrisos que vem do coração da M, que aquecem, confortam, compreendem, alegram!!</p>	
81	Fecho da sessão/abraço de grupo à M.	<p>Esta sessão de Natal ficou marcada pela saída da M do grupo e por isso voltámos a dedicar-lhe a dramatização.</p> <p>Gostei muito de participar no jogo das palavras "dispares" (dizer o mais rápido possível palavras sem ligação) porque rapidamente me apercebi que o mais importante é dizer sem pensar e quando se falhar, fálhou-se, ponto final parágrafo. Não ter medo de falhar pareceu-me o desafio, muito mais do que ser capaz de dizer muitas palavras dissonantes até ao infinito.</p> <p>A escolha do personagem foi fácil e difícil. Ou seja, surgiu-me logo a M [mulher], a minha mãe e a minha avó. Como não sabia do que se tratava e fui o primeiro, escolhi a minha avó, mas a dada altura, quando me aproximei da M (a minha “ex”), ainda hesitei e pensei em escolher a própria M [psicoterapeuta] como personagem.</p> <p>Depois houve o abraço final de despedida à M, algo que nos toca, ainda mais.</p>	4.85
82	Aquecimento: partilha (Pedro e L).	<p>Partilhar o que foi o período do natal e fim de ano, o distanciamento em relação à M e até a raiva que vai surgindo de vez quando em quando, ainda que quando ela surge eu a procure evitar.</p> <p>A L perguntou e bem se eu tinha enviado a carta que tinha pensado escrever à M e</p>	4.85

		<p>respondi que não estava em condições de o fazer. Foi importante sentir o envolvimento da L nestas questões, bem como o feedback do A sobre que fui sábio em ter adiado essa intenção.</p>	
82	<p>Dramatização Pedro. Fiquei contente por ter sido escolhido para protagonista, pois tinha trazido material importante sobre os sonhos e sobre a raiva que venho sentindo contra a M.</p> <p>Já há algum tempo que não me deixava levar tão bem numa dramatização, ou seja, que fui aceitando tranquilamente, sem questionar internamente, as propostas do A.</p> <p>Notei logo essa diferença, pois ao longo das (não muitas) dramatizações em que fui protagonista em 2016, apercebi-me que questionava/procurava racionalizar as propostas do A e que isso me impedia de aprofundar a minha entrega às mesmas.</p>	<p>Foi mesmo importante ter experienciado as 2 faces desse espelho: a M [”ex” mulher] a esganar-me e eu a esganar a M.</p> <p>Enquanto eu esganei a M, permiti que fossem surgindo/saindo emoções fortes, frustrações, impotências face a ela. Ainda agora, ao escrever, vejo que é uma tristeza termos chegado a este ponto sem retorno, e fico triste. Sinto que ainda assim poderia ter ido mais longe/fundo na expressão dessas emoções, não sei porque não o fiz, não senti que estivesse contido, mas ao mesmo tempo também sei que já experienciei outras formas de expressão dessa RAIVA, DESSA RAIVA QUE AINDA ESTÁ AQUI MUITO LATENTE. A proposta era tentar verbalizar e assim o fiz, deixando também chegar os gemidos, as lágrimas, entre outros. Infelizmente ainda sinto muito forte essa vontade de explodir e não sei se alguma vez irá acontecer em contacto com a M.</p> <p>Acho que esta raiva latente está a afetar-me ainda bastante no meu dia-a-dia, na relação com o mundo, com os meus filhos, com estranhos, com conhecidos. Não me sinto perdido nesta caminhada difícil mas também não me sinto seguro. É neste pulsar que vou procurando encontrar o equilíbrio. A coisa boa disto tudo é que sinto uma enormidade de energia a mover-se dentro e fora de mim e isso só por si é um acontecimento!</p> <p>Na parte contrária, a M a esganar-me, foi muito, muito interessante e até curioso pôr-me do lado contrário e tentar incorporar a raiva da M contra mim, atacar-me a mim, procurar esganar-me.</p> <p>Já não me recordo se foi nessa parte ou na outra em que sem querer decapitei a pessoa, tendo voado o capacete para fora do tapete.</p> <p>Ao mesmo tempo, recordo-me agora da importância que teve na outra parte (aquela em que o capacete não voou) de ter ficado a olhar para aquele pano que a M deu ao A e que me fez “voar” para sensações de ternura e de grande afeto pela M...</p> <p>Foi em suma uma sessão mesmo muito rica e que teve e ainda está a ter</p>	4.85

		<p>repercussões dado que o tema continua mesmo muito presente em mim! Nos dias a seguir a sessão todo o tema da dramatização continuou muito presente em mim e permiti-me continuar a sentir coisas em relação à raiva. Acho que uma das grandes aprendizagens da sessão foi o ter encontrado um espaço em que me é possível ir de encontro aos sentimentos que circulam dentro de mim sem medos nem (muitos) filtros.</p> <p>Foi claro para mim o crescendo do sentimento de raiva para com a M e também o aumento das dificuldades de comunicação com a M, em especial por telefone.</p>	
83	Aquecimento: partilha (Pedro).	No aquecimento foquei novamente os temas da raiva, das dificuldades em contê-la na relação com os meus filhos, e nas dificuldades em expressá-la na relação com a M.	3.10
83	Dramatização N.	<p>Fui surpreendido pela forma como o N escolheu compor o seu dia de milagre(s). Ou seja, foi muito diferente do que eu poderia idealizar e pelo menos nesse aspeto o N foi aquilo que não se acha, ou seja, original.</p> <p>Fiquei impressionado pela pouca presença dos seus 4 filhos nesse dia de milagre, bem como pela grande presença do elemento trabalho nesse dia.</p>	3.10
84	Aquecimento: no aquecimento voltou a incomodar-me a forma como o A transmitiu ao grupo após a partilha do T (e faltando ainda a minha) que havia ali material importante para dramatizar mais tarde.	<p>Ao longo destes quase 5 anos tenho escutado de quando em quando o A partilhar que esta ou aquela partilha podem ser objeto de dramatização ou por vezes até noto ou A a anotar internamente essas possibilidades. No entanto, embora seja raro, por vezes o A vai mais longe e, como nesta sessão, diz que há uma “material” muito importante para dramatizar a seguir. Ora, isso já tinha acontecido uma vez há uns meses atrás e eu disse nessa sessão ao A que isso podia inibir a(s) pessoa(s) a quem faltava ainda partilhar de o fazer de uma forma livre pois a priori parece que a dramatização já está destinada para alguém. Pessoalmente eu considero isso desagradável.</p> <p>A minha partilha voltou a focar alguns tópicos recentes – agressividade, raiva, energia, movimento, dança.</p>	3.20
84	Dramatização T.	Talvez consiga agora – e só agora – perceber melhor de onde me veio aquela	3.20

		<p>energia de superioridade (na pele da personagem de “cuidador da biodanza”) contra o T, em que reproduzindo o que ele próprio disse me foi natural empurrá-lo para baixo, fazê-lo sentir-se pequeno, impotente, incapaz, sem espaço...</p> <p>Por um lado, toda esta minha energia da agressividade, da raiva, e quando encontro um veículo para a expressar, aí vem ela!!</p> <p>Por outro, vejo agora que noto alguma frustração nas partilhas do T, tal como nas recorrentes intermitências na sua participação no grupo (por cansaço ou sinusite), como ainda a sua incapacidade em realmente tentar melhorar a sua condição física e a sua saúde.</p> <p>E... talvez muito lá no fundo, escondido no meu inconsciente, haja qualquer coisa que mexe comigo quando o A fez o pré-anúncio do protagonista (T), o que se calhar me remeteu para 2016 e para aquela célebre sessão em que queria muito ser protagonista e o A escolheu... o T que... não queria ser protagonista....</p>	
85	<p>Aquecimento: no aquecimento o mais importante, para mim, foi a partilha do novo estado emocional em relação à M e ao P, incluindo o sonho com ele.</p>	<p>Na relação com a M o que me parece mais importante é que a raiva/antagonismo/agressividade se está a transformar em algo diferente, mais próximo de uma zona de ressentimento e distância.</p> <p>Na relação com o P, emergiu muita frustração, pela ausência de contacto com qualidade, pelo retomar dos padrões antigos do “gato e do rato”, pela minha impotência para realmente estar com o P. Apercebi-me também que quando finalmente ele tentou contactar-me, eu ignorei esse contacto, como que procurando penalizá-lo, para que ele sentisse o mesmo que eu senti. O sonho partilhado parece retratar este contexto, com uma acentuação do elemento da fuga desse amigo que corre atrás à minha procura...</p>	4.95
85	<p>Dramatização (Pedro. Uma coisa que notei logo no início (e que foi um início surpresa, não sabendo o que me esperava) foi a minha imediata entrada na dramatização, com grande fluidez e facilidade de iniciar os diálogos com o P (T), do</p>	<p>Foi muito bonito permitir-me sentir uma emoção que veio de um lugar muito remoto, não identificável, que surgiu momentos após ter dito que era como se fugisse do afeto. Essa emoção veio mesmo de um lugar distante, muito, quase inacessível desde há muito tempo e que curiosamente também foi fonte de muita raiva e frustração ao longo da minha infância... acho que foi mesmo importante o que se</p>	4.95

<p>meu lado e do lado dele. Outro aspeto importante, logo na parte inicial foram as dobragens do A, em especial a dobragem no diálogo com o P, reclamando a atenção do amigo numa fase complicada da vida, com acontecimentos e sentimentos que precisam de ser escutados e de um ombro amigo.</p>	<p>passou. E desta vez ter a oportunidade para entrando em contacto com esse sentir poder exprimir perante esse pai que de repente entrou no tapete (o P) tudo o que estava por dizer. Sinceramente não me lembro de em qualquer outra dramatização ter sido tão espontâneo no que fui sentido e verbalizando, verbalizando e sentindo. Foi realmente importante ter dito tudo o que disse, senti nuances na minha voz, emoções, tristezas, raivas, enfim... e depois poder dizer que essa raiva era contra aquele pai de há trinta e tal anos e não contra este, de agora. Durante toda esta parte da dramatização, fui sentindo um contacto com o profundo em simultâneo com o presente e as pessoas e energias envolvente. Senti, sem ver, que não era o único emocionado na sala. E ao mesmo tempo, fui sentindo, suavemente, quase invisível, a Presença constante do A – circundante, sensível, atento, disponível. A grande surpresa – a pedra de toque – veio com esse pai a pedir desculpa. Nem queria acreditar, de tão inesperado que foi. Aquele pai rígido, indisponível, seco e sério (ou será que era este, o de hoje?) a pedir-me desculpa, repetidamente, pelo que fez e pelo que eu o acusei de ter feito. Até dei um passo atrás, para me recompor. E depois de lhe ter perguntado, repetidamente, se eram mesmo sincero, continuei a hesitar, para poder “apalpar o terreno”, sentir e assegurar-me de que era mesmo verdade. Isso foi tão desejado, esse passo do pai, espontâneo, ao longo de tanto tempo, que eu ainda nem acreditava bem no que estava a acontecer. Só que, estando a acontecer isso naquele momento, resolvi render-me ao “presente” e espontaneamente aceitar. Para terminar a dramatização, senti mesmo que o meu irmão tinha que estar presente naquele momento. E que bonito foi isso ter-me surgido assim, numa fração de segundo. Noutra, surgiu logo o nome do N para meu irmão, assim, automático.</p>	
	<p>O impacto da sessão e sua integração: - A fluidez com que fui avançando na dramatização - olhando para traz foi seguramente das dramatizações em que mais rapidamente fluí. Logo na 1a troca</p>	

		<p>do diálogo com o meu amigo pedro fui tao rápido a responder que até eu fiquei surpreendido com a espontaneidade da resposta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquele discurso ao meu pai foi qualquer coisa de poderoso e tao espontâneo. Eram as palavras e as emoções, as emoções e as palavras. E tudo começou naquele ponto da conversa com o meu amigo P em que dizia - queria fugir do afeto! - A dobragem do A, reclamando do P a necessidade de também ser escutado nesta fase difícil da minha vida. - A questão do perdão / do desculpar – ao meu pai, ao P, a quem me envolve realmente, é talvez o grande “presente” que recebi da dramatização. - Outro aspeto é a importância do pai/relação com o pai na minha ligação aos amigos, há seguramente interconexões que perduram há muito. O fugir do afeto quando nos foi negada a aproximação no tempo desejado, por exemplo. - Mais uma aprendizagem que fica é o poder sempre aceitar a condição do outro - mesmo que incompreensível / momentaneamente inatingível. E para isso contribui o poder deixar ir o ego, sem os ressentimentos e birras - 2 dias após da sessão surgiu muito forte um desejo de ser autónomo da terapia - seguir o meu próprio caminho! Ser o meu “próprio terapeuta”. - 4 dias depois da sessão surgiu-me a possibilidade de um dia poder vir a ser terapeuta profissional. 	
86	<p>Aquecimento: foi importante poder devolver ao T as sensações que tinham ficado da sessão passada, ainda que nem todas sejam as mais agradáveis. Voltei a falar na minha saída e na falta de sensações que isso me traz.</p>	<p>No aquecimento Apercebi-me que ao fazê-lo não tinha uma energia de agressividade o que me deixou satisfeito, ou seja, foi possível fazer devoluções de sentido negativo/crítico sem uma energia agressiva/de sinal contrário.</p>	4.25
86	<p>Dramatização L. Gostei muito da dramatização da L, da rapidez com que ela chegou à situação do seu padrasto, de como passou da proposta inicial para as partilhas e daí para a</p>	<p>Essa dramatização ainda me abriu a novas sensações, ao projetar o que será a futura (ou até já atual) relação dos meus filhos com o namorado da M e isso levou-me a aproveitar as dificuldades que a L passou na sua infância para catapultar isso para os meus filhos.</p>	4.25

	<p>infância. Uma vez ai, é sempre mais intensa a dramatização, ainda por cima com referência a uma pessoa que já morreu, ou seja, que já só vive dentro da L, ainda que isso seja sempre o mais importante. E que importante que foi, pois notava-se muito o amor que a L tinha e continua a ter pelo seu “pai”!</p>	<p>Mexeu muito comigo essa impotência de já não poder controlar mais com quem os meus filhos pequenos se dão numa base diária, de não poder-lhes também dar esse colo diário e ainda por cima terem que ficar sujeitos as escolhas amorosas da M.... A vivência da dramatização da L deixou-me em contacto com essa “ferida” relativa aos meus filhos.</p>	
87	<p>Aquecimento: Achei curioso o eu ter associado a não pressa nas relações sexuais com a não pressa em sair do grupo, mas não percebi a devolução do A nesse sentido no final do aquecimento.</p>		3.40
87	<p>Dramatização do N.</p>	<p>A dramatização do N foi fixe, ou seja, ele trouxe-nos algumas dificuldades na relação com os pais e ficou claro coisas que ele absorveu dos pais, bastante negativas e que ainda hoje ele sente dificuldades em confrontar-se com os pais.</p>	3.40
		<p>Pós-sessão: O mais importante foi a decisão de sair do grupo. Surgiu-me após o estranhar novamente- na 2º feira que não sei porque não avanço com a decisão e o click fez-se com a sms da MJ. Aí mesmo , de repente, percebi que chegou a minha hora e que tudo se conjuga para isso. Estou feliz e tranquilo!</p>	

Anexo 7. Protocolo CCI

Protocolo de Entrevista de Mudança do cliente Terapia Individual e Familiar

Robert Elliott (1999)

Adaptado por Célia Sales, Sónia Gonçalves, Eugénia Fernandes, Zita Sousa, Daniel Sousa, Isabel Silva, Jane Duarte, & Robert Elliott (2007)

INSTRUÇÕES

Preparação: Se possível, faculte ao cliente uma cópia da entrevista na semana prévia à sua realização, de modo a que possa pensar sobre ela com antecedência.

Material:

- O presente protocolo, incluindo o Registo Entrevista de Mudança
- Emissão de Registos (primeira entrevista a meio do tratamento e entrevistas pós-tratamento)
- Dados de Rastreio PQ (entrevistas de pós-tratamento e acompanhamento) ou PQ de pós-tratamento (entrevistas de acompanhamento)
- Registo áudio

Notas de Rotulagem e cassette: As notas e a cassette de entrevista devem conter a seguinte informação: iniciais do cliente e nº de processo; data da entrevista; o seu nome; se se trata de uma entrevista a meio do tratamento ou de pós-tratamento (indicando o nº de sessões anteriores com o cliente).

Estratégia da entrevista

Esta entrevista funciona melhor enquanto exploração empática, semi-estruturada, da experiência do cliente na psicoterapia. Primariamente, pense em si como tentando ajudar o cliente a contar uma história sobre o seu processo terapêutico até ao momento. De preferência, adopte uma postura de curiosidade acerca dos tópicos abordados na entrevista, usando as questões abertas do guião, acrescida de empatia e compreensão, de modo a ajudar o cliente a elaborar as suas experiências. Assim, para cada questão, comece de um modo relativamente não estruturado e só imponha estrutura quando necessário.

Para cada tópico são sugeridas alternativas ou exemplos de pergunta, mas tenha presente que estas podem não ser necessárias.

Peça ao cliente o máximo de detalhes possível.

Use a prova "mais alguma coisa" (e.g., "Notou mais algumas mudanças?").

Questione de um modo não directivo, até que o cliente sinta que não tem mais nada a acrescentar.

Registo da Entrevista de Mudança

Cliente _____

CasoID _____

Entrevistador _____

Data _____

Momento da Entrevista (assinale uma opção): fase intermédia, final da terapia,

Follow up a _____ meses

Nº de sessões realizadas: _____

Tabela 1 - Medicação Psicofarmacológica
(Incluindo medicamentos naturais)

Medicação Nome (genérico)	Para que sintomas?	Dose/ Frequência	Há quanto tempo?	Último ajuste

Tabela 2 - Lista de mudanças

	A mudança foi: 1 - Totalmente esperada 2 - Algo esperada 3 - Nem esperada, nem surpresa 4 - Algo surpresa 5 - Totalmente surpresa	Sem terapia, a mudança: 1 - De certeza NÃO aconteceu 2 - Provavelmente NÃO aconteceu 3 - Não sei 4 - Provavelmente ACONTECIA 5 - De certeza ACONTECIA	A mudança foi: 1 - Nada importante 2 - Pouco importante 3 - Moderadamente import 4 - Muito importante 5- Extremamente import
1.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
7.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Guião da Entrevista de Mudança do cliente

No final de cada fase da intervenção psicoterapêutica, gostaríamos de convidá-lo/a para uma entrevista semi-estruturada, com sensivelmente uma hora de duração.

Os principais tópicos desta entrevista são quaisquer mudanças que tenha verificado desde o início da sua psicoterapia, o que acredita ter contribuído para essas mudanças, bem como os aspectos úteis e os aspectos desnecessários que identifica na terapia.

O objectivo central desta entrevista é permitir que nos informe acerca da psicoterapia e da investigação, nas suas próprias palavras. Esta informação ajudar-nos-á a compreender melhor como funciona a psicoterapia. Ajudará também a melhorarmos a prática psicoterapêutica.

Esta entrevista é sujeita a gravação áudio para posterior transcrição. (Os dados serão confidenciais.) Por favor, faculte a maior quantidade de detalhes possível.

1. QUESTÕES GERAIS

1a. Que medicação está actualmente a tomar?

(Entrevistador: registe as respostas na Tabela 1)

1b. Está a ter acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, para além deste?

(Em follow-up: Desde que terminou a terapia fez algum acompanhamento psicológico/ psiquiátrico?)

1c. Como tem sido a terapia para si, até ao momento?

(Em follow-up Como é que se sentiu na terapia?)

1e. Como é que vão as coisas desde que começou a terapia?

(Em follow-up: Terminou o tratamento há cerca de ___ meses. Como vão as coisas?) .

2. MUDANÇAS SENTIDAS

(Em *follow-up*, solicitar mudanças sentidas desde o fim da terapia)

(Entrevistador: vá anotando as alterações numa folha branca, nas próprias palavras do cliente)

2a. Desde que começou a terapia que mudanças notou, em si ou na sua família?

(e.g. Tem agido, sentido ou pensado de modo diferente do que acontecia antes da terapia? Alguém notou alguma mudança em si (ou na sua família)? Pode dar alguns exemplos?

2b. Houve alguma coisa que mudou para pior, desde o início (final) da terapia?

2c. Há alguma coisa que gostaria de mudar e que ainda não mudou desde o início (final) da terapia?

2d. Desde que começou (terminou) a terapia surgiram outros aspectos que gostasse de mudar, dos quais não se tinha dado conta antes de começar (terminar) a terapia?

3. AVALIAÇÃO DA MUDANÇA

(O entrevistador passa as mudanças da folha branca para a Tabela 2 e dá a seguinte instrução verbal:

Vamos agora avaliar as mudanças que já identificou

(solicitar as três avaliações – 3a, 3b, 3c – para cada mudança; apontar a resposta na coluna correspondente e depois passar para a mudança seguinte da lista)

3a. Estava à espera desta mudança, ou foi uma surpresa para si? (Use a seguinte escala):

- (1) Mudança totalmente esperada
- (2) Mudança algo esperada
- (3) Não estava à espera, mas também não foi uma surpresa
- (4) Mudança algo surpreendente
- (5) Mudança completamente surpreendente

3b. Esta mudança podia ter acontecido sem terapia? (use a seguinte escala):

- (1) De certeza que não acontecia
- (2) Provavelmente não aconteceria
- (3) Não sei
- (4) Provavelmente sim, aconteceria
- (5) De certeza que sim, aconteceria

3c. Até que ponto esta mudança é importante ou significativa para si? (Use a seguinte escala):

- (1) Nada importante
- (2) Pouco importante
- (3) Moderadamente importante
- (4) Muito importante
- (5) Extremamente importante

4. ATRIBUIÇÕES

Em termos gerais, o que pensa ter causado estas mudanças? (Incluindo aspectos que aconteceram nas sessões de terapia ou fora das sessões de terapia)

5. ASPECTOS POSITIVOS

Poderia resumir que aspectos da terapia o têm ajudado? Por favor, dê exemplos.

(Em follow-up: Poderia resumir que aspectos da terapia o ajudaram? Por favor, dê exemplos)

6. ASPECTOS NEGATIVOS

6a. Tem havido aspectos na terapia que não estão a funcionar ou que não o ajudam? Ou que são negativos, ou decepcionantes? Quais?

(Em follow-up: Houve aspectos na terapia que não funcionaram [...])

6b. Há aspectos na terapia que estão a ser difíceis ou dolorosos, mas que o estão a ajudar ou poderão vir a ajudar? Por favor, dê exemplos.

(Em follow-up: Houve aspectos na terapia que foram difíceis ou dolorosos, mas que o ajudaram ou poderão vir a ajudar?)

6c. Na sua perspectiva, está a faltar alguma coisa na terapia? Há alguma coisa que poderia tornar a terapia mais benéfica para si (ou para a sua família)?

(Em follow-up: Na sua perspectiva, faltou alguma coisa na terapia? Há alguma coisa que poderia ter tornado a terapia mais benéfica para si (ou para a sua família)?

7. SUGESTÕES

Tem algumas sugestões para nós, em relação à investigação ou à terapia? Gostaria de fazer mais algum comentário acerca da terapia? Gostaria de dizer de mais alguma coisa?

Anexo 8. CCI 1 Pedro M2

E: Já conheço um pouco de si através do que vou acompanhando nos questionários, mas gostaria que me falasse um pouco de si.

P: O meu nome é Pedro, tenho 35 anos e comecei em Março as sessões de psicodrama. Fiz previamente ao psicodrama 3 anos e meio de psicanálise que depois interrompi a meio do ano passado. Tenho um filho, sou casado e em termos profissionais tenho trabalhado há uns anos como advogado, interrompi no ano passado a carreira e retomei-a muito recentemente, no início deste mês.

E: Que idade tem o seu filho?

P: Tem 2 anos, 2 anos e pouco.

E: O que o levou a deixar o trabalho?

P: Claramente estava cansado da advocacia mas depois de ter parado estes 10 meses, o que senti é que provavelmente também estava cansado de trabalhar e que não tinha necessidade, ou pelo menos vontade de voltar a ter um trabalho, um trabalho como ele é entendido normalmente. Eventualmente podia fazer alguma coisa que me realizasse, mas eu ainda não descobri portanto ainda estou neste processo. O que me levou a trabalhar agora foi ganhar dinheiro. Não reencontrei esse gosto pela advocacia.

E: Começou por fazer uma entrevista com a F. Quer me falar nos pontos mais importantes que o trouxeram à terapia há 3 meses atrás?

P: Sim. O que me fez vir ao psicodrama foi em primeiro lugar a sugestão de uma amiga que me conhece e que já me tinha falado mais do que uma vez no psicodrama. Na altura estava a fazer psicanálise e decidi não mudar mas depois como interrompi novamente em conversa surgiu a possibilidade do psicodrama e achei que me fazia sentido. Achei que o facto de ser uma terapia de grupo me ia trazer benefícios.

E: Porque é que interrompeu a psicanálise?

P: Porque parei de trabalhar e de ganhar dinheiro e a psicanálise é cara. Por isso mas também porque fui fazer uma viagem.

E: Como foi essa viagem?

P: Fui sozinho para América do sul, Amazónia e Bolívia, e foi uma viagem de aventura e descoberta e também de cumprir um desejo antigo. Nesses anos todos em que estava a trabalhar o que mais queria era viajar.

E: Quando começou o psicodrama, o que era mais importante para si trabalhar ou mudar?

P: Para começar, trabalhar de uma forma diferente. Na psicanálise temos o acompanhamento do analista mas a pessoa só se desenvolve se a pessoa tiver essa força, essa vontade e portanto eu sentia muitas vezes que a evolução era muito lenta, se calhar derivado às minhas defesas e dificuldades. Queria também experimentar trabalhar em grupo.

E: Está a tomar alguma medicação?

P: Não.

E: Tens algum outro acompanhamento psicológico ou psiquiátrico?

P: Não.

E: E como tem sido a terapia para si?

P: A terapia está a ser diferente. De alguma forma o tempo de antena em relação ao que são os meus problemas é limitado porque é partilhado no grupo. Depois tem as suas vantagens também que é precisamente a dinâmica do grupo, o relativizar as minhas questões os meus problemas e às vezes identificar-me ali e aqui com as situações das pessoas. Portanto tem sido uma descoberta. Estava a pensar se a evolução é mais rápida ou não. No início achei que era mais lento mas se calhar não. Para já existe outra abertura dos terapeutas que não há na psicanálise ortodoxa. É positivo receber feedback e também das pessoas dos grupos, tal como eu dou aos outros.

E: E como é que vão as coisas na sua vida desde que começou o Psicodrama?

P: É uma pergunta muito vaga... Eu estou bem. É um ano em que muitas coisas estiveram em questão: o trabalho, o casamento, a relação com a minha mulher, este ano também a relação com o meu pai está em questão. Vários pilares fundamentais para evoluir ou para resolver. E por isso eu tenho estado com esses problemas ou com essas questões... Durante estes meses acho que houve uma evolução positiva em relação à minha mulher, em relação ao trabalho ainda não sei se é uma evolução positiva ou não, mas estou a trabalhar e não estive mais cedo porque não quis. Mas as coisas vão evoluindo (ri-se). Como disse acho que a relação com a minha mulher está a evoluir bem. Chegámos a estar separados durante uns meses antes da viagem e durante a viagem e acho que recebi também bons elementos das sessões em relação à relação com a minha mulher, que foi o que foi mais trabalhado. E isso acho que me ajudou.

E: Desde que começou a terapia então que mudanças ocorreram? Uma delas é a relação com a sua mulher?

P: Sim.

E: Em que aspetos melhorou?

P: Desde que regressei da viagem retomámos e estávamos bem mas, por exemplo, ela pedia-me para usar aliança e eu não usava porque nunca gostei de alianças e não era capaz de aceder ao pedido dela e para ela era importante. E só tomei essa iniciativa de voltar a usar a aliança agora

em Maio. E acho que do ponto de vista da minha mulher isso ajudou. Por isso também houve uma evolução na relação com a minha mulher. Estamos um pouco mais próximos, mais em sintonia e com mais visão de futuro em conjunto, que é importante, que eu acho que já existiam no início do ano mas eu estive um bocado em crise nesses meses, de Fevereiro a Maio.

E: Outras mudanças em si que sinta que tenham ocorrido?

P: Apesar da relação com a minha mulher ter evoluído, eu acho que não houve mudanças em mim, ou seja, não houve mudanças relevantes ou importantes nestes meses, não sinto que eu tenha mudado, continuo a ser a mesma pessoa, basicamente com as mesmas ideias e convicções se bem que... não sei... estou a pensar... mudanças... eu acho que isto de usar aliança foi uma mudança, foi uma mudança simbólica, mas sim. O ter voltado a trabalhar foi uma mudança, é um esforço para fazer uma coisa que não tenho vontade. É uma mudança em relação ao que tem sido os 10 meses anteriores, mas não em relação a esse processo de insatisfação. Agora, se me pergunta o que mudou em mim, não percebo bem a pergunta...

E: Por exemplo, trouxe alguns aspetos do seu questionário a que respondeu no início da terapia, para se recordar. Dizia por exemplo, que se sentia deprimido, que era um pouco egoísta...

P: Ah sim.

E: No fundo, estes eram os aspetos que mais lhe causavam sofrimento no início, mas não tem que se ficar apenas por estes aspetos...

P: Sim. Acho que nisso tudo, não houve mudanças, está igual. Apenas quando dizia que tinha uma relação fusional com a mãe, acho que já não é uma relação tão fusional, aprendi a separar as coisas e a afastar-me. Aprendi até de uma forma bastante forte porque o meu pai em Março deixou a minha mãe, separou-se da minha mãe, e nessa altura eu decidi não estar dentro dos problemas dos meus pais, são problemas deles, do casal, não deixando de dar apoio à minha mãe mas fazendo ver claramente... porque ela também tinha tendência de passar para os outros os problemas dela... e acho que foi essa quebra que eu fiz. E isso ajudou-me a melhorar a relação com a minha mãe.

Anexo 9. CCI 2 Pedro M3

E: Então recorde-me só uma coisa: não tá neste momento a ter mais nenhum acompanhamento psicológico ou psiquiátrico para além de...

P: Haaa... Não. Individual não. A não ser terapia de casal. 'tou a fazer terapia de casal com a minha mulher. Fizemos três sessões...

E: Hum hum.

P: Nos últimos dois meses, mais ou menos. Sim, portanto há esse acompanhamento de casal.

E: Sim. Ahm... Medicação. 'tá a tomar alguma medicação?

P: Não.

E: Esse acompanhamento 'tá a correr bem?

P: Sim. Acho que 'tá a correr bem. Ahm... O... Quer dizer: De facto fomos à... recorreremos a este apoio de terapia de casal porque... porque o ano passado foi um ano de muita rutura - até de separação - este ano foi um ano de reencontro mas, ainda assim, com dificuldades. E... e bastantes resistências da parte da, da minha mulher e por isso... ahm ... por sugestão dela - mas também por minha - por acordo, combinação, estamos a fazer a terapia. Se está a correr bem... Acho que está a correr bem de certa forma. Muitas das questões que se passam entre nós, casal, tem a ver mais comigo do que conosco.

E: Hum hum

P: E isso também foi identificado pelo terapeuta que disse que ahm... ficou na dúvida se a relação na terapia de casal porque entendia que não havia ali tanto um problema de casal, mas era mais um problema prévio meu. No caso, meu. De, de, de não saber se queria mesmo 'tar casado ou se preferia estar livre, sozinho. Ou seja, haaa... também em relação à parte sexual, não 'tar, não 'tar preso. No fundo, não 'tar vinculado, não 'tar obrigado a estar com uma só pessoa e, portanto, eram questões desse foro que... Mas optámos por fazer - e também foi uma decisão do terapeuta - iniciar a terapia ahmm... e pronto, está em curso. Mas sim, tenho tido algumas melhorias, alguma evolução.

E: Certo. E é uma mais-valia, ou algo complementar ao que faz no psicodrama, ou...

P: Não. Sinto que... Na verdade sinto que é uma mais-valia mas não muito grande. Ou seja, como de facto muitas das questões são internas, minhas, mais do que de relacionamento, ahmmm... Não consigo retirar muita utilidade do, da terapia de casal, a não ser uma coisa que aí me parece importante, que é tornar-se mais claro, mais transparente aquilo que são as necessidades da minha mulher. Porque às vezes eu não as capto, não as entendo bem. E esse circuito, tenho ali um terapeuta, ajuda. Isso foi a maior utilidade até agora.

E: Ok. Então vamo-nos focar na terapia do psicodrama.

P: Sim.

E: Hamm... e diga-me - de uma forma geral - como é que haaa... as coisas têm 'tado a correr desde que... desde que começou a terapia.

P: Desde que comecei?

E: Sim, agora que está com um espaço maior.

P: Uma perspetiva maior desde março. Muito bem. Tenho gostado muito... Tenho... Na verdade tenho gostado mesmo muito da terapia, dos terapeutas, da dinâmica, do grupo... ahmmm, ao

ponto de sentir isto... haaa... com grande intensidade. Isto do psicodrama com grande intensidade e de sentir uma vontade – até mais forte – haaaa... do que o normal. Ou seja, por exemplo, se eu durante o dia de quarta-feira ‘tou cansado, sei que à noite venho para o psicodrama, para o Ispa, mas sei que não vou estar cansado nessa altura. Portanto é interessante. E.. e também sinto este... Bom, para além da integração no grupo, esta vontade forte de ‘tar sempre presente. Dificilmente falto. Ou seja, só falto – e acho que faltei duas vezes ou coisa do género – por causa dos jogos de futebol na mesma hora e foi uma decisão que eu tomei, que é: já faltei a alguns jogos por causa do psicodrama, também posso faltar a uma ou duas sessões por... por esses jogos, por esses compromissos que se sobrepunham. Mas fora isso, acho que não falto.

