



Ispá

Instituto Universitário
de Ciências Psicológicas,
Sociais e da Vida

**O Teatro Playback Psicoterapêutico: a experiência de um
grupo de participantes**

Rodrigo Afonso dos Santos Verdes

Nº19899

Orientador de Dissertação:

Prof. Doutor António José Gonzalez

Professor de Seminário de Estágio:

Prof. Doutor António José Gonzalez

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de:

Mestre em Psicologia

Especialidade em Psicologia Clínica

2024

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

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

Agradecimentos

Começo por agradecer, de forma particular, ao meu orientador de dissertação, Prof. Doutor António Gonzalez pela sua dedicação, entusiasmo e partilha de ensinamentos que foram fundamentais para o desenvolvimento deste projeto.

Aos meus colegas de seminário de dissertação pelas discussões construtivas, pela motivação e pelos momentos de partilha e de entreaajuda.

No âmbito pessoal agradeço a toda a minha família pelo apoio, em particular, à minha namorada Teresa, mãe da minha filha Mercedes, pelo companheirismo, pela paciência e motivação durante momentos de maior frustração. Agradeço à minha mãe pelo apoio incondicional e pelo seu entusiasmo em fomentar o meu crescimento pessoal, partilhando sempre valores e ideais servindo sempre de base para qualquer projeto/ambição pessoal. Ao meu irmão Vasco, por todas as conversas, e por toda a inspiração que tem sido ao longo do meu percurso pessoal incentivando a minha constante evolução e aprendizado.

Aos participantes deste estudo, pela sua generosidade.

A todos aqueles, que de certa forma, estiverem presentes ao longo deste caminho.

Resumo

O **Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP)** é uma forma de intervenção psicoterapêutica através do teatro que combina elementos de improvisação teatral com alguns dos princípios terapêuticos, permitindo assim que os participantes partilhem e explorem as suas histórias pessoais num ambiente seguro e contentor. Tratando-se de um formato muito recente, a investigação até agora existente apenas se focou em populações e contextos muito específicos, existindo por isso uma necessidade de aprofundar e ajudar a compreender os impactos desta prática em diferentes ambientes terapêuticos.

Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo compreender a experiência pessoal de um número de participantes de grupos de TPP com uma frequência semanal durante 12 sessões. Utilizou-se uma abordagem qualitativa de análise dos dados - Análise Temática com auxílio do programa de *software MAXQDA* - incidindo sobre os dados obtidos de 9 participantes. O grupo é composto, por 2 elementos do sexo masculino e 7 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 19 e os 70 anos. Foram realizadas entrevistas individuais semiestruturadas aos participantes.

Os dados obtidos permitiram a identificação de 4 temas principais e 9 subtemas. Os temas centrais foram (1) as especificidades do TPP; (2) a presença de fatores terapêuticos (grupo); (3) a vivência de um espaço seguro e (4) mudanças sentidas ao longo do processo. Foram identificados também 9 subtemas: a Universalidade, a Coesão do grupo, o Altruísmo, a Aprendizagem Interpessoal, a Catarse, o *Setting / Ritual*, o papel do Terapeuta, a Transformação pessoal e o desenvolvimento de Competências Pessoais.

Este conjunto de resultados estabeleceu ligações entre os diversos aspetos da experiência vivida pelos(as) participantes, de forma geral positiva e salientou as especificidades do TPP e a criação de um espaço seguro. Quanto as limitações metodológicas, sugere-se que estudos futuros possam incluir uma amostra mais ampla, permitindo uma maior representatividade e a obtenção de dados mais robustos, bem como, avaliar a sua eficácia em múltiplos contextos culturais e clínicos, ampliando o seu impacto e aplicabilidade na prática psicoterapêutica contemporânea.

Palavras Chaves: *Teatro Playback Psicoterapêutico; Especificidades do TPP; Espaço Seguro; Análise temática*

Abstract

Psychotherapeutic Playback Theatre (PPT) is a form of psychotherapeutic intervention through theatre that combines elements of theatrical improvisation with therapeutic principles. This approach allows participants to share and explore their personal stories in a safe and supportive environment. As a relatively recent format, existing research has so far focused only on very specific populations and contexts, highlighting the need for further exploration to understand the impacts of this practice in different therapeutic settings.

In this context, the present study aims to understand the personal experiences of a number of participants in PPT groups that met weekly for 12 sessions. A qualitative approach was employed to analyse the data—Thematic Analysis, supported by the MAXQDA software program—based on data obtained from 9 participants. The group consisted of 2 male and 7 female participants, aged between 19 and 70 years. Semi-structured individual interviews were conducted with the participants.

The data obtained allowed for the identification of four main themes and nine subthemes. The primary themes were: (1) the specific characteristics of BPD; (2) the presence of therapeutic factors within the group; (3) the experience of a safe space; and (4) perceived changes throughout the process. Furthermore, nine subthemes were identified: Universality, Group Cohesion, Altruism, Interpersonal Learning, Catharsis, Setting/Ritual, the Role of the Therapist, Personal Transformation, and the Development of Personal Competencies.

This set of results established connections between various aspects of the participants' lived experiences, which were generally positive, and highlighted the specificities of PPT and the creation of a safe space. Regarding methodological limitations for future studies, it is suggested that future research includes a larger sample, allowing for greater representativeness and more robust data. Additionally, it would be important to assess its effectiveness in multiple cultural and clinical contexts, expanding its impact and applicability in contemporary psychotherapeutic practice.

Keywords: Psychotherapeutic Playback Theatre; Specificities of PPT; Safe Space; Thematic Analysis

Índice

Introdução	1
Enquadramento teórico	3
Psicoterapia de grupo	3
Moreno e o Psicodrama	7
Teatro Playback – A Origem	9
A Narrativa como Processo de Transformação – Teatro Playback Psicoterapêutico	11
Metodologia	14
Contextualização do estudo	14
Desenho de estudo qualitativo	14
Amostra	15
Procedimento de recolha de amostra	15
Instrumento de recolha de amostra	15
Procedimento de recolha de dados	15
Procedimento de análise de dados	16
Apresentação dos resultados	16
Discussão	28
Limitações da Investigação e Estudos Futuros	40
Conclusão	41
Referências	43
ANEXOS	53
Anexo A: Guião de Entrevista	54
Anexo B: Consentimento Informado	55

Introdução

A circunstância de o Homem ser um animal social, que se desenvolve como indivíduo numa dada cultura, em dado momento histórico, é um dado incontornável que progressivamente a psicologia foi valorizando, estudando e investigando. A psicoterapia é um campo complexo que busca promover a saúde mental e emocional através de diversas abordagens terapêuticas. Entre estas, as psicoterapias de grupo oferecem mecanismos únicos de cura e desenvolvimento pessoal, refletindo a diversidade e a adaptabilidade da prática psicoterapêutica contemporânea.