E: Hum hum.

P: Portanto de facto sinto, sinto... gosto e há utilidade na terapia.

E: Hum hum. E como é que tem ‘tado as coisas na sua vida desde que começou a terapia?

P: Como é que tem ‘tado as coisas... Desde março...

E: Como é que tem estado?

P: Tem evoluído, tem evoluído porque a minha vida em março ainda era muito... muito... reticente, no sentido em que nada ‘tava bem definido. Tinha regressado de uma viagem, ‘tava a viver de novo com a minha mulher e o meu filho. Hammm... Sem trabalhar... Estava verdadeiramente ainda apático. E... as coisas foram evoluindo – pelo menos em termos de trabalho – desde junho estou a trabalhar, e ainda agora renegociámos as condições para o próximo período, hammm... Quer dizer: as coisas têm ‘tado a evoluir, sim, porque há aqui um caminho. A minha insatisfação é um problema, porque nunca estou satisfeito. Mas... mas pronto, isso tem a ver com as minhas características. Mas sinto que ao longo de este ano de 2012 tenho, tenho evoluído.

E: Hum hum.

P: Tenho evoluído.

E: Hum.. Mas essa questão da insatisfação hum... sente que é uma qualidade?

P: Não sei se é uma qualidade. É uma característica. Ou seja, quero sempre tudo, quero sempre ter tudo ao mesmo tempo. Ou... Quero ter o bom das várias coisas. Por exemplo na questão da relação de casamento, de casal, ham... gostaria de ter a parte do... da estabilidade, do afeto, do amor do casal, mas também ter liberdade de ter outras relações sexuais. É a esse nível. Hammm... Não sentir essa prisão. É essa a insatisfação a nível profissional sem dúvida, acho que a minha maior insatisfação – já sabia – não me identifico com o que faço como advogado, mas não me identifico com o que faço e isso não me traz prazer, apesar de até agora ter alguma motivação extra para este período, é só uma motivação. Não é prazer nem satisfação pessoal, nem realização. E, portanto, existe uma insatisfação mais ou menos permanente. Curiosamente não tem existido muito na última semana, mas porque, porque tem havido coisas positivas. Tem

havido uma boa evolução. Não estou tão dramático. Tão a carregar tanto sempre nos problemas mas haaa... ao longo do ano, sim. Não tenho sempre estas tensões internas, estas dúvidas, insatisfações de ter que correr mais mundo, não querer estar sempre parado, fixo num lugar, trabalhar dentro de quatro paredes. Há muita coisa que com a qual eu não me sinto bem.

E: Hum. O que é que aconteceu na última semana – pode identificar – para não estar tão insatisfeito, como dizia?

P: Haaaa... Sim... aconteceu, bom... várias coisas. A nível físico comecei a fazer surf. Gostei muito, uma coisa que me entusiasmou. A nível de relações familiares haaa... voltei a contactar o meu pai, porque ele separou-se da minha mãe este ano, portanto, em maio, fevereiro ou março – acho que no princípio de março – e o resto da família do meu pai está ausente ou inexistente, e eu sou talvez o único que ainda mantém algum contacto e estivemos agora juntos esta semana. Haaa... No trabalho também foi satisfatório saber que termina agora no fim do ano este período de trabalho que conta comigo e ofereceu até condições melhores do que eu estava à espera. Portanto, aí há motivação apesar de não haver felicidade no trabalho.

E: Hum hum.

P: Haaaa... E pronto. Acho que é um bocadinho isto. Acho que esta semana teve essas coisas positivas. E também, relativamente à minha mulher – à M – também sinto que haaa... ‘tou um bocadinho mais disponível para a amar – passe a expressão – porque... porque às vezes estou fechado e não me permito a olhar para a pessoa que está verdadeiramente ao meu lado e... e, e... e... valorizá-la.

E: Acha que estas haaa... hum... mudanças que ‘tão a começar a ocorrer – ou algumas delas – desta semana têm a ver com o psicodrama?

P: Haaa... Sim, acho que sim. Alguns destes temas já foram trabalhados: a relação com o meu pai, a relação com a minha mulher, já foram trabalhados, ou representados, dramatizados, hammm... Sem dúvida, sem dúvida. Às vezes até me fazem sentido, absorvo-as. Se calhar vou integrá-las com o tempo. Não sei. Mas sim. Acho que está relacionado. Sem dúvida está relacionado. Sinto que, desde o princípio, também faz parte de mim sentir essa capacidade de partilha das coisas mais profundas, se calhar mais íntimas, haaa, em terapia e... portanto também há trabalho de, sim, terapia aqui nestas questões.

E: Hum hum.

P: Na relação, portanto.

E: Sente que consegue aproveitar a terapia mesmo falando as coisas mais íntimas. Não tem muitas resistências a esse nível. É esse papel a ver.

P: Sim. Há resistências. Há algumas, não há muitas. Ou seja, acho que sinto - quando eu digo – isto significa que eu consigo ser muito aberto nas questões mais importantes, sim.

E: hum hum.

P: Consigo ser bastante aberto. Hammm... Sim. Não diria cem por cento, mas muito. Mas isso também - disse no princípio – tem muito a ver com a minha evolução de vida e com os últimos anos de... de, de evolução que me permitem também chegar aqui a esta terapia ou outra qualquer, e com grande abertura falar do que são os problemas.

E: Claro.

P: Sim.

E: Hum hum. E, então, quer tentar resumir ou pensar um pouco melhor sobre quais é que são as mudanças que notou realmente em si. Haaa... desde que começou a terapia? Já fomos falando de algumas, não é? Haaa... Já foi falando de algumas mas pensando agora concretamente em mudanças.

P: Estava agora a pensar em mudanças interiores

E: Sim, sim.

P: Mais do que mudanças exteriores. Mudanças interiores, não sei se... Não. Não sei. Não estou seguro que, que elas tenham acontecido... Ou seja: como ainda sinto... Não é ainda, é como sinto insatisfações ou... ou dúvidas, ou muitas coisas é portanto... a mudança não... (suspira) faz sentir diferente. Não sinto diferente do que sentia.

E: Hum hum.

P: Não tenho sentido diferente do que sentia – estou a pensar na questão do trabalho, na questão de estar sempre em Portugal, depois a trabalhar em Lisboa, fixo... Tudo. Essas questões não sei se me deu muito. Não, mas sinto que me deu uma evolução mas, ao mesmo tempo sinto que... que há coisas que ainda se mantêm. Portanto, fazer um balanço não é fácil.

E: Eu percebo que quando uma pessoa quer muito sentir-se melhor, haaa, aquelas coisas que ainda se mantêm são haaaa... deixam haaa... é aquilo a que dá mais importância, não é? Mas, ao mesmo tempo, houve uma evolução em que é que acha que consiste essa evolução?

P: Haaaa... Eu acho a nível, a nível da relação de casal, do projeto de vida, também. Acho que,, Eu nunca contestei, nunca pus de parte, mas pronto, voltei a estar com a M este ano sem saber – obviamente – o que é que ia passar-se no futuro. Mas assumindo o gostar dela e o amor por ela e, portanto, querer... lutar para continuar. Acho que isso é uma evolução em relação a março, ao princípio do ano, ao início do ano, acho que, acho que me sinto mais haaaa.... Sinto-me melhor, talvez, agora com ela. Sim, acho que isso é uma coisa importante. Acho, quer dizer, a relação com o A, o meu filho, não está em causa na medida em que não, não... nunca ‘teve. Não, não continua a ‘tar e sinto que haaa... sou um bom pai, muito bom pai e... pronto.

E: Mas antes tinha mais dúvidas?

P: Não. É uma coisa que não é de mudança, não há o contraste de dizer, mas é de continuidade.

E: Sente que é um bom pai, na viagem que fez e voltou...

P: A distância de dois meses. Sim, uma ausência de dois meses.

E: Internamente pode ter posto em causa.

P: Não. Não.

E: Como se achava...

P: Sim...

E: Como pai.

P: Não. Não. Não na mudança tenho que referir um aspeto importante na minha vida. Em termos de mudança, não sei, o trabalho é uma mudança oral. Eu sou advogado, interrompi e voltei. E voltei já no decurso da terapia. Voltei porque necessitava, tinha necessidade de ganhar dinheiro, e portanto, não sei se isso é uma mudança haaaa... é, é... é uma coisa nova ao que é. Não estava a trabalhar, estou a trabalhar num escritório mais tranquilo, mais pequeno, portanto menos stressante, haaa... mas não sei se... Quer dizer: sei que não é isso que eu gosto de fazer mas não sei o que gosto de fazer. Aí é uma dificuldade. Saber o que gostaria de fazer mesmo ou se gostaria, sequer, de fazer alguma coisa em termos de trabalhar, de ocupação principal. E pronto, isso é uma... é uma insatisfação. Que se calhar não mudou. Acho que aí não mudou. Haaa... puffffff... Não sei... Acho que enquanto pessoa estou a pensar que mudanças, transformações, neste período... Não sei. Há uma coisa que eu noto que... que não mudou muito desde o ano passado, mesmo com a terapia, que... e que se calhar eu gostaria que mudasse mais que é um certo isolamento em relação aos amigos.

E: Hum hum.

P: Haaaa... Ou seja, não... não procuro muito os amigos. Hammm... também não me disponibilizo muito para 'tar com eles e... e portanto isso é uma coisa que se iniciou no passado com uma rutura mais alargada mas que, que não voltou. Portanto, não sei. Sinto-me ainda um bocadinho... pouco amigo dos meus amigos, haaaa... distante, pouco disponível. Haaaa... tenho identificado isso mais recentemente em mim, essa questão, haaa... de 'tar mais... de 'tar mais afastado até um bocadinho... às vezes chateado, também com alguns amigos, sim. Pronto. Enfim, essa parte no relacionamento social sinto isso.

E: Hum hum. Que é uma coisa que não tinha conseguir identificar ainda até há pouco tempo. Não tinha percebido o quão isto mexia consigo.

P: Sss.... Sim eu acho que aqui mesmo, na terapia, falei, identifiquei que logo na viagem, às vezes, acontecia uma coisa que era huuu... haaa... as amizades ou conhecimentos eram curtos e ia mudar de sítio, mas eu notava que as coisas às vezes não acabavam bem, não ficava em paz com as pessoas, e eu acho que essa coisa de às vezes haver uma certa conflitualidade, haaa, também continua a existir aqui com, com o meu grupo de amigos., haaa... pronto, que vem de anos, que vem de, da vida, ao longo da vida e sinto que sim. Acho que aquilo deve-se a este isolamento.

E Hum hum. Ok.

P: Um certo isolamento, sim. Pouca procura p'ós outros e pouca disponibilidade, também, para estar ou para ouvir os outros. Sim, sinto-me.... Quer dizer, não é por estar mal com isso, não quer dizer que eu esteja mal com isso, mal no sentido de... sei lá, estar menos com os meus amigos. Não sinto tanta falta, mas ao mesmo tempo também... não sei. É um bocadinho estranho. É um bocadinho. Ainda não está claro para mim. Mas sim, isto é um ponto. Para mim é uma questão.

E: Hum hum. Mais alguma mudança que sintas que tenha ocorrido?

P: Hummmm.... Estava a pensar na relação com o meu pai... Haaa... Tem estado assim, tem estado um bocadinho estranha este ano porque... por causa da... Não da separação deles, mas por causa da forma com o ele fez as coisas, quer com a minha mãe, quer connosco filhos. Portanto.... E isto surgiu, digamos, num momento mau daquilo que é a nossa relação de vida..., haaa, porque senti que começava a haver aberturas para a nossa relação melhorar e logo aí, pronto, surgiu esta, esta... este acontecimento e uma certa rutura, distanciamento e, portanto, sinto que... que... Não sei... Que ainda não foi ultrapassado, mas ao mesmo tempo também não desisti. Vou tentar reatar e haaa... de procurar estreitar essa distância.

E: Hum hum.

P: Sim. Uma coisa talvez mais recente. Sem dúvida. Sem dúvida. Em poucos meses sinto isso e essa vontade de não desistir e de tentar reatar essa relação com... pronto, com o meu pai, que sempre foi distante mas procurar transformá-la e ver, também, que o que é que existe do lado do meu pai em relação a isso. Haaaaa.... Mudanças? Não sei. Acho... Mudanças também é assim, sem dúvida – por acaso ainda não tinha falado – mas estas são importantes, também, e que têm acontecido nos últimos meses – talvez desde o final do verão – desde setembro, a nível... aqui não é pessoal, é relacional meu. Há mudanças boas. Haaa... a nível de hábitos de vida, de, de ... por exemplo, de alimentação, de estar... Eu sempre tive cuidado com a alimentação, mas mais ainda. Tenho tido desde há uns meses. Portanto, no fundo eu acho que é mais do que isso, é uma coisa mais complexa, mais vasta. Mais vasta, que é a parte da alimentação haaaa... pffff... hummmm.... Que está aliada a uma maior disponibilidade física e p'ó desporto, também é uma coisa fundamental e que é, até com a alimentação me permitiu 'tar melhor agora – a nível do jogar futebol, fazer regressar o meu sonho antigo. Se calhar como jogava à bola comia mal, magoava-me facilmente no joelho quando ia fazer surf, por exemplo, e agora senti que com este... - é que o mais curioso é que não é com esforço, com sacrifício - com esta vontade de, de ter mais cuidado com a alimentação senti melhorias imediatas. E isso... e isso tornou-me mais disponível para o desporto e o desporto também é uma coisa muito importante. É uma coisa que me dá muito prazer. Gosto mesmo de jogar à bola e de correr. Também já experimentei fazer uma prova de corrida. Queria fazer mais provas e portanto é uma coisa que me equilibra mais, que me equilibra mais. E ao mesmo tempo isto, eu acho, não há aqui nada de novo, de

extraordinário, mas que me pode centrar, pode-me abrir até para alguma coisa mais, uma abertura mais... uma abertura espiritual maior – não digo muita – haaa... hummm... É.. é uma intuição que eu tenho, também porque fiz um pequeno retiro haaa... em outubro, mas que é o retiro de um grupo que vai continuar e portanto para o ano há de haver mais e isso pode-me... Isso quer dizer: sinto que esta, esta evolução pessoal está em linha também com isso e portanto sinto... não sei... sinto melhor fisicamente, melhor comigo próprio como um todo. Isso sem dúvida que é muito bom. Sinto isso e sinto que ‘tá em movimento, ‘tá em progressão, ainda. ‘tou a evoluir e isso dá-me satisfação, haaaa... Fico contente. Não pensei que a alimentação pudesse ter tanta importância. Quer dizer, sempre soube que sim, mas que mudar algumas coisas tivesse tanto impacto.

E: Quando fala de sentir-se melhor consigo próprio, quando se sente em si. Com certeza que não será só a alimentação, não é? Não só, mas é um dos fatores que, que estão a influenciar, não é?

P: Sim. A qualidade da alimentação é importante, mas a nível físico também. Sentir que há determinadas gorduras que noto que vão desaparecendo. Peso. Nada em grande escala, mas, mas, mas que me aproxima mais - provavelmente - da imagem que eu tenho de mim próprio. Sim.

E: Hum hum.

P: Acho que é isso.

E: Muito bem. Haaaa.... Há pouco falava na questão da sua insatisfação. Nesse aspeto sente que também ‘tá a dar passos para ‘tar mais satisfeito? (riso)

P: Não entendi. Qual é a satisfação?

E: Fala na sua insatisfação geral com algumas coisas da sua vida. Quer dizer: o que falou mais foi a nível do trabalho e mesmo da relação. Mas aquele ponto que, que acho que é importante, é a sua liberdade, não é? Essa sensação de liberdade se não quiser a nível de trabalho; liberdade de, de não ‘tar preso ao casamento, não é?

P: Haaaa.... Ou seja, respondendo a isso, continuo a sentir-me preso no trabalho, porque não me identifico nada realizado, faço as coisas mais pelo dinheiro. Haaaa.... Não é que isso não me dê jeito, mas isso a mim não... não... não me dá prazer nenhum ao ponto de eu ter renunciado uma, um ótimo trabalho que tinha no passado. Quer dizer, não quero ficar sem ganhar dinheiro porque já não podia mais, já estava em rutura, já... E portanto sinto que isso não mudou. Tomei essa decisão certa no ano passado e que... que... o que me custa mais é não fazer para procurar mudanças mesmo, alternativas.

E: Alternativas. Era isso que eu estava a perguntar.

P: Isso é que é uma certa apatia, um certo conformismo, que me acontece, estar a trabalhar mas não estar... como se não estivesse disponível p’a ter... não é uma vida dupla mas é p’a ter espaço para procurar outras coisa. Espaço para ver alternativas, p’ra experimentar – nem que

seja pouco, mas ir apalpando e ver se alguma coisa me satisfaz, mais ou muito ou... não sei. Procurar alternativas, procurar outro caminho porque, claramente, não apesar de ter essa possibilidade de trabalhar no escritório, haaa... eu não consigo 'tar lá sempre, sempre. Às vezes é como na relação. Não consigo 'tar lá sempre, sempre, porque não me sinto livre. Sinto-me preso, sim. É um bocadinho isso. Eu sinto que há uma ligação em termos genéricos, não é? Prisão versus liberdade, algum trabalho, mas haaa... é uma dificuldade que tenho. É assim.

P: Ok. Não sei se a pergunta foi respondida ou não...

E: Sim, sim, foi. Eu estava só a querer explorar isso um bocadinho melhor porque, de facto, haaaa, é um facto muito sensível. Já tínhamos visto isso da última vez e pronto. E haaa ... às vezes tem... mais força e, e causa-lhe mais tormento numas alturas do que noutras. Às vezes também se procuram mais alternativas do que noutras...

P: Sim.

E: Mas agora 'tá a lidar com isso, haaa.... e... e que não tem 'tado à procura de alternativas.

P: Sim. A nível de trabalho estou, mas como diz até a M – a terapeuta – 'tou em movimento, 'tou em movimento. E de facto isso sinto, obviamente, com a parte do desporto, que me dá satisfação, se calhar compensa um pouco aquela que eu não tenho no trabalho. Haaaaa.... Mas pronto.

E: Então no fundo está à procura de outras fontes de satisfação?

P: Sim, isso sim. Sem dúvida mas, por exemplo, há uma fonte de satisfação muito importante que não 'tá a ser devidamente tratada, que é a relação com o meu filho, no sentido em ter tempo. Mais tempo. O trabalho, normalmente, é muito exigente e eu não tenho, eu sinto. O ano passado eu não trabalhei e foi fantástico, muito bom, e sinto que... sinto falta disso. De 'tar mais presente. Apesar de estar disponível, estou... Não me chega. Não me satisfaz.

E: Hum hum, hum hum. Ok. Sempre em busca de algo. (riso)

P: Sim.

E: Haaaa... Sente que por outro lado alguma coisa tenha mudado para pior, desde que começou a terapia?

P: Haaaa... Há uma coisa que não mudou para pior mas que eu sinto que é... haaaa.... Hum... acho que nunca falei aqui na terapia mas em relação à minha avó que, que... 'tá... teve um AVC no princípio do ano, e que 'tá bem, recuperou – não tudo, mas 'tá bem – acho que sinto, tenho sentido muitas vezes... falta de dar-lhe companhia e 'tar com ela. Portanto, sinto, tenho sentido isso e pronto. Não mudou no sentido de 'tar menos com ela – agora não 'tou muito com ela, 'tou pouco com ela – mas mudou a vontade de, de 'tar mais. Isso mudou. Mas, mas não sei se é negativo. É bom querer 'tar mais, mas como... não estou mais ainda, como não estou mais sinto que isso é negativo. Mas aí não é deixar de 'tar, não é estar menos com a minha avó, mas é querer estar mais e não estar ainda.

E: Sim.

P: Em termos de evolução negativa na terapia desde o princípio do ano... haaa... eu acho que não sei, com os amigos acho que... (silêncio)

E: Hum hum.

P: Eu acho que não evolui muito bem. E 'tou a pensar se será negativo. Ou seja, uma vez que estou cá com a M, com a minha família, estar a trabalhar, essa parte não mudou. Quer dizer, não mudou, não evoluiu. Eventualmente até desenvolveu porque às vezes os amigos procuram-me e eu não... não, não dou feedback, não tenho muita vontade de... de, de 'tar com eles...

E: Hum hum.

P: Sei lá. Se eles me convidarem para almoçar eu digo "Olha, não dá agora", e não sei quê, e depois não volto a dizer, não retribuo, não devolvo um bocadinho convites. É um bocadinho isso, associal, tal como já tinha dito o ano passado, sendo que retomei algumas coisas como o trabalho e a família. Não é? Portanto haaa... não sei. Aí, talvez dada essa minha desenvolvimento em relação aos amigos, talvez haja pouco, seja negativo nesse sentido.

E: Sim. Falta dar esse passo, não é? Haaa...

P: Curiosamente, eu relaciono com... haaa... com a relação com o meu pai e a parte mais simbólica de, de abertura ao mundo e ao outro através do pai. Uma vez que isso também tem estado fechado, é curioso... Eu acredito – ou sinto – que mudando, ou tentando mudar a relação com o meu pai poderei, também, interiormente abrir-me mais aos amigos, porque... haaa... porque... também há um efeito terapêutico na recuperação da relação com o pai.

E: Hum hum. Sim. É bem possível, de facto, mas não... Diga-me mais uma coisa, P, haaa... Sente que alguma coisa que gostaria de mudar que ainda não mudou? Quer dizer, temos estado aqui a falar de diversas coisas que gostava de mudar que ainda não mudou, não é? Mais alguma coisa em particular?

P: Sim, eu acho que sim. Tem a ver com o mudar um bocadinho o estilo de vida. Haaamm... haaaa... Ou seja, estou a pensar em termos de despesa. Uma coisa profunda, importante, que é estar menos dependente de, do trabalho. Do dinheiro do trabalho porque nós temos três casas haaa... e temos três casas e temos três empréstimos e eu, por mim, reformulava as coisas e... e ficaria mais livre, liberto se calhar do trabalho ou da necessidade deste trabalho e podia não ter esta carga em cima que me libertaria de certeza para melhor. Haaamm... Acho que isso é um aspeto importante que se faz em casal, em família

E: Sim.

P: Mas que... Não sei. Acho que isso é uma coisa importante pró futuro e não com tanto trabalho estava mais disponível para fazer outras coisas e até para conhecer outros países, outras culturas. O que fosse. Sim. Não 'tar sedentário, não 'tar sedentário. 'tar no mesmo sítio é uma coisa que... que me insatisfaz muito (riso). Mas pronto, essa seria uma possível mudança, haaa...

E: Hum hum

P: Outra haa...se calhar gostava de... de, de, de experimentar... desenvolver ioga, meditação e... e... mais leituras espirituais e não só. Mas sim.

E: Hum hum. Ok. E há algumas coisas que tenha, desde que começou a terapia, alguns aspetos que tenham surgido durante a terapia - coisas que gostasse de mudar -, que se apercebesse surgiram durante a terapia, que não se tinha apercebido antes?

P: Aspetos meus, que me tenha apercebido na terapia, ao longo das sessões e que gostasse de mudar... Haaa...

E: Aspetos que não se tenha apercebido antes de começar a terapia.

P: Não me lembro, não.

E: Hum hum.

P: Assim de repente. Aspetos (silêncio)... não. Talvez um importante... sim... haaamm... lembrei-me de um trabalho de dramatização precisamente da relação, da questão da liberdade e da prisão. Da questão de, de 'tar sem obrigações e ter um compromisso. Por exemplo estar casado, casal. Haaaa... Como eu via essa parte do compromisso, conseguia desenvolver pouco isso. E isso... bem... olhando bem para lá estava lá a minha mulher, portanto sinto que não consigo - ou tenho tido esta dificuldade grande - de desenvolver haaaa... a relação de casal, de namoro, de enamoramento, de tudo o mais, por associar sempre a obrigação, prisão haaa... falta de liberdade. E sim, isso foi uma coisa que não tinha bem a noção antes haaa... aconteceu mesmo antes das férias do verão - acho eu - e sem dúvida, isso era uma coisa que eu gostaria de conseguir mudar porque muitas vezes eu próprio sou... - é que não é fechado -, não dou. Não dou, não retribuo haaa... na relação. E sim, gostava de mudar esse ponto.

E: Hum hum. Ok. Muito bem. Muita coisa a ser arrumada nesse plano (riso). Eu tenho mais umas perguntas para lhe fazer mas antes - como temos frescas estas ideias de mudanças, algumas que estão em movimento, estão já a acontecer.

P: Hum hum.

E: Vamos já fazer a lista dessas mudanças para depois responder a uns itens sobre cada uma delas. Do que eu fui anotando, uma primeira que referiu logo foi sentir-se melhor na relação de casal embora depois há várias *nuances* nisto, não é? Haaa...

P: Ainda é recente.

E: Tem 'tado a falar. Haaa... mas podemos pôr isso como uma mudança?

P: Prefere escrever à P[investigadora]? Escreve à P. É isso?

E: Se quiser escrever nas suas palavras.

P: Na última vez já não me lembro. Isso são novas questões que se podem pôr no questionário?

E: Não. Isto são questões diferentes.

P: Ah!

E: Isto são aspetos. São uma lista de mudança. São para preencher.

P: Ah! Ok, ok.

E: Não é...

P: Ok, ok.

E: Não é...

P: Ok. Então a primeira era senti-me melhor...

E: Na relação de casal. Sim.

P: Não sei se é sentir-me melhor, se é estar mais aberto para... Um bocadinho isso, sim.

E: Está mais aberto. Sim. Para a relação de casal?

P: Para a relação. Sim.

E: Depois referiu que está a trabalhar, embora... e referiu, também, que está mais motivado no trabalho, embora não sinta mais prazer, não esteja mais satisfeito, mas está mais motivado no trabalho. Haaa... Quer pôr alguma coisa sobre isto?

P: Haa pode pôr, no questionário de mudança, ou o que é isso.

E: A mudança em si é esta questão da motivação, não é?

P: Sim. Sim. É a questão da mudança. Aconteceu esta semana. Pronto. É desta semana.

E: A sua capacidade para se motivar, para estar disponível para o trabalho, é uma coisa com certeza já tem vindo haaa... de algum tempo, não é? Esta semana concretizou-se por causa dos desafios que lhe surgiram, mas se calhar, se fosse há alguns meses atrás podia não 'tar tão disponível para esses desafios.

P: O desafio é continuar (riso). É continuar com as condições diferentes. Mais, mais, também... uma parte fixa e uma parte variável. Nessa parte variável o desafio é... trabalhar mais ou desenvolver mais para ganhar mais dinheiro. Acho que é um bocadinho por aí. É uma coisa meramente a esse nível. Eu disse, infelizmente, porque eu não, não... se eu pudesse não voltava mais. Está tudo em aberto. Tenho às vezes mais dificuldade em... Mas existe. Existe essa motivação. Tem... tem uma finalidade que é o dinheiro, mas pronto. Há... há. Sim, sim. Há mais motivação. Acho que sim.

E: Quer pôr isso?

P: Sim... É fresquinho – no sentido em que é recente – mas sim. Depois logo se vê. Sim. Para já existe.

E: Hum hum. Depois, a certa altura, disse que está mais disponível para amar, mas isso se calhar está incluído no estar mais aberto à relação de casal.

P: Sim...

E: Ou quer pôr como um ponto à parte?

P: Não. Eu acho que não quero porque eu acho – estava a dizer – que normalmente não me sinto muito disponível para amar.

E: Hum hum. Mas logo no início disse que esta semana se sentia mais disponível para amar.

P: Ah! Sim. Pronto, é aquele enquadramento que ligado a esta semana tudo junto, porque me faz sentir um bocadinho isso, mas é uma coisa...

E: Então ainda não podemos pôr.

P: Pois ainda não há mudanças aí.

E: Ok. Depois... “Não desisti de reatar com o meu pai”... Isto é uma coisa. Foi uma mudança, não é? Sentir que não está a desistir.

P: Sim. Eu tinha... o que eu tinha decidido antes era suspender um bocado a relação, manter assim distância, sem ter tomado uma posição de aproximação ou de corte total. Sim. Eu agora sinto mais essa vontade de tentar reatar e ver o que é que dá. Sim.

E: É a vontade de reatar com o pai.

P: Sim.

E: O ter começado a terapia de casal, também acha que é uma mudança? É um novo aspeto da dinâmica do casal, ou não?

P: Não... Quer dizer, está relacionado mas não... mas é um ponto novo, é um ponto novo, sim. O ter identificado este isolamento em relação aos amigos e alguma tendência para alguma conflitualidade... Sim. Quer dizer, também. Sim. Sim. Parece-me um aspeto importante, sim. Sem dúvida. Sim, parece-me mesmo.

E: Portanto “Identifico algum isolamento e conflitualidade na relação com os amigos”?

P: Sim. Parece-me bem.

E: Melhores hábitos de vida? Alimentação, desporto?

P: Sim. Estava a pensar uma vida mais saudável. Mais ativa e saudável. Não sei, porque... Sim. Dentro do que é continuar a trabalhar parado. É uma coisa que custa um bocado... Mas sim. Sim. Fora isso, sim. Sem dúvida.

E: Mais ativo e saudável, não é?

P: Hum hum.

E: O que...” Sente-se melhor consigo próprio como um todo”. Pomos isto como outro aspeto?

P: Hum. Se pudermos pôr isso de uma forma que é em movimento. Ou seja, que é uma coisa que é progressiva? Sim.

E: Hum hum. “Tenho vindo a sentir-me melhor progressivamente”...

P: Sim.

E: Hum hum. A questão da abertura espiritual, também é uma mudança? Maior abertura espiritual?

P: Haaa... (silêncio) Haaaa... Talvez. Sim. Também vai... em princípio, em desenvolvimento, mas sim. Porque não? Sim (ri).

E: (ri)

P: Acho que sim.

E: Por fim, pus aqui que “Procura outras fontes de satisfação como, por exemplo, no desporto”. Mas podemos nem pôr esse exemplo porque há outros, com certeza.

P: Hummm... Acho que... (suspira) não. Acho que... acho que... Acho que não, acho que não porque... Acho que já ‘tá mais ou menos incluído na vida mais ativa saudável e acho que isso também é uma característica minha, não, não, não mudou. Ou seja, isso existe.

E: Ok. E a questão da sua avó? De querer estar mais com ela... ainda não ter conseguido... haver este desejo... Quer pôr alguma coisa?

P: Sim. Acho que quero... No fundo o que eu sinto mais é pôr... é um... é um, é um peso por não estar próximo, presente, haaa... no dia-a-dia da minha avó. É isso.

E: Hum hum. Mais alguma coisa que se lembre?

P: Não. Assim... (silêncio) Ia dizer só uma coisa... Sim uma coisa. Quer dizer, lembrei, lembrei de repente, tipo. Pronto. Não tenho saído muito há noite. Não tenho saído mesmo quase nada à noite, e ‘tava a pensar, a associar isso à parte mais social de facto de não ‘tar muito sociável a nível de amigos, de amizades. Não ‘tar muito... Mas isso eu acho que já ‘tá aí dito, né? Não ‘tar próximo. Pronto. Acho que já está dito.

E: Em relação aos amigos.

P: Sim. Acho que é isso.

E: Ok. Então vou-lhe pedir para... para – se tiver dúvida com a minha letra, como foi escrito à pressa, diga –, para cada uma das questões responder a estes três aspetos: Se foi uma mudança que era esperada ou não – se foi uma surpresa para si ter mudado isto; se teria ou não acontecido sem a terapia e; quão importante foi essa mudança. ‘tá bem?

P: Hum hum. Ok.

(silêncio)

P: Ok.

E: Obrigada. Tem mais cinco minutos? Só para falarmos mais um bocadinho?

P: Sim, sim.

E: Haaa... Já respondeu da outra vez a estes itens “ O que é acha a que se deveu estas mudanças” mas assim, de uma forma geral, o que é que pensa que pode ter causado estas mudanças? A terapia? A sua vida fora das sessões?

P: Quer dizer, eu acho que... acho que a terapia influenciou algumas das mudanças...

E: Hum hum.

P: Sem dúvida, e outras... haaaa... não. São exteriores, portanto, à terapia. Portanto... Ou seja, as minhas circunstâncias de vida e o exterior, sim. Também, também, portanto... Consigo... ‘Tá aí mais ou menos escrito. Consigo identificar aquelas que ‘tão mais relacionadas com a terapia e as que estão menos relacionadas com a terapia. Mas...

E: Hum hum. Na terapia o que é que... qual é que acha que foram os aspetos que o têm mais ajudado, dentro das sessões de psicodrama? Que aspetos é que têm ajudado mais?

P: Então, tem-me ajudado mais... algum feedback, haaa... dos terapeutas e do grupo também ajuda, mas também haa... as próprias dramatizações. Haaa... As minhas, sobretudo. Mas até outras, até outras também têm importância na... na, na mudança, haaa...

E: Tem assim algum exemplo? Algo que quer referir de alguma dramatização ou de algum feedback que tenha sido especialmente importante?

P: Posso dar exemplos dessas duas coisas e de mais uma. De dramatizações haaa... haaa... Sem dúvida, todas relacionadas com, com, com a M, com a minha relação com a M. Também as relacionadas com o meu pai, as relacionadas também com haaamm... comigo, com o meu lado mais libertino, o lado menos libertino (ri) com o qual me identifico. Haaamm... De feedback também à vezes haaa... às vezes, se calhar, sinto-me mais parado do que depois me é dado em, em, em retorno. Ou seja, que apesar de haver muito questionamento, pronto, muita... muita... eu... às vezes para mim é impasse, não é? É quase 'tar parado, não, não tanto assim, não é bem assim. De facto isso é capaz de me ajudar a ver também essa... essa... esse movimento que existe, sim essa transformação. E também – sei lá – ligado a algumas mudanças... 'tou por exemplo... duas sugestões que o A [psicoterapeuta] me deu – uma por coincidência, outra porque eu lhe fui perguntar mais – por exemplo, ele sugeriu-me uma escola de surf para fazer - por coincidência, porque nos cruzámos na praia e 'távamos a correr e a conversa foi p'ái e ele disse “ Olha havia aqui uma”. E depois eu decidi experimentar e sinto, estou a gostar muito. Foi de encontro a um desejo que eu tinha já de começar. E também outra do tal grupo de retiro, também. Aí foi meu pedido se tinha alguma sugestão de, de, de grupo e ele também me deu uma sugestão e portanto essa... esse... essa integração nesse grupo – que acontece de dois em dois ou três em três meses – dá uma outra dimensão importante, ou abre outra dimensão importante, e... e pronto. Eu acho que também, de facto, há uma grande identificação com o A em termos de como pessoa ou de... Como é que eu hei de dizer... Acho que há uma identificação com ele. Existe esse princípio e... e isso 'tá a fazer efeitos positivos nas mudanças. 'tou a relacionar as coisas: houve dramatizações, houve feedback e também houve... não digo extras, mas sugestões

E: E essa identificação, não é?

P: Essa identificação também é... é... importante, é forte

E: Claro.

P: E isso também é positivo. Haaa... Acho que assim a nível da terapia há tudo isso, há tudo isso que... que ajuda a mudanças.

E: Ok. Muito bem. Por outro lado, algum aspeto da terapia que sintas que não está a funcionar? Que não esteja a ser positivo para si?

P: Eu nunca tenho referido nada de negativo por não sentir, mas recentemente referi uma única coisa mas que eu acho que não tem a ver com o funcionamento da, da, das sessões, tinha mais a ver com um aspeto, uma intolerância que só me surgiu e que não é normal porque senti atento aos outros, ao que eles dizem - isso para mim é importante – mas senti essa intolerância. Até acredito que não seja o único, mas... Sinto que não sou o único, mas nas últimas sessões – sei lá – semanas, meses – dois meses – senti alguma intolerância a ouvir a Lai a falar. No sentido em que ela fala muito, parece que diz pouco, parece que não deixa nada para digerir... Uma conversa redonda – como ela uma vez disse. Parece que tem necessidade de fazer essas conversas redondas, começa-as e acaba-as e, portanto, fala muito. Às vezes isso desmotiva ou desliga um bocadinho, porque às vezes não fala de problemas dela. Fala de problemas - não é da vizinha do lado – mas da amiga que está não sei onde e são coisas que estão longe dela, do centro dela. São preocupações. Eu também tenho preocupações com muitas pessoas mas falo aqui das minhas questões, quem sou eu. Pronto, às vezes é essa desidentificação, mas... Mas pronto, isso foi uma sensibilidade ou intolerância que eu tive, pontual, não vai desde o princípio. Surgiu, mas também já me dei conta que eu acho que é uma coisa mais, mais...

E: Mas é uma coisa que o próprio P podia fazer alguma coisa em relação a isso? Ou a equipa podia fazer alguma coisa?

P: Eu só comentei isso nos questionários de feedback a seguir às sessões. Comentei e depois. É uma intolerância que é temporária e que provavelmente passa e, e pronto. Haaa... Mas eu acho que isso já foi feito.

E: Hum hum.

P: Na verdade eu acho que isso já foi feito e... que foi nesta última sessão os terapeutas falaram de que... Porque de facto acontecia às vezes – e isso sim tem a ver com o funcionamento das sessões - havia o tempo de aquecimento e de diálogo era às vezes uma hora e meia, pronto. Às vezes as dramatizações eram curtas ou leves e depois – outra coisa – já não havia feedback no fim. Pronto. Haaa... E... e... Pronto. Provavelmente elas aperceberam-se disso - e não sei se houve alguma influência de ficar lá a falar muito tempo – eu perco a vontade de ouvir. Acontece-me mas é o único caso, e... e a verdade é que foi agora, foi-nos dito que vamos começar a organizar melhor o princípio da sessão, cada um fala um tempo - não é cinco minutos, mas fala um tempo -, não fica aqui a falar o resto do tempo todo e senti – quando estava a comunicar isso – ela olhou para mim uma ou duas vezes, por isso não percebi se tinha a ver com os meus últimos comentários ou não, mas tendo ou não tendo haaa... ‘tou de acordo. ‘tou de acordo. Acho que isso pode melhorar o funcionamento das sessões. Acho... às vezes era prolongar, mas um prolongar que acho que não era negativo. Acontecia para dar espaço às pessoas para que elas participem. E pronto. É essa regra. Antes cada um falava e agora não. As pessoas falam, interrompem e participam e ajudam. No fundo há aqui uma boa...

E: Uma melhoria da dinâmica das sessões.,

P: Sim.

E: Ótimo. Haaa... Sente que há aspetos da terapia que estão a ser difíceis ou dolorosos para si mas que, ao mesmo tempo, 'tão a ajudar ou poderão vir a ajudar, mas que na altura sente que são difíceis?

P: Sim... Quer dizer, eu acho que... eu acho que sim, às vezes – e eu tenho isso identificado como difícil “seguir por caminho que causam sofrimento” – haaa... eu acho que o, o aceitar de, assumir - aceitar e assumir – que haaa... haaa... por exemplo, que quero melhorar a relação com o meu pai tem uma componente de dificuldade que é a possível, possível insucesso – se o meu pai não estiver para aí virado – de assumir esse risco em relação, e também em relação à M - esse ainda demora mais a encaixar - de facto me disponibilizar genuinamente. Não é de me disponibilizar, é de me dar, de me entregar... É isso. De me entregar... sem medos, sem problemas, sem 'tar fechado. É isso. Sim. Acho que esses dois aspetos são mais fortes. Não sei... Um aspeto que eu nunca falo aqui mas que... Não é aqui, é que eu nunca falo nas sessões mas que acho que já está mais ou menos assumido como... como... talvez importante, é também a relação com a minha mãe. Haaa... Mesmo aconteceu na psicanálise: Havia sempre mais uma relação de conflito com o meu pai – era o foco – e a outra relação com a minha mãe nunca foi muito desenvolvida precisamente por isso.

E: Hum hum.

P: Era a dificuldade, também, em ir por caminhos que causam sofrimento, de aprofundar. Aprofundar a análise ou o trabalho de terapia, terapêutico sobre a relação com a mãe é-me difícil.

E: Sim.

P: E, portanto, está mais resguardado, mais... acho. Por exemplo, a relação com a M é dura, também há, de facto, esse lado com a mãe que não 'tá resolvido, está mais resguardado. Aparece menos. Mas, sim, e que está muito ligado com a pergunta, que é...

E: Pode sentir que é doloroso mas... não é? Por isso é que está resguardado.

P: Sim, exatamente.

E: Mas poderá ser positivo para si, não é?

P: Sim.

E: E... haaaa... tem mais alguma coisa, alguma sugestão em relação à terapia ou mesmo em relação à investigação, alguma coisa que sinta que 'tá a faltar ou poderia melhorar?

P: Eu já tinha dado uma sugestão nos questionários de abril. Torná-los mais... Não pôr só “a coisa mais importante”, “a coisa menos”...

E: Mas isso não é nada que não possamos alterar, o esquema do questionário.

P: Sim, sim.

E: O A disse para, para...

P: Que podia pôr mais coisas.

E: Mais aspetos. Sim.

P: Pois. Mas acho que depois se neste grupo as pessoas sabem, acho que noutras grupos depois podem não vir a saber. Limita. Limita. Mas mesmo nestes questionários aqui, se tu atentares as palavras - o sentido delas - faz-me, há aí coisas que não fazem sentido. Pronto. Em termos lógicos não bate certo na escala.

E: Sim.

P: Como aquele ali do 'tar "muitos ou vários" Mas pronto. E... Mas pronto. São pormenores. Em relação à investigação, não sei. Assisti à conferência do A também sobre a relação de psicodrama com a investigação - entre outras coisas falam sobre isso - pareceu-me positivo. Não. Acho que como são coisas distintas - uma coisa é a vida outra coisa é investigação - acho que talvez não faça muito sentido. Haaaa.... Quer dizer, até faz. Talvez até poderia fazer sentido - isto é uma sugestão aberta - receber elementos da investigação feita que possam ser... Bom, eu sou curioso e sou, sou curioso no geral, gosto de aprender e também tenho interesse pela parte - sei lá - estatística, porque vocês também fazem coisas estatísticas, de análise estatística quantitativa.

E: Sim, alguns resultados que...

P: Eu, sem dúvida, gostaria muito. E essa curiosidade também surgiu até pela apresentação do A sobre o tema do psicodrama e da investigação... De haver lá números em abstrato, e eu fiquei curioso "Olha! Qual é que são os meus?" Saber como é que eu evoluo de acordo com as vossas haaa... critérios estatísticos. Sim. Isso pronto, se ... Pronto. Nós estamos aqui e estamos a colaborar no processo de investigação, mas...

E: Ver algum retorno.

P: Há, já há retorno. Até o facto de só participarmos, já foi dito várias vezes às pessoas, é um retorno porque as pessoas guardam aquilo que vão dando à investigação. Isso é riqueza, também, para as pessoas. Há retorno aí, há retorno haaa... aqui. Eu acho que estas entrevistas de mudança são muito importante. A última - foi a primeira - foi muito importante e até estou aqui a balizar, esquematizar coisas que eu não estava tão a par de mim. E portanto

E: Clarificar, não é?

P: A simples entrevista já é um retorno. A coisa do Rorschach também - do R - também é muito interessante. Pronto. Eu acho que ficamos todos a ganhar.

E: Os questionários que preenchia todas as semanas também o ajudam?

P: É o que eu 'tava a dizer: esses todos dizem que sim, que ajuda porque guardam registo do que vai acontecer. Há pessoas que vão ver os questionários. Eu não vejo - nunca vou ver - mas

guardo-os, organizo-os, ordeno-os e até houve dois que eu não fiz agora – recentemente – e até queria fazê-los para meu registo. Até tive que perguntar a uma pessoa, um colega, aqui, quem é que... O que é aconteceu naquelas sessões - eu não me lembrava. Para vocês já não faz sentido enviar, eu imagino, com... Ou faz?

E: Se ainda ‘tiver questões suas que se lembre...

P: Lembro, lembro. Como já me lembrei.

E: Pode enviar, sim.

P: Quer dizer... Pois se tiver questões minhas. Tenho que ver se tem questões minhas. Lembro-me do interesse das sessões. Posso ver. Se tiver posso enviar tardiamente. São dois que eu não enviei... haaa... mas concretizando em relação ao retorno da investigação se possível, bem, do meu lado tenho interesse em receber informação...

E: Eu julgo que sim. Uma coisa mais resumida. Tentaremos dar-lhe esse feedback, sim.

P: Sim.

E: Claro que sim. Em relação ao questionário que preenchem antes da sessão.

P: Sim.

E: Haaa... sabe que, embora não tenha pegado nisso agora, sempre que quiser pode alterar itens, acrescentar algum que sinta que é novo para si, ou retirar algum que já não faça sentido.

P: Ok.

E: Não é? Já tínhamos conversado sobre isso.

P: Sim. Sim. Quer dizer, não falámos diretamente

E: Sim.

P: Mas eu ouvi, pelo menos, o N [membro do grupo] dizer isso.

E: Sim, sim.

P: Que é possível alterar. Ele perguntou isso. Quer dizer, apercebi-me que era possível fazer isso.

E: Sim.

P: Mas pensei que fosse... não é correto, mas mais fácil fazer fora daquele momento. Ou seja, fazê-lo por exemplo, nós.

E: A seguir. Na entrevista.

P: Aqui na entrevista ou, ou, ou num momento meu que não aqui e não ali naquele corredor ou fora daqui do, pronto. Fora da dinâmica da terapia. Fazer em casa, relê-lo.

E: Sim.

P: Por mim faz sentido.

E: ‘tá bem.

P: Pronto. Isso faz-me sentido. Acho que faz sentido. Porque haaa... revê-lo, ver se está tudo válido e...

E: Se quiser dar uma vista de olhos agora também podemos ver aqui um seu.

P: Ok.

E: Sim, acho que...

P: Sim. Eu acho que... que... Acho que isto foram de facto duas características iniciais que foram identificadas - não é? – para aqui, haaa... mas eu acho que já há aqui coisas novas. Esta questão dos amigos, por exemplo, acho que é importante. Esta não me diz muito, ou... nunca consegui quando digo que tenho características narcísicas (ri)., pronto. Não me causa nem muito nem pouco mal-estar. É mais... Há aqui outra que diz “sou egoísta” talvez pareça assim um bocadinho as duas coisas e, portanto... Esta aqui não me diz muito, por exemplo.

E: Hum hum. Hum hum. Pode escrever.

P: Fazemos aqui alterações?

E: Neste aqui não. Não porque este aqui é de arquivo. Mas podemos... Como é que quer fazer? Quer que eu escreva as alterações e depois entrego-lhe para a próxima ou prefere pensar um pouco melhor.

P: Mas é que eu só consigo pensar com isso à frente.

E: Mas quando chegar cá, na próxima, riscava o que não queria e acrescentava aqui em baixo os novos.

P: Mas lá está. Aí ia fazer – é isso que eu estava a dizer – nesse espaço que não me permite refletir com calma. Com calma.

E: OK. Então eu anoto. E faço-lhe eu essas alterações para a próxima, já. Então, o que gostaria mesmo de tirar era o de...

P: O 11.

E: O 11 “Tenho características narcísicas”. Sim.

P: Eu acho que ‘tá aqui o 8, da “relação com a mãe”. Quer dizer, não me tem causado mal-estar, não sinto isso, portanto, não faz sentido ‘tar aqui.

E: É?

P: É.

E: Ok.

P: Haaaa... (silêncio) Faz sentido pôr a questão dos amigos, há...

E: Como é que gostava de pôr?

P: Como é que pusemos ali no questionário? Da mudança?

E: Identifica alguma conflitualidade com os amigos.

P: Então, pode-se pôr isolamento e... Ou distância em relação aos amigos, se calhar.

E: Está assim?

P: Sim, porque ainda há um bocadinho de isolamento e também ‘tou, enfim... Sim. Sim, parece-me uma coisa importante. Haaa... Posso só olhar para aí para o das mudanças, porque aí ‘tou mais ou menos a ver já? Só para recordar... isto aqui são questões que eu quero melhorar...

E: Os problemas...

P: Os problemas. Pois.

E: As questões que quer melhorar.

P: Pois. Que causam mau-estar.

E: Mal-estar, sim.

P: Haaaa.... Problemas. No fundo é problemas, não é? Hum hum. Pois. Pois, estava a pensar.

Haaaa... Aqui não há muitas coisas para pôr, problemas. O que é importante. Não estou a ver aqui coisas novas. Estou a ver essas coisas aqui dos amigos. A questão: vejo a questão da minha avó.

E: A questão da sua avó.

P: E do meu filho, também. Sentir-me às vezes pouco próximo. Pouco - não é próximo - pouco presente fisicamente, não é? Menos do que eu quero ou muito menos do que eu quero, às vezes, mas não sei se isso... De facto causa mau-estar. Acho que podemos pôr os dois. Acho que podemos pôr... "Estou pouco com a minha avó". Pode ser. É um problema.

E: E em relação ao seu filho?

P: Pois. Estava a pensar em ele e depois em relação à M (ri) porque haaa... às vezes também tenho o nosso tempo, o nosso espaço - não é? - de casal e também sinto que isso faz falta. Haaa... 'tou só a pensar um bocadinho. O que é que é problema e o que é que não é problema. Ou seja...

E: Hum hum.

P: Não sei. Da minha avó, tem sido mais do que um problema, do que os outros. Talvez esse.

E: Mas pode pôr os outros também. Se sente que por vezes lhe causa...

P: Sim. Há semanas em que por uma ou outra coisa, se calhar 'tou menos com o A [filho], aí sinto um bocado essa... Sim, então pode-se pôr essa. É igual. Estou pouco... Como é que eu pus? Estou pouco...

E: Sim.

P: É. Estou pouco com o A, com o meu filho - não sei como é que põe aí. Haaaa... e... Não sei. Outro, outro problema. Não sei. Sentir-me deprimido, às vezes. Quer dizer, não é às vezes, recentemente tenho sentido bastante menos, por tudo o que também falámos. Bastante menos. E, portanto... acho que a nível profundo, com mais insatisfações, estes problemas mais, mais gerais, mais basilares do trabalho, etc, etc. Há sempre aqui uma insatisfação, não é? Mas... não sei se é isso, exatamente, deprimido ou não, mas...

E: Hum hum.

P: Não sei.

E: Sim.

P: Às vezes não me identifico muito com esse problema. Pronto. Se calhar nos últimos tempos.

E: Sim. Sim. Se quiser manter mais algum tema e depois ver...

P: Sim. Pode ser, pode ser.

E: E depois riscar... Mas gostava de acrescentar alguma coisa relativamente a essa insatisfação?

P: Já cá 'tá! Haaaa... Perdido em termos profissionais. Quer dizer, não tem muito a ver com isso. Haaa... Perdido é uma verdade, sendo que eu prefiro, prefiro não ter uma profissão, portanto. Ou seja, claramente como não gosto do que faço mas provavelmente também não há nada que eu queira fazer, e portanto...Haaaa... Vou pensar mais e se surgir alguma coisa eu escrevo.

E: Em relação à sua mulher não quer pôr nada. Em relação à M.

P: Em termos de problema, de sentir mal. Não sei. Assim... para já, não.

E: Só perguntar-lhe uma coisa: há bocado referiu que o "sou egoísta" era para manter. Não era para tirar.

P: Sim. Esse é para manter e tirar só o 11.

E: Ok. E... Haaa... 'tava só uma questão

P: Sim.

E: Uma curiosidade. Recorda-se, nesta semana, por que é que agora quer tirar a questão da mãe, não é? A relação fusional com a mãe.

P: Ah! Sim.

E: Mas é curioso que nesta causava-lhe um grande mal-estar...

P: Qual semana?

E: Esta.

P: Ah!

E: De final de outubro.

P: Ok.

E: Acha que... tem a certeza que quer tirar ou é uma coisa que ainda está presente de vez em quando?

P: Isso foi precisamente quando no fim-de-semana, salvo erro, acho que foi naquele fim-de-semana do retiro e acho que foi por causa do retiro que tive um sonho – também houve exercícios que se fizeram - em relação à separação, ter um espaço próprio em que foi falado, foi trabalhado, por isso acho que apareceu. A minha constante ao longo dos últimos meses mesmo, mesmo, tem sido – sei lá – qualquer coisa ainda residual.

E: Está bem.

P: Eu acho é que depois posso tentar mudar isso. Quer dizer, transformar em... É uma coisa que como está escondida, é mais difícil de, de, de pôr em palavras.

E: De pôr em palavras, do que pôr em concreto, não é?

P: Exato. São mais questões não resolvidas ou... Não sei. Questões não resolvidas com a mãe, ou... não sei, é difícil...

E: Se quiser podemos já tirar, como sugeriu, e depois...

P: Sim...

E: Se se lembrar de alguma outra questão...

P: Haaaa... Convém, convém ser um problema específico ou um problema tipo questões não resolvidas?

E: Pode ficar.

P: Então pronto.

E: Se conseguir avaliar isso em relação ao mau- estar de semana para semana...

P: Sim. Pode não aparecer nada. Questões não resolvidas... Sim... Faz sentido na medida em que a relação não 'tá bem resolvida.

E: Sim.

P: Não 'tá tudo... não 'tá tudo... resolvido. Portanto faz sentido meter lá qualquer coisa, mas...

E: "Tenho questões não resolvidas com a minha mãe". É isso? Ou "na relação com a minha mãe"...

P: Pois talvez. Sim. Acho que é mais na relação. "Relação não resolvida" ou... Sei lá. Se na relação com o meu pai é "Uma relação distante"... Não sei. "Relação" talvez "não resolvida". Pode ser.

E: "Relação não resolvida com a mãe".

P: Sim. Sim e... é isso.

E: Ok. 'tá.

P: Pronto.

E: Ótimo. Obrigada Pedro.

Anexo 10. CCI 3 Pedro M4

E: Então, Pedro... já temos falado algumas vezes... de facto lembro-me da última entrevista que já havia algumas coisas que estavam a mudar, que... havia aqui um processo que estava a ter alguns efeitos em si... Hã... E agora vou-lhe começar por lhe perguntar... Ah! Antes de mais, só recorde-me: Está a ter outro acompanhamento... de...

P: Terapêutico?

E: Terapêutico ou de psiquiatria... Não?

P: Não.

E: Não tem outro acompanhamento e não toma nenhuma medicação.

P: Não. Também não. Também não.

E: Hã... E como é que tem sido o psicodrama para si até agora?

P: Tem sido muito interessante e muito estimulante. Ou seja, tenho gostado muito de participar no grupo, nas sessões e - acho que já tinha dito anteriormente – sinto prazer e pertença, portanto ao, digamos, grupo de psicodrama. E ao mesmo tempo sinto que desenvolvo, que me desenvolvo interiormente com esta prática.

E: Hum hum... Ok. É... É um prazer, uma pertença, mas ao mesmo tempo é uma coisa que sente que lhe está a fazer bem, não é? Desenvolver-se...

P: Sinto que estou a evoluir, sim, com as sessões. Seja, seja com as partilhas em aquecimento, seja com alguns exercícios. Sempre. Não é com alguns. Sempre. Sempre que sou protagonista sinto que me traz, de facto, benefícios. Portanto, sinto que é muito vantajoso poder ser... ser protagonista e partilhar, digamos, no grupo algumas questões e depois digerir o assunto bem mais tarde. Tal como também sinto que evoluo quando não sou protagonista e quando participo ou simplesmente observo outras, outras pessoas. Portanto, sim. Sem dúvida.

E: E como é que têm estado as coisas na sua vida desde que começou o psicodrama. Como é que tem sido?

P: Em que sentido?

E: Como é que tem estado a...trazia algumas questões...? Com certeza as sessões têm algum efeito em si, na forma e no seu dia-a-dia. Como é que tem estado?

P: Desde que comecei?

E: Sim.

P: Desde que comecei?

E: Sim... Ou pode falar como é que está agora. Como é que está agora e como é que tem evoluído, no fundo.

P: Sim. Sim.

E: Desde que começou.

P: Sinto, como disse, que tenho evoluído, portanto, há quase ano e meio, não chega a isso, falta três ou quatro meses. Quer dizer... Sinto que tenho questões que estão por ultrapassar, por se resolver. Questões, digamos, pessoais mas ao mesmo tempo tenho sentido alguma estabilidade face, por exemplo, aos períodos anteriores ao início do psicodrama. Hã... mas tenho estado, gostado. Não sei se isso ajuda a responder à pergunta.

E: Sim. Sim. Estável... emocionalmente... na relação... que tipo de estabilidade é que é essa?

P: Eu acho que é um pouco global. Global. Hã... estável não significa conformado ou satisfeito. Continuo insatisfeito ou inconformado com algumas coisas e... Mas sinto que tenho evoluído muito. Sinto que tenho evoluído. E agora estou a falar a nível global, não só aqui no psicodrama mas na minha vida em geral sinto que tenho evoluído muito nestes últimos... meses, desde o final do ano passado. Não só por causa daqui do psicodrama mas, também, por outras coisas que eu vou fazendo e que não são, digamos, terapêuticas mas uma espécie de um grupo de retiro

também me ajuda, dá alguma dimensão, alguma profundidade e... e, portanto, acho que tudo conjugado... O que eu sinto é evolução, evoluir. Hã... Como é que eu tenho estado, acho que é uma coisa que é quase, digamos, do dia-a-dia. Ou seja: há períodos que eu estou mais feliz, outros estou menos feliz. Também tem a ver com as várias circunstâncias da vida, portanto. Mas em termos gerais sinto que tenho estado a evoluir.

E: Hum hum. Ok.

P: É isso.

E: Ok. E consegue nomear algumas mudanças em si mais especificamente, talvez? Algumas coisas que sintas que estão a mudar ou que tenham mudado em si. Em si, quando eu digo em si, na sua forma de agir, de pensar, de estar, de sentir. Sim?

P: Sim. OK. Sinto mais, por exemplo, abertura nas relações. Abertura no olhar para o outro, menos... talvez um pouco menos focado em mim, mais aberto ao que os outros são ou dizem, ou... No fundo, talvez mais empático. Tenho sentido mais empatia, tenho sentido mais aberto às coisas, às pessoas, às relações. Hã... Mas também tenho tido os meus problemas. Estava agora a pensar mudanças... Eu... há dois anos atrás sentia-me bastante isolado, e portanto não tinha muita vontade sequer de partilhar o meu dia-a-dia com, com amigos ou com pessoas mais próximas e isso tem sido um, enfim, um fator que ainda está a evoluir. Estou a evoluir, mas que tenho sentido recentemente algumas melhorias nesse aspeto, por exemplo.

E: Hum hum. Menos isolado. A aproximar-se mais dos amigos...

P: Sim... Talvez a tomar mais alguma consciência desse isolamento e... e mais recentemente a fazer um... uma espécie de um esforço por, por, não tanto só por me aproximar, mas para não deixar estragar amizades que também são importantes. Estragar no sentido de, de...

E: Hum hum. Perder...

P: Indiferença. De deixar distanciamento. Um bocadinho por aí. Sim. Isso é uma coisa bastante recente. Até partiu aqui de uma sessão. Deu esse impulso. Partiu precisamente de uma sessão para vermos essa questão dos relacionamentos com os amigos, com as amizades de sentir-me em conflito com alguns amigos e de me acabar por criar um padrão de distanciamento, de afastamento, e portanto aí talvez tenha sido onde eu, onde eu tenho também evoluído. Na minha relação, agora de casal, também tem havido altos e baixos. Tivemos no outono, princípios do inverno, sessões de terapia de casal. Fizemos e acho que foram frutuosas como mecanismo de comunicação entre nós. Acho que nos facilitou um pouco a nossa comunicação e... e isso também foi importante porque... porque às vezes eu sou um pouco inconstante e gero tensões. Acho que o... digamos, o problema na nossa relação estava identificado - até de comum acordo - em mim. De estar sempre a procurar outras coisas e às vezes ter dificuldade em ficar fixo, sufocado numa relação de casal. Hã... Acho que a terapia de casal ajudou...

E: Hum hum.

P: Foi fruto de uma coisa circunscrita – uns quatro meses mais ou menos – e também já está a dar os seus frutos. Vamos ter um segundo filho...

E: Ah! Parabéns!

P: Obrigada (riso). E por isso é uma coisa assim ainda recente. Vai agora nascer para o ano e portanto vai ser fruto de um desejo nosso de ter um segundo filho e... um pouco reinvestir, no sentido de dar continuidade ao nosso projeto familiar depois de termos feito a terapia, de termos digerido, de termos sentido esse conforto na relação, decidimos que queríamos ter um segundo filho e vamos a caminho disso.

E: Muito bem. Hum hum.

P: Acho que outra coisa importante desde o ano passado... Lembra-se quando é que foi a nossa última sessão?

E: Foi... Julgo que foi outubro/novembro.

P: Ok. Nessa altura... eu estava muito... eu estava muito... afastado do meu pai, pela separação dos meus pais o ano passado, e também tenho vindo a fazer precisamente – olhe desde essa altura, outubro/novembro, para a frente. Dezembro, se calhar, para a frente – tenho feito um... um certo, digamos, esforço de reaproximação ao meu pai, de não me afastar nem cortar a relação...e isso tem vindo gradualmente a acontecer. Portanto, é importante porque... porque não estou, por exemplo, a seguir um padrão que o meu irmão seguiu e que está muito intrínseco à nossa família, que é cortar radicalmente. O meu irmão cortou radicalmente com o meu pai e hã... deixou de ter relações com o meu pai e, portanto, afastou-se. Completamente. E eu estive meio em suspenso durante uns meses e depois decidi que não, que não fazia sentido. Também... também fruto de algum trabalho de aqui, no psicodrama, específico e também desse retiro, e portanto tenho vindo a fazer esse esforço para reaproximar-me, estar um pouco mais disponível, mais próximo do meu pai, apesar de ele ser uma pessoa fechada, pelo menos eu tenho demonstrado isso. Portanto também era outro aspeto importante de mudança... (silêncio) Profissionalmente continua a ser um problema porque apesar de ter estado, eu diria estável - porque eu sou advogado e já estou saturado do que faço - mas neste regime desde o ano passado, desde junho do ano passado tem sido bastante mais tranquilo, mais leve e portanto é uma coisa que me permite ser bastante mais flexível, cada vez mais. E isso agrada-me, apesar de no fundo não me agradar que é a actividade que faço e tenho que ter alguma – eu não diria satisfação, realização – mas pelo menos não tem sido tão desagradável. Isso a nível profissional.

E: Hum hum.

P: Sinto é que este ano - também fruto, se calhar, desta evolução que vai nesse sentido – começo a finalmente a tentar abrir-me a outras... hã... a pesquisar, a procurar, a estar aberto a outras possibilidades de mudança profissional, de actividade, do que faço. Isso também é muito importante. Acho que seria uma coisa que me – eu acho – que me ajudaria muito. Eu acho que

um dos meus maiores conflitos tem a ver com a parte do trabalho mas também com a parte do estilo de vida, em que de facto continuo a sentir que estou saturado deste estilo de vida urbano e... e parado. E sedentário.

E: Sedentário.

P: Sedentário. E portanto tem sido também fruto de conversas com a M um bocadinho sobre isso e pronto. Vamos ver. Ela não está completamente fechada. São coisas que se vão discutindo, germinando.

E: Começam... conseguem já mais facilmente conversar sobre isso. Porque eu lembro-me que aqui - logo na primeira entrevista - esta questão de às vezes não estar muito satisfeito, haa... podia ser também um motivo de conflito no casal porque havia a situação financeira envolvida. Agora já começam a conseguir perspetivar juntos uma saída que seja... uma alternativa que seja... confortável mas ao mesmo tempo também com alguma segurança, não é? Para a família.

P: Sim. Sim, porque começamos, sim, a equacionar cenários, a ir pensando devagarinho. Também sinto recentemente há alguma iniciativa da M nisso. Isso é bastante positivo. Não ser só eu a... só eu a sentir isso. Portanto, ela parece estar aberta. É uma coisa que ainda não vai acontecer agora neste processo de gravidez e nascimento, mas quem sabe para o ano? Vamos ver.

E: Hum hum. Hum hum. Ok. Muito bem. Hã... Neste... neste processo em que algumas mudanças vão ocorrendo, às vezes também há coisas que mesmos os outros, as outras pessoas que o rodeiam podem perceber mudanças suas. Aconteceu também algumas coisas que foram os outros que se aperceberam? “Ah! Estás mais assim ou mais assado”?

P: Estava a tentar lembrar-me se por acaso tinha tido esse feedback... haaa... Não. Não. Ou seja: não estou a recordar-me neste momento de... de comentários. Portanto... A não ser, talvez, um pouco mais... mais... próximo da M, ou mais... mais... calmo, mais tranquilo nesse sentido. Hã... Talvez. Por aí. Talvez. Mas de resto acho que não tenho mudado muito. Não tenho sentido que os outros me digam que “Estás diferente. Estás aquilo ou estás aqueloutro”.

E: Hum hum. Alguma outra mudança que se esteja a recordar? Ou estas são as principais? Já disse bastantes...

P: Não. Já disse bastantes.

E: ... Na sua forma de estar, ou também...?

P: Não. Eu acho que há mais uma, mas que ainda é muito recente. Que ainda não, não sinto vontade de... de falar. Ainda estou a pensar nela, portanto... Pronto. Há mais qualquer coisa mas talvez na próxima.

E: Hum hum. Pode falar, só mesmo para se sentir que isso é um projeto. É uma coisa que... As perguntas que eu lhe ia fazer a seguir é precisamente isso. Que outras coisas é que sente que gostaria de mudar mas que ainda não mudou? Não sei se é o caso (riso).

P: Hã... Não. Não. Não é o caso. Quer dizer, não é o caso. Agora, coisas que eu gostaria de mudar...era a pergunta, não era? Hã... Olhe, quer dizer...o estilo de vida, sem dúvida.

E: Hum hum.