Devido a uma história multifacetada ao longo dos últimos anos, as psicoterapias de grupo, sustentadas por teoria, investigação e práticas baseadas em evidências constituem-se, na atualidade, como uma enorme, talvez maioritária, parte das intervenções psicoterapêuticas (Leal, I. 2005). Nesse sentido, a participação em grupos terapêuticos e psicoterapêuticos começou a ser valorizada como uma mais-valia (Leal, I. 2005). Nos tempos atuais, a terapia de grupo é vista como uma alternativa à terapia individual, não só devido à sua eficácia quando comparada com a individual, mas também pela relação custo benefício, uma vez que é possível estar com um maior número de pessoas num período mais curto (Yalom & Leszcz, 2020).

Simultaneamente, nos últimos anos, o Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP), têm ganho reconhecimento como uma ferramenta eficaz em diversos contextos terapêuticos, incluindo a psicoterapia, o desenvolvimento comunitário e a educação. O TPP é uma forma de psicoterapia de grupo em que o ritual do Teatro Playback está no centro do processo terapêutico grupal. O grupo reúne-se regularmente, num ambiente/*setting* psicoterapêutico, com objetivos psicoterapêuticos e é conduzido por um(a) terapeuta. Cada participante tem a oportunidade de ser narrador(a), performer ou espetador(a).

De acordo com os criadores do TPT (Kowalsky et al, 2022) *“uma vez por semana, os(as) participantes de um grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico reúnem-se para uma sessão de terapia de grupo. A cada semana, um dos membros partilha uma história pessoal, uma memória antiga, um sonho, ou até mesmo um desejo ou um sentimento emergente. Os membros do grupo representam e dão forma a essa história, e cada uma das ressonâncias emocionais e pessoais são misturadas na peça que emerge. A cada semana, um(a) participante diferente vê partes da sua vida representadas por colegas do grupo, enquanto sentimentos e significados aparentemente bloqueados, ganham vida, forma, e expandem e aprofundam o*

mundo interior da história representada. Semana após semana, a matriz do mundo interior dos/das participantes e dos relacionamentos, com semelhanças e diferenças começa a ser revelado.”

A cena improvisada no contexto do Teatro Playback (TP), transforma a história partilhada e torna-a palpável, utilizando uma variedade de recursos expressivos, como movimentos, gestos, uso de palavras, tons de voz, papéis dramáticos, posições no palco, metáforas, música e outras escolhas criativas. Esta ação teatral oferece ao narrador uma nova vivência da sua própria história, validando a sua experiência pessoal e possibilitando a emergência de novas perspectivas e significados (Kowalsky et al, 2022).

A relevância das narrativas pessoais atravessa várias abordagens psicoterapêuticas, pois desempenha um papel crucial tanto na construção da identidade individual quanto nas relações sociais (Singer 2004; Angus, 2012). Narrar uma história envolve a interação entre o narrador e o ouvinte, criando uma reciprocidade dialógica que é altamente interativa e dinâmica. Este processo facilita não só a perpetuação de tradições culturais e valores, mas também a partilha e construção de significados, influenciando a compreensão coletiva do mundo e moldando as relações sociais ao longo do tempo.

A capacidade do Teatro Playback de criar narrativas espontâneas a partir das experiências pessoais do público, aliada com a sua natureza interativa, permite a sua aplicação em diversos contextos, funcionando como uma ferramenta flexível e dinâmica para a expressão e exploração de vivências individuais e coletivas. Esta adaptabilidade tem contribuído para o alcance global do TP, destacando-o como uma forma de expressão teatral única inclusiva e terapêutica.

A literatura sublinha o papel central da narrativa no processo transformador do Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP), apontando-a como o eixo dos seus efeitos terapêuticos (Barak, 2013; Keisari et al., 2018). O TPP integra conceitos fundamentais da psicanálise e da análise de grupo com elementos do teatro playback e da dramaterapia. Embora o TP, como forma de teatro, não tenha sido originalmente posicionado no domínio terapêutico (Fox, 2004; Salas, 2007, 2009, 1993), os estudos mostram a sua contribuição significativa para o bem-estar psicológico e para o desenvolvimento de competências individuais e grupais, tanto em contextos clínicos quanto não clínicos (Gonzalez et al., 2022; Munjuluri et al., 2020; Keisari et al., 2020; Moran & Alon, 2011). O Teatro Playback Psicoterapêutico surge, assim, como uma evolução que formaliza o carácter terapêutico já presente no TP, promovendo transformações

personais e sociais através da narrativa, de um espaço seguro e acolhedor e da performance do grupo.

Enquadramento teórico

Psicoterapia de Grupo

Segundo Figueiredo (2009), as diferentes abordagens em psicoterapia surgem como uma tentativa de responder às necessidades do ser humano contemporâneo, as quais resultam da insuficiência dos modos de subjetivação liberal e romântico, que pressupunham a existência de um indivíduo dotado de liberdade e singularidade. Independentemente do modelo da psicoterapia adotado, o encontro entre o cliente e psicoterapeuta é, essencialmente, uma interação entre pessoas que se situam no mundo (Ribeiro, 2013).

Na conceção de Bion (1961), o termo “psicoterapia de grupo” pode ser interpretado de múltiplas formas. Pode referir-se ao tratamento de um grupo de indivíduos reunidos com objetivos terapêuticos específicos ou à tentativa de desenvolver, de forma metódica, forças dentro do grupo que facilitem a cooperação entre os seus membros (Bion, 2003). Para Bion, a terapia de grupo baseia-se na aquisição de conhecimentos e de experiências que promovem um bom espírito de grupo saudável e cooperativo (Bion, 2003).

Yalom & Leszcz (2020) também destacam que a terapia de grupo é um formato terapêutico tão eficaz quanto a terapia individual. Em 2018, a *American Psychological Association* (APA), reconheceu a psicoterapia de grupo como uma especialidade, após evidências demonstrarem a sua eficácia em diversas patologias e no acompanhamento de diferentes necessidades, em comparação com a terapia individual (Janis et al., 2021).