P: Não estar tão, tão preso a casa, ou a obrigações financeiras. Portanto, por aí. Isso para mim é muito importante e ... Eu tenho só ideias, não tenho assim uma coisa concretizada, mas... e passa um bocadinho por isso. Mudar de... de estilo de vida, de casa, se calhar de cidade. Procurar outras coisas mais perto da natureza, ou no campo. E, esperava eu, que pudesse ter a oportunidade de estar mais próximo do... - neste caso já vão ser - dos nossos filhos, porque já... porque não me sinto feliz com... as crianças são pequenas, não é? Tem três anos e o outro vai nascer, mas nesta fase de vou pô-lo na escola, e vou trabalhar... Não. Isso deixa-me insatisfeito e infeliz. Bastante, mesmo. E, portanto, qual é a coisa que me pudesse também dar esse espaço, ter alguma liberdade. Ter liberdade! Ter a minha vida independente em relação a terceiros. Nesse sentido de não ter... Em geral eu não tenho horários de trabalho, mas ainda assim ele vai para a escola e, enfim. É uma vida diferente e eu gostava de facto. Acho que isso é a principal coisa que eu gostaria de mudar... Voltar também a focar-me um bocadinho no desporto, na actividade física. Tive que estar parado todo este semestre por causa do joelho, aliado à parte da natureza. Isso era um projeto de mudança. Agora... Pronto. Era uma coisa que eu gostava muito de mudar.

E: Hum hum.

P: Sim.

E: Sim. Muito bem. Hã... E há alguma coisa que... hã... sinto que tenha mudado para pior?

P: Para pior ... Ok. Deixe cá ver... Eu acho que... Não sei se... Eu acho que... lá está: agora na relação, nas relações de amizade, um bocadinho nesse isolamento. Eu não sei se é pior, mas pelo menos é tomar consciência de...de... de um certo isolamento, um certo não me preocupar, não ligar aos outros... Outros: próximos, amigos...Hã... por aí. Portanto... Tomar essa consciência e ao mesmo tempo não fazer muito, ainda. Apesar de estar a fazer pontualmente de um lado. Ainda sinto muitas resistências. Acho que... porque tomei alguma consciência, ou me apercebi mais... mais, sinto que podia fazer mais por isso, ainda há muita inércia, e essa inércia é mais consciente, se calhar do que era dantes (riso). Por aí, talvez um pouco...

E: Sente-se com mais incapacidade, não é?

P: Um pouco pior. Hã... Mudanças para pior... Não sei. Estava a pensar. Por exemplo, eu acho que também na relação agora, na relação com a minha mãe, sinto-me verdadeiramente distante dela. Hã... dela emocionalmente. Portanto, não disponível para... Ela tem passado um ano muito difícil, a separação. Está muito em baixo, muito triste e também muito deprimida. E, portanto, eu tenho estado absolutamente disponível para a ajudar em coisas práticas, mas não para ser uma espécie de consolo emocional, um apoio emocional, e... e ainda ontem me apercebi disso. De facto estou absolutamente... hã... absolutamente distante. Como se pusesse uma barreira e isso

também sei que provavelmente tem a ver com não ter ainda trabalhado em termos de psicodrama, ou... que é o que eu faço, aqui. Hã... essa parte não tenho trabalhado, também não tenho estado disponível para tal, não é? Mas sinto que... sinto-me mais afastado da minha mãe. Bastante mais. Apesar de fazer um esforço para me aproximar do meu pai, não faço nenhum esforço para me afastar da minha mãe mas também... Sinto que... Sinto isso. Que estou muito distante.

E: Hum hum.

P: Acho que... Acho que é isso.

E: Mais um projeto para qualquer coisa que gostaria de trabalhar e de pensar ou por enquanto sente-se bem... É mais um projeto de qualquer coisa que gostaria de pensar e de trabalhar, ou...

P: Trabalhar? A questão da minha mãe?

E: Sim.

P: Ah. A questão da minha mãe é um verdadeiro desafio. Acho que é a minha questão mais difícil de trabalhar.

E: Sim.

P: E quando estive na psicanálise – e foi um período bom, três anos e meio - nunca fui capaz de avançar por aí. Portanto, aqui já comecei a aflorar essas dificuldades, o que já é um primeiro passo. Sem dúvida, é um projeto. Sem dúvida é um projeto que vai muito de encontro a um dos meus itens que está no questionário que é “Ter dificuldades em ir por caminhos que me causem sofrimento”. Esse é o caminho que me vai trazer sofrimento e por isso eu evito, não é. Recalco, afasto-o, deixo-o escondido. E... sim, sem dúvida, se eu tivesse, até, que dizer um projeto de trabalho aqui, seria esse.

E: Hum hum.

P: Sem dúvida.

E: Ok... Recordando os itens do questionário, há mais alguma coisa que sinta que tenha mudado significativamente?

P: Mudado em que sentido?

E: Em si. Que tenha evoluído, não é? Agora falou num item... revendo na sua cabeça, que eu não tenho aqui, mas revendo na sua cabeça os vários itens, pode haver mais alguma coisa que lhe esteja a escapar?

P: Eu acho que tem a ver com a experiência ao longo das semanas. Portanto... Mesmo. Hã... Vou-me apercebendo. É normal. As semanas ditam as suas coisas e vai haver muitas oscilações dos vários pontos que estão lá. Hã... Alguma coisa que tenha mudado, seria bom olhar para ela, para esse questionário, e ver. Assim de repente... Não me lembro bem. Não me lembro bem de nada. Talvez a ... A questão do meu pai, claro. Está mais leve do que estava, sim. Era muito pesada. Está a ficar mais leve. Sim, isso sem dúvida. Hã... A questão da minha mãe, apesar de

estarmos muito distantes, não costuma estar muito pesada, simplesmente é uma coisa que está escondida. Está ali guardada. Não vem muito, normalmente, à tona, não é? Hã... A questão... Não sei. Por exemplo, há duas pessoas que eu me sinto pouco presente que é a minha avó e o meu filho. Mas ultimamente não tem sido assim tanto. Portanto... hã... Também é pontual, vai acontecendo.

E: Hum hum.

P: Hã... Sendo assim... (silêncio longo)

E: Hum hum... (silêncio) E a que é que atribui estas mudanças?

P: (silêncio)

E: Hum... Já começou a falar um bocadinho disso há bocado, quando falou no psicodrama, no retiro... Hã... São estas as...? Mais alguma coisa? O que é que acha que o tem ajudado a evoluir, como dizia, desta maneira?

P: Eu acho que são... hã... talvez três coisas que me ajudam a evoluir. São, por um lado, o psicodrama e o espaço dos retiros e leituras. Acho que são as três coisas que me ajudam, não sei, a repensar, a dimensionar algumas questões, alguns problemas. Hã... Algumas leituras também. Quer dizer, leituras e as relações. As próprias relações são dinâmicas e também trazem coisas novas e positivas. Portanto acho... essas quatro coisas ajudam a repensar. Agora estava a falar em leituras, estava por exemplo a falar num livro que me marcou muito agora, recentemente, que é o... que é “A traição do Eu”...

E: Hum hum.

P: Que é um livro até de um psicanalista - do Arno Gruen – e, e ele... e esse livro toca-me mesmo muito profundamente porque...

E: De quem? De quem?

P: Arno Gruen.

E: Arno Gruen...

P: Que é um livro muito interessante, que fala sobre esse tema... da... da... (silêncio) Talvez do conflito do um Eu autêntico e autónomo versus a sociedade.

E: Hum hum.

P: Que... que subjuga muitas vezes. E, desde a relação mais precoce - que é a relação com os pais – que... Enfim, tem a ver um pouco com a evolução de uma pessoa, pelo amor ou pelo poder. É um bocadinho essa dicotomia. Portanto, uma não dá autonomia e a outra dá..

E: Hum hum.

P: E... Muito interessante e toca-me bastante porque sempre senti de facto... hã... dominado ou subjogado enquanto criança, sem qualquer espaço para expressar o meu Eu próprio, autêntico e... e isso tem tido grandes repercussões na relação, precisamente, com o meu filho. Hã... Portanto, criar espaço e criar tolerância. Criar aberturas para ele poder fazer isso. Hã... E isso

tem gerado dificuldades precisamente no acordo com a M em relação à forma de educar. Uma coisa muito... Eu já lhe ofereci o livro para ela ler – ela fez anos há pouco tempo – já para perceber um pouco... Esse livro toca-me bastante e... e acho que me ajudou a ver as coisas de uma forma diferente, bastante diferente. Tem a ver com... Mesmo. Mesmo. Por isso as leituras também me trazem reflexões importantes.

E: Hum hum.

P: Hã...

E: Sim, claro. Principalmente quando nós estamos preparados para essas reflexões. Não é?

P: Sim.

E: Hã... Às vezes, se calhar, se fosse noutra fase, não conseguiria olhar para o que lê e ter tanto impacto em si. Não é? Hoje em dia já consegue...

P: Sem dúvida. Sem dúvida, eu acho.

E: Faz uma grande ressonância.

P: Concordo.

E: Hum hum. Hã... Dentro do psicodrama o que é que acha que é mais importante para si? Hã... Que tem mais impacto em si. O que é que contribuiu mais para as suas... para a sua evolução?

P: Eu acho que o que contribui mais, sem dúvida, que é os trabalhos psíquicos em ser protagonista. Isso é o que contribui mais. Hã... porque trabalha-se questões próprias.

E: Hum hum...

P: Enfim, na dinâmica do psicodrama, e normalmente deixam, deixam marcas para digerir. Deixam... deixam questões, deixam pontos para uma pessoa refletir e digerir mais para a frente e integrar. Acho que é um bocadinho por isso. Acho que isso é... é o que mais permite evoluir. É assim, talvez, a coisa mais importante. Mas, hã... fora isso - e isso também é frequente nos meus relatórios semanais - a própria... a própria... eu acho que a própria dinâmica do grupo é importante. Ajuda muito, tem ajudado muito. A própria... hã... as partilhas iniciais e... as interligações que acontecem espontaneamente são... são muito frutuozas. Eu acho que evoluo bastante em... nas várias partes do psicodrama, sendo que aquela é, individualmente, a que me parece mais... haaa... mais forte.

E: Hum hum.

P: Hã... O próprio feedback dos terapeutas também. É importante. Hã... Acho que é isso. Acho que é isso. É tudo (riso).

E: Por vezes é tudo, não é? Às vezes com pesos diferentes.

P: Sim.

E: Em primeiro lugar estaria o ser protagonista, depois também a influência das relações e dos comentários iniciais e... o..., finalmente, até o comentário dos terapeutas.

P: Sim. Isso em termos de, de, de... do que é importante para evoluir, não é? Para mudar. Não foi isso? Sim, sim, sim. Essas três coisas são... são... Acho que é difícil excluir alguma coisa do... do...

E: Embora tenho dito que, das três, a experiência de ser o protagonista para si seria o mais importante, não é?

P: Não. Para mim não é importante ser protagonista.

E: Não, não. Eu...

P: Eu não tinha dito isso. Acho que acabo por ter uma astiguação a esse tema.

E: Ah!

P: Já foi. Não. Para mim não é importante ser protagonista, de necessidade de ser... até... quando chegou essa sessão...

E: Mas sente que é aquilo que o ajuda mais, não é?

P: Não. Não tenho dúvidas que é aquilo que ajuda mais, apesar de ter ressonâncias, também, com os problemas dos outros, alguns problemas dos outros, algumas questões também me tocam e também sinto... sinto que me dizem respeito. Portanto, também é trabalho. A partir de aí... há... isso também é uma coisa importante, de facto. E acontece semanalmente. Há... Sim. Reconheço que quando me cabe ser o protagonista e trabalhar especificamente questões minhas, acho que há um... há... um interesse maior para questões próprias que me ajudam. Acho que me ajudam mais. Acho que isso é... é... Acho que isso é evidente.

E: Hum hum. Claro. Há... E sente que, por vezes, no psicodrama existem questões... há... de situações que são dolorosas, difíceis, mas que ao mesmo tempo o estão a ajudar?

P: Sinto. Quer dizer, sim. A da mãe. A questão... É isso que está a falar, não é? Questões emocionais?

E: Ou questões que surgem, propostas que são feitas, comentários que são ditos...

P: Ah! Não.

E: Que na altura...

P: Não. Não.

E: É doloroso, não é?

P: Não. Não. Eu não sinto. Por acaso eu não sinto isso. Não sinto que... que... Ou seja, normalmente as propostas, as propostas que me são feitas para ser protagonista... por exemplo, até sinto-as sempre com o um desafio positivo. Portanto, não sinto como uma coisa dolorosa. E vamos trabalhando várias coisas... vários temas... Portanto, acho que encaro isso com... com... com entusiasmo e não com dificuldades de dor, ou qualquer coisa do género.

E: Hum hum.

P: Há... Hum... Em relação a outras, por exemplo o diálogo ou outros comentários que possam ser feitos, há... em relação a mim, não... Também não sinto isso.

E: Hum hum.

P: Não sinto como doloroso, difícil...

E: Doloroso e difícil.

P: É isso. Não. Não costumo sentir assim.

E: Ok. Hã... Alguma coisa que sinta no psicodrama que seja incomodativo, decepcionante. Não seja tão bom para si?

P: Não (riso). Sinceramente tenho muitas dificuldades em... em apontar... coisas negativas, aspetos negativos.

E: Aspetos negativos.

P: Aspetos negativos à dinâmica do psicodrama porque, de facto, semana após semana tenho essa oportunidade e não tenho muito para acrescentar em termos negativos... Hã... Não. Mesmo. Daí também o próprio, quer dizer, não tendo questões negativas reconhecer esse tal empenho e prazer que tenho em semanalmente vir cá. Portanto é mesmo uma coisa que me agrada e... de facto ao longo deste tempo é muito raro não vir e de facto ou não é viável ou não me permite estar cá. Mesmo.

E: Hum hum. Sim. Então também não tem nada que pudesse sugerir, ou alguma coisa que fizesse com que a terapia - ou psicodrama, neste caso - fosse melhor para si...

P: Ok. Isso é uma pergunta...

E: Diferente,

P: Diferente (silêncio) Quer dizer, é uma coisa... Acho que...

E: Qualquer coisa. Esteja à vontade.

P: Não. Tudo bem. Estou à vontade, até porque... hã... este ponto já foi falado. Alturas em que eu achei que... que.. o, digamos, a partilha inicial, o aquecimento se estendia muito e depois não havia tempo. E não estava a falar por mim. Estava a falar por qualquer um que fosse, pudesse ser protagonista. Hã... Houve alturas em que eu pensei mais sobre isso. Sentir um certo descontrolo de deixar, de tempo. De deixar pouco tempo depois para... pró... para a dramatização. Mas acho que até isso mesmo já foi - mais ou menos - já foi integrado e... e também reconheço que, por vezes, há necessidade das pessoas falarem mais, de partilharem mais e muitas vezes dessas... essas pessoas também são muito ricas por isso, e depois, também, ou acontece situações individuais mais curtas ou acontecem outras coisas interessantes, que são exercícios de grupo. Exercícios de grupo que passam, não por uma dramatização de um protagonista, mas por.. por... por uma coisa um pouco diferente. Ou conjuntos. Enfim. Por aí. Exercícios conjuntos. Hã... E portanto... Isso que foi um ponto, para mim já foi um ponto. Acho que já não há aqui um ponto em termos de sugestões de mudança. Não. Quase que me apetecia dizer "Fazer duas vezes por semana", por exemplo (riso), mas acho que... acho que...

E: Ok. É uma sugestão. Por acaso não sei de colegas que façam psicodrama duas vezes por semana, mas podia ser uma coisa interessante (riso).

P: Acho que uma vez não está mal... Se fosse possível duas talvez fosse melhor. Mas também não faço ideia de qual é o método. Se é por norma semanal...

E: Por norma é semanal.

P: Pois. Também imaginei isso, portanto... No sentido de até aprofundar, desenvolver mais, digamos. Sinto mesmo... quer dizer... O grupo é muito diverso, mas é muito bom, ao mesmo tempo fantástico. Isso é fantástico. De facto é fantástico.

E: Alguma coisa... algum comentário que gostasse ainda de fazer à... quer ao psicodrama ou à investigação?

P: Hã... Comentário...

E: Em relação à investigação... Alguma coisa?

P: A investigação... Há curiosidade. Curiosidade de ter feedback sobre a investigação. Não acontece. Não temos. A única vez que tive foi de facto uma conferência...

E: O Rorschach.

P: Hã?

E: O Rorschach.

P: O Rorschach, sim, tive. Tive especificamente o teste e até aí nós não podemos ficar com o resultado. Só podemos tomar umas notas. Eu gostava de... Em relação ao Rorschach eu gostava de fazer a segunda vez. Também é qualquer coisa que ainda não aconteceu.

E: Sim. Eu não sei se estava previsto. Falou com o R?

P: Eu sei que o R ou já terminou a sua investigação... ou está fora.

E: Sim.

P: Não percebi muito bem. Mas era suposto isto acontecer uma segunda vez - e já aconteceu com algumas pessoas...

E: Ah foi?

P: Sim.

E: Hummm...

P: Portanto... Quem, quem entrou mais tarde nunca teve acesso aos últimos dois. Mas quem já tinha feito o primeiro também ia fazer o segundo. E já aconteceu o segundo, acho eu. Era bom. R - se estiveres a ouvir - era bom fazer a segunda porque eu gostei muito, muito... do teste. E... a única vez que eu tive um feedback para além dessa então, foi quando o A [psicoterapeuta] fez uma conferência.

E: Sim.

P: Em que falou sobre a investigação com o psicodrama. E eu, digamos, fiquei muito curioso de, de... de receber mais feedback.

E: Ok. Hã... Da minha parte, quando tiver os dados mais tratados - como tenho 'tado a recolher muita coisa - hã... quando tiver os dados mais tratados podemos devolver... Mesmo que não tenha tão rapidamente, por exemplo, os dados das entrevistas, os dados dos questionários podemos... é mais fácil de... de vos dizer como é que tem sido a vossa evolução. Claro que sim. Claro que sim. Logo que tivermos mais alguma coisa nós, nós...

P: Isso é uma resposta? Isso depois é uma coisa que será pontual, ou que vai acontecendo? Esse... esse feedback.

E: Huumm... Nós... nós em princípio não vamos continuar durante muito mais tempo...

P: Hum hum

E: ... a recolher dados. Embora saiba que para vocês, hã... tem sido até uma coisa positiva

P: Sim. Sim.

E: ... a maior parte de vocês diz que é bom - antes da sessão e depois de preencher aqueles questionários - haaa... haaa... não sei se nós vamos ter capacidade de tratar tudo...

P: Pois. Pois.

E: ... haaaaa... se continuarmos durante muito mais tempo.

P: Sim.

E: Mas... E portanto o que digo é que pelo menos tudo o que vem até agora... quando for tratado nós devolvemos.

P: Ok.

E: ... daqui para a frente. Ou em, de setembro para a frente. Ainda não decidimos muito bem como é que vai ser...

P: Está bem. Isso.

E: ... se continuamos a recolher ou não... E se recolhermos qual é que vai ser a nossa capacidade de dar vazão ao tratamento dos dados.

P: Hum hum.

E: 'tá bem? Pronto... P vamos fazer então agora uma última tarefa que é - não sei se em relação a esta entrevista se tem mais algum comentário a fazer...

P: Eu...

E: ... alguma coisa que sinta que tenha ainda ficado por dizer?

P: Não. Eu só percebi que em relação à investigação - estávamos a falar desses benefícios de fazer os... os questionários semanais antes e depois da sessão - mas também acho que é estas sessões de mudança, sessões mais espaçadas também são muito importantes. Eu tenho reconhecido essa importância, hã... nas últimas vezes, nas últimas duas. Também me puseram uma questão importante por causa do teste de Rorschach.

E: O que é que sente que ganhou nestas entrevistas?

P: Olhe, nas últimas duas – pelo menos para já – eu senti que houve ali uma boa sed... não é sedimentação, mas é uma boa... visão do que se tinha passado nos meses anteriores. E, e o facto de termos falado e haver perguntas e respostas sobre essa, sobre essa mudança, acho que me trouxe ali uma visão mais clara das coisas.

E: Hum hum.

P: Algumas coisas passei para as sessões - digamos de partilha, de aquecimento – porque senti bastantes benefícios em termos dessa oportunidade de falar mais um pouco sobre o que é que se tem passado, o que é que tem mudado e criar aqui uma, uma imagem mais clara

E: Mais clara.

P: ... disso.

E: Clarificar um bocadinho essas mudanças.

P: Sim, sim. Esses benefícios nisso.

E: Eu hoje também... a minha leitura de quando diz “Talvez mais que hoje”, eu acho que é porque eu hoje senti a entrevista muito fluída. Foi... Porque o P tem as ideias muito mais claras.

P: Ok.

E: Haaaa... foi a forma como eu senti. Ou seja, eu não ‘tive que estar a puxar tanto por si ou ajudá-lo a... a... organizar as ideias.

P: Hum hum.

E: Porque senti que as tem já bastante mais claras e portanto, se calhar, não tem já tanto este tipo de benefício mas por um bom motivo (riso).

P: Não. Certamente, certamente.

E: (riso)

P: É uma boa observação. Eu decidi também essa fluidez desta vez diferente das outras e... e provavelmente é também porque já consigo integrar, organizar melhor algumas questões dentro de mim permanentemente e não ter essa necessidade depois de pedir, receber impulsos de ou estímulos para, para... tentar ver o que é que se tem passado, não é?

E: Sim, sim.

P: Sim. Sim. Concordo.

E: Vamos então fazer a... Agora sim, vamos organizar estas ideias para fazermos o tal, aquela tabela - não sei se se recorda - em que nomeamos as mudanças e depois avalia-as em três aspetos de... hã... Ou seja, a mudança era esperada ou se foi uma surpresa para si; se achava que acontecia ou não sem a terapia e, e; quão importante foi para si a mudança. ‘tá bem? Então, eu fui tirando umas notas e o P agora vai dizer-me o que é que acha... Que mudança é que nós pomos aqui. Hã... Foram estas as notas que eu tirei: Começou por dizer que sente mais abertura em si nas relações.

P: Hum hum.

E: E depois a seguir diz que está menos focado em si e mais empático com os outros. Ou mais receptivo aos outros. Não sei como é que quer pôr. Não sei se isto são duas coisas diferentes. Eu na altura achei que sim. Uma era a abertura para as relações e a outra é a sua forma de estar, não é? De estar menos focado em si, mais empático. Hã... pois. Sétima. O que é que acha? Temos isto.

P: Não sei (riso).

E: Posso pôr a cinco. Foi a forma como o disse. Hã... “Sinto mais abertura nas relações” – uma; a outra “Estou menos focado em mim. Mais empático em relação aos outros”. Hã...

P: Então, se calhar diria “Sinto-me mais aberto nas relações”. Ou...

E: Sim. “Sinto-me mais aberto nas relações.”

P: Sim...

E: E temos ainda esta questão do ‘tar menos focado em si? Ou não? Não. Não vale a pena? Acha que já tenho...

P: Não. Acho que é diferente. Acho que faz sentido pôr... Sim.

E: Sim. Então diga.

P: Não sei... (riso) A questão da empatia, do foco nos outros, hã... Não sei.

E: Sim.

P: Não sei. Alguma sugestão?

E: Hã... “Estou menos focado em mim” ou “Sinto-me menos focado em mim”, “Mais empático na relação com os outros”? “Mais receptivo em relação aos outros”...? Empático é um palavrão (riso) mas foi o P que o disse, por isso é que eu escrevi.

P: Sim, sim, sim. A questão da empatia sim. Hã... Talvez sim. Estava a pensar... Sim, estava a pensar se faz sentido pôr “Sinto mais focado em mim” e mais... hã...

E: Empático? Ou receptivo?

P: Receptivo, sim. Mais receptivo aos outros. Sim.

E: Hum hum. Depois disse que “Tenho mais consciência do isolamento em que estava e faço um esforço para não estragar amizades que são importantes”. Quais são as sugestões? Não era tanto, hã... Quer dizer, pus aqui “ Não mudou assim tanto mas já está com mais consciência deste isolamento e portanto que sente que ‘tá a começar a fazer esse esforço”.

P: Hã... Como é que se pode pôr isso?

E: Pôr assim como disse. Mas hã... É uma frase comprida, mas não faz mal.

P: Pois. Como é que é, outra vez. Pode repetir?

E: “Tenho mais consciência do isolamento em que estava e faço um esforço para não estragar amizades que são importantes”. Ou “ (...) e começo a fazer um esforço”.

P: Pois. Sim. Hã... Sim. A primeira, a primeira parte faz-me sentido, tenho mais, sinto consciência, sim, desse isolamento, do isolamento hã... Ok. E, não sei será uma... sim “ (...) e faço um esforço por... por reaproximar-me”...

E: Hum.

P: ... talvez.

E: Hum hum. É.

P: Sim. (silêncio) Faz sentido.

E: Ok. Depois disse que... havia agora uma “melhor comunicação no casal” - com a M -; “sente-se mais próximo dela” e que; “ na relação está mais calmo e tranquilo”. São várias coisas ...

P: Sim, sim, sim.

E: ... relativamente à relação. Não sei se quer pôr todas numa ou são duas diferentes. Se calhar é melhor “A comunicação é mais próxima” ... Não sei.

P: Sim, eu acho que...

E: Está mais tranquilo...

P: É melhor “a comunicação”, sim. Sem dúvida. E... Se calhar, até... mais do que “mais próximo”... é... Não sei, “mais disponível”. Acho que talvez assim.

E: Melhor comunicação e mais disponível... no casal, não é?

P: Ou para a M. Não sei.

E: A M. Sim. (silêncio) Não é preciso pôr esta questão do estar mais calmo e tranquilo... Está, se calhar, relacionado, não é?

P: Não. Acho que não.

E: Depois disse que... “nos últimos tempos houve um reinvestimento na relação” e daí também surgiu “o desejo de ter um segundo filho” e sua concretização. Isso é uma mudança, não é?

P: Sim.

E: Hã...

P: Sim. Sim.

E: “Reinvestimento na relação e desejo de”...

P: Haaa...

E: E nova gravidez!

P: Hã?

E: E nova gravidez! Podemos pôr assim. Como sendo a mudança...

P: Como, como...

E: Como sendo a consequência deste reinvestimento na relação, não é?

P: Sim.

(Silêncio)

E: Haa... Diz que... Disse também, a certa altura, que... Ah! Em relação ao seu pai está “a fazer um esforço de reaproximação ao pai”, não é? Ao seu pai. Posso pôr isto?

P: Pode, pode

(Silêncio)

E: E que a relação com o seu pai também “está mais leve”. Acha que posso pôr isso também?

P: Sim. Isso é verdade, sim. Eu acho que sim.

E: Ponho os dois na mesma coisa?

P: Sim. Sim, sim.

E: “Esforço de reaproximação ao pai”, a “Relação com o pai mais leve”.

(Silêncio)

E: Depois começou a falar no trabalho... Disse que “Não tem sido tão desagradável”. (riso) “O trabalho não tem sido tão desagradável”. (riso) Haaa...

P: Sim, é uma forma... Sim, é verdade. De... dizer. É mesmo.

E: É mesmo isso, não é?

P: É.

E: Depois, a seguir disse que está agora “mais aberto a procurar novos caminhos profissionais...

P: Hum hum

E: ...e de estilo de vida”.

P: Sim.

E: Mas são duas coisas diferentes. Se calhar ponho as duas... Não é?

P: Sim, sim, sim.

E: “O trabalho não tem sido tão desagradável”...

P: (riso) Ou mais confortável. Não sei. Haaa...

E: Como é que quer pôr?

P: Não. Eu gosto dessa expressão. Gosto dessa expressão.

E: Eles lá no escritório não sabem. Não sabem nada disto, claro. (riso) Senão tínhamos o trabalho todo escrito.

P: Não sabem não.

E: E a outra então é “Estou mais aberto a procurar novos caminhos profissionais e estilo de vida”. Não é? ” Estou mais aberto” ou não?

P: ... Sim.

E: Ou ainda é uma...

P: Não. Começo a ‘tar... Sim é uma coisa que eu imagino importante haaa... em termos de mudança e de realização e, portanto, acho que estou. Sem dúvida. ‘tou, ‘tou.

(Silêncio)

E: Vou pôr que...” Disse que já não se sente tão pouco presente na vida do seu filho e da sua avó. Ultimamente”. Era uma das coisas que também tinha no seu questionário. Posso-lhe dar. Quer? Oscila, não é?

P: Acho que aí não... não posso escrever isso com... Ou seja, como não é ainda assim muito claro porque...

E: Hum hum

P: ...porque não sinto assim. Não sinto assim apesar de haver variações não...

E: Não sente que ainda esteja... É mais um daqueles projetos para o psicodrama começar. Para o psicodrama e para a sua mudança pessoal, não é? Do estilo de vida mas também, independentemente de conseguir mudar o estilo de vida, haaa... sentir internamente que ‘tá disponível, que tem, que arranja um bocadinho para um e para o outro.

P: A única coisa que eu sinto que falta é precisamente haaa... ‘tar mais livre, mais liberto do trabalho para isso acontecer. Isso é a única coisa. Não é disponibilidade emocional ou falta de vontade. É mesmo sentir que gostava de ‘tar presente mais tempo. Mais tempo. É isso.

E: Hum hum.

P: Isso não acontece.

E: Tanto com um como com outro.

P: Sim.

E: Hum hum. Sim. Mas sente que ‘tá a fazer... Mudança radical de trabalho não, não consegue ainda, não é? Agora com... Estava a dizer que vai esperar algum tempo agora. Que nasça o segundo filho, etc, mas depois... Mas a vontade está lá e alguma motivação para o fazer. Parece-me, não é? É diferente de aqui há uns meses atrás, estava um bocado perdido, sem saber como o fazer. Agora já tem essa motivação e sabe que vai conseguir mudar isso, não é? Parece-me...

P: Ou, pelo menos, desejo.

E: Deseja. Sim. Ok. Acha que há mais alguma mudança que possamos pôr aqui?

P: Não. Assim de repente...

E: Então vou-lhe pedir para preencher – se conseguir perceber a minha letra, se não vá-me perguntando – estas... essas questões. (Silêncio)

P: Aqui quando diz “terapia” é esta terapia.

E: Hum hum. Porquê? Está a pensar em quê?

P: Terapia de casal, por exemplo. Por causa daqui da questão da comunicação com...

E: Ha. Ok. Haaa... Nunca tinha pensado nesta questão. Vamos pensar só nesta terapia.

P: Ok.

E: Obrigada. Diga-me só o seu código e data de hoje. Obrigada. É tudo.

P: É?

E: Obrigada pela sua participação, mais uma vez, e até à próxima. E uma boas férias.

P: Obrigada.

Anexo 11. CCI 4 Pedro M5

P: Por acaso, tu estavas a perguntar se está tudo bem. Está tudo bem, mas em relação ao casal, eu e a M estamos aqui a começar a atravessar uma fase – não é de distância – mas é de resolução dessa distância, que ainda nem sequer foi aqui trabalhada, já foi partilhada, mas não foi trabalhada, e que... e que está num ponto em que... muito difícil. Pronto, está tudo bem, mas há esta questão que me está a preocupar. Pronto. E é muito recente. Agora...

E: Sim, sim.

P: É para dar essa nota.

E: Claro, claro. E como é que tu estás a lidar com isso?

P: Estou ansioso e preocupado porque a M disse que desde janeiro não estava a fazer mais nada com a relação. É só estar e estamos super distantes, fisicamente. Não como companheiros nem como pais, isso estamos bem, mas em termos de carinho, de relações físicas ou sexuais ou o quer que seja, estamos super distantes. Eu apercebi-me disso. Estranhei, mas não fui atrás... e conversámos agora esta sexta-feira passada, ela esteve este fim-de-semana num workshop, e voltou igual. Voltou fria, voltou distante. O tema dela era o coração e trabalhar com o coração e eu sinto que - ela disse mesmo claramente - “acho que se não for agora que nos vamos separar, vai ser daqui a um ano ou daqui a dois anos”. É o que ela sente.

E: Hum hum

P: Eu não estou nessa linha mas também não estou capaz de ser, não me sinto capaz de lutar sozinho pela relação. Portanto, ela é muito fria, amargurada, dorida e isso está-me, está-me a causar dúvidas... questões em relação se quero continuar ou não, se quero fazer qualquer coisa.

Hum...

E: Sim.

P: É isso.

E: Sim. Sim.

P: Portanto, o que é que isto dá de panorama? Neste momento, uma vez que sexta-feira tomei um bocadinho de mais consciência do que pensa a M, deixa-me na dúvida se vou trabalhar, porque não me sinto com forças para dar a volta a relação em que ela está completamente fora e, e... e já não olho para ela com os mesmos olhos. Ela está dorida. Dorida de.. Diferente. De.. Não sei. Está um bocadinho diferente.

E: Hum hum. E tu também estás diferente na relação?

P: Eu acho que eu fui estando diferente na relação ao longo destes anos. Acho que houve muitas mudanças. Aliás nós falámos sobre isso. Nós crescemos, evoluímos em sentidos diferentes. Isso é a ordem natural, não vejo problema nenhum nisso.

E: Hum hum.

P: Ela identifica-se mais com alguns gostos, eu com outros. Eu estou mais aberto ou livre ou... fora das regras – passe a expressão – vejo as coisas mais claras e ela está cada vez mais rígida. Eu estou mais flexível, ela mais rígida. Podemos entender-nos no meio disto tudo mas ela não está a querer, a fazer nada, por isso eu estou na dúvida se quero. Acho que é este o resumo. Portanto é uma coisa importante e voltou. E como tu perguntaste se está tudo bem...

E: Sim, sim.

P: Em geral sim. Há esta questão.

E: Sim, sim. Também é uma pergunta muito aberta. Sim, sim.

P: Claro, mas como já nos conhecemos, eu gostava de partilhar isto. Não sei o que vem agora na entrevista, mas...

E: Sim, sim. No fundo isso é algo, alguma coisa que está a acontecer na tua vida que também tem a ver com este processo terapêutico e com o percurso em si. Vocês poderem se separar. A forma como encaras isso também tem a ver como o P que és agora e não com o que eras há três anos atrás, não é.

P: Agora lembrei-me que o teu companheiro, ou marido, é o R, não é?

E: É, é. Vocês conheceram-se na escola não foi?

P: Sim, sim. Agora lembrei-me. Manda-lhe um abraço meu.

E: Sim, sim. Com certeza.

E: Então aquelas perguntas iniciais. Tomas alguma medicação?

P: Não.

E: Não. Tens algum tipo de acompanhamento psicológico ou psiquiátrico para além do psicodrama?

P: Não.

E: Hã... Consegues colocar em palavras um resumo do como é que tem sido a terapia até aqui?

P: Desde o princípio ou desde agora?

E: Desde o princípio.

P: Desde o princípio. Como é que tem sido a terapia?

E: Sim, como é que tem sido a terapia.

P: Como é que tem sido a terapia... Acho que tem sido positiva. Tem sido... Já lá estou há quatro anos, fez agora em março. Acho que desde setembro do ano passado eu olhei para a terapia como uma visão diferente, no sentido em que vi que já muita coisa foi tratada. Já houve muita lágrima derramada, mas também muita evolução há... pessoal, interior. Dizia eu que eu

estava num ponto em que sentia que estava, não isento de problemas, mas estava mais liberto de grandes questões. Senti que estava ao serviço do grupo, que estava a ajudar o que surgisse dos outros. Nestes últimos meses, hã... desde aí senti o quê? Senti que continuei a ser regular e a gostar de ir às sessões. Senti que... não sei... Há um tema que também não foi falado... mas que não me senti muito protagonista nos últimos, sei lá, seis, sete/oito meses. Hammm... isso, não sei, não é entristece, mas... sinto as coisas positivas quando acontece no ser protagonista, podia ser claramente um processo onde há trezentas questões, mas depois, no início deste ano, houve assim uns episódios... que eu senti, pronto, precisamente por não ser protagonista, que eu não estava nada quente. Foi assim um bocado esquisito e depois disso nunca mais voltei a ser protagonista, acho eu. Há dois meses, mais ou menos.

E: Hum hum.

P: Não é questão de ser protagonista ou não mas senti essa falta. Agora em termos de – isto é o que tem sido até agora - em termos de... não sei. À frente é outra questão, não é?

E: Sim sim. E agora pedir... o que é que desejas agora para a frente?

P: Agora desejo esta questão toda que está a surgir com a M e depois desejo que, o que eu gostaria era... não sei... uma transição para a saída. Para neste ano de 2016 sair da terapia, deste grupo. Hã... foi uma coisa que já foi partilhada em setembro com o primeiro insight. Este ano já voltei a partilhar o tema até com a dificuldade em me desligar do grupo. Hã... mas não tenho assim uma coisa fixa de... de quando sair, mas acho que gostaria de conseguir decidir e depois receber o feedback dos terapeutas e do grupo. Mas não sei se esta é a altura ideal. Talvez. Não sei. Não está definido mas nesta fase eu sinto que preciso de... Não é preciso, já sou autónomo. Tratar dos temas da minha vida. Sentir-me confortável a tratar dos temas da minha vida. Ser capaz de fazer isso. Mas ao mesmo tempo é como se tivesse um cordão umbilical ao grupo que dificulta. Há a consciência “Ok. Chegou a altura de poder sair” e depois há aquela vontade “Ok! Vou sair”. Essa ainda não surgiu. Mas eu também estou à espera de algum feedback do grupo. Do grupo, não dos terapeutas, no sentido de... Já lancei isto uma duas ou três vezes para o grupo e não recebi nenhum feedback. Não sei se era suposto. Tenho esta dúvida e gostaria de receber um feedback.

E: Sim.

P: Pronto. É isso.

E: Sim. Hã... Existem aqui algumas questões dos últimos meses e que se refletem naquilo que esperas, acerca de como é que... hã... como é que estás a lidar e como é que esperas que o grupo e os terapeutas lidem com a separação, com esta possibilidade de separação. Mas ao mesmo tempo ainda precisas do grupo, portanto, portanto não é já pensar na separação porque ainda estás a precisar. Muitas questões tens trazido e... e mesmo antes essa falta de às vezes seres

protagonista, não sabes se é só... hã... do grupo, ou se é também é teu, trazer menos coisas, trazer menos questões.

P: Sim. Sim.

E: Sim. Hã... E... e como é que – já falámos sobre esta questão com a M – agora a pergunta é como é que vão as coisas na tua vida desde que começou a tua terapia. Muitas coisas devem ter mudado. Não vamos particularizar nas mudanças mas assim de uma forma geral. Aquilo que me estavas a dizer de estares uma pessoa mais aberta... hã... já conseguirias lidar com as tuas questões sozinho. O que é que há mais a acrescentar, de uma forma geral. Sobre ti.

P: É assim: eu sinto que nestes quatro anos para cá eu cresci imenso em várias direções, não só no psicodrama. Sinto-me mais completo, menos dramático. Menos complicado. Sinto-me menos complicado em relação a muitas coisas da vida. E isso é... acho que é muito bom. Dá um outro sabor à vida, como se diz. Perdi-me na pergunta...

E: A pergunta era como estás desde que começou a psicoterapia.

P: Ok.

E: Agora podemos falar em mudanças específicas. Mudanças que notas em ti, mudanças que se tenham refletido no seio familiar ou profissional...

P: Desde quando?

E: Podemos falar desde o início ou então desde a última vez que falámos. Desde um ano, um ano e meio...

P: Sim.

E: Desde o início talvez não. Desde os últimos tempos.

P: Sim. Por exemplo, uma grande mudança - talvez a mais importante – foi em relação ao meu pai. Sinto-me mais tranquilo, mais calmo. Nós gostamos um do outro. Temos estado em contacto. Estamos a ficar um bocadinho mais próximos. Isso é muito bom. É bom esta coisa de nos últimos quatro cinco anos fizemos um esforço. Sinto que não só sou eu a ir ter com o meu pai. Há contacto. Ele também contacta sempre que pode. Está mais próximo dos netos. Ele está um pouco próximo dos filhos e dos netos. Isto é um aspeto que gosto. É uma mudança positiva. Estou contente, estou contente. Ainda que, curiosamente, há uma semana, uma semana e tal, sonhei com o meu pai. Sonhei com a morte do meu pai e o sonho foi muito intenso. Era a dor, era a perda. Mas pronto. Mas na realidade o que eu sinto é... é... se calhar é um reflexo disso. Estou mais próximo dele, tenho mais medo que ele morra. Se calhar por estar mais perto dele, tenho mais medo que ele morra. Mas pronto. Esse é um aspeto positivo da mudança. Em termos de amigos, das amizades, tenho os amigos mais presentes na minha vida. Tenho uma relação muito intensa, intensiva, nas amizades. Às vezes invado a privacidade dos outros. Acho que consegui ultrapassar a perda do A [amigo]. Acho que isso já está resolvido. Há uma grande

incredibilidade dentro de mim. Não percebo porque é que de repente ele, sem explicação, deixou de ser amigo. Simplesmente deixou. Isso custou-me imenso. Hã...

E: Como é que foi ultrapassar isso?

P: Foram anos... Isto foi em 2013. Foi há quase três anos. Aceitei o que foi e tive que deixar ir. Soltei. Deixei ir. Foi um processo. Se a amizade era muito especial ocupava muito espaço. Ou seja, a perda potencial dessa amizade criou esse vazio que ocupava muito espaço. Isto também foi uma mudança. Em relação às amizades sinto às vezes um bocadinho desalento. Algumas amizades existem, outras afastaram-se, ou eu afastei-me. é como se eles se tivessem chateado comigo. Ou eu com eles. Não sei. Pronto é um tema que ainda não está... Quer dizer, nunca está porque amizades surgem, vão, desaparecem... Tenho essa dificuldade... Mas estou contente.

E: Se quisermos resumir podemos dizer que lidas melhor com a perda ou com o afastamento dos amigos. Embora nem sempre, como acabaste de dizer, por vezes há o sentimento de zanga com eles.

P: Sim.

E: Mas de uma forma geral lidas melhor com a separação de amigos. É isso?

P: É isso. Acho que é um bom resumo. Acho que isto tem a ver com o sentir-me bem sozinho. Não preciso de estar acompanhado. Quando estou sozinho aproveito as coisas de outra forma, tenho a liberdade de fazer ou não fazer o que quiser. Sinto isso no impacto que tem no dia-a-dia com os meus filhos, com a M. Quando vou para a praia sozinho tenho a praia vazia. Estou lá bem. Estou junto ao mar, ou faço exercício, ou canto... Enfim. Faço coisas assim. Essa sensação tem sido explorada nos últimos anos. Sinto-me bem nessa exploração. É como se estivesse num refúgio. É bom explorar-me. É boa essa sensação de explorar-me. Isso agrada-me. É como se me sentisse verdadeiramente autónomo. Gosto de ter amigos, e família e de tudo o mais, mas também gosto de ter momentos só para mim, coisa que dantes não... não é que não gostasse, mas não valorizava.

Em relação com o outro – agora outro tema – eu acho que aqui ainda não há mudança muito... Como é que eu hei de dizer... Não é que não seja uma mudança, mas é um facto que na relação com o outro ainda sou egoísta, ainda tenho muita dificuldade em olhar para a perspectiva do outro... Olhar realmente. Sentir. Não é só olhar mas é sentir o que é que realmente está do outro lado, qual é que é a situação da outra pessoa e percebê-la. Realmente compreendê-la mesmo, não é? Aí sim, acho que sinto... sei lá, é uma característica minha, que vem de... que me acompanha desde há muito tempo, que é ser egoísta, pensar mais no meu interesse sem pensar nos outros. Pensar mais no meu interesse e passar por cima dos outros. Isso claramente domina a minha relação com a M, às vezes com os amigos. Sim, isso é uma coisa que é mais uma consciência disto. Isso é como se eu tivesse dificuldade em atenção ao outro, escutar o outro, senti-lo ou senti-la. Tinha realmente que saber escutar o outro, dar atenção, valorizar...

Em particular, pensar na M. E isso, numa conversa que tivemos os dois, falámos sobre esta necessidade e afastei-me. E na minha mente estava tudo fantástico, quer na relação, quer aqui. Era o que eu fazia. Não tinha problemas, estava tudo bem.

E: E o que é que é que aconteceu nessa conversa?

P: Pronto, é uma coisa importante. Precisamente porque estávamos a ter essa sintonia, a M veio perguntar-me se eu estava com vontade de ter um terceiro filho e para ela essa é uma questão muito importante de saber, de resolver, porque ela queria resolver. E foi isso que causou ansiedade. Eu não tinha resposta para lhe dar...

E. Que idade tem o vosso mais novo?

P: Tem dois. Não tinha resposta para dar naquele momento, mas ao mesmo tempo ela estava-me a pressionar para dar uma resposta e disse que tinha que resolver essa questão. Ela não fez por mal. Ela nem disse que queria ter um filho já. Queria ter expectativas. Queria saber. E aquilo foi dito – para mim – de uma forma tão esquisita, causou-me esta ansiedade. Eu não sabia responder nem para ela nem para mim. Mas pronto. E custou-me. Foi aí que eu me fechei e fiquei dois ou três meses, até ao Natal, a pensar no assunto, a gerir, e foi aí eu percebi que não. Que estou muito bem com estes filhos que tenho agora neste momento e com a mulher. Estava tudo ok e não quero pensar em ter um terceiro filho agora. No futuro, quem sabe? Não sabemos. Mas agora não. E pronto. Apercebi-me disso mas depois não respondi, não falei com a M. E depois ela mandou-me um mail em dezembro, um bocadinho antes do Natal, com muitas perguntas. Sobre a nossa relação toda, fez a nossa história toda. E agora, na sexta-feira passada, falámos sobre esta conversa inicial dos filhos mas não sobre as outras. Percebeu a ansiedade que me colocou, mas não queria. Depois na conversa ela foi numa direção que não era a que eu lhe estava a dizer, pelo contrário, que dentro de mim há esta vontade genuína de viajar. Ponto final. Nem que vou sozinho ou acompanhado... estava tudo em aberto. Era só para partilhar, um tema de partilha, mas ela fechou-se imenso. Achou que eu ia embora agora. Passámos meio ano, mais. E: É como se não falassem a mesma linguagem ou das mesmas preocupações. Parece que na cabeça dela estão os miúdos sem ti, está a dúvida em relação ao futuro. Tu há bocado dizias que da tua parte em relação à relação tens dúvidas... não sentes muita capacidade, tens dúvidas se queres fazê-lo e, se queres, se o farias sozinho.

P: Exato.

E: Ok... Mais alguma mudança assim concreta...?

P: Acho que sim. Acho que as atividades. Tenho encaixado o desporto, o teatro. Acho que estou super contente por ter dois filhos, por eles já interagirem bem. Gosto de estar com eles. Quando

estivemos aqui da última vez o M [filho mais novo] já tinha nascido há pouco tempo, ou talvez não...

E: Acho que não... Estava aqui a pensar.

P: Ele nasceu em março de 2014. Isto é uma grande mudança. Ter filhos, estar presente e vê-los crescer e a interagir e pronto, temos uma relação fortíssima. Acho que foi isso que me levou a dar aquela resposta. De facto estou super contente com os filhos que tenho. Não preciso de mais. Estou feliz assim. Não quer dizer que no futuro não venha a ter um terceiro filho. Mas agora estou bem assim. Ter vida própria também é uma mudança. Ter tempo para mim.

E: Há pouco estavas a falar das tuas características, de ser mais sensível.

P: E tenho mais flexibilidade.

E: Flexibilidade, para mim, é uma coisa rara. É o oposto da rigidez.

P: Estou agora a perceber que estou mais aberto e essa coisa de estar mais aberto está mais presente na minha cabeça. Sinto-me mais liberto. Não penso no passado nem no futuro. Vivo no presente e olha, é o que for.

E: Há algumas mudanças para pior?

P: (silêncio longo) ... Mudanças para pior... Não estou a ver... Coisas para pior... Assim de um modo geral... Não sei.

E: Coisas que ainda gostarias de mudar? Falaste há pouco desta questão da relação com a M como sendo algo que gostarias de trabalhar.

P: Sim.

E: Mas se calhar, não sei se é isto.

P: A primeira coisa que me ocorreu foi a questão do egoísmo. A questão da sensibilidade. Lá está, a relação com os outros. Acho que sim. Isso eu gostava de mudar. Perguntaste as coisas que gostasse de mudar, não é?

E: Sim.

P: A relação com a M... bom, isso se possível... Não sei... Isso está em aberto. Com a minha mãe, gostava de mudar. Acho que há muita coisa (silêncio). Em relação à minha mãe há uma certa... falta de carinhos. É nesse sentido: ser mais carinhoso, ser mais atento, ser mais disponível. Sempre que converso com a minha mãe vêm coisas da minha vida, e eu aí... Sei como ela é. O seu feitio, a sua personalidade. É egocêntrica. Eu sou super carinhoso com a minha avó, mas não sou com a minha mãe. Há qualquer coisa que me bloqueia. Vejo que também sou pouco dado nesse sentido do carinho, da atenção, da lembrança, da surpresa. Tudo isso são coisas que eu, por acaso, esta semana ainda pensei que quero dar, gostava de dar aos filhos, talvez à mãe, à mulher. Mesmo com amigos, homens ou mulheres, não há essa entrega. Não há intimidade, partilha. Não acontece, é um facto. Não acontece essa entrega.

E: Aspectos que surgiram na terapia e apenas na terapia e que gostavas de mudar. Coisas que não tinhas dado conta, antes de aqui chegares, sobre ti. Pode ser destes até que falaste.

P: Hum hum.

E: Que provocaram maior surpresa.

P: Eu acho que esta questão das mulheres, por exemplo. Na terapia ao ser protagonista, algumas vezes tornou-se evidente que eu comentava que olhava – quando estava ali no tapete – e só via homens, ou... ou... sim, ou amigos. É isso. O masculino é muito presente - fosse com os amigos, fosse com o pai, com o irmão - o masculino está muito presente... hã... no meu interior, digamos. Isso claramente sinto que é da exploração do psicodrama.

E: Em termos gerais, consegues dizer em que é que o psicodrama fez essas mudanças. Consegues dar uma resposta geral?

P: Estas mudanças de onde é que elas vêm?... Foi claramente do paralelo do psicodrama com os retiros.

E: Consegues resumir que aspectos da terapia te têm ajudado. Que aspectos da terapia te têm ajudado mais.

P: Uma é entrar em contacto com coisas minhas a partir dos outros, outra é ter ter picos de intensidade emocional de algo que aconteceu. Isso permite-me ter outras compreensões das coisas. Isso é muito importante para mim. Há uma terceira coisa que é o simples facto de estar alguém a ver, de estar com outras pessoas. São oportunidades únicas de aprendizagem. Em geral aprendo imenso coisas.

E: Nestes quatro anos em que te dececionaste?

P: Eu, como sou presente e assíduo, foi a falta de presença. Não é que isso me afetasse muito porque eu estava sempre presente.

E: Pode afetar na medida em que o grupo em si também promove segurança. Podes falar de aspectos que tenham sido dolorosos na terapia mas que ao mesmo tempo tenham ajudado?

P: Aspectos que tenham sido dolorosos mas que ao mesmo tempo tenham ajudado?

E: Hum. Aspectos da terapia.

P: Dolorosos? É isso?

P: Acho que foi uma aprendizagem que aconteceu este ano. Senti que aprendi com isso. Fui despedido. Acho que foi uma situação que ninguém se apercebeu. Foi uma sessão muito esquisita, senti-me perdido ao mesmo tempo. Mas foi o que foi. Há que saber tirar coisas positivas de situações difíceis.

E: Há alguma coisa que esteja a faltar ou seja mais benéfica no psicodrama?

P: Em termos de quê? De método?

E: Sim. Sim.

P: Dececionante, já agora, foi o facto de terem entrado duas pessoas e depois, passados dois ou três meses terem saído. Mas faz parte. Sugestões... (silêncio longo) Não tenho.

E: Obrigada Pedro.

P: De nada.

Anexo 12. CCI 5 Pedro M6

E: Vou começar por perguntar-lhe: Neste último ano - de abril até agora - que mudanças notou em si ou na sua família?

P: Notei muitas mudanças em particular na minha família, também em mim, mas desde o último ano houve uma mudança muito importante e que foi... bom, logo em maio de 2016 foi o anúncio da M querer separar-se e depois a concretização dessa separação em julho de 2016, e portanto a nossa família separou-se, deixámos de ser um casal e passámos cada um a viver no seu lado, partilhando os nossos filhos, não é?, em tempos iguais. Pronto. Isso foi um ano de muitas alterações a esse nível familiar e também pessoal, porque fui apanhado de surpresa e não consegui dar a volta à situação no sentido de a M não se separar, e depois foi necessário lidar com essa situação e começar a fazer o luto. Pronto. Foi um ano assim muito intenso, muito difícil, pesado, em particular desde... desde que realmente a M falou em separar-se até ao fim do ano. Ou seja, todos esses meses - mais de meio ano - foi... foi bastante duro. Foi muito duro. Foi... Não sei. Hoje sinto que foi um golpe muito forte na... pronto, na... no meu projeto de vida. Não... não contava com isso. Não digo que não houvesse motivos para isso poder acontecer, mas não contava com isso e... e fui realmente surpreendido. Portanto foi muito, abalou muito os meus alicerces, na minha estrutura, no meu projeto. Fiquei realmente... não sei. Triste, em baixo, deprimido. Haaaa... Sem saber como... Bom, em primeiro lugar - ultrapassar a separação, porque foi preciso entrar em contacto com essa dor, com essa falta, com essa tristeza. Foi também necessário, mais tarde, conseguir aceitar a raiva que vinha a surgir dentro de mim derivado dessa frustração...

E: E conseguiu?

P: E consegui, mais tarde. Sim, consegui. Mais para o final do ano foi quando me surgiu mais essa raiva, essa frustração, essa... essa dificuldade depois em relacionar-me com a M nessa fase, porque apesar de 'tarmos separados temos que dialogar quase diariamente por causa dos nossos filhos. E nessa fase em que começou a surgir mais emoções e sentimentos de raiva, foi-me difícil porque eu próprio estranhei essa... esse lidar com a M, essa dificuldade em lidar com ela, porque 'tava muito enraivecido por dentro e não sabia como... como... não sei... como integrar também essa parte da raiva. Eu acho que foi a partir daí, quando comecei a aceitá-la - essa raiva - e a lidar

com ela, que houve assim uma transformação mais recente, no princípio deste ano de 2017, a partir de, não sei, talvez mais de fevereiro até só em...

E: A partir de?

P: De fevereiro talvez. Não sei se finais de janeiro - não faço ideia - mas por aí. Entre os finais de finais de janeiro/fevereiro comecei a... não sei... a 'tar mais em paz com a situação. Pronto. Porque deixou-me em baixo - em primeiro lugar - deixou-me triste, deixou-me sem saída. Depois deixou-me... também me deixou... Ao princípio - lembro-me agora, estou a lembrar-me de um verão - 'tava muito... muito passivo... muito... bloqueado até... - 'tava-me a faltar a palavra. Havia vontade de dormir muito tempo, inércia. Muito mesmo, nessa fase. Foi muito duro porque tive que confrontar-me com uma situação em que 'tava com os meus filhos e já não 'tava com a minha mulher. E também foi uma aprendizagem, não é? Porque tive que passar a tomar conta deles durante metade do tempo sozinho. E isso foi um grande desafio. Não que eu não me sentisse preparado mas, ainda assim, é um grande desafio.

E: E conseguir tratar dos filhotes sozinho, fazer de pai e de mãe... não é?

P: Sim. Exato, exato. Foi mais essa coisa, porque eu já era muito autónomo enquanto pai desde quando eles nasceram. Não me sentia desconfortável com a situação. Ainda assim é isso mesmo, ser de pai e mãe ao mesmo tempo é ser... Quer dizer, é ser dois em um. E... E não ter pausas, não é? Não ter, muitas vezes, repousos, porque não tenho ninguém para partilhar essas, esse dia-a-dia, não é? Pronto. Foi um ano duro. Foi um ano duro houve essa grande mudança a nível familiar e portanto a minha vida mudou completamente. E também foi um dos motivos para continuar na terapia, porque eu tinha previsto acabar a terapia até ao primeiro semestre de 2016, mas como isto surgiu mesmo em maio, foi combinado continuá-la - pelo menos mais um tempo - e depois vi que sim, que foi importante ser acompanhado aqui no psicodrama com todo este evoluir e foi muito - provavelmente foi muito mais fácil fazer - fazer? Eu acho que ainda não acabou - este processo de luto com este acompanhamento. Pronto. Eu acho que assim, a nível familiar foi realmente a grande, a grande mudança. Foi... foi... Familiar e geral. A minha vida mudou muito por causa disso. Doeu muito. Hoje vejo-me como - eu não estou solteiro, no sentido em que ainda não concluímos o divórcio - vamos tratar agora em breve - mas vejo-me muito como um homem solteiro no sentido de... de... Olhe, aberto para o mundo e com dois filhos. É isso. É isso mesmo. Isso eu acho que é quase o culminar.

E: Era isso que queria não era? Numa determinada altura, não havia em si uma ambiguidade?...

P: Isso sempre 'teve muito presente desde há muito tempo. Desde há dez anos, talvez. Ou seja, no princípio, na fase inicial do namoro e paixão e noivado e, até, casamento não havia muito essa necessidade. Mas ela surgiu com muita força depois do cancro e da morte do M [amigo] e dessa euforia que surgiu a seguir. Sem dúvida. Eu aí senti muita falta dessa liberdade sem dúvida. Ainda cinco anos depois - quando entrei no psicodrama - isso 'tava super presente. E

esteve e continua a estar. Portanto, sim, eu acho que faz parte da minha matriz ter essa liberdade e de alguma forma esta relação que - ainda que fosse uma relação a dois - parecia potenciar muito mais abertura do que na realidade veio demonstrar existir do lado da M: mais focado nos dois e mais rígida. E isso de facto - para responder à pergunta - sem dúvida que parte de mim desejava muito essa liberdade, sim.

E: Estava a pensar que às vezes é terrível quando obtemos aquilo que desejamos, não é?

P: Ao ponto da M achar que - quando me veio comunicar que queria separar-se - que eu ia ficar aliviado. Que eu ia ficar contente, quase. Mas não fiquei. Porque nesta fase da vida, ainda que, por exemplo, há dez anos, há oito anos, há sete anos, há cinco anos - eu quisesse muito, muito, muito essa liberdade e não a tendo sentia muito a falta dela, a verdade é que o ano passado - e já há dois anos - eu 'tava a mudar, eu 'tava a virar. 'tava a virar aqui uma página. Não renunciando a esse desejo de liberdade que sempre existiu, acho que faz parte de mim e nunca vai desaparecer, mas estava a - não é conformar-me - mas estava a encontrar um equilíbrio diferente com a M e com os nossos filhos enquanto família. Portanto eu achava que não ia ter que fazer roturas, não ia ter que fazer quebras, não ia ter que prever... Não sei. Coisas muito complicadas. Achava que esse seria o caminho. Pelo menos era isso, ia por aí. Admito. Admito ao mesmo tempo que também nos primeiros meses de 2016, não me foquei realmente em, em... na relação com a M. Portanto era mais uma das mais mil coisas que eu fazia e não um foco importante. E acho que com o afastamento da M, com o distanciamento que ela criou, eu também me senti impotente. Não só não reagi, mas nunca achei que ela 'tivesse a preparar para ir-se embora. Pronto. Por isso é que eu fui surpreendido: não estava à espera. Mas não posso dizer que não houvesse da M, do lado da M, motivos para tomar essa decisão. Não tenho dúvidas. Acho que ambos contribuímos muito para isso. Não ponho o peso em mim. Acho que ambos, os dois, contribuímos muito para essa separação. É isso.

E: Ok. Mais mudanças no Pedro?

P: Outras mudanças?

E: Sim. Que tenha sentido ao longo deste ano?

P: Haammm. Eu acho que essa foi a central, não há dúvida nenhuma. Acho que outra mudança que eu referi é de facto, é passar a ser pai a tempo inteiro na metade do tempo que eu 'tou com os meus filhos, não é? E isso... e isso é tranquilo para mim. Hoje, nestes meses, nos últimos tempos, vivo muito bem, acho que desde sempre consigo, consigo ser tranquilo no tempo em que eu 'tou com eles e, não só tranquilo como sentir prazer, muito gosto em 'tar com os meus filhos, em acompanhá-los, não é? Em estar presente na vida deles e até encontrar equilíbrios para quando em quando, quando preciso de tempo para fazer as minhas coisas - no meu pouco espaço livre - também encontrar quem fique com eles. Isso é importante. Aí, ser pai a tempo inteiro na metade do tempo que me corresponde, também é uma coisa que é uma grande mudança na

minha vida e que dantes tinha o apoio da M. Era fácil: ora ia fazer uma coisa e a M ficava, ou vice-versa. Agora é diferente. Outra coisa que mudou e que é... Ou seja, que mudou é claro, a relação com a M deixou de ser uma relação ali amorosa, não é? Mudou de uma relação de casal, passou a ser uma relação que ainda não 'tá clara. Isso é uma mudança que ainda 'tá a acontecer. No sentido em que ainda não temos um patamar, uma base de conforto mútuo. Ao princípio era a M que 'tava super distante e eu partilhava até como é que me ia sentindo ao longo dos meses do verão, outono. Partilhava as minhas dificuldades.

E: Com ela...

P: Partilhava diretamente com ela. Acho que isso resultou até do psicodrama, das devoluções, e – “Porque não experimentar fazer isso?” – que era precisamente uma coisa que não acontecia antes da separação. Ou seja, eu guardava tudo para mim, eu retinha tudo o que era dificuldades. Não partilhava. Então, como estímulo, resolvi “Ok. Já não 'tamos juntos. Por que não ao menos partilhar o que são as minhas dificuldades nesta fase?”. E fui fazendo isso. Fiz isso a partir de, não sei, de junho talvez. Até mesmo antes da M sair. Falámos, conversando de quando em quando. A última conversa que tivemos já foi em outubro ou princípios de novembro, e eu em todas elas me emocionava muito a falar sobre as dificuldades e do que ia sentindo. E isso acho que foi uma boa mudança. Foi ser capaz de comunicar as minhas dificuldades a quem 'tava relacionado com isso. Não comunicar às paredes ou ao vizinho do lado, mas ir falar com as pessoas. Isso foi uma boa mudança.

E: Com ela, em particular?

P: Claro. Se bem que eu interrompi esse ciclo de partilha e comunicação a partir do momento em que a M também me contou – em novembro, mais ou menos – que tinha já um namorado novo. E isso também me fez sentido, no sentido em que a M foi sempre coerente com a decisão de separação. Nunca deu, nunca vacilou, nunca deu o menor sinal de que queria ali flexibilidade e portanto o facto de aparecer uma nova pessoa na vida da M parece-me uma consequência natural, pelo perfil da M, de eu achar que ela vive melhor com alguém ao lado. E pronto, e pelo facto de ela ser uma pessoa interessante e que desperta interesse facilmente. Pronto. Mas a partir daí, como começou a surgir a raiva... – não sei se foi diretamente relacionado com isso ou não, mas foi por aí. Ou seja a raiva já vinha mais de trás mas estava muito escondida e aí eu comecei a permitir que ela viesse, que ela saísse. E isso aconteceu a partir de novembro. E quando aconteceu foi em grande. Eu estive ali dois meses em que por um lado sentia essa energia e por outro lado eu utilizava essa energia. E quando digo que utilizava era ela servia-me p'ra, p'ra uma maior atividade na minha vida. Eu passei - já fazia desporto, sempre gostei muito de desporto - mas passei a fazer muito mais desporto. Fazer muitas coisas, portanto, a utilizá-la como meio, também, de desenvolvimento físico, não é? Portanto comecei a fazer... comecei a fazer surf, a correr mais, a fazer mais exercício físico, a jogar à bola, ao ponto de o meu calcanhar agora se

estar a ressentir porque eu puxei demais no futebol e magoei-me no calcanhar e ainda ‘tou a agora aqui a tentar tratar disto. Mas no fundo essa raiva trouxe-me muita energia, muito poder físico e... e pronto, e isso também, com essa raiva eu afastei-me desse canal de comunicação que ‘tava a estabelecer com a M de ser direto, de partilhar as emoções, partilhar o que eu sinto, sem necessidade de retorno ou sem necessidade de feedback, ou de querer alterar a outra pessoa. Era só para partilhar. E isso interrompeu. Por isso é que eu ‘tou a dizer: ainda não temos aqui um patamar, confortável para os dois, de comunicação.

E: No entanto comunicam, não é?

P: Sim, comunicamos. Aí fui eu que comuniquei a parte emocional diretamente. Mas a M sempre foi comunicando coisas objetivas: questões das contas, questões das escolas, questões de coisas. Mas nunca me comunicou questões emocionais, portanto. Eu também não lhe pedia isso. Eu é que tinha necessidade de partilhar e partilhei. Mas de novembro para cá cingimo-nos fundamentalmente ao que é as coisas do dia-a-dia, da rotina dos nossos filhos. E começámos a falar do divórcio, recentemente. Falámos agora em março uma primeira vez, e vamos falar agora uma segunda vez. Temos que falar sobre aspetos do divórcio. ‘tá tudo ok. Mas por exemplo, novamente eu comecei a sentir um bocado de raiva na semana passada porque a M resolveu comunicar ao A e ao M, aos nossos filhos, que tinha... aquele que era o namorado dela - que era um amigo apenas - passou a ser o namorado e isso foi feito por um lado sem me ter sido anunciado - mais ou menos estava combinado que ela me diria - por outro lado não me disse que ia fazer. Fez. E quando me disse que tinha feito, mandou-me um email e já eu estava com os meus filhos, e portanto não foi agradável ler esse email, já estar com eles, e ainda por cima em vésperas dos meus anos. Foi muito desagradável, porque inclusivamente no meu dia de anos o A[filho] - o mais velho - veio falar comigo para saber essa questão. Acho que é um presente envenenado que ela com intenção, ou não, fez. Pronto. Não gostei e fiquei chateado ao ponto de não falar com ela nestes dias todos. Quando digo não falar, é: não atendi o telefone quando ela me ligou no meu dia de anos; não respondi à mensagem; não... e também não respondi aos mails nesses dias. Agora já voltámos a comunicar sobre o que é importante, começámos a comunicar, mas é óbvio que ela percebeu que eu me afastei. Não sei se fez a ligação ou não ao facto do que aconteceu de ela ter feito essa partida dessa forma que eu não gostei - sou honesto - mas pronto, influenciou. Portanto, sou pai a tempo inteiro, sem problemas. Na relação com a ex-mulher ainda não ‘tá totalmente apaziguada. É o que eu digo: o meu processo de luto ainda não concluiu. Não sei quando é que vai acontecer, mas já passou da tristeza, amargura, apatia, depois desespero, raiva, aceitação, abertura ao mundo, e... Ainda ‘tá a acontecer, portanto ainda vou por aí. E agora o divórcio. Acho que o divórcio é um aspeto importante.