Apesar das variações no funcionamento e no clima psicológico das diferentes abordagens psicoterapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental, a psicodinâmica ou a terapia centrada na pessoa, é possível identificar características comuns na sua estrutura. Entre estas semelhanças destacam-se o número de participantes, a existência de um *setting* regular para as sessões, a periodicidade dos encontros, e a presença de um(a) ou mais terapeutas. Estas características são transversais às várias abordagens teóricas, visando garantir a compreensão e o funcionamento adequado do grupo.

De acordo com vários estudos (Cassidy et al., 2014; Orkibi et al., 2017), nos métodos terapêuticos orientados para ação e dramatização, como a dramaterapia e o psicodrama,

identificam-se vários fatores terapêuticos essenciais. Estes incluem um ambiente seguro percebido como um espaço de cura, a formação de um vínculo emocional forte entre o(a) terapeuta e o(a) paciente (aliança terapêutica), a apresentação de uma explicação psicológica consistente e culturalmente suportada por parte do(a) terapeuta, e a utilização de rituais terapêuticos que seguem o racional teórico. Estes elementos devem conduzir ao alcance dos objetivos terapêuticos, assegurando a colaboração mútua entre paciente e terapeuta (Laska et al. 2014).

Desde a clássica investigação de Rosenzweig (1936), tem-se verificado que, mais do que a especificidade do modelo terapêutico, são as dimensões comuns a diferentes abordagens teóricas, bem como certas características do(a) terapeuta, que influenciam o sucesso da psicoterapia. Rosenzweig (1936) propôs uma distinção clara entre os fatores comuns, que estão presentes em todas as formas de psicoterapia ou em várias abordagens terapêuticas, e os fatores específicos, que são exclusivos de um modelo terapêutico particular.

Autores como Frank & Frank (1991) e Miller, Duncan e colaboradores (2004), reforçam que os mecanismos comuns entre as diversas abordagens psicoterapêuticas são os principais responsáveis pelas mudanças terapêuticas, independentemente da teoria ou técnica específica. Entre esses mecanismos, destacam-se a instalação de esperança, a apresentação de um racional terapêutico coerente e a implementação de estratégias para promover a mudança. A relação terapêutica, em particular, é amplamente reconhecida como um dos ingredientes mais poderosos e transversais às diferentes abordagens psicoterapêuticas (Bachelor & Horvath, 1999; Grenavage & Norcross, 1990; Norcross, 2010).

Embora o papel do(a) terapeuta tenha sido identificado por Strupp (1963), pouca atenção tem sido dada ao seu contributo específico (Beutler et al., 2004; Kim et al., 2006). No entanto, as evidências sugerem que o terapeuta desempenha um papel crucial como um dos mecanismos mais robustos de mudanças para os pacientes. Estudos mostram que os fatores associados ao terapeuta - definidos como aqueles que influenciam diretamente os resultados dos pacientes - contribuem entre 5% e 9% da variância atribuída à mudança terapêutica. Dois aspetos que emergem da literatura: a significância da variância atribuída aos fatores do terapeuta e a variabilidade considerável da eficácia entre diferentes terapeutas (Goldberg, et al., 2016; Wampold & Imel, 2015; Miller et al., 2015; Baldwin & Imel, 2013; Miller et al., 2013).

Neste contexto, o(a) terapeuta não é apenas um(a) interveniente, mas uma parte fundamental do processo de intervenção contribuindo ativamente para os resultados. A variância relacionada com os fatores do(a) terapeuta é muito superior ao impacto do modelo teórico e das técnicas específicas, que representam cerca de 1% da variância (Wampold & Imel, 2015; Zuroff et al., 2010).

Segundo Yalom & Leszcz (2020), as psicoterapias de grupo oferecem aos participantes a oportunidade de beneficiar não apenas da interação com o terapeuta, mas também do apoio e das percepções dos outros membros do grupo. Os efeitos de grupo facilitam a expressão emocional, a identificação de padrões de comportamento e promovem mudanças através da interação social e de feedback mútuo (Corey, 2015). Para Yalom e Leszcz (2020), os fatores terapêuticos - mecanismos como a compreensão, adaptação e mudança comportamental vivenciados pelos(as) participantes - constituem os principais agentes de mudança em psicoterapias de grupo. Contudo, os autores sublinham que os processos grupais são mais complexos do que os da terapia individual, devido à diversidade de expressões individuais presentes no grupo (Yalom e Leszcz 2020).

Kivlighan et al., (2011) referem que a experiência terapêutica dos/das participantes pode ser intensificada através do uso cuidadoso e intencional de fatores terapêuticos, que ajudam a criar e sustentar um clima grupal de empatia e conexão. Os autores defendem que os fatores terapêuticos devem ser considerados em todas as fases do processo grupal, desde o seu início até ao fecho (Kivlighan et al., 2011).

De acordo com os estudos de Irvin Yalom e Modyn Leszcz (2020), os diferentes fatores terapêuticos apresentam benefícios específicos em distintos estágios de evolução de um grupo terapêutico. Inicialmente, destacam a importância de promover a instalação de esperança, orientação e universalidade, enfatizando que, no início, o(a) terapeuta deve assegurar a integridade do grupo, promovendo um ambiente seguro, de pertença, conexão e coesão. À medida que o grupo avança, as(os) terapeutas devem facilitar a catarse, o autoconhecimento e a aprendizagem interpessoal, culminando na consolidação das experiências e na aceitação da responsabilização individual pela mudança (Yalom & Leszcz, 2020).

Além dos processos relacionais mencionados, Yalom e Leszcz (2020) identificam 11 fatores terapêuticos essenciais para o sucesso da psicoterapia de grupo. Estes incluem: a instalação de esperança, a universalidade, a partilha de informação, o altruísmo, a recapitulação corretiva do grupo familiar primário, o desenvolvimento de técnicas de socialização, o

comportamento imitativo, aprendizagem interpessoal, coesão grupal, a catarse e os fatores existenciais (Yalom & Leszcz, 2020).

Segundo a literatura, a coesão é o construto que exerce o maior impacto relacional na terapia de grupo (Burlingame et al., 2018). Yalom & Leszcz (2020) referem que a coesão grupal, num contexto de psicoterapia de grupo, aparece como análoga á relação terapêutica numa psicoterapia individual, e desta forma, não sendo um fator terapêutico por si só, é a pré-condição para que os outros fatores terapêuticos ocorram. Nesse sentido, é considerada um mecanismo terapêutico que facilita a ação dos outros fatores (Stockton, Morran, & Chang, 2014). Burlingame e colaboradores (2002) afirmam que um aumento da coesão de grupo, tornar-se á na melhor definição da relação terapêutica dentro do grupo. Este ambiente seguro e de aprendizagem interpessoal, facilitado pela coesão grupal, é, segundo os autores, o que predispõe os membros do grupo a envolverem-se em processos de crescimento e de construção pessoal.

Algumas abordagens terapêuticas de grupo, como o psicodrama, a dramaterapia e o teatro terapêutico, utilizam recursos teatrais, tais como a dramatização, a interpretação de papéis, entre outros. Vários autores (Crane & Baggerly, 2014; Green & Drewes, 2014), destacam que a dramatização promove uma integração ativa das diversas dimensões imaginárias e emocionais da experiência humana. Segundo estes autores, os métodos terapêuticos orientados para a ação, como os mencionados, contribuem para a construção de um sentido de coesão grupal através da consciencialização de que os indivíduos não estão isolados na sua tentativa de enfrentar desafios, problemas ou situações de conflito, os quais podem ser explorados ou dramatizados mediante técnicas teatrais, reduzindo assim o sentimento de solidão no processo de superação (Crane & Baggerly, 2014; Green & Drewes, 2014).

Quatro estudos sobre o psicodrama examinaram o potencial transformador dos processos grupais, com foco nos fatores comuns identificados por Yalom para a terapia de grupo, com ênfase específica na catarse (libertação emocional), *insight*, autoconhecimento, aprendizagem interpessoal e no processo recíproco de dar e receber apoio (Yalom, 1983, 1995; Kellermann, 1985, 1987; Oezbay et al., 1993; Kim, 2003; Testoni et al., 2018). Dois desses estudos exploraram as formas pelas quais as mudanças observadas estavam associadas a comportamentos dos/das clientes durante as sessões que, embora não específicos, foram produtivos, como a exploração cognitiva, comportamental e emocional (Orkibi et al., 2017).

Um outro estudo destacou a função catalisadora do trabalho focado no “aqui e agora” (Cassidy et al., 2014).

Moreno e o Psicodrama

O psicodrama surgiu no início do século XX, tendo sido desenvolvido por Jacob Levy Moreno como um método psicoterapêutico de grupo. Para Moreno (1977), o psicodrama era uma forma de teatro onde não existiam fronteiras entre a audiência, os atores e os dramaturgos. Moreno fundou o *Teatro da Espontaneidade* nos espaços culturais de Viena, onde criava e dramatizava as suas próprias histórias, processo que mais tarde evoluiu para o primeiro método de psicoterapia de grupo (Moreno, 2010). O termo “psicodrama” foi concebido para designar uma técnica que trabalha o psiquismo através da ação. A palavra “drama” deriva do grego e significa “ação”, enquanto “psique” refere-se a alma ou espírito.

Segundo Moreno (1977), o psicodrama era um método terapêutico concebido para ajudar os indivíduos a compreender e resolver os seus desafios atuais por meio de atividades de *role-playing* e ação improvisada (Maksymenko et al., 2015). Esta abordagem facilitava a transformação do mundo interior d(a)o paciente para uma situação vivenciada no “aqui e agora”, integrando a fenomenologia da imaginação criativa, o pensamento lógico e a esfera emocional como bases fundamentais para mudanças comportamentais e na criação de novos caminhos de vida.

De acordo com Orkibi e colaboradores (2023), as sessões de psicodrama e dramaterapia seguem uma estrutura semelhante, composta por três fases: aquecimento, dramatização e fecho (Blatner, 2000; Johnson & Emunah, 2020). A fase de aquecimento tem como objetivo estimular a espontaneidade, o “brincar” e o envolvimento dos/das participantes, promovendo uma abertura e exploração de competências dentro de um ambiente percebido como seguro. A fase da dramatização consiste no desenvolvimento de cenas dramáticas e *role-plays*, visando facilitar uma exploração experiencial mais profunda dos temas abordados. Finalmente, a fase do fecho envolve a despersonificação dos papéis e das cenas dramáticas, geralmente seguida por reflexões verbais, nas quais o(a)s participantes são convidadas(os) a partilhar com o grupo como as suas experiências pessoais se relacionam com o trabalho dramático realizado, facilitando assim a transição e reintegração na realidade atual (Orkibi et al., 2023).

Conforme referido por Fávero (2007), a "realidade dramática", segundo a perspectiva de Moreno, era concebida como uma extensão subjetiva da realidade quotidiana do(a) paciente, onde os sentimentos e pensamentos internos se manifestam de forma expressiva, tornando-se presentes, visíveis e tangíveis. Esta abordagem permitia aos indivíduos envolverem-se num processo de autoexploração através da dramatização dos seus conflitos internos (Moreno, 1946, 1985; Yaniv, 2014).

O trabalho terapêutico que ocorre dentro dessa realidade dramática é mediado pela “distância estética”. De acordo com Landy (1983) e Scheff (1981), esta é uma condição dinâmica na qual os(as) clientes encontram um equilíbrio entre a identificação e a separação da realidade, através da projeção dramática utilizando recursos como o jogo de papéis, objetos e metáforas. Através da distância estética, os(as) clientes envolvem-se com a dramatização, mantendo-se emocionalmente próximos da experiência subjetiva, mas simultaneamente distantes da experiência objetiva, permitindo-lhes observar e refletir sobre o trabalho dramático realizado. Conforme Landy (1983, 1996), os clientes desempenham simultaneamente os papéis de observador(a) e participante, ou movem-se de forma fluída entre recordar (um processo cognitivo mais passivo) e do reviver no “aqui e agora” (um processo emocional mais ativo).

Osipova (2002) define a essência do psicodrama como um método de psicoterapia centrado no diagnóstico e na correção de estados e reações emocionais inadequadas. O psicodrama direciona-se, assim, para os problemas reais do sujeito, substituindo a artificialidade do teatro tradicional pelo comportamento espontâneo dos/das participantes (Rudestam, 1982).

Conforme argumentam Yehoshua & Chung (2013), o estudo do processo grupal do psicodrama, amplia o potencial clínico para mudanças positivas entre os(as) participantes em sessões de psicoterapia de grupo. Moreno, psiquiatra de formação, observou as potencialidades terapêuticas deste tipo de teatro, desenvolvendo uma teoria e uma metodologia que mais tarde denominaria de Psicodrama. Para Moreno (1977), o psicodrama, enquanto proposta terapêutica, baseava-se em dois conceitos fundamentais: a libertação catártica e a espontaneidade (Leal, 2005). Posteriormente, o psicodrama evoluiu para um método de psicoterapia de grupo, caracterizado por um formato terapêutico único que visa explorar e resolver os desafios emocionais e comportamentais dos sujeitos participantes através da linguagem e de técnicas teatrais.