E: Para acabar...

P: Não sei se é para acabar mas para chegar mais perto desse processo de fim do luto. Acho que sim. Não sei. Vamos ver. O que se passa cá dentro não depende dos papéis e dos processos. Acredito que é importante, sem dúvida, mas não sei se vai acabar aí. Tenho algumas dúvidas. Acho que não é com o assinar um papel que...

E: Dá é outra perspectiva das coisas, não é?

P: Dá. Talvez sim. Talvez sim. Dá, embora – é o que eu digo desde – o casamento para mim, portanto, a formalidade nunca foi importante, ao ponto de eu rapidamente me ter arrependido de ter casado formalmente. Não precisava disso. Portanto não me aquece nem arrefece ‘tar casado com uma pessoa. Aquece-me ou arrefece-me dar bem ou mal com essa pessoa. Por isso agora o divórcio, ok, é a consequência de um impulso que houve para casar. É só isso. Mais nada. E pronto. Mais mudanças: eu acho que houve outra mudança que é muito importante, que é – que eu já referi aqui – que é a parte da abertura ao mundo, ao desporto, mais. Portanto, eu tornei-me muito mais ativo em múltiplas atividades, Ou seja, tanto desportivas – como eu disse o surf (que eu não fazia) o futebol, as corridas (que eu dantes fazia uma ou outra e agora ‘tou a fazer regularmente) – e depois outras coisas viradas para a dança. Eu já fazia biodanza mas continuo a fazer e já passei para o grupo de aprofundamento, portanto ‘tou a desenvolver isso. Comecei a fazer, de vez em quando, umas aulas de dança também. Depois vou experimentando várias coisas. Faço workshops relacionados com a dança, com a meditação, com yoga... Portanto tenho-me aberto muito e acho que até é curioso que eu agora em janeiro, portanto, há uns tempos - quando o M tinha três meses – eu defini um caminho: no verão vou fazer em julho um retiro que engloba três coisas. Que engloba surf, yoga e meditação. Portanto ‘tá aqui um bocadinho resumo também. Eu procuro diversificar interesses.

E: As três coisas no mesmo sítio?

P: Sim, sim. Nos Açores. Vai ser giro. E acabei de receber hoje a minha prancha de surf. A minha primeira prancha de surf. Nunca tive. Tive aulas e agora vou ter uma prancha de surf. E pronto. Nesse aspeto ‘tou muito contente com... Sou livre. Posso fazer o que realmente quero. Não preciso de ‘tar a fazer, estar a chegar a compromissos com outra pessoa. E faço. Ponto final. Não há aqui culpas nem meias culpas. Faço e ponto final. Eu tinha outra coisa importante que eu queria dizer de uma mudança...

E: E quando fazia, antes, sentia culpa. Que não podia fazer?

P: Não. Não sentia culpa. Culpa não sentia. Mas sentia o peso que isso criava na M. Ou seja, eu já jogava à bola, já fazia biodanza, já fazia psicodrama, já fazia retiros das minhas outras, já fazia outras coisas. Pronto. Era aquilo que eu necessitava. Mas na relação diária com uma pessoa, com a convivência não é?, no dia-dia, também sentia o peso que isso à vezes trazia, ao ponto de certa altura a M – lá está, há um ano atrás, fevereiro, março, abril do ano passado, antes de eu saber a

notícia -, a M passou a não se preocupar com isso. Deixou-me fazer o que eu queria porque para ela a não era importante. Eu podia fazer o que eu quisesse.

E: Não estranhou?

P: Não, não, não. Ignorou. Passou a não se preocupar. Ou seja, era como se passasse a ser-lhe m bocadinho indiferente se eu estava presente ou fora. Deixou de dar valor, ou peso ou importância ao facto de eu estar presente. Portanto, também deixou de ligar. Isso foi talvez o sinal que eu não valorizei para ela ter chegado à decisão de separação. Mas, pronto, essa abertura às atividades, à dança, a mais coisas, tem sido uma boa mudança.

E: É interessante o que está a dizer. Sente que já não é um peso para ela. Consegue colocar o que disse em termos de mudança?

P: O que eu estou a dizer é... A mudança que aconteceu é maior liberdade na... - é que nem é na escolha - é na prática das atividades. Portanto, ou seja...

E: Uma maior liberdade na vida... Será?

P: Também, apesar de a minha liberdade 'tar muito relacionada com o luto que eu vou fazendo e, portanto, não ter uma total disponibilidade ou abertura p'a tudo. Mas a nível de atividades - como eu estava a dizer - desporto, e de outras, dança, etc, tenho 'tado muito aberto mas não me tenho querido envolver com pessoas. É impossível.

E: Eu não me estava a referir a isso.

P: Eu sei.

E: Eu estava a pensar - e isto sou eu a pensar, o P se calhar está a pensar de forma diferente de mim... mas - o que eu estava a pensar é que às vezes quanto temos liberdade não sabemos o que é que havemos de fazer com ela, porque estivemos presos tanto tempo...

P: Mas é que não é o meu caso. É isso que eu 'tava a dizer.

E: É isso que eu queria perceber.

P: Não é o meu caso, não. No meu caso eu nunca senti culpa no facto de escolher fazer coisas. A outra pessoa - que é a M - é que... é que ou não compreendia ou não ia de acordo ao desejo dela, ao ideal dela, ou simplesmente ressentia-se da minha falta de atenção. Qualquer uma destas coisas era por aí que a M reagia, portanto à minha ida para as coisas que eu fazia. Porque eu reconheço necessidades e também respeito-as. Não fico parado - ainda que fosse uma relação de casal - vou ao que preciso. E portanto... Ou seja, isso era o que acontecia antes. O que acontece hoje é igual mas ainda com maior liberdade, particularmente nos dias em que estou sem os meus filhos. Porque aí realmente posso fazer tudo. Posso fazer tudo e tenho feito de tudo. Tenho feito imensas coisas. Portanto encho - no bom sentido - os meus dias com atividades, com coisas. Não fico parado. Eu há bocado acho que tinha uma coisa relacionada com isto tudo para dizer que era mais uma mudança, estava a ver se chegava lá... Eu acho que me sinto mais... mais autêntico,

talvez. Estando sozinho, não estando numa relação a dois, acho que não é difícil uma pessoa sentir-se mais autêntica. Não é?

E: Era isso, exatamente, que eu estava a pedir-lhe que pusesse em palavras suas.

P: Sinto-me mais autêntico. Eu não diria mais espontâneo porque eu acho que já não me contraía muito, já não me fechava muito p'ra fazer o que queria a cada momento. Mas o que eu acho é que sinto-me mais autêntico e sinto-me... não sei. Mais. É uma mudança que já não tem a ver diretamente com a M, por exemplo, ou com a família. Está mais relacionado até com o mundo e com o trabalho. Sinto-me cada vez com menos medo de ser eu próprio, em qualquer lugar, incluindo no trabalho. E isso significa que quando posso não estar no escritório porque, por exemplo, venho fazer teatro aqui ao Ispa ou vou para a praia à tarde - já fazia - mas sinto que cada vez faço isso com mais propriedade, com mais tranquilidade. Acho que ao princípio - quando comecei a fazer isso - talvez houvesse uns receios, mas hoje em dia não há. Também sei que às vezes posso esticar a corda demais, não é? Também tenho que ter algum cuidado com o trabalho, mas sinto-me bastante equilibrado e até muito afortunado com o que tem acontecido a nível desse balanço que é o trabalho - o tempo de trabalho - e o resto das coisas. Pronto. O resto das coisas, obviamente, tem duas partes: é os filhos - que 'tão lá metade do tempo - e por outro lado a minha vida individual, não é? Pronto. Acho que sou... tenho vindo a reformular um bocadinho. Tem que ser, não é? Uma mudança destas obriga-me a reformular a minha dinâmica diária e... Eu acho que posso também referir uma coisa que não é positiva, até aqui é negativa em mim, que é - e que 'tá relacionada mais diretamente com a casa, mas daí com o mundo - que é a minha desorganização. A minha falta literal de arrumação e isso verifica-se muito mesmo nos dias em que não 'tá lá a nossa empregada, que nós perdemos, e que 'tão lá dois, três, cinco vezes, às vezes - que é quando 'tão lá o A [filho] e o M [filho]: às vezes 'tão lá dois ou três dias, outras vezes 'tão cinco dias - e quando isso acontece a casa fica um caos e eu não faço nada. Ou seja, eu estou a tornar-me verdadeiramente desarrumado na casa e isso também significa internamente um pouco. Isso não é nada positivo porque eu vou tomando consciência disso mas não tenho feito nada, absolutamente nada para contrariar isso. E sinto que preciso de fazer isso. Sinto que preciso de dar esse salto de organização. Preciso de organizar as coisas da casa. Às vezes deixo amontoar a roupa, os papéis, as coisas todas. É um caos. Isso não... Isso, ok, se calhar faz parte do caos interno que eu ando a viver neste ano, nestes últimos onze/ doze meses, se calhar, sem dúvida, mas a verdade é que já reconheço isso.

E: Está mais desarrumado do que era?

P: Muito mais, muito mais, sim. Até é uma desgraça. Até que com a M ela não permitia. Não deixava nem para ela, nem para a casa, nem para mim. Não permitia, pronto. Refilava.

E: Então diga-me uma coisa: antes era arrumado porque tinha a M e porque tinha uma empregada. É isso?

P: Era menos desarrumado. Menos desarrumado, sim. Eu sempre fui bastante desarrumado. Era menos porque por um lado tinha a M, por outro lado - é verdade - a empregada estava lá todas as tardes dos dias de semana, pronto.

E: Então será que está mais desarrumado ou será que agora tem liberdade para ser desarrumado?

P: Agora tenho liberdade para ser desarrumado. Uso-a, abuso dela, sem dúvida. Este fim-semana dos meus anos, durante sexta, de sábado para domingo, foram lá a casa dois amigos meus que se fartaram de rir com a casa, porque eu ‘tava... Ainda por cima na sala aquilo parece uma plantação de brinquedos, parecem árvores a crescer por todo o lado. Portanto eu... Não sei... é como está e eu não me sinto mal, mas... mas pronto.

E: Pois. Eu ia perguntar-lhe isso, se se sentia mal.

P: Não. Não me sinto mal. É assim que eu sou e não me importo de receber as pessoas assim. É verdade. Há coisas que estão a mudar em mim. Uma coisa que eu até tenho sentido - é muito curioso, está relacionada com uma coisa que eu disse agora - é assim que eu sou e não tenho... Tem a ver muito com assumir-me como eu sou. Incluindo a parte física, é muito interessante que agora nos meus anos - que foi neste domingo - fui à praia e fiz nudismo, como gosto de fazer, e foram lá ter poucas pessoas. Mas foram lá ter uns amigos que nunca me tinham visto nu, que são de longa data, e pronto. E eu ‘tive nu, pela primeira vez, pronto. Resolvi, não sei, pronto “Fiz quarenta anos. Porque não ‘tar à vontade? Não ter mais...” Não é que tivéssemos em contacto algumas vezes com alguns amigos. É a quebra de um padrão. E pronto. E fiz isso. Pronto. Tranquilo. Portanto isso tem também a ver com essa coisa do estar mais tranquilo comigo mesmo em todos os aspetos e de ‘tar à vontade. É isso.

E: Hum hum.

P: Uma coisa mais recente que eu acho que tem a ver com esta coisa da terapia no sentido - quando eu digo da terapia, não só do psicodrama -, mas da terapia significa entregar-nos como nós somos. Dar tudo. Aceitar. É isso. É mesmo. Isso tem-se refletido também nessa parte. Na biodanza, por exemplo, eu também acho que sinto ali passos que as pessoas não estão a dar. Por exemplo, já fiz em janeiro esta primeira aula de aprofundamento, não acabei nu mas acabei em cuecas. Nunca vi ninguém fazer isso, por exemplo. Acabei nu. Olha, pronto. Vai acontecendo. As coisas são naturais e ‘tou a aceitar isso tudo. Portanto, o que vem, ‘tou-me a tornar realmente mais profundo, mais autêntico, não é? Acho que é isso. Não sei se é uma mudança, mas é... Acho que é uma melhoria. Acho que é um afinar. Acho que é um afinar. Isso tem acontecido.

E: Está a permitir-se ser quem é. Não é?

P: Sim. Sim. Exatamente. Sem dúvida. Aceitar-me, validar-me, tranquilizar-me, também. Também nesse aspeto ‘tou muito à vontade. Acho que... Acho que sim. Acho que isso sim, autêntico e também... acho que espontâneo. Eu lembro-me que dantes eu era muito controlado, era muito quieto e cada vez sinto-me mais solto e mais espontâneo também. Acho que nisso

também não tenho dúvidas que o psicodrama ajudou-me muito, fez-me sentir confortável para eu poder sê-lo realmente, mas pronto, na vida isso a vida também me vai acontecendo. E fico contente. É isso mesmo. Pronto. Não sei se tenho assim mais mudanças importantes... Eu acho que ‘tava a pensar nos meus filhos – não sei se já disse ou não – que era... Não, já referi, mas era o como me sinto bem enquanto pai, enquanto pai solteiro, não é? - como se diz - pai sozinho, pai singular. Sinto-me bem. Acho que o meu caminho depois vai por aí e... bem, confortável, tranquilo e mesmo... sinto-me completamente capaz de ser pai sozinho. Sozinho, mas é no tempo em que ‘tou sozinho.

E: Tem-los mais para si...

P: Eu não reclamo isso, mas é verdade, tenho. É mais no sentido de ser capaz de estar presente permanentemente nesses períodos. Mas estar. Mas estar mesmo, realmente. Eu acho que cada vez mais estou e tenho aprendido muito com os meus filhos, incluindo com o feedback que eles me dão – direto - sobre as coisas que acontecem entre nós. Isso é fantástico.

E: Então?

P: Então, por exemplo, o A tem sete anos – já fez sete anos – às vezes diz-me “Olha, estás a ser bruto com o M, estás a ser bruto comigo. E eu reconheço, se isso acontece, e lido com a situação tal e qual como ele me comunicou e falamos sobre o assunto e resolvemos. Ou ele não diz nada e eu posso ser assim um bocado mais... - normalmente só stresso pouco com o tempo de ir para a escola e pouco mais. Basicamente é isso mesmo. Quando há esse stress é até artificial porque eu não tenho problemas em chegar atrasado um bocadinho à escola, se for o caso. Mas a escola do M stressa-me porque eles são radicais. Se uma pessoa chega um minuto atrasado já não entra. O miúdo não entra para a escola, obrigam-nos a ficar lá à espera o tempo que eles quiserem por mandarem chamar uma pessoa para dizer que eles podem entrar. É absurdo. E isso gera-me algum stress e aí, sim, passa essa ansiedade para os meus filhos quando eu vejo que o tempo está a apertar. E aí, às vezes, eu sou um bocadinho mais agitado e enérgico e, às vezes, um bocadinho autoritário. E aí ou grito, ou apresso, ou assim qualquer coisa. E se isso acontece – até me lembro que uma vez até trouxe aqui a uma sessão de psicodrama, isso -, aconteceu num dia, o A ficou sentido. Nesse mesmo dia à tarde, quando fui buscá-lo à escola, eu falei com ele sobre esse assunto e expliquei-lhe que não devia ter reagido assim e pedi-lhe desculpa. Portanto confortei-o, ainda que fosse à tarde e não no momento. E quando alguma coisa dispara, repõe-se, pronto. Ou seja, não abro mão deles, isso não abro. Acho que isso é um sinal de maturidade e ao mesmo tempo de escuta dos meus filhos, não é? Portanto é por isso que eu estou muito contente. Eu acho que nós temos relações muito fortes: os meus filhos e eu, e eu e os meus filhos. Sinto isso mesmo. E sinto que são inabaláveis, mesmo. Eu não me sinto muito preocupado com o facto de a M ter agora, por exemplo, um namorado. Porque eu acho que eles não vivem juntos porque ele vive no Norte, mas poderão vir a viver no futuro, por exemplo, quem sabe? Não me sinto

afetado por isso. Espero que seja uma pessoa - ainda não conheço - espero que seja uma pessoa boa e que saiba, também, tratar bem dos meus filhos. Mas confio na M. Não posso fazer mais do que isso, para já. Portanto sinto-me mesmo bem. Sinto-me absolutamente bem com... o facto disso, de ter a meu cargo duas crianças em metade do tempo mas a full time. É isso.

E: E antes não sentia essa capacidade de os ouvir? De receber o feedback deles assim dessa forma?

P: Acho que... Para já, o A cresceu. E por outro lado acho que afinei essa escuta com o facto de não ter alguém ao lado para validar o que eu faço. Quando eu digo isto é alguém, a M podia perfeitamente - se percebesse que eu estava a exagerar - dizer “olha agora exageraste”. Agora não tenho esse feedback. Aprendi a escutar muitos mais os meus filhos também nessa relação. E há outra coisa que eu aprendi muito este ano, mas mesmo muito, que é escutar também a intuição dos meus filhos. A sério. Quando eles dizem coisas que às vezes parece que vêm do nada mas às vezes não vêm assim tão do nada. Se eu... Já me aconteceu - duas, três, quatro vezes - o A dizer-me uma coisa e eu simplesmente ignorá-la, seguir com o que eu achava que devia ser e pouco depois, ou algum tempo depois - no próprio dia, por exemplo - aperceber-me que o que ele estava a dizer-me estava acertado e a registar isso. E isso é muito, eu acho que é uma das coisas mais bonitas que eu tenho aprendido com os meus filhos.

E: Como, por exemplo?

P: Haaa... Agora vou dar um exemplo recente que por acaso nem foi... Ou seja, foi o A que deu a sugestão. Eu segui-a. Nem foi preciso usar. É curioso. Que é: quando fomos para a praia - era o meu dia de anos - ‘távamos a sair do carro e o A lembrou-se de dizer “Leva o guarda-sol”. Eu disse “Vamos estar pouco tempo. Chegámos às quatro e meia, o sol já não vai estar muito forte. Para que é que eu preciso de guarda-sol?” Mas decidi não pensar. Ok. Ele sugeriu levar o guarda-sol, vou levar o guarda-sol. E depois até me lembrei no caminho “Olha! Que boa ideia! Se estiver muito vento, abrimos e protegemo-nos”. Não foi o caso, não foi preciso, mas é um exemplo simples de como eu escutei o A. Mas houve várias, ou algumas, em que ele disse qualquer coisa - não sei, agora ‘tava a tentar lembrar-me de coisas, quando fomos para o jardim da Estrela ou outra coisa qualquer - em que ele disse qualquer coisa, ou “Faz isto” ou “Traz isto” ou não sei quê, e eu ignorava. Não dava atenção e depois isso revelou-se que aconteceu mesmo. Caramba! Ele sabia. É como se ele soubesse. Portanto, isso é muito giro. Afinar essa escuta com os filhos, não é? E portanto, dar valor ao que eles dizem - tenham eles quatro, cinco, seis, sete anos, é indiferente. É das coisas mais bonitas que eu aprendi neste ano, posso dizer. Pronto. É também fruto dessa convivência direta, imediata e sem mais ninguém a interferir no dia-a-dia.

E: Não há ruído na comunicação...

P: É isso mesmo. É mesmo. Isso é bom. Eu acho que nos damos muito bem. Eu acho que apercebi-me que para mim ser pai é natural. É natural mesmo. Não exige esforço, não exige

tornar-me mais sério, mais rígido. Não, não. Tal como 'tou, tal como sou, 'tou preparadíssimo para ser pai. Não preciso de mais nada. É natural. Pronto. Isso foi um reconhecimento, uma validação que eu fui fazendo ao longo deste ano, sozinho. E 'tou feliz e muito bem com isso. Acho que é muito importante.

E: Mais alguma mudança?

P: Assim se repente... Mais alguma mudança...

E: No trabalho já percebemos que se sente mais livre, que consegue equilibrar mais as coisas, o tempo.

P: Sim. Sim. Isto é uma preocupação recente, que veio no último mês, mas que é importante para mim, que é... O ano passado foi fácil financeiramente 'tar sozinho, porque foi um ano melhor, mais fácil. Mais rentável de dinheiro de trabalho e este ano 'tá um bocado incerto. Neste momento, agora por exemplo, 'tou nas lonas. Cheguei aos meus anos e vi que 'tava nas lonas. É muito variável o escritório, não é salário fixo, é variável. Então, como não tenho uma pessoa ao meu lado também a suportar a casa e essas coisas todas, é uma coisa que eu ainda tenho que aprender a gerir melhor. Porque este início de ano entusiasmei-me e comprei umas viagens p'ra mim, fui fazer workshops de biodanza no estrangeiro. Comprei logo férias... Comprei, quer dizer, voos para irmos outra vez ao Açores este verão - com o A e com o M - mais esse workshop, e de repente, mas agora não tenho muito dinheiro. Mas pronto, isso não... Acho que é uma adaptação que ainda tenho que fazer às circunstâncias. É mais isso. Podia 'tar-me a sufocar interiormente de ansiedade e não 'tou assim. 'tou só alerta. Acredito que as coisas se recompõem, porque acho que muitas pessoas se sentiam aflitas nesta mesma situação. É isso. Mas isso assim acho que isso, assim, é as principais mudanças.

E: Em relação aos seus pais?

P: É verdade. Não referi. Eu acho - já agora - sim... Em relação à minha mãe sem dúvida que houve uma reaproximação. Até após a separação passei a ter mais tempo para estar com a minha mãe e a minha avó.

E: O que uma separação faz...

P: Exato! Acho que a minha mãe se apercebeu rapidamente que havia esse espaço e passou a convidar para fazer mais coisas. Lembro-me por exemplo no verão - junho, julho - fomos muitas vezes à praia à Arrábida e jantávamos, fazíamos coisas boas. Outra coisa que eu acho que foi muito importante - mas que foi um facto que aconteceu - a minha mãe, a dado dia, resolveu partilhar nesse jantar de praia, resolveu partilhar muito do que foi o processo de doença, de depressões, da infância e acho que foi um grande presente que a minha mãe deu que eu ainda nem soube digerir. Ou seja, adorei escutar e ouvir a perspectiva da minha mãe, direta, de contar isso tudo, e acho que isso abriu ali uma grande porta para pôr em mais paz com tudo isso. Foi muito bom ouvir voluntariamente a minha mãe contar como é que foi viver aquilo tudo na

primeira pessoa. Foi mesmo muito importante. Acho que foi assim, talvez, a coisa mais importante da minha mãe. Continuamos às vezes com as nossas guerras de feitios – isso faz parte – mas acho que ainda gostava... Este ano apercebi-me de um grande desafio, na relação com os meus pais é aprender ainda a desfrutá-los ainda mais, tal e qual como eles são.

E: Aceitar, não é?

P: Aceitar. Não esperar que aconteça mais alguma mudança deles e... Aceitar exatamente como eles são. Pronto. Acho que com a minha mãe tem sido tudo ok. Com o meu pai também, tudo tranquilo, embora eu me ressinta de ‘tarmos poucas vezes juntos, de o meu pai ser bastante desligado em relação a mim, em relação aos meus filhos. Já nem digo em relação ao outro lado – que é o meu irmão e os filhos dele – porque estão de relações cortadas já desde a separação dos meus pais, que já foi em 2012. Exato. Já foi há muitos anos, há cinco anos. Mas pronto. Mas com o meu pai... gosto dele, gosto de estar com ele. Por vezes fico um bocadinho frustrado por estarmos pouco mas está tudo bem. Não há aqui conflitos, não há aqui nada. Ahmmmm... Pais, filhos...

E: Amigos.

P: Amigos. Amigos. Há um fator muito importante. ‘teve muito presente nestes anos todos e que neste último ano eu não fiz um grande esforço de me dar aos outros – em particular em 2016 quando ‘tava muito focado nesse processo de separação - mas num ou outro caso aconteceram boas surpresas, pessoas mais presentes. E isso foi bom. E depois aconteceu outra coisa muito importante. Foi: eu agora fiz anos – fiz quarenta anos – e apercebi-me que aquilo que era a minha rede de amigos há cinco anos, por exemplo, já não é a mesma rede de amigos que eu tenho agora. Mudou completamente. Eu agora movo-me em várias áreas, várias atividades, várias coisas e vou também encontrando vários ninhos, vários sítios diferentes onde crio novas relações. É como se ‘tivesse a expandir-me em muitas direções. Acho que as pessoas mais próximas vêm dos meus retiros, da biodanza não tanto, ainda, mas vêm aparecendo assim de outros vetores. E isso é interessante. Não me sinto preso às amizades antigas. Ou refém, com o aconteceu durante muito tempo. Sentia-me refém de amizades que depois eram frustradas e não se desenvolviam até curiosamente – por exemplo -, é interessante, encontrei o ano passado, no verão no Boom festival, um amigo meu com o P[amigo] – que ‘távamos afastados já há uns anos – o P - e foi muito interessante tê-lo encontrado no fim de um workshop. Eu vi que ele ‘tava a sair, eu saí de propósito p’ra ir falar com ele e ‘tivemos a conversar um bocadinho. ‘tive em paz, sem exigências, sem problemas. Falámos um bocadinho e pronto. E cada um de nós, pronto, com a sua maturidade. Foi tranquilo, foi... não é temos de ser como éramos, somos agora como somos e ‘tamos em paz e tranquilo. E é isso. Portanto, foi bom. Portanto, por exemplo isso. Achei que deixava ali uma espécie de uma ferida e ‘tá tudo bem. ‘tou... ‘tou mais tranquilo. ‘tou mais tranquilo em relação a isto.

E: Eu estava a ouvi-lo e estava a pensar – porque estava a lembrar-me das outras entrevistas suas que eu ouvi – que isso também, possivelmente, poderá dever-se ao facto de o P já não se isolar, não é? Daí estar mais recetivo aos outros. Aberto aos outros.

P: Sim. Sim. ‘tô mais aberto, sinto que posso encontrar mais fluidez nessa coisa e mais entrega. Às vezes sinto-me passivo. Não sei explicar. Sinto-me tão autêntico, tão espontâneo... mas às vezes não me entrego... Não sei. Se calhar também me entrego e não me apercebo.

E: Se calhar baixou as defesas.

P: Às vezes uma pessoa de dentro não consegue ver. Precisa que os outros validem ou lhe digam o que têm a dizer porque depois eu posso estar aqui a achar que ‘tô a ser ótimo ou péssimo e na verdade não é isso que acontece na realidade. Mas em relação ao tema dos amigos ‘tô tranquilo. ‘tô tranquilo. Não sinto que sejam uma fonte de sofrimento ou de dor como já aconteceu em anos anteriores recentes. Acho que neste último ano é isso: estou mais tranquilo. Mesmo. Mesmo. Acho que... Não sei. Acho que não é uma mudança efetiva, é uma mudança desejada, que eu desejo para a frente e que tem a ver com a parte do sexo, da sexualidade, no sentido de... Eu apercebi-me o ano passado, talvez, que a minha sexualidade ‘tava muito presa a imagens, a coisas muito rígidas e aquilo que eu sinto vontade... e por acaso, curiosamente, até me abri – não necessariamente no sexo com essas pessoas – mas no contacto e na abertura, de que... Acho que... é quase um investimento que eu gostava de fazer no sentido de nas relações sexuais que surgirem para a frente, que eu me sinta mais liberto, mais aberto ao que existe, ao que acontece, sem ‘tar preso em imagens e preconceitos. Até foi falado aqui num dia, numa sessão do psicodrama, um desafio para dizer “Então o que é que desejamos?”, assim aberto. E uma das coisas que eu disse foi isso mesmo. Isso, curiosamente, disse na sessão mas ficou-me muito retido, que é desejar ter, desejar que nesse encontro de pessoas eu me sinta realmente atento, de escuta e não... e não, e não preso. E não limitado. É isso.

E: Livre.

P: Sim, livre. Literalmente. É isso. Livre e fluído. É isso que eu também desejo muito que venha acontecer, quando acontecer esse tipo de encontros. E associado a isso, uma coisa que é capaz de ser a ressaca de uma separação, é não sinto a necessidade de me aproximar emocionalmente de forma muito forte a ninguém, ainda que eu sinta que eu já criei laços com várias pessoas, e sinto mesmo que há mulheres que me geram muito interesse e que eu sinto que às vezes também é recíproco, mas eu não tenho tido a necessidade ou o impulso de ir atrás disso e de explorar rapidamente. Portanto, ‘tô... ‘tar assim muito aberto para várias possibilidades sem ‘tar com nenhuma pressa, sem nenhuma expectativa. É um bocadinho isso. E, portanto, também sinto que depois de uma relação tão intensa e forte e longa com a M – como foi – não desejo, não desejo o que a M tem hoje, por exemplo. Não desejo ter uma namorada. Não desejo ter uma namorada,

imediatamente. Não preciso disso. Acho que já tive demais. Lá está: vem associado onde nós iniciamos aqui esta nossa sessão. A liberdade, não é?

E: Estava a pensar nisso, exatamente. Aí é uma “pescadinha de rabo na boca”: há sempre o risco de voltar ao primeiro ponto, ao início.

P: É. É. Portanto sinto... quase que não é sentir pressa. Quase que sinto uma desnecessidade disso, não é mesmo? Óbvio que as pessoas são todas diferentes e nunca se sabe se eu me cruzo com uma pessoa que seja muito aberta, ou que talvez ainda mais aberta do que eu, que me permita tantas coisas com uma base de partilha. Não é preciso ser rígido, não é preciso ser limitado. Mas possa ser tão aberta quanto possível. Portanto, para já procuro esse caminho sozinho e no futuro logo se vê. É isso. Isso é, digamos, uma mudança em potência. ‘tá cá dentro a germinar e há de acontecer.

E: Acha que isso surgiu da psicoterapia? Esse desejo?

P: Haaa... Como assim?

E: Isso é uma coisa que gostaria que viesse a acontecer, não é?

P: Sim.

E: Será que já tinha pensado nisso anteriormente? Será que podia ter pensado nisso se não tivesse feito a psicoterapia? Antes da psicoterapia já sentia esse desejo?

P: Sim. Eu já sentia esse desejo de não limitação, de diversificação. De ‘tar aberto ao que aparece, ao que surge, e disso – esse encontro de pessoas - poder acontecer sem necessidade de um passo a seguir. Pode ou não acontecer, mas isso para mim é tranquilo, embora para a maioria das pessoas possa não ser.

E: E antes já era tranquilo?

P: Antes ‘tava com uma relação. A diferença antes da terapia e agora é que agora eu ‘tou sozinho. Pronto. Ainda que ‘tivesse com alguém eu não procurava muito, pelo que a M me transmitia. Ela não ‘tava muito aberta a isso, a outras relações, não é? Ou outros encontros... não faz parte do feitio dela.

E: Ter uma relação aberta?

P: Sim. Foi uma coisa que eu lhe falei em tempos, no princípio, depois do casamento. Falei-lhe disso mas ela não foi por aí. Ainda há três anos, há dois anos/três anos – 2013 -quatro anos já, a questão dos homens, de me terem aparecido impulsos, desejos de - pelo menos - contacto com homens, não foi sexual mas foi – pronto - íntimo, que também me deixou também assim um bocado curioso, aberto para ver. Haaa... Não sei... Não sei se isso me vai voltar a acontecer ou aconteceu naquele período. Não sei. Mas em relação à terapia acho que a terapia foi um espaço muito importante p’ra explorar isso, p’ra partilhar, p’ra ser testado, p’ra receber feedback. Sem a terapia, não sei. O que posso responder é: sem esta terapia, sem o psicodrama, sem este processo terapêutico e tudo o que ele me trouxe direta ou indiretamente – porque depois trouxe-me depois

muita coisa indiretamente também – não teria sido possível. Eu acho que não. Eu acho que estaria muito... muito atrás. Muito, muito mesmo, atrás do que hoje se abre em perspectiva, não é? Em potência.

E: Estava muito agrilhado ainda, não é?

P: Não tenho a menor dúvida. Acho que... Acho que o psicodrama em si, os retiros que de aqui surgiram como sugestão, o próprio teatro aqui no Ispa, me abriram internamente brutalmente. Mesmo. Portanto, acho que mudou, mudei muito. Mudei muito e foi agora fácil reconhecer no final que este – independentemente das minhas experiências fora aqui do Ispa -, que este foi o porto de abrigo onde eu me permiti ser autenticamente, em cada semana após semana. Portanto isso é a melhor forma de responder à pergunta. Acho que é isso. Acho que sem a terapia seria muito difícil de isso acontecer.

E: E é o melhor presente que nos podemos dar, não é? É sermos. Termos a liberdade de ser.

P: Também. Também. Eu acho que sim. Eu acho que me apercebi muito rapidamente, quando entrei aqui para o grupo que – mesmo muito rapidamente – que isto era muito importante e que eu queria estar sempre presente ou sempre que possível, presente. Eu apercebi-me que... não faltava. Não faltava nunca. Nem quando ‘tava cansado, nem quando o meu irmão fazia anos, nem nada. Só faltava quase quando ‘tava no estrangeiro ou pouco mais. Portanto foi mesmo isso. Apercebi-me da importância desta terapia, deste processo e do meu desejo enorme de estar sempre aqui presente.

E: Ok. Vamos fazer a avaliação agora.

P: Ok.

E: Mudanças.