Nesse contexto, surge o Teatro Playback, criado por Jonathan Fox e Jo Salas, que evoluiu a partir da convergência de diferentes influências e de um vasto conhecimento sobre a dramaterapia, dança moderna, teatro experimental, as terapias de grupo, entre outros (Fox, 2007). Fox também se inspirou no Psicodrama de Moreno (1946), que desempenhou um papel fundamental na concepção inicial do Teatro Playback (Fox, 1994, 1999; Rowe, 2007).

Teatro Playback – A Origem

O Teatro Playback (TP) desenvolveu-se como uma forma de teatro improvisada, na qual a improvisação é criada em resposta a histórias pessoais contadas pela audiência (Fox, 2007; Salas, 1993). A denominação "*Playback Theater*" refere-se à ideia de representar de volta (*playing back*) as histórias apresentadas pelo público (Fox, 2003, p. 3). Após a história ser narrada, as(os) atrizes/atores improvisam no momento uma cena teatral que reflete a história com empatia (Moran & Alon, 2011).

O TP foi fundado por Jonathan Fox & Jo Salas em 1975, no Centro de Teatro Terapêutico, na região de *Mid Hudson Valley*, em Nova York. Originado a partir de um tipo de teatro informal sem guião, o TP visava reviver o propósito original do teatro, que era "*preservar a memória e manter a tribo unida*" (H. Fox, 2007). Este espaço promovia a expressão e a exploração pessoal, fundamentado nos princípios de respeito e autenticidade, e era direcionado a diversos grupos populacionais, incluindo crianças, jovens, idosos, moradores de rua e pessoas com deficiência (Salas, 2000). A visão de Fox e Salas baseava-se na ideia de um teatro imediato, que pudesse ocorrer em qualquer local e ser adaptado para qualquer tipo de audiência.

De acordo com Fox (2000), o TP foi concebido como um trampolim para a mudança social, com a esperança de que os espectadores(as) pudessem intervir na criação teatral a partir das histórias que contavam, as quais, por sua vez, seriam usadas para explicar e dar significado a si mesmo e aos outros. Segundo Salas (2013), as inspirações para o modelo de TP surgiram quando Fox viveu numa pequena vila no Nepal e teve contato com um modelo de teatro baseado em tradições orais profundamente enraizadas praticadas nas regiões rurais (Salas, 2013).

Na década de 1970, conforme refere Rowe (2007), o TP emergiu num contexto de transformações culturais e epistemológicas, caracterizado pela desacreditação das "grandes narrativas" que anteriormente dominavam a psicanálise e o marxismo, e a ascensão das "pequenas narrativas", nas quais experiências e histórias individuais adquiriam uma centralidade na realidade subjetiva do indivíduo (Rowe, 2007). Neste cenário de mudança

paradigmática, o Teatro Playback emerge como uma abordagem singular, integrando técnicas teatrais e terapêuticas através das histórias das pessoas (Rowe, 2007).

O contato de Salas e Fox com o psicodrama ofereceu-lhes uma perspectiva sobre como utilizar o teatro para promover um contacto íntimo com as pessoas, semelhante a uma “conversa entre vizinhos”, permitindo-lhes construir um equilíbrio paradoxal entre o respeito pelo indivíduo e a valorização do grupo, de forma a trabalhar questões emocionais mais profundas (Fox, 2015).

O Teatro Playback assim como o psicodrama, facilita a interpretação e construção narrativa, expandindo a história e propondo novas perspectivas (Rowe, 2007). Apesar das semelhanças, o psicodrama e o Teatro Playback apresentam abordagens distintas. Segundo Salas (2013), o psicodrama tende a ser mais individualizado, com um foco no(na) participante como protagonista da sua própria narrativa. Em contraste, o Teatro Playback incorpora uma dimensão coletiva mais proeminente, concentrando-se na comunidade e na conexão interpessoal (Salas, 2013). No Teatro Playback, o narrador partilha uma história, baseada numa experiência pessoal, numa memória de infância ou um sonho. Após a narração da história, os(as) atores/atrizes improvisam uma cena teatral que reflete os temas principais da narrativa (Moran & Alon, 2011).

Segundo (Salas, 1983), a criação de um espaço ou ambiente seguro, pautado pelo respeito e sensação de familiaridade, é essencial durante as dramatizações, devido à intimidade e à partilha de temas pessoais diante um grupo de desconhecidos. Caso contrário, a experiência seria reduzida a uma simples ida ao teatro, onde os participantes se sentam e são meramente entretidos (Salas, 1983). Os princípios fenomenológicos guiam a experiência grupal no Teatro Playback, enfatizando a expressão pessoal no momento presente, tanto de forma verbal quanto não verbal (Chesner, 2002).

Embora o Teatro Playback (TP) se caracterize pela sua imprevisibilidade e improviso, o TP segue um ritual com uma estrutura fixa, que inclui uma abertura, um aquecimento específico ou inespecífico com pequenas improvisações, seguida de narrativas e dramatizações mais longas, e um fecho. Este padrão torna a estrutura do TP segura e destaca a componente ritualística, fomentando a abertura e confiança para o imprevisível num ambiente familiar e estável. Segundo Aderley (2004), o ritual desempenha uma função essencial como elemento de contenção, proporcionando um ambiente seguro e motivando a audiência a abrir-se e a partilhar histórias mais profundas, criando, idealmente, um espaço seguro e libertador.

Para criar um ambiente seguro, é fundamental que existam rituais e técnicas pré-definidas durante uma sessão de Teatro Playback. Segundo Dauber e Fox (1999), uma sessão bem-sucedida de Teatro Playback resulta da interação de três componentes: (1) um evento específico que auxilia o público na identificação das partes da narrativa; (2) um evento social sensível ao contexto do “aqui e do agora”; e (3) um ritual, no qual o condutor e os atores orientam a audiência através de técnicas, música e formas, garantindo um retorno à realidade, apoiado por uma estrutura fixa que sustenta o conteúdo improvisado (Fox, 2007).