P: Portanto, neste último ano tornei-me muito mais espontâneo no protagonismo e nas devoluções que eu fiz. Mas eu acho que onde houve aí a maior mudança, mesmo – acho que essa é que é de salientar – foi na relação com o terapeuta, que eu acho que mudou muito em termos de espontaneidade e de à-vontade p’ra dizer e devolver o quer que fosse. Por exemplo – ‘tou-me a lembrar – que... não sei, já não sei, foi p’ra aí em maio/junho do ano passado. Foi depois do anúncio da separação, e portanto foi numa sessão em que eu entrei mais em contacto com a emoção da separação e senti – é raro sentir isto mas naquele dia senti mesmo - que gostava mesmo de ser protagonista e o A [psicoterapeuta] escolheu outra pessoa – tudo bem – e essa pessoa não quis fazer e ele insistiu, insistiu, insistiu, e pronto. Eu fiquei super frustrado e no fim disse “ Isto foi injusto. Não gostei”. Disse logo nessa sessão, no grupo. Não gostei e fui embora. E pensei desistir do psicodrama. Portanto, com isto também quero dizer que acabei por fazer uma birra. E assumi-a. Assumi essa birra... Ou seja, mais tarde assumi que foi uma birra, mas ali estava mesmo ferido, não é? E pronto. Disse “Não quero mais, porque isto assim não dá”. Assumi a quebra e depois conversámos – o A e eu – e aceitei retomar e as coisas voltaram a

funcionar. Portanto fui capaz de criar a quebra, de voltar (de não completar essa quebra) e depois, durante esse período todo, eu não tenho dúvidas que quem ‘tava dentro do grupo também via que, como para mim era tudo muito mais simples, mais fácil, e até de apontar o dedo quando era necessário ao quer que fosse em relação à direção terapêutica, não é? Ser capaz de dizer, apontar comentários, sugestões, falhas. O quer que fosse. Portanto, isso para mim foi a maturidade total. Foi ser capaz de dizer o que penso e o que sinto. Não tenho nada de negativo a apontar. Nada. Mesmo.

Anexo 13. CCI 6 Pedro M7

E: Vamos começar. Está a tomar alguma medicação?

P: Não, nenhuma.

E: Desde que terminou a terapia fez algum acompanhamento psicológico ou psiquiátrico?

P: Não fiz nenhum, nada.

E: Como é que se sentiu na terapia? Quando fez... Recorda-se? Durante o tempo em que fez terapia sentia-se bem, sentia-se mal (nas sessões de terapia e na sua vida)? Vamos fazer um balanço geral.

P: Quando fiz a terapia, durante os cinco anos, umas vezes sentia-me bem, outras mal. Não teve necessariamente a ver com a terapia mas em cinco anos... na vida aconteceu-me de tudo. Aconteceu-me de tudo no sentido de desde 2012 aconteceu muita coisa. Tive altos e baixos em todas as coisas. Foi desde 2012 até 2017, portanto a pergunta é muito genérica...

E: Então vamos falar da terapia nesses cinco anos.

P: Na terapia acho que me senti muito bem. Aliás, foi por isso também que dei esta continuidade toda ao processo porque... porque foi fácil integrar-me no grupo e identifiquei-me bastante com os terapeutas e, portanto, na terapia senti-me bem, sem prejuízo. Depois, até ao longo do tempo e com a maturidade e com o crescimento que também aconteceu na terapia até terem surgido questões relativas à minha relação na terapia ou à minha continuidade. Até houve ali um episódio que teve a ver com uma escolha de um protagonista e de ter ficado muito marcado com essa situação. Foi há um ano atrás e teve a ver com a altura da minha separação da M, e pronto...

E: E foi essa altura que ponderou sair, não foi?

P: Foi. Foi porque ‘tava muito desiludido e senti-me magoado e marcado. Ainda hoje penso nisso, nesse momento porque... - ou hoje ou nesta semana – porque tenho estado muito e contacto com esse período da separação, com esse ano passado. E por isso revejo muitas coisas, vêm-me à cabeça muitas coisas. E é isso. Mas em geral foi muito bom o estar aqui em terapia. Foi muito bom porque proporcionou-me muitas oportunidades para ir mais fundo, outras para

aprender e crescer, outras para resolver problemas, para resolver dificuldades. É isso. Tenho muita pena de não ter conseguido dar a volta de outra forma à relação com a M, fiquei muito marcado por essa separação e ainda hoje me custa muito, mesmo. Mas pronto, isso é a minha vida pessoal.

E: Terminou o tratamento há 3 meses (sensivelmente, como me dizia à pouco). Acabou de dizer como vão as coisas: está um bocado difícil, está um bocado complicado...

P: Sim. 'tá, na verdade. Ou seja, depois de terminar acho que foi um fim em grande, no bom sentido. Tive uma última sessão muito boa, fantástica. E muito... Foi um presente, foi um presente. Uma dádiva dos terapeutas e também das pessoas que estiveram nesse dia e saí muito em alta, muito feliz. E dei-me bem com a saída durante um mês, um mês e tal, tranquilo. Ou seja, 'tava a começar uma vida, outro ciclo de vida sem a terapia e 'tava bem com isso e a fazer outras coisas. Mas não sei, passado um mês e tal, no princípio de maio, 'tava a fazer mais ou menos um ano também – eu não me apercebi na altura – mas 'tava a fazer mais ou menos um ano que a M tinha dito que queria separar-se e pronto, eu acho que nestes últimos dois meses tenho vindo um bocado abaixo, tenho estado assim um bocado triste, isolado, assim um bocadinho haaaamm... Tem sido difícil. E até por isso já tentei contactar o A para depois conversarmos um pouco sobre este período porque tem sido tudo... Sim. Tem sido...

E: Compreendo que não seja nada fácil...

P: Não tem sido nada fácil a escolha não ser minha. Portanto, não querer separar-me e termos dois filhos que são partilhados. Nós não nos damos mal mas ter dois filhos a meio tempo custa-me ainda bastante... é difícil adaptar-me e portanto tenho tido alturas difíceis desde que deixei a terapia. Dividiria em duas fases: uma primeira, em que foi tranquilo e bom, e senti-me ok, autónomo e com capacidades, mas depois há qualquer coisa do lado emocional que se sobrepôs e que foi abaixo e que também me levou abaixo. Não sei, procuro fazer compreensões de o que é que se passou, de o que é que não correu bem na relação com a M e... Acho que tenho 'tado muito focado nisso. Pronto. É a talvez a dificuldade maior é não pensar muito nisso. Também têm surgido sonhos muitas vezes e portanto... E não tenho um acompanhamento, não é? Tem sido difícil. Até tenho um nó na garganta (ri).

E: Eu agora ia perguntar-lhe quais são as mudanças que sentiu desde que terminou a terapia e já referiu precisamente isso. E dividiu justamente isso em dois períodos: um em que se sentiu melhor - aliás até temos esses dados na última entrevista – e depois uma mudança quase para o polo oposto, não é?

P: Sim, completa. Foi uma mudança surpreendente. Eu não estava à espera porque tinha 'tado mais tranquilo e equilibrado nos meses anteriores. Antes e depois da terapia tinha 'tado melhor e portanto não antecipava que viesse a sentir esta... - não sei se é recaída – no fundo é esta dificuldade em lidar com a separação - mais intensa . e que me 'tá a marcar bastante.

E: Posso, então, escrever “dificuldade em lidar com a separação”?

P: Hum hum.

E: Pedro, esclareça-me: Continua separado ou já saiu o divórcio?

P: Continuamos separados. Já falámos uma vez sobre isso porque o divórcio vai ser uma situação simples, não temos dificuldades, mas a M ‘tá com umas exigências de dinheiros, umas coisas do passado e ainda não alinhámos isso e portanto ainda não fizemos o divórcio. Até tenho aqui na mala os papéis para preparar a minuta do divórcio porque quando resolvermos aquela outra questão depois avançamos com o divórcio. Portanto, continuo separado e ainda não nos divorciámos.

E: Estou a perguntar porque o Pedro, na última vez, tinha falado que tinha colocado essa questão: “Como é que irá ser quando sair o divórcio?”.

P: Coloquei, ok. É assim, acho que quando sair o divórcio na prática não muda muito, sinceramente, porque a nossa vida de separados já tem uma dinâmica e uma rotina que iremos manter com o divórcio. Não sei, acho que não vou sentir-me nem mais nem menos livre por isso. Acho que na verdade eu sou totalmente livre mas sinto-me muito ligado à M. É a minha questão. A minha questão é sentir-me ainda muito ligado à M. Tenho falado algumas vezes com ela sobre isso – seja por email, seja pessoalmente – até conversámos a semana passada - sobre o divórcio e conversámos outra vez, não sei quando. É isso. Com ela tenho falado, não tenho falado assim com mais ninguém sobre isto, em termos de amigos. Tenho estado muito fechado, portanto isso também me ‘tá a fazer mal, acho eu.

E: Pois. Recordo-me que na última entrevista tinha falado que já se relacionava com mais pessoas, já não se sentia refém dos amigos, já estava a ampliar, até, a rede de amigos e de conhecimentos. Não estava tão isolado...

P: É verdade. Sim, sim, sim. ‘tava noutra fase quando fizemos essa entrevista, e neste último tempo tenho ‘tado bastante diferente. Pronto, é assim. Tenho estado bastante diferente e – até por falar agora nessa rede de, não sei, de amigos ou de contactos, também – decidi agora, recentemente, porque não me ‘tava a tirar prazer e gozo, por exemplo, interrompi a biodanza. Não estou agora a fazer essas aulas porque não me sinto a ter realmente desfruto e prazer nisso. Portanto, pronto. E tenho ‘tado... Sim, tenho ‘tado fechado.

E: Agora iria perguntar-lhe se alguma coisa mudou para pior desde o final da terapia.

P: Pois, este ciclo de... Este novo ciclo de ressaca da separação e de tristeza foi uma surpresa. Acho que é assim a principal nota de depois da terapia. Uma fase inicial boa, tranquila, e estes dois meses mais complicados. Portanto...

E: Eu estava a pensar no seguinte: e para pior em si - a nível de atitude, de comportamento - nota alguma coisa?

P: Em mim? (silêncio)

E: Ou o modo como pode encarar algumas novas situações, se passou a reagir de maneira diferente de como reagia antes...

P: Estou um bocadinho mais fechado – tal como também ‘tive no ano passado – e, portanto, eu vejo que estou um pouco a reproduzir esse fechamento, esse ciclo de ‘tar isolado. Podia não ser assim, mas é um bocadinho o meu feitio. Se calhar retraio-me bastante quando ‘tou em dificuldade, neste caso também em sofrimento. E não ‘tou – embora tenha consciência e vontade que isto se transforme, que isto mude -, não ‘tou a ter autonomia para fazê-lo sozinho. ‘tá a ser difícil... Às vezes é menos intenso, mas tem ‘tado muito presente neste tempo – maio, junho. Sim. Sinto, muito... Quando eu digo presente é: é-me difícil desligar deste tema, mesmo, acordado e, às vezes, a dormir também. Também tenho tido alguns sonhos – tive mais em maio, talvez. Agora não tenho tido tantos mas pronto, é uma coisa que é quase asfixiante, pronto.

E: Será que sente que não tem autonomia para fazer o luto sozinho?

P: Não sei...

E: Será que pode explicar um pouquinho melhor?

P: É uma boa pergunta. Eu acho que ‘tou a fazer o luto, apesar de ser difícil. É uma fase difícil do luto. Não ‘tava à espera que ela surgisse assim, agora, outra vez. Mas veio e não sei... não sei se sou capaz ou não de fazer sozinho. Acho que sou mas na verdade neste último mês, não sei, tenho sentido mais desamparado e... Não ponderei muito, por exemplo, regressar ao grupo ou não, mas a verdade é que sinto falta desse espaço de apoio terapêutico. Sinto bastante falta. Não tenho tido nada e portanto era bom... não sei... Ou podia ser mais fácil tê-lo. É isso. Não sei responder totalmente à pergunta.

E: Porque se calhar não há uma resposta, não é? Ainda...

P: Sim. Acho que sou capaz, mas seria melhor, mais fácil com apoio, mas ‘tou a tentar fazer o meu melhor (ri). E pronto. E lidar com as emoções e vivê-las, também, é passar pelo processo. ‘tou a fazê-lo mais sozinho, não ‘tou a partilhá-lo mesmo nada. É mais individual, é mais interior e, pronto, não me tenho aberto com pessoas, com amigos, muito ou nada. Nem sequer tenho promovido assim muitos encontros e, pronto, isso também me dificulta olhar para outras coisas e deixar um bocadinho este peso.

E: É curioso que tem essa consciência, não é Pedro? “seria mais fácil se partilhasse com amigos”, mas não o faz.

P: Estou a refletir agora. Isto também serve para refletir. Sim, ‘tava agora a refletir nisso. É verdade.

E: Às vezes até temos ajuda e não recorremos.

P: É isso. Esqueço-me de recorrer aos outros. É como se não confiasse, como se não pudesse... não sei... entregar – entregar-me no sentido de abrir-me. Pronto, é um bocadinho, às vezes, as minhas defesas e pronto, também me deixam assim mais isolado. Mais isolado, nesse sentido.

E: Tenho vontade de perguntar-lhe...

P: Todas as perguntas são bem-vindas.

E: Ocorreu-me: para quê não contar aos amigos? Não é porquê, é para quê...

P: Boa pergunta. Pois... Não tenho... Como sinto que não é uma evolução em relação ao passado, ao princípio do ano, até aos primeiros meses do ano até março, abril, maio. Sim, até abril – até final de abril - estava mais tranquilo. Não sei. Acho que por acaso até fiz essa partilha, essa abertura, no início de algumas aulas de biodanza, mas isso não é o contexto mais certo e até senti que não foi muito bem recebido. Não sei, mas de facto, em termos dos meus amigos é um facto: porquê, para quê não fazer isso. Não sei, acho que só consigo responder: por ser um padrão habitual em mim. Não o fazer, não 'tar habituado a fazer e, portanto, esquecer-me disso, dessa possibilidade. Acho que é isso.

E: Há alguma coisa que gostaria de mudar e que ainda não mudou, desde o final da terapia?

P: Na minha vida?

E: Em si. Sim. Na sua vida e em si.

P: Sim. Há pelo menos uma coisa que eu gostava muito de mudar e que ainda não consegui, embora já esteja um bocadinho mais perto de o vir a fazer, que é organizar-me. Ou seja, ando muito desorganizado. Organizar-me também passa por, realmente, arrumar a casa de uma vez por todas (ri). Continua completamente, pronto, não arrumada, desarrumada, um bocado caótica e eu preciso de fazer isso, muito. Portanto, acho que desejo muito essa mudança e que me permita também organizar. E até 'tava a conversar a semana passada com um amigo meu – acho eu – a falar deste tema e ele disse que é verdade, pois isso permite também receber as pessoas, mais. Quer dizer, eu não tenho problemas em receber com a casa desarrumada. Não, não me inibe. Mas não tenho promovido essa... Passo muito tempo sozinho quando 'tou sem os meus filhos, e quando 'tou com os meus filhos passo muito tempo com eles e, portanto... É isso, 'tou assim um bocadinho sozinho.

E: A casa está por organizar tal como o Pedro está por dentro, por se organizar.

P: Sim. Sim. Eu gostava de mudar também esta situação da perda da M. Está a ser extremamente difícil. É que está mesmo a custar. Ela já se separou há um ano – quase – já tem namorado há meio ano, pelo menos – ou mais. Já tem desde o ano passado, e 'tá bem com ele e nunca mais nós falámos entre nós, sobre nós, a não ser enquanto pais dos nossos filhos, e portanto 'tá a ser muito difícil digerir a perda da M. Bastante, mesmo. Acho que é aí que 'tá o entrave, que 'tá a dificuldade, acho eu... E eu não controlo isso. Não... É mais forte do que eu, não consigo controlar. É como se 'tivesse sempre presente...

E: O que é que gostaria de controlar, Pedro?

P: Não sei... Não gostaria de controlar, gostaria de... Eu gostaria de... Não sei. Eu nem sei do que é que eu gostaria, na verdade. Porque – 'tou a pensar – acho que... Eu sinto-me

extremamente ligado à M, portanto, não é que eu gostaria de deixar de o sentir, mas gostaria que isto não tomasse conta da minha vida. Não ‘tivesse preso neste...nesta rede, nesta situação que acontece na vida. Pode ser como foi, podia ser por outras mil razões. E, portanto, de tirar este peso. Isso eu gostaria. De tirar este peso da ligação à M mas isso não acontece de um dia para o outro. Demora tempo e... não sei. Pronto, eu não controlo isto, mas também... Não é que gostasse de controlar isto mecanicamente. Não. Isto tem de ser vivido e pronto, ‘tava há mais tempo do que eu achava e pronto. É isso que eu não controlo. Quanto tempo isto dura e com que intensidade isto gera dentro de mim e pronto... E quando é que... Quando isto ‘tiver integrado eu sei que ganho outro espaço. ‘tá a ocupar muito espaço dentro de mim, mesmo, e portanto acho que ‘tá a acumular. Eu acho que como tenho ‘tado muito sozinho – pronto, ‘tou até aqui a falar neste contexto – e não falo há bastante tempo nisto. É isso. Nestes últimos dois meses está a custar-me muito superar a separação e isto está a ganhar muito peso na minha vida interna. E eu não sei como...ainda. Como ou quando é que isto se dilui, quando é que isto fica tranquilo dentro de mim. É isso. É isso. É estranho mas é isso.

E: Desde que terminou a terapia surgiram outros aspetos que gostasse de mudar, dos quais não se tinha dado conta antes de terminar a terapia?

P: Eu acho que este que eu disse, de arrumar a casa. Tornou-se mais óbvio depois de... Eu sabia que era desorganizado mas vivia bem com isso e sinto que isto agora é mesmo um entrave para ter a minha vida mais facilitada. Tal como... Quando eu acabei a terapia, não sei, em relação a este aspeto da M, eu sentia que estava a ser bem digerido e ia continuar a diluir-se. Não aconteceu isso. Surgiu esta intensidade nova que... que... ‘tá a ser difícil. E para além disso, não sei...Como eu ‘tou assim tão parado, bloqueado neste processo sinto que até é difícil tentar identificar novas coisas que tenham surgido neste período... Coisas que eu gostasse de mudar ou...?

E: Outros aspetos que gostasse de mudar, surgiram e dos quais não se tinha dado conta antes de terminar a terapia.

P: Não sei. Este que falámos há bocado reflete um pouco a possibilidade de recorrer aos outros para pedir ajuda, ou para partilhar, para me ouvirem. Como não sentia essa necessidade ao princípio – ‘tava bem – não foi preciso, mas depois, agora que me tenho vindo abaixo, acho que isso é uma coisa importante para diluir um bocadinho esta minha situação.

E: Conseguir recorrer aos outros...

P: Sim. Pedir ajuda, pedir consolo, pedir o que for. Sim, acho que pode ser importante para ultrapassar isto porque não ‘tá fácil.

E: E há coisas em que falar ajuda imenso, não é?

P: Sim. Acho que sim.

E: Alivia-nos...

P: Sim. De quando em quando, tenho dito alguma coisa à M sobre isto, mas de uma forma simples, não é para influenciar a vida dela mas é só para partilhar, pronto. Mas, se calhar, podia ser bom fazer com os meus amigos, não é? Acho que ia ser melhor.

E: De facto tudo isto não tem sido nada fácil para si. É como diz: foca-se muito na situação que está viver agora. Não dá para alargarmos muito para outros campos.

P: Não sei. Podemos ver. É um facto, sim, tenho ‘tado muito centrado nesta questão.

E: E para os seus filhos? Como estão? Mudou alguma coisa?

P: Com eles está tudo bem. Continuo com uma relação próxima, boa, tranquila. Temos feito coisas quando estamos juntos. Temos estado bem. A única coisa é – para mim é difícil - é sentir esta falta da nossa família, da nossa união com todos e, também, sei que eles também sentem esta falta. Sei. Eles não dizem, não temos falado sobre isso, mas temos ‘tado bem no tempo em que temos ‘tado juntos. ‘temos ‘tado bem quando estamos juntos. Sim.

E: E com a sua mãe?

P: Ok. Com a minha mãe também tenho ‘tado bastantes vezes com ela. Temos tido... Não, temos ‘tado bem. Até porque, também, temos ‘tado focados, às vezes, na questão da minha avó, que desde que eu saí da terapia já foi três vezes para o hospital. Foi em março, depois foi em abril – abril foi muito grave. Depois saiu. Depois fomos de férias, em junho, para o Algarve e na véspera de voltarmos, embora, na véspera da minha avó fazer anos ela foi para o hospital com essa insuficiência respiratória e cardíaca, e pronto. Voltou na segunda-feira da semana passada para casa e agora tem ‘tado bem. Mas eu e a minha mãe temos ‘tado ok, tranquilos e, por acaso, até faço uma associação em relação à minha mãe na questão dos amigos. Ela também diz que tem poucos amigos – é curioso – ela, acho, que também se identifica com este padrão da minha mãe. Agora ‘tava aqui a ver, porque ela diz “ Ah pois vocês não podem ter companhia, os filhos, não?” e eu digo “Pois, mas deves ter amigos para te fazerem companhia”. A minha mãe também ‘tá separada há cinco anos e ‘tava a identificar isso. Portanto, no fundo, isso da minha mãe estar bastante isolada, no caso dela, muito focada no trabalho - que é assim o que a alimenta mais – e também um bocado no cuidado à minha avó mas, portanto, com poucos amigos. E no meu caso, até agora, ‘tou a ver esse paralelismo: também ‘tar assim muito isolado, a não valorizar muito os amigos e a não ser capaz de recorrer a eles, não é? Que era o que eu também dizia para ela fazer (para recorrer a amigos).

E: Lá diz o provérbio, não é? “Bem prega Frei Tomás”...

P: Como é que é?

E: Ah, não sabe. Há um provérbio que diz “Bem prega Frei Tomás. Faz o que ele diz, não faças o que ele faz”.

P: Ah! Ok!

E: É um bocado por aí, não é?

P: Pois. Sim, sim, sim. Já ando há uns dias a dizer isso à minha mãe. Mas as coisas tem ‘tado ok com a minha mãe, sim. E pronto. Neste período também tenho tido esta preocupação - mesmo desde a saída da terapia - com a minha avó - porque tenho uma ligação muito forte a ela e ela tem ‘tado em risco de vida. Já foi três vezes para o hospital – assim algum tempo de cada vez – e sai agora há dez dias e tem ‘tado...agora tem ‘tado muito bem, até! Surpreendentemente bem! Mas sinto que pode...Quer dizer: que tem noventa e dois anos e a vida dela está a chegar ao fim. Pode ser rápido ou ainda demorar, viver mais algum tempo, mas...Isso não é uma coisa que me aflija muito, não. Não estou em grande antecipação, em sofrimento com isso. Tenho essa consciência. ‘tou bem e com a minha avó até já falámos muito sobre isto, sobre a vida dela, não é? Sobre o fim da vida dela e, portanto, não é uma coisa que me aflija muito. Mas, claro, mas quero ‘tar presente.

E: E com o seu pai?

P: Com o meu pai, curiosamente (ri)... ‘tou-me a rir porque não tenho ‘tado muito com ele – na verdade ele é muito distante – mas, curiosamente, eu hoje decidi mudar um bocadinho o padrão e convidei o meu pai para jantar hoje. Portanto, hoje à noite vamos jantar e vamos conversar. Eu, também, quero falar com ele sobre esta situação do divórcio com a M, por causa dessa questão dos dinheiros que ela ‘tá a pedir e quero ouvir a opinião do meu pai. E pronto, quero falar um bocado com ele, mudando... Olha, recorrendo. E ajuda mais nesta parte do aconselhamento do que... Mas pronto, Já é uma coisa importante. Vou conversar com o meu pai.

E: Aí há uma mudança, não é?

P: Sim. Sim, sim, sim. Liguei-lhe há dois dias e convidei-o para jantar. Na verdade eu tenho facilidade de relacionamento com tanta gente e, portanto, as pessoas também gostam de mim e depois eu ou não devolvo, ou não recorro a elas, ou não peço ajuda, ou... É... Não sei. Não sei porque é que tenho esta resistência. Isto é uma coisa que eu gostava muito de mudar. Pacificaria mais. Sem dúvida. Acho que sim. O que é que eu gostaria mais de mudar...?

E: Esta mudança em relação ao seu pai é boa! Num período conturbado... teve alguma coisa de positivo.

P: (riso) Sim. Sim. É isso. Pelo menos vamos hoje conversar um bocado. Isso é bom.

E: Acho ótimo. Na última vez que estivemos juntos o Pedro assinalou algumas mudanças. Será que elas se mantiveram? Disse que se sentia mais autêntico...

P: Ok. Mudanças depois do processo terapêutico, é isso?

E: Sim, depois do processo.

P: Certo.

E: Eu estava a ouvi-lo e estava a despertar-me alguma curiosidade... Continua a sentir-se mais autêntico? Esta mudança mantém-se?

P: Sim. Acho que sim. Neste processo que ‘tou a viver acho que sim.

E: Tinha dito, aliás, que provavelmente não teria acontecido sem terapia.

P: Sim, é uma forma de aprendizagem, concordo. E acho que isso não desapareceu, acho que isso se mantém, sim.

E: Depois falou, também, que sentia-se... - obviamente agora isso não acontece - mais tranquilo, na altura.

P: Com a separação?

E: Desde que tinha terminado a terapia, sentia-se mais tranquilo. No geral, estamos a falar no geral.

P: Sim, sim.

E: E que também atribuía isso... que possivelmente não aconteceria sem a terapia.

P: Sim. Acho que sim, é verdade. Ou seja, é verdade o que eu disse, agora já não me sinto tão tranquilo, não é? (ri) Mudou. Isso mudou.

E: Exato.

P: Sinto-me bastante intranquilo.

E: Exato.

P: Isso mudou daí para cá, sim, porque este pós-terapia tem dois lados: um porreiro e outro difícil. Estes quase três meses e meio, não é? Três meses e meio, mais ou menos, portanto é isso: um mês e meio bom, dois meses maus (ri).

E: E está a ser difícil lidar com essa intranquilidade... É isso? Ou acha que tem recursos para lidar com ela?

P: Não sei. 'tá a ser difícil. 'tá a ser difícil lidar com esta infelicidade, com esta insatisfação, perda, falta. Portanto, sim. Se eu tenho recursos?...

E: Internos. Até pela terapia, se conseguiu...

P: Às vezes sim, às vezes não. Acho que consigo. Poderia. Acho que às vezes sim, e outras vezes é difícil.

E: Tinha dito uma muito curiosa, que foi "Aprendi a escutar os meus filhos".

P: Sim.

E: E disse que provavelmente não teria acontecido sem a terapia. Recorda-se?

P: Recordo, recordo. Recordo bem dessa, construímos essa e conjunto.

E: Pois foi.

P: E isso mantém-se, isso mantém-se bastante. Ainda hoje tive um exemplo. Sim. Por acaso foi uma coisa simples mas... Parece que senti que levava rapidamente o A à colónia de férias...

E: Passou do colégio para a colónia, não é?

P: Mas é pelo stresse, é pelo dar-lhe a escolher se ele queria ir a pé o de mota. Eu achava – para mim – dei-lhe a opção de ele escolher. Para mim de mota até era mais rápido ir e voltar, e ele

disse... Primeiro disse que sim, de mota, mas depois disse “a pé”. E eu ok. Depois fomos a pé e fez sentido. Sim, escuto muito e valorizo o que eles dizem e isso mantém-se bastante.

E: Provavelmente, ao ir a pé estava mais tempo com o pai. Conversam enquanto vão a pé, não?

P: Não... Era uma hipótese mas eu acho que – não sei exatamente o que é que motivou a escolha – mas o tempo com ele é coisa que não me falta, porque, por exemplo: ontem fui buscá-los ali à colónia de férias – ao jardim - e ‘tivemos lá o resto da tarde inteira, e jantámos no jardim e ficámos até às dez da noite. Portanto, todo o tempo que eles não estão na colónia e estão na minha vez – no meu turno – eu estou com eles. Portanto eu acho que eles se sentem bem e, por acaso até, no fim-de-semana estavam com a M no jardim da Estrela, eu fui lá ter um bocadinho com eles e quando me fui embora o M até queria vir comigo.

E: Aproveitar o pai ao máximo.

P: Queria ficar comigo. Não queria ficar com a mãe. É uma coisa que mostra como temos uma ligação mesmo forte. É isso.

E: Temos a questão dos amigos: que já não se sentia tão refém dos seus amigos e “provavelmente isto não teria acontecido sem a terapia”.

P: Certo. Eu acho que isso se mantém. Ou seja: na verdade eu não me sinto refém, embora nesta fase, agora, até seja eu devia recorrer mais aos amigos. E pronto. Mas não me sinto tão vulnerável se as pessoas estão mais ou menos presentes. Isso sim, isso aconteceu. Agora sinto-me é: eu estou vulnerável e podia aproveitar mais os meus amigos, as pessoas que me são próximas e, seguramente, podem estar disponíveis mas não o tenho feito, não é? Porque não tenho querido, porque não tenho conseguido, se calhar, fazer esse... dar esse passo de...

E: Esse movimento de aproximação, não é?

P: Sim, sim. Não sei. Eu não sei explicar, mas esta dificuldade na separação está a levar-me para o isolamento. E pronto...isso...não é positivo e ao mesmo tempo é repetitivo, é padronizado, acontece-me nestas situações mais difíceis.

E: Depois tinha dito “consigo aceitar os meus pais tal como eles são”. Uma mudança que se mantém, tanto que ligou ao seu pai.

P: É Verdade. Sim, sim, sim. Não vou lá para cobrar nada. Pelo contrário, ‘tou tranquilo em relação a isso, aos pais que tenho e pronto.

E: Esta disse mesmo que de certeza não acontecia sem terapia.

P: Sim, porque foi muito trabalhado. Sim, sem dúvida.

E: “Consigo aceitar e lidar com a raiva”. Também não teria sido possível. Provavelmente não acontecia sem a terapia. Continua a sentir que consegue lidar melhor com a raiva?

P: Pois, eu agora tenho-me sentido um bocado triste mas provavelmente isto ainda vai gerar raiva. Vou ver, porque... Eu acho que sim. Acho que sim. Agora também tenho ‘tado assim triste comigo mesmo, por não ter feito coisas que podia ter feito mais facilmente na altura e que

evitariam que a M decidisse ir embora e, portanto, tenho ‘tudo a reconhecer isso em mim, não é? Essas minhas dificuldades em escutar o outro e sinto que hoje, com o que eu já aprendi, seria fácil fazer diferente. E isso chateia-me. Chateia-me porque, seguramente, podia ter evitado a situação, portanto. Estava a falar isto por causa da raiva, se volta contra mim, não é? Pois, é possível que também aconteça.

E: Curiosamente disse “consigo trabalhar o luto”. Isto foi há três meses...

P: Foi (ri)

E: E que “de certeza não acontecia sem a terapia”.

P: Foi. De facto, na altura, eu até permaneci mais, várias vezes, por causa precisamente desta separação, desta perda e de ter acompanhamento neste processo de luto. E ‘tava tudo bem nessa altura e até ao final de abril, mas isso depois mudou e não tenho conseguido trabalhar bem o luto. Não tenho conseguido. Tem sido muito difícil, tem sido muito penoso.

E: Tem sido muito penoso e não consegue ou consegue mas tem sido muito penoso?

P: Eu acho que vou conseguindo, talvez mais devagar, mas tem sido muito pesado, sim. E tem sido muito penoso. Ou seja, eu acho que ‘tou a trabalhar e tento ultrapassar, e tento aceitar as coisas e reconhecê-las, e não ficar bloqueado, não é? Mas está a ser mais lento. Eu acho que com terapia podia ser mais rápido.

E: Se voltasse à terapia?

P: Eu não tenho pensado nisso. Não é uma hipótese que eu tenha... Óbvio que eu senti-me... Quando esta fase mais difícil surgiu, senti-me um bocadinho desamparado porque já não tinha este apoio terapêutico, não é? E, portanto, senti essa falta mas não senti que era urgente voltar, ou que tinha de voltar. Tento fazer por mim. É isso. Tenho tentado fazer por mim mas tem sido difícil e penoso. Portanto, aqui, agora, neste momento podia ser mais fácil ultrapassar estas dificuldades que eu tenho vivido com apoio. Mas até já tentei falar uma ou duas vezes com o A para conversar. Calhou, em princípio, ser hoje também – à tarde. Ele dá-me um toque se der, mas... Inicialmente era só para partilhar esta dificuldade, e como é que eu estava. Mas não sei. Agora, hoje, eu nem sei se não era bom voltar. Não pensei muito mas está a ser difícil. Preciso de dizer como é que está a ser, como é que me tenho sentido, ao A. E falar. Não sei. Se me ajudar estou aberto a tudo, como é óbvio. Não sei... Acho que eu consigo fazer as coisas mas custa-me, às vezes. (silêncio)

E: Reaproximou-se da mãe e tinha dito que tal não seria possível sem a terapia. Mas isso também já falámos. Em relação ao pai, também.

P: Sim.

E: Agora queria que me dissesse se concorda com estas mudanças e depois classificá-las. Ok?

“Dificuldade em lidar com a separação”. Como é que pomos isto? “Neste último período tem sido difícil lidar com a separação”, podemos pôr assim?

P: Em adaptar-me à separação, talvez. A separação tem sido difícil. Viver a realidade tal como ela é hoje e não ‘tar a olhar para trás – como ela era ou poderia ser. Pronto, tenho ‘tado muito focado nisso. Podia ser tão fácil, tão mais agradável, e ‘tá a ser muito difícil. ‘tá-me a custa, dificuldade em adaptar-me à vida sozinho, se calhar.