A Narrativa como processo de Transformação – Teatro Playback Psicoterapêutico

A importância das narrativas pessoais é um elemento transversal a todas as abordagens terapêuticas, uma vez que permite compreender o indivíduo tanto na sua singularidade quanto na construção das suas relações sociais (Singer 2004; Angus, 2012). Ao procurar ser compreendidos pelos outros, os indivíduos partilham a narrativa de vida, ou parte dela, com o objetivo estabelecer uma conexão com o outro. Segundo McAdams (1993), a narrativa de vida de um indivíduo não se configura através de uma exposição exaustiva de todos os eventos ocorridos ao longo da sua existência, mas sim de uma “seleção de narrativas”. White e Epston (1990) sustentam que as pessoas atribuem significado às suas vidas com base nas histórias que experienciaram. Assim, a história de uma pessoa constitui-se como uma narrativa definida por memórias da sua vida passada e presente, papéis em contextos sociais e pessoais e relacionamentos significativos (Payne, 2006).

Na terapia narrativa, como descrito por White e Epston (1990), a função primordial é a objetivação e personificação das experiências opressivas através de um processo de externalização do problema. Neste modelo, o sujeito não é visto como alguém com problemas intrínsecos, mas como alguém que possui uma relação com o problema (Ilgar, 2018). Deste modo, o sujeito é incentivado a construir uma narrativa alternativa, permitindo-lhe sentir-se seguro ao longo do processo terapêutico. Este processo não só pode ser facilitado pela inclusão de memórias positivas, mas como também pela exclusão de memórias negativas, promovendo uma reconstrução mais adaptativa da sua história pessoal (Payne 2006).

Freedman e Combs (1996) salientam que o processo de desconstrução é uma etapa essencial na terapia da narrativa, pois permite explorar as interações culturais e sociais nas histórias predominantes do sujeito. Este processo proporciona à pessoa a oportunidade de descobrir novos significados a partir dos seus pensamentos, sentimentos e experiências,

utilizando uma nova linguagem. Karairmake e Bugay (2010) indicam que a externalização do problema é uma ferramenta crucial, pois permite ao sujeito distinguir entre a sua própria vida e a história. Barak (2013) e Keisari et al., (2018), afirmam que os efeitos do Teatro Playback em contextos terapêuticos, estão associados ao poder transformador da narrativa. O(a) narrador(a) recebe reconhecimento e validação relativamente à sua história de vida, encenada por outros, num ambiente seguro e acolhedor.

A literatura destaca o propósito fundamental da psicoterapia, realçando a necessidade de criar condições e um ambiente propício para que os clientes possam explorar e revelar a sua própria "Visão do Mundo" (Spinelli, 2010; Strasser, 2005). Segundo estes autores, a visão do mundo representa a lente através da qual os indivíduos percebem e interpretam a realidade que os rodeia. A eficácia da psicoterapia está, portanto, intrinsecamente ligada à harmonização entre o racional terapêutico e a visão do mundo d(a)o paciente (Spinelli, 2010; Strasser, 2005).

De acordo com Landy (1996), quando os narradores observam a sua própria história na posição de espectadores, experimentam uma sensação de “distanciamento estético”, o que proporciona um espaço seguro para a exploração experiências passadas. Adotar o papel de “espetador(a)” permite ao narrador adotar uma postura reflexiva, possibilitando novas perspectivas sobre eventos específicos e, assim, adquirir novos *insights* (Orkibi, Bar, & Eliakim, 2014).

A transformação narrativa é amplamente reconhecida por diversos autores como uma experiência que valida e gera novas perspectivas e significados, possibilitando a desconstrução e reconstrução da narrativa pessoal de quem conta a história. Este processo facilita, de forma significativa, a expressão de certos aspetos da experiência que, muitas vezes, não são facilmente verbalizáveis, permitindo assim uma exploração mais profunda e enriquecedora do mundo interno do indivíduo (Kowalsky et al., 2019).

A experiência de ver a história pessoal cuidadosamente contida e transformada por outros é fundamental para o processo terapêutico. Segundo Bion (1963, cit.in Kowalsky et al., 2019), a função do “conter” caracteriza-se pela capacidade de reunir experiências mentais difíceis, atribuindo-lhes significado. Nas palavras de Bion (1963), trata-se de “tornar o impensável, pensável” - uma forma de tornar a experiência mais significativa, portanto, mais acessível à transformação. Os autores, afirmam que a expressão teatral da história representada integra e organiza o conteúdo mental de maneira coerente e significativa (Kowalsky et al., 2019).

Levinas (1948) sugere que o desenvolvimento, seja ele mental, emocional ou moral, só é possível pela exposição ao "*le Visage de l'autre*" (*O Rosto do Outro*). Assim, o Teatro Playback Psicoterapêutico, ao alternar entre os aspectos de "interpretar o outro" e "permitir que o outro me interprete", revela-se como um caminho contínuo para o crescimento, trabalhando as semelhanças e lacunas entre o eu e o outro.

A improvisação, e o grupo enquanto "contentor", permite que todos/todas os(as) participantes se envolvam profundamente com o conteúdo mental e emocional da história, promovendo um processo criativo de transformação. Este envolvimento não proporciona apenas uma experiência transformadora para o(a) narrador(a), mas também para os restantes participantes do grupo. Segundo Pendzik (2008), as qualidades transformadoras do encontro entre a história pessoal e os elementos do grupo podem ser descritas como "ressonâncias dramáticas".

De acordo com Foulkes (1990, cit in Kowalsky et al., 2019), o conceito de ressonância é um fator crucial na análise grupal, uma vez que cada membro seleciona a informação que é relevante para si e reage conforme a sua disposição. Esta reação inconsciente e altamente específica é designada por ressonância. Cada história pessoal partilhada no grupo torna-se parte do conteúdo grupal, gerando um processo psicoterapêutico que envolve todos os membros do grupo: o(a) narrador(a), os(as) participantes e os(as) espetadores(as) (Kowalsky et al., 2019).

Neste sentido, Haneji (1998), considera que o Teatro Playback parece integrar os aspectos benéficos para a cura— arte, narrativa, e conexão social dentro de um ritual significativo e acolhedor. Tal como outras formas de terapia baseada no teatro, o Teatro Playback Psicoterapêutico adota uma abordagem ritualística forte. Cada sessão inicia-se com um breve aquecimento, com o propósito de despertar as histórias pessoais dos/das participantes e ajudá-los(as) a entrar na realidade dramática (Pendzik, 2006). Em cada sessão, todos os elementos têm a oportunidade de assumir os papéis de narrador(a) e espectador(a), acolhidos por um espaço seguro, envolvidos em objetivos terapêuticos e sob a orientação de um(a) ou mais terapeutas (Dennis, 2004). O processo que ocorre no contexto do Teatro Playback Psicoterapêutico fomenta um elevado grau de envolvimento entre os participantes.

Segundo Schlapobersky (2019), o Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP) deve ser compreendido não apenas como uma forma de psicoterapia narrativa, mas como uma plataforma de encontros narrativos inserida numa abordagem de psicoterapia de grupo. Para Kowalsky e colaboradores (2019), a principal diferença entre o Teatro Playback convencional

e o Teatro Playback Psicoterapêutico reside no fato de que, no TPP, os(as) participantes que improvisam a história do(a) narrador(a) são membros do grupo, em vez de atores/atrizes treinados. Esta adaptação realça a natureza lúdica da atuação e promove um fluxo contínuo entre improvisar, contar e observar. Os(as) participantes são sempre vistos como integrantes do grupo, ao invés de serem diferenciados pelo papel de ator/atriz ou de intérprete (Kowalsky et al., 2019). Em suma, o processo de TPP enfatiza a ressonância, a reação espelho, a troca e a ativação do inconsciente coletivo como elementos centrais do processo terapêutico em grupo (Foulkes & Anthony, 1965; Foulkes, 1964).

A capacidade de entender a história pessoal como um processo criativo do grupo tem consolidado o Teatro Playback como uma abordagem comum entre terapeutas dramáticos e terapeutas de grupo (Barak, 2013; Chesner et al., 2002; Landy, 2006). Ao longo do tempo, o Teatro Playback tornou-se uma prática terapêutica amplamente utilizada em diversos contextos e populações, incluindo pacientes em hospitais e instituições psiquiátricas (Haneji, 1998; Larkinson & Rowe, 2003), crianças em situações em risco (Salas, 2007), e idosos (Keisari, Yaniv, Palgi, & Gesser-Edelsburg, 2018). O objetivo é promover o crescimento pessoal e transformação, além de contribuir para a formação e educação contínua de terapeutas dramáticos e outros(as) psicoterapeutas.

Metodologia

Contextualização do estudo

A presente tese insere-se no âmbito de uma investigação a decorrer no ISPA, que tem como objetivo avaliar o impacto de um conjunto de sessões de Teatro Playback Psicoterapêutico em participantes de vários perfis.

Desenho do Estudo Qualitativo

Para atingir os objetivos anteriormente delineados, optou-se por uma abordagem qualitativa, de forma a explorar e revelar as experiências dos/das participantes de um grupo que completou 12 sessões de Teatro Playback Psicoterapêutico (Creswell & Creswell, 2018). A metodologia qualitativa baseia-se predominantemente em dados qualitativos (e.g. palavras, experiências) e gera resultados não quantificáveis, através de uma análise essencialmente interpretativa (O'Leary, 2017). Esta abordagem permite identificar, analisar e relatar padrões (temas) dentro da recolha de dados, organizando-os em temas e subtemas. Contudo, os dados

também podem ser analisados quantitativamente, proporcionando uma visão abrangente e detalhada dos mesmos (Silverman, 2015).

Amostra

A amostra foi constituída por 9 participantes provenientes de 4 grupos distintos de Teatro Playback Psicoterapêutico, selecionados com base na sua disponibilidade. O grupo é composto por 2 elementos do sexo masculino e 7 do sexo feminino, todos os adultos com idades compreendidas entre 19 e 40 anos. Os indivíduos inscreveram-se em um dos grupos de TPT, criados no âmbito do projeto “Teatro Playback Terapêutico: Estudo de Impacto”, financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (referência FCT - 2022. 07713.PTDC).

Procedimento de recolha da Amostra

Os participantes deste estudo foram contactados pela equipa de investigação com o objetivo de integrarem a presente pesquisa. Inicialmente, estabeleceu-se contacto com 16 participantes, contudo, apenas 9 manifestaram disponibilidade para participar. A marcação das entrevistas foi realizada em conformidade com a disponibilidade dos entrevistados, garantido assim a sua presença nos momentos definidos.

Instrumento de recolha de dados

Para recolher informações sobre a experiência dos/das participantes, foi realizada uma entrevista semiestruturada. Este formato permitiu que a descrição dos fenómenos sociais vivenciados por cada participante emergisse de maneira livre e flexível, favorecendo a expressão dos diversos eventos significativos ao longo das sessões. O objetivo foi compreender fenomenologicamente a experiência dos/das participantes. O guião de entrevista encontra-se disponível no ANEXO A.

Procedimento de Recolha de dados

As entrevistas semiestruturadas foram realizadas online através da plataforma Teams. Antes da realização das entrevistas, cada participante recebeu e preencheu um formulário com os seus dados sociodemográficos e o termo de consentimento informado, autorizando a gravação áudio da entrevista e o uso dos dados para fins de investigação (conforme ANEXO B). As entrevistas foram gravadas em formato vídeo /áudio através do programa Teams e tiveram uma duração média de 35 minutos.

Procedimento de Análise de Dados

As entrevistas foram transcritas manualmente pelo entrevistador, com o objetivo de serem submetidas a uma análise de conteúdo. Os dados foram organizados e analisados através de uma análise temática, um método de análise de dados qualitativos descrito por Braun e Clarke (2006). Este método permite identificar, analisar e relatar padrões emergentes nos dados recolhidos.

Num primeiro momento deste processo, foram identificados, nas entrevistas, todos os aspetos considerados relevantes que poderiam servir de base para os temas finais, conforme sugerido por Braun e Clarke (2006). Este método permite organizar e descrever os dados de forma detalhada. Além disso, os dados foram armazenados, organizados e explorados utilizando o software MAXQDA (MXQ, 2024), que facilita a análise qualitativa e de métodos mistos, possibilitando uma categorização e codificação rigorosa dos dados.

Após a recolha e transcrição das entrevistas, procedeu-se a uma leitura repetida das mesmas, com o intuito de desenvolver uma familiarização profunda com os dados e recolher as ideias iniciais, conforme descrito por Braun e Clarke (2006). Nesta fase, foram desenvolvidos temas gerais que refletem a compreensão das experiências dos participantes ao longo das sessões de Teatro Playback Psicoterapêutico.

Apresentação dos Resultados

Durante a análise das transcrições, foram identificados pontos em comum, dos quais emergiram os seguintes temas principais: *Especificidades do TPP; Espaço Seguro; Mudanças; Fatores Terapêuticos (grupo)*.