E: Então ponho “Está a ser difícil adaptar-me à nova situação”? (Ela já não é nova...)

P: Dificuldade em viver sozinho, ou... Não sei... Acho que tem a ver com a separação.

E: Talvez esta “esta nova fase da vida”. O que acha?

P: Acho que sim. Parece-me bem.

E: Depois temos “estou mais fechado”; “Sente que seria mais fácil lidar com o luto com o apoio do grupo psicoterapêutico”.

P: Acho que sim. Quer dizer, acho... não tenho dúvidas que sim, seria mais fácil.

E: No entanto não é uma mudança, não é?

P: É uma mudança em relação à última vez. Ou seja: é uma mudança em relação ao fim da terapia, do processo terapêutico, porque não sentia essa necessidade, sentia-me bem, sentia-me autónomo, sentia-me tranquilo e mudou. Ou seja: esta intensificação da dificuldade...

E: Então diga-me, P. Como é que pomos isto? Como é que quer? Ou pomos exatamente assim?

P: Sim. Eu acho que assim ‘tá bem. Ou seja: “sinto que seria mais fácil lidar com o luto...

E: “com o apoio do grupo”.

P: Acho que é verdade. Nestes últimos meses está a ser penoso.

E: Depois “Gostaria de organizar-se” A título de exemplo, a casa.

P: Sim. Gostaria de organizar-me e arrumar a casa. (risos)

E: Exato. Porque é mesmo, não é?

P: É um foco muito importante, sim.

E: “Conseguir recorrer aos outros, aos amigos”

P: Isso é o quê?

E: Estou a pensar: houve uma mudança, de facto houve. Porque anteriormente já tinha aquela rede toda montada, onde ia, recorria, estava com uns, e depois...

P: Sim, exato.

E: Não é que não tenha. Ela está lá...

P: É isso mesmo. É não ser capaz de pedir ajuda.

E: Vou pôr “ não ser capaz de pedir ajuda”? O que é que acha?

P: “aos outros”, acho que sim.

E: Ou prefere “recorrer”?

P: Não. Acho que pode ser assim “pedir ajuda”.

E: Aqui temos uma verdadeira mudança “Recorri ao pai”. Não ficará bem assim, isto foi o que retirei da conversa. Como é que quer pôr?

P: Não sei...

E: “Aproximei-me”... Não é bem aproximar... Até foi mais que isso, não foi?

P: Ainda vai ser hoje. Pronto, mas parece-me bem “recorri ao meu pai” ou... Sim. Acho que é um bocadinho isso. (ri) Que é um bocadinho o contraponto deste. Um é “não recorro aos outros”. (aponta para o item da lista de mudanças)
(risos)

E: “os outros” são os outros, que não o pai. Já viu que – agora estou a ligar os *dots* todos – que anteriormente recorria aos outros (amigos, conhecidos) e não ao pai, e agora...

P: Sim, sim. E agora... É verdade, é verdade.

E: Sim. Mudou.

E: Curioso, não é? Como nós somos...

P: Sim. É isso mesmo.

E: “Tento fazer por mim o luto”.

P: Sim. É um facto. Tento fazer o luto... sim, tento. Tento...

E: Por isso é que eu perguntei se tinha ganhado estruturas na terapia. Pode ser mais difícil, mais doloroso, mas conseguiria?

P: Sim, acho que sim. ‘tou a fazer por isso.

E: Creio que se vê na medida em que nestes dois meses não recorreu...

P: Não recorri a ninguém. Nem terapeutas nem a ninguém mesmo. Tenho estado a fazer por mim porque acho que ninguém o pode fazer por mim.

E: É mesmo. Se pudsésemos dávamos aos outros para o fazer por nós. Quer acrescentar mais alguma coisa antes de darmos a entrevista por terminada?

P: Não, não tenho nada a acrescentar. É isto.

E: Ok. Então terminamos aqui. Obrigada.

Anexo 14. CCI 7 Pedro M8

E: Boa tarde. Vamos começar, então. Está a fazer alguma medicação atualmente?

P: Não.

E: Desde que terminou a terapia fez algum acompanhamento psicológico ou psiquiátrico?

P: Não.

E: Também não. Como é que se sentiu na terapia?

P: Ok. No processo terapêutico, nos 5 anos?

E: Sim, sim.

P: Sim. Senti-me de várias formas, mas senti-me a aumentar o autoconhecimento. Portanto, à medida que ia avançando com as sessões senti que ao ir mais fundo, ao conhecer mais coisas do meu interior, ganhava uma certa autoconfiança e uma certa capacidade, depois, de aprender as coisas que vão cá dentro e lidar com elas. Portanto, acho que tive um grande desenvolvimento ao longo destes 5 anos.

E: Terminou a terapia há 7 meses. Como é que vão as coisas agora?

P: Desde que terminei até agora, nestes 7 meses, acho que houve duas fases: uma mais difícil, tive uns meses... Não foi logo a seguir ao fim da terapia - foi em março/abril - mas no fim da primavera, início do verão (maio, junho) foram mais difíceis. Depois veio o verão e nas férias, 'tive mais ou menos bem, a continuar o processo de luto, a fase mais dolorosa desse período. E ainda, mesmo assim, no início do verão tive 3 ou 4 semanas nos Açores e na última semana ainda senti uma certa tristeza, recaída, em relação ao luto da separação. Mas depois, quando voltei as coisas começaram a mudar. E no final de agosto, setembro, e agora até esta metade de outubro as coisas têm vindo a diluir-se, no bom sentido, e até me tem permitido conhecer outras pessoas. E não é que eu tenha já uma substituição - porque não tenho - mas tenho, não é uma relação, mas estou com um bom relacionamento com uma mulher e, portanto, e isso também está a permitir-me desligar ainda mais do processo de separação. A mim a única coisa que ainda está a angustiar-me um bocadinho, mas não é muito, é tratar do divórcio. Mas não é o divórcio, não tenho problemas com isso - acho que nem eu nem a M - é só uma questão paralela ao divórcio. Que a M estava a desde o final a pedir-me algum dinheiro e está a ligar as duas coisas. Está a pedir-me algum dinheiro e isso está a chatear-me um bocado, porque eu não sinto que lhe devo dinheiro. Portanto, estamos aqui com esta questão que está a adiar o divórcio. Mas pronto. Eu estou a encaixar melhor as coisas e, portanto, o próprio divórcio em si para mim não é um problema.

E: Diga-me uma coisa: o luto tem sido feito sozinho?

P: Sim. O luto tem sido feito sozinho. Por acaso houve uma coisa muito importante, muuuuito importante mesmo, muito importante, foi quando voltei dos Açores eles foram para a casa da M - o M e o A - e nesse dia, à noite, nós estivemos a conversar, tivemos uma longa conversa sobre nós, sobre o nosso passado, sobre o nosso presente. E foi uma conversa muito importante para nós conseguirmos perceber mais coisas do que é que falhou na nossa relação. Foi mesmo importante. Quase foi catártica, porque eu próprio percebi, na conversa com a M, porque é que também eu não conseguia dar atenção aos sinais que a M ia dando, e isso foi uma coisa muito importante, até fez-me chorar, emocionar. Associei à minha infância, ao meu relacionamento com o meu pai, porque ele também era uma pessoa pouco expressiva, portanto eu forçava-o a ignorar. Eu ignorava os sinais de propósito para forçá-lo a ter que se expressar realmente o que dizia ou sentia. E, portanto, esse paralelismo foi importante ser feito, porque ao mesmo tempo -

em contraponto – em relação à M vi que ela não foi capaz de nesse período final dar dois murros na mesa e também chamar a atenção e dizer “Não. Isto está mesmo a ir pelo rumo errado. Vamos fazer qualquer coisa. O que é que queres fazer?” Nunca fez isso. Ficou à espera. Quer dizer, houve ali coisas dos dois lados. Fizemos esse autorreconhecimento em diálogo e isso ajudou ainda a libertar mais. Ainda hoje tenho pena, mas é o que é. Ainda não acabou mas está continuar bem. Está cada vez menos presente essa falta, essa tristeza. Está cada vez menos presente.

E: E em si mesmo tem notado algumas diferenças, no que pensa, na maneira como é?

P: Sim, tem havido algumas diferenças. Acho que a mais importante tenha sido a da última semana, último mês, que é: tem havido muito o sentimento de satisfação e um sentimento de permanente de equilíbrio e um sentimento de bem-estar. Essas sensações têm estado mais presentes, em contraste com o que foi o último ano/ano e pouco, tem sido bastante recente mas é mesmo, isso é bom. Tenho sentido com regularidade esse bem-estar, essa paz. Essa coisa que eu já não sentia há bastante tempo, pronto. Isso no meu ser interior tem sido importante. Também no meu ser em relação ao exterior, ao mundo, também me tenho sentido mais disponível em relação aos outros. Até mais próximo, também.

E: Dos outros?

P: Sim. Dos amigos, da minha mãe, da minha avó, também, do meu irmão. Do meu pai, não tenho estado muitas vezes com ele, mas não é por mal. Recentemente falámos, não há nenhum problema. E pronto, tenho esta amiga russa que tem sido uma boa surpresa. Eu senti uma grande atração por ela, portanto resolvi ver se acontecia alguma coisa e aconteceu. E a verdade é que nos damos bem. É isso, portanto. Não somos namorados, ainda, bem mas somos amigos coloridos e ‘tá a ser bom assim. ‘tá a ser muito bom, na verdade.

E: E houve alguma coisa que mudou para pior desde o final da terapia?

P: Não quer dizer que tenha mudado para pior, mas no período pior, que aconteceu a seguir à terapia, a perda desse suporte foi difícil... mas acho que foi bem encaixado. Houve aqueles dois meses e tal que foram muito difíceis e aí senti muita falta. Falta de poder falar com o A, mas fora isso... Não é bem para pior, na verdade. Tem sido bem encaixado, tenho sido autónomo, não ‘tou dependente nem nada. Portanto, para pior não... Assim de imediato, nada.

E: Há alguma coisa que gostaria de mudar e que ainda não mudou, desde o final da terapia?

P: Acho que gostava de abdicar mais facilmente do meu prazer. Estar mais em convívio com outras pessoas, ir à praia apanhar sol, correr, ou assim. São coisas saudáveis mas às vezes acho que podia partilhar mais. Estar um bocadinho mais com a minha avó, ela ia gostar que eu fosse visitá-la. Aí podia estar um bocadinho mais...

E: Não tem estado com ela? Isso era uma questão sua no início, lembra-se?

P: Sim, sim. Hoje até estava a pensar: “Quinta-feira passada fui visitar a minha avó. Hoje é quinta. Não a vi mais...”. Eu estou bem mas sinto que a minha avó precisava de estar mais comigo, de me ver mais. Às vezes não abduco de qualquer coisa para ir lá vê-la. Portanto é mais nesse sentido. Mas se calhar... É o que é, pronto. Não é dramático. Mais coisas que eu gostasse de mudar... Acho que é isso. Acho que é estar mais disponível para os outros.

E: Mas isso não de após a terapia. Isso já acontecia antes, não era?

P: É verdade. Mas agora é uma coisa que eu estou a ponderar, a tentar mudar. Acho que tenho mais consciência disso. Acho que gostava mesmo de mudar.

E: Tem essa autoconsciência de que falava há pouco.

P: Sim, sim. Acho que... mudar... Há outra coisa que também gostava de mudar, que já foi falado na terapia, que é eu querer fazer muitas coisas. Gostava de conseguir abdicar de algumas, não é deixar permanentemente. De facto, eu encho por completo os meus dias. Nem sequer arrumo a casa. Ao fim-de-semana arranjo coisas para fazer e não estou em casa.

E: Essa questão continua, então, desde a última entrevista.

P: Pois continua. Não, não. ‘tá melhor, ‘tá melhor. Já... A casa já melhorou, já ‘tá mais arrumada, tá mais. A minha mãe foi lá a casa e disse que se notava uma grande diferença. Portanto é verdade. Isso já está a acontecer, está em movimento. O que me impede de acabar isso é eu estar a fazer outras coisas: ir à praia, jogar futebol, correr. Sei lá... Coisas. Combinações. E portanto é isso.

E: Coisas que não sejam arrumar a casa...

P: Coisas que me deem particular prazer. Hoje, por exemplo, fui trabalhar de manhã e à tarde, depois fui para o teatro, agora estou aqui, depois ainda vou jogar à bola.

E: Diga-me: desde que terminou a terapia surgiram outros aspetos que gostasse de mudar, dos quais não se tinha apercebido antes de terminar psicoterapia?

P: De facto essa coisa da raiva e do luto... esta semana já consegui libertar-me um bocadinho. Mas é isso de querer fazer mais coisas. Imagina, esta manhã antes de ir trabalhar ainda queria ir fazer surf. Mas não dava. Era isso e outra coisa que me ocorreu, não está muito implementada em mim, mas uma vontade de... - não é uma mudança, lá está, é mais uma atividade – aprender um instrumento musical e, talvez, até em conjunto com o A que já tem 7 anos. Esta é mais uma ideia para fazer, aprender guitarra ou piano. É mais uma atividade do que uma mudança.

E: Sim, é uma atividade.

P: Alguma coisa que gostasse de mudar... É um paralelismo mas ... namoradas, sei lá... Eu estou com aquela mulher, gosto dela, mas não estou apaixonado. Gostava de conhecer outras mulheres, ter outras relações. Não sei se isso vai ser um assunto interno para mim, mas eu não estou numa relação com esta mulher. Não estou. A nível sexual para mim tem sido muito bom, muito revelador. Estou entusiasmado e super contente, mesmo. É uma nova experiência e ...

essa situação... Estou contente com esta mulher mas ao mesmo tempo tenho foco para outras coisas. É esta coisa... Porque é que eu tenho esta coisa? Pôr o foco em tanta coisa, dispersar? É uma questão que não está muito clara para mim. Porque é que eu não hei-de experimentar? Pode ser uma questão ética, moral. Ou não. Porque eu não sou muito dado a moral, ao menos. E pronto. Não sei. É uma coisa que eu tenho refletido agora recentemente, está no ar.

E: Na sua perspetiva está a faltar alguma coisa na terapia, ou faltou alguma coisa que fosse mais benéfica para si?

P: Eu acho que este método do psicodrama - e em particular este grupo e os terapeutas - era o pacote completo. Eu não senti muita falta de nada porque a interação dos terapeutas e dos colegas era tão boa que 'tava lá tudo. Acho que não. Assim em termos gerais, não posso dizer que faltasse alguma coisa. Acho que não faltava mesmo. O meu grau de satisfação era enorme.

E: E em relação à investigação tem algumas sugestões? Ou em relação à terapia?

P: Anteriormente já dei algumas.

E: Sim. Deu algumas em relação aos questionários, há forma como os itens são avaliados.

P: Pois, isso já dei. Agora novas... Em relação ao grupo ou à investigação já dei algumas ao longo do tempo. E assim, em acréscimo, acho que não tenho mais nenhuma.

E: Importava-se que fizéssemos agora uma pequena revisão de algumas entrevistas?

P: Sim, sim. Pode ser.

E: E de alguns PQs?

P: Sim, está bem.

E No início da terapia colocou como questão que gostaria de tratar era "Ser um pouco narcisista". Isto mudou?

P: É uma boa pergunta. Acho que ainda está presente. O "narcísico" vem da M. A M é que diz o termo narcisista. Sim sou um bocado egoísta mas sinto que isso está a mudar. Acho que não mudou, mas está a mudar. Ou seja, 'tá a mudar um bocadinho porque eu 'tou a ter essa consciência. Ainda ontem pensei em ir à praia e não 'tar com os meus filhos. Acabei por não ir à praia. Acho que 'tá a mudar, 'tá a fazer-me pensar o que é que é preferível, o que é que podem pensar os meus filhos.

E: Está a saber colocar-se no papel do outro.

P: Sim. Estou a validar, a valorizar o que me dizem. Eu conseguia imaginar, mas ignorava. Até já falámos noutras entrevistas da conversa com a M sobre eu ignorar os sinais, não chegar a uma atitude mais direta como a M não fez, por exemplo. Pronto. Ignorar os sinais dos outros também pode, ao contrário, não querer olhar para o outro. Não querer pôr-me no papel do outro. Acho que estou a tentar ser menos egoísta. Estou a tentar ser menos egoísta. Sei lá... Havia até um tema antigo com as minhas colegas do escritório com quem não tinha uma boa relação, nem sequer nos falávamos e agora já nos cumprimentamos, já digo "Bom dia" ou coisa assim. E elas

também já fazem. Coisas simples, pequenas, mas que estão a mudar. Eu, às vezes, também olho para trás e vejo que isso é importante. Com a M eu vejo que foi uma grande aprendizagem, uma grande lição e está a fazer-me querer mudar. Sim, acho estou a fazer.

E: Tinha colocado, também, como questão a tratar a “Relação fusional com a mãe”.

P: Sim, sim. Houve questões importantes relacionadas com a relação com a minha mãe. A sensação que eu tenho é que ‘tá mais ou menos tratado e claro do meu lado mas não sei se está tratado do lado da minha mãe.

E: Mas já não há essa relação fusional?

P: Se calhar sou que posso confundir um simples carinho ou um simples olhar com isso. Não posso dizer que está a 100%. Não posso. Não está. Eu tinha dificuldade em receber carinho e ainda tenho. Não sei se a relação com a mãe está a 100%...

E: Mas tem uma boa relação?

P: Sim, sim. Isso tenho. Cada vez mais cada um no seu espaço, no seu espaço – digamos – interior. Mais... Não é um espaço físico, é um espaço interior.

E: Na última entrevista o Pedro estava a passar por um período particularmente difícil e falou de uma tendência para se isolar. E agora?

P: Não. Agora não é que eu esteja completamente no lado oposto, mas estou... - era o que eu estava a dizer – estou com um certo equilíbrio. Estou em contacto com os meus amigos, com os meus familiares. Por outro lado consigo manter contactos menos pesados. Esse isolamento teve, de facto, a ver com uma necessidade de passar por isso sozinho, individualmente. Como isso já não está tao presente, esse isolamento está a esvair-se. Posso dar dois exemplos: ainda há duas semanas (a semana passada ou há dez dias) fiz em casa dois jantares com o grupo do psicodrama. Foi o grupo lá jantar (foi fantástico) e, por acaso, foi lá também um outro pequeno grupo de amigos novos com quem eu ‘tive a fazer um retiro. Eu estou a dar um passo completamente contrário. Estou a dar-me com mais pessoas – recentemente – e não me sinto isolado.

E: Já não tem essa tendência para isolar-se.

P: Não, não. Vou estando. Ainda agora passei quatro dias no algarve e é diferente.

E: Então agora vamos classificar as mudanças. A primeira mudança que referiu – veja lá se concorda – foi “ Ganhei auto consciência”.

P: Sim, sim. Nunca gostei muito destes questionários, destas terminologias. Eu já tinha dito noutras vezes, mas é o que é. Esta mudança foi... posso dizer que “algo surpresa” porque não era garantida. “Sem terapia a mudança”...

E: “ De certeza não acontecia”..., “Provavelmente não acontecia”...

P: Provavelmente não acontecia.

E: Ok. Como terceira: até que ponto foi importante para si esta mudança?

P: Então... Esta mudança não aconteceu apenas nestas coisas. Também houve a biodanza e os retiros. É, mas foi mais aqui que eu a trabalhei. Por isso é que eu digo que não totalmente importante. Quer dizer, a mudança é muito importante, não foi é só resultado do psicodrama. É, também, das outras coisas que eu fiz em paralelo. Pronto. Portanto eu acho que é assim, “foi muito importante”.

E: Tem conhecido outras pessoas e conheceu uma outra pessoa. Então pomos assim “Tenho uma nova relação”?

P: Eu estou no princípio... Eu tenho conhecido novas pessoas – homens e mulheres. Tenho conhecido novas pessoas e pronto, retiro que fiquei com novos amigos mas, em relação a uma relação tenho esta mulher com quem estou a começar qualquer coisa. Não sei o que é que vai acontecer. Não sei, não sei. Não se vamos viver juntos, se vamos mais devagar... Eu não preciso mas se ela precisar depois falamos sobre isso.

E: Então possivelmente vamos pôr “Tenho conhecido outras pessoas”...

P: Sim, é as duas coisas. E essa em particular ‘tá... ‘tamos a começar qualquer coisa. “Tenho conhecido outras pessoas”... é melhor, é. Ok . Parece-me bem, sem dúvida. Então essa mudança foi o quê? Em relação ao pós terapia?

E: Ao pós terapia. Desde que terminou a terapia.

P: Ok. Acho que foi o 3. Foi o 3. “Sem terapia”... podia não acontecer. Eu poria “possivelmente” e não “provavelmente”, mas pronto. Para mim é possivelmente, não é... É um 2 mas é um 2 possivelmente. “Provavelmente” é muito forte, mas tudo bem. E depois “A mudança foi” foi... acho que foi importante.

E: Esta mudança está relacionada com a mudança de que falámos “Já não me isolo”.

P: Sim. Ok. Sem dúvida. Agora é “Já não me isolo”. “A mudança”...

E: “Totalmente esperada”; “Algo esperada”; “Nem esperada nem surpresa”...

P: Estamos a falar desde quando?

E: Estamos a falar desde o final da psicoterapia.

P: Desde março ou desde a última entrevista em julho?

E: Que diferença faria?

P: Se fosse desde julho faria muita diferença porque estava muito isolado. Desde março, não faria muita diferença porque não estava particularmente isolado. Isto é follow-up, não é? Portanto, “Sem terapia a mudança provavelmente não acontecia”. Ok. E “Esta mudança extremamente importante”.

E: “Tenho feito o luto sozinho” e bem – disse o Pedro.

P: (risos) Sim.

E: Tem sido mais fácil?

P: Sim. Ainda agora uma amiga da M dizia-me que tem sido um processo de merda, doloroso, mas que eu tenho encarado de frente e com coragem. Acho que sim. Acho que essa mudança é... tem-me feito sentir bem.

E: Vamos compará-la à nossa entrevista realizada em julho.

P: Desde julho é “algo surpresa”, acho eu. Em julho eu ‘tava mal.

E: Sim. Em julho disse que estava a ser difícil, mas que achava que tinha estrutura para fazer o luto sozinho, tinha ganho estrutura para isso.

P: E é verdade. Aqui fazia mais facilmente. Sem terapia é mais difícil. A terapia ajuda muito. É um grande apoio.

E: E “De certeza não acontecia”; “Provavelmente...”

P: Eu não gosto de “certeza”. Certeza é muito... Não tem lógica. Aqui devia ser “possivelmente” e aqui devia ser “provavelmente” [Pedro aponta para os itens 1 e 2 da escala].

E: Fica a sugestão. Escreva aqui [margem superior da página].

P: Fazia mais sentido. Muito mais. Tem mais lógica, porque os graus de certeza, os graus de probabilidade... Aqui não há um “possível”, nem “eventualmente”. Só há “provável”, que já é “muito”, e “de certeza” que é o máximo. Devia de haver graus intermédios. É o que eu acho. Sempre achei isso.

E: Faz bem em dizer porque assim podemos sempre trabalhar melhor os questionários.

P: Portanto vou pôr 2. E aqui é um 3. Quer dizer, a mudança não é moderadamente importante. É importante desde julho. É um 4. Qual é a próxima?

E: “Tenho um sentimento de satisfação e paz”.

P: Ok. Qual é que é o número [do item]?

E: 5 [mudança nº 5].

P: Acho que é “Algo surpresa”, e acho que é... - também é difícil encaixar aqui... Acho e que “provavelmente não acontecia”. E a mudança foi, está a ser... 5 [”Extremamente importante].

E: “Estou mais disponível para os outros.”

P: Pode-se dizer que é algo surpresa, não é? “Sem terapia”... A terapia ajudou-me muito a estar disponível para os outros. Deu-me particular prazer estar lá para ajudar também os outros, quando era a vez dos outros e, portanto, isso ajudou-me muito, mesmo [2]. E a mudança está a ter um valor muito importante [4].

E: “Estou a tentar ser menos egoísta”.

P: É verdade. Isso acho que é uma coisa importante [4]. A mudança foi... Esse tema não foi muito abordado. Está lá o item mas não foi muito abordado. Acho que foi mais tratado cá fora do que no processo terapêutico.

E: É curioso estar a dizer isso.

P: Sim?

E: Sim. Nas suas entrevistas e nos HATS que preencheu ao longo do processo terapêutico, tem passagens onde se observa que começa a dar mais atenção ao outro, mais espaço ao outro durante as sessões. Quando leio e releio o material que o Pedro forneceu, noto que, de facto, fez grandes progressos nessa área.

P: AH! É bom ter esse feedback. Eu estava a referir-me a nível do protagonista, porque não me lembro de uma sessão em que o tema tenha sido o egoísmo. Embora o que possa ter escrito, eu sinto que foi trabalhado mais lá fora em conversas com amigos ou mãe ou o quer que seja. Ou tomar consciência se calhar vem lá de dentro, da terapia. Mas não andámos lá a partir a pedra.

E: Talvez tenha sido um “efeito secundário” da terapia, um produto da terapia.

P: É verdade, porque eu estava lá, por vezes, ao serviço dos outros, e retirava prazer disso. Estava disponível a oferecer ajuda. Ainda que não fosse o foco de uma dramatização minha, mas a prática regular dos 5 anos, sim.

E: Dou-lhe um exemplo: num dos HAT o Pedro diz “Não fui protagonista. Achei que X precisava mais do que eu”.

P: Claro. Tinha essa consciência, claro. E depois é uma coisa que fica cá dentro e que depois vamos aplicando.

E: E agora “Tenho uma boa relação com a minha mãe”. Nós retirámos a 3 “Tenho uma nova relação” e incluímo-la na “Tenho conhecido novas pessoas”.

P: Mas podemos pô-la. É um relacionamento amoroso. Não sei se é uma relação mas é uma mudança. Faz sentido ficar.

E: Então como é que nós pomos?

P: Eu sinto que esta minha amiga, neste momento, é uma amiga colorida. Não somos namorados nem combinámos nada do género. Temos uma relação de algum espaço. Mas pode ser tenho uma relação. Porque é uma relação. Não está mal. É um relacionamento, não é um namoro. É uma coisa parecida com isso. Tenho uma ligação com uma mulher e vamo-nos contactando, vamo-nos vendo, temos feito coisas. Pronto, pode ser. É o que é. Esta mudança tem que se surpresa porque é nova, nestes termos é nova, mas não punha totalmente. Sei lá... Eu punha “bastante” ou “muito”... Às vezes é “totalmente”, mas o “muito” está lá perto. Eu acho que assim posso pôr 5. E “Sem a terapia” talvez [2]. A mudança foi [5].

E: A seguir é “Tenho uma boa relação com a minha mãe”. Acha que pomos assim?

P: Acho que está bem. Acho que é 3. Sem terapia 1. A mudança foi mais do que muito importante [5]. E agora já estão todas.

E: Sim. Então terminamos por aqui. Obrigada pela sua participação.

Anexo 15. Tabelas de Mudanças

Tabela de Mudanças CCI 1 M2

19/06/2012	Mudanças	A mudança foi: (esperada ou surpresa)	Sem terapia, a mudança: (não acontecia ou acontecia)	A mudança foi: (grau de importância)
1.	A relação com a minha mulher melhorou	3	3	4
2.	Comecei a usar aliança	2	3	2
3.	Voltei a trabalhar como advogado	4	4	4
4.	Relação menos fusional com a minha mãe	4	4	3
5.	Ser capaz de conversar com o meu pai sem medo das consequências	4	3	4
6.	Maior capacidade de aceitação	2	4	3
7.	Sou mais espontâneo com os outros	4	4	3
Média		3,285714286	3,571428571	3,285714286

Tabela de Mudanças CCI 2 M3

6/12/2012	Mudanças	A mudança foi: (esperada ou surpresa)	Sem terapia, a mudança: (não acontecia ou acontecia)	A mudança foi: (grau de importância)
1.	Estou mais aberto à relação de casal	4	2	4
2.	Sinto mais motivação no trabalho	4	4	2
3.	Sinto maior vontade de reatar com o meu pai	2	2	4
4.	Comecei terapia de casal	2	1	3
5.	Identifico algum isolamento/afastamento e conflitualidade na relação com os amigos	3	3	3
6.	Tenho uma vida mais ativa e saudável	4	2	5
7.	Tenho vindo a sentir melhor progressivamente	4	2	4
8.	Sinto maior abertura espiritual	4	2	4
9.	Sinto um peso por não estar próximo no dia-a-dia da minha avó	2	4	4
Média		3,222222222	2,444444444	3,666666667

Tabela de Mudanças CCI 3 M4

		A mudança foi: (esperada ou surpresa)	Sem terapia, a mudança: (não acontecia ou acontecia)	A mudança foi: (grau de importância)
01/08/2013	Mudanças			
1.	Sinto-me mais aberto nas relações	2	3	3
2.	Sinto-me menos focado em mim e mais receptivo aos outros	4	2	4
3.	Tenho mais consciência do isolamento em que estava e faço um esforço para reaproximar-me	4	2	4
4.	Melhor relação e mais disponível para a Maria	3	4	
5.	Reinvestimento na relação e nova gravidez	4	3	4
6.	Esforço de reaproximação ao pai e relação com ele mais leve	4	2	4
7.	O trabalho não tem sido tão desagradável	3	3	3
8.	Estou mais aberto a procurar outros caminhos profissionais e estilos de vida	4	3	4
Média		3,5	2,75	3,714285714

Tabela de Mudanças CCI 4 M5

		A mudança foi: (esperada ou surpresa)	Sem terapia, a mudança: (não acontecia ou acontecia)	A mudança foi: (grau de importância)
26/04/2016	Mudanças			
1.	Relação com o meu pai mais sólida, próxima e recíproca	4	3	4
2.	Lido melhor com a perda de amizades	3	3	5
3.	Sinto-me bem sozinho e a explorar a sensação de estar sozinho	4	2	4
4.	Tenho maior consciência da minha dificuldade em pôr-me no lugar do outro	3	2	3
5.	A minha vida ganhou maior dinamismo por múltiplas atividades	3	3	3
6.	Sinto-me muito feliz e enriquecido na relação com os meus filhos	5	4	4
7.	Estou mais flexível e aberto	4	2	5
8.	Estou mais no presente e liberto do passado e do futuro	3	3	5
9.	Apercebi-me que tenho poucas relações de amizade com mulheres e que gostaria de ter mais	4	2	4
Média		3,666666667	2,666666667	4,111111111

Tabela de Mudanças CCI 5 M6 (avaliação fim de terapia)

29/03/2017	Mudanças	A mudança foi: (esperada ou surpresa)	Sem terapia, a mudança: (não acontecia ou acontecia)	A mudança foi: (grau de importância)
1.	Sinto-me mais autêntico, mais solto e mais espontâneo.	3	2	4
2.	Consigo ser pai e mãe em simultâneo	3	4	4
3.	Sinto-me mais tranquilo	4	2	5
4.	Aprendi a escutar os meus filhos	4	2	4
5.	Já não me sinto refém dos meus amigos	5	2	5
6.	Tornei-me mais ativo	4	3	4
7.	Consigo aceitar os meus pais tal como eles são	4	1	4
8.	Sinto que consigo equilibrar o tempo de trabalho, o tempo de pessoal e o tempo com os filhos.	2	3	4
9.	Consigo aceitar e lidar com a raiva	4	2	4
10	Consigo trabalhar o luto	5	1	5
11	Reaproximei-me da minha mãe	5	2	4
Média		3,909	2,181	4,272

Tabela de Mudanças CCI 6 M7 (avaliação *follow-up* 1)

05/07/2017	Mudanças	A mudança foi: (esperada ou surpresa)	Sem terapia, a mudança: (não acontecia ou acontecia)	A mudança foi: (grau de importância)
1.	Estou menos tranquilo, menos espontâneo	3	3	5
2.	Tenho tido dificuldade em adaptar-me a esta nova fase da vida	5	3	5
3.	Tenho estado mais isolado/fechado aos outros	4	4	4
4.	Escuto muito e valorizo o que os meus filhos me dizem	2	2	4
5.	Estou mais desorganizado (e.g. casa)	4	4	4
6.	Estou próximo da minha mãe	3	4	4
7.	Recorri ao meu pai	4	2	4
8.	Não me sinto tão vulnerável se as pessoas estão mais ou menos presentes	4	1	4
9.	Aprendi a escutar os outros	2	1	5
10	Tento trabalhar o luto sozinho	2	5	4

Média		3,3	2,9	4,4
-------	--	-----	-----	-----

Tabela de Mudanças CCI 7 M8 (avaliação *follow-up* 2)

12/10/2017	Mudanças	A mudança foi: (esperada ou surpresa)	Sem terapia, a mudança: (não acontecia ou acontecia)	A mudança foi: (grau de importância)
1.	Ganhei autoconsciência	4	2	4
2.	Tenho conhecido outras pessoas	3	2	4
3.	Tenho uma nova relação	5	2	5
4.	Não me tem sido difícil fazer o luto sozinho	3	2	4
5.	Tenho um sentimento de satisfação e paz	4	2	5
6.	Estou mais disponível para os outros	4	2	4
7.	Estou a tentar ser menos egoísta	4	2	4
8.	Tenho uma boa relação com a minha mãe	3	1	4
9.	Já não me isolo	3	2	5
Média		3,666	1,888	4,333