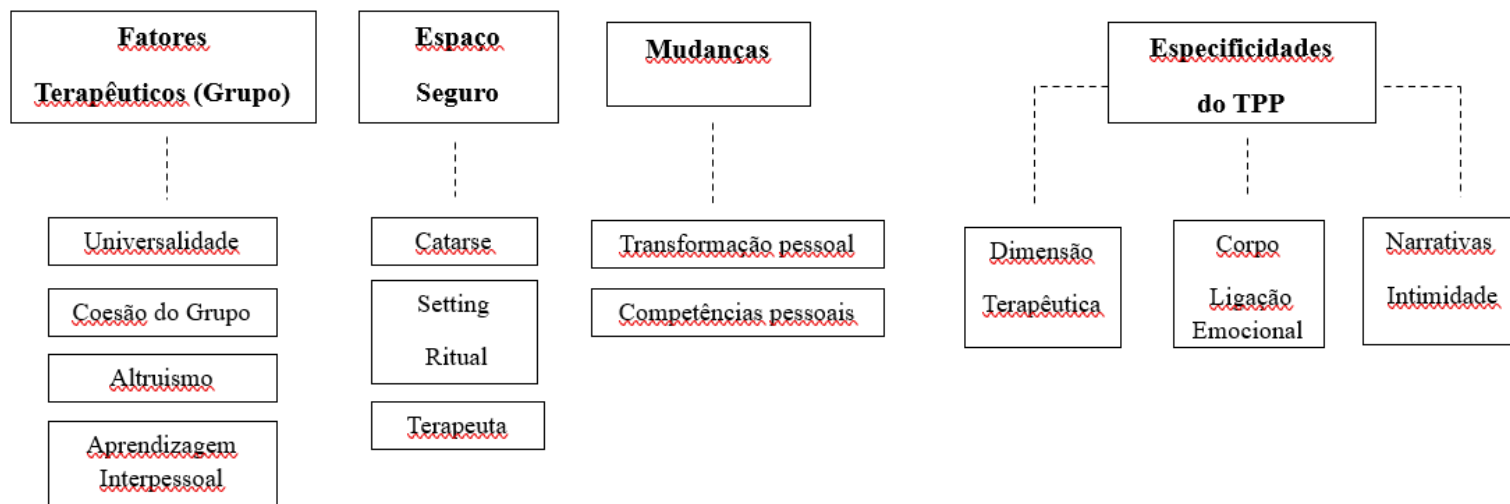
Posteriormente, foi realizada a categorização e codificação dos dados em subtemas, sendo que em “Espaço Seguro” foram identificados os subtemas: Terapeuta; Setting/Ritual e Libertador / Catártico. No tema “Mudanças”, os subtemas definidos foram as Competências Pessoais e a Transformação Pessoal. Um outro tema significativo foram os “Fatores terapêuticos (grupo)”, associado à Universalidade, Coesão de Grupo, Altruísmo e Aprendizagem Interpessoal. No que refere à codificação do tema “Especificidades do TPP” emergiram os subtemas: Dimensão terapêutica; Corpo/Ligação Emocional e Narrativas/Intimidade.

Esta fase foi crucial, pois permitiu o agrupamento dos dados em temas potenciais e a verificação da consistência dos temas em relação aos excertos codificados. Por fim, foi

possível elaborar o mapa temático dos dados recolhidos, que oferece uma visão estruturada da experiência dos/das participantes no contexto do Teatro Playback Psicoterapêutico.

Da análise temática anteriormente descrita resultaram os seguintes temas (figura 1):

Figura 1 – Mapa Temático



Tema 1: Espaço Seguro

Este tema destaca o "espaço seguro" como um dos elementos centrais na experiência das pessoas que participaram. Caracterizado por proporcionar aos participantes uma sensação de proteção emocional e pertença, este espaço permite a livre expressão, sem receio de julgamentos ou críticas, e é percebido como um ambiente de cura. Dentro deste contexto, o vínculo emocionalmente forte entre o(a) terapeuta e o grupo emerge como crucial para promover a confiança, a abertura e a partilha de vulnerabilidades em conjunto. Além disso, a presença de rituais consistentes facilita o alcance dos objetivos terapêuticos e assegura a colaboração mútua entre os(as) participantes e os(as) terapeutas. Nas transcrições seguintes, alguns participantes referem a importância da contenção emocional proporcionada pelo grupo e pelo(a) terapeuta, dentro de um espaço que perceberam como seguro, libertador e catártico:

P7: “Foi realmente um espaço seguro onde podia deitar tudo (...) deixavam me mais confortável e mais a vontade no espaço, acabei por ficar mais segura e mais à vontade. Sabia que podia falar de coisas e as pessoas me iam ouvir e acolher (...)”

P3: “(...) por isso é um sítio que eu quero ir que me dá liberdade e isto é tao raro (...), as pessoas cuidaram de mim, e ouviram me e estão interessadas. Foi marcante sentir que existe este espaço (...) Quando eu estou na dúvida no que tenho de dizer, eu penso que é aqui que devo dizer, eu estou no sítio certo, em segurança (...).”

P1: “(...) sentia-me segura naquele sítio, naquele espaço (...).”

P8: “(...) principalmente em grupo, normalmente quando são coisas em público fico muito nervosa, dizer o que penso na altura e ali sentia-me completamente descontraída e senti muito que deixei a coisa sair de uma forma espontânea”.

Subtema 1.1: Libertador/ Catártico

Também é enfatizado o impacto emocional e catártico que resulta da criação de um espaço seguro. A participante 2 destaca que, ao fazer uma partilha emocional intensa, conseguiu desbloquear algumas emoções que não tinha conseguido noutros contextos próximos, sublinhando como o ambiente proporcionado pelo grupo foi fundamental para esse desbloqueio emocional:

P2: “(...) na segunda sessão já estava ali a chorar que nem um bebé e nunca pensei que isso fosse assim e de contar muitas coisas que nunca contei a mais ninguém!”

P2: (...) partilhei assim uma coisa mais forte emocionalmente e que fiz o “unlock” de algumas emoções na altura. Lembro-me de ter partilhado uma coisa que era um bloqueio há muito tempo que de certa forma não tive vergonha de deixar sair, e mesmo com as pessoas mais próximas em que confio tudo não permitia que saísse, portanto foi como um “abrir uma porta”, a porta já estava sem trincos, mas foi quase como empurrar a porta e abrir!”

O participante 3 sublinha o caráter seguro e libertador do ambiente ao relatar um momento em que se sentiu contido pelo grupo quando partilhou um momento de maior angústia:

“(...) ele contou me uma coisa que nunca tinha contacto a ninguém e a chorar de olhos vendados com uma grande angústia! Tudo a acontecer (...) Por isso foi mais uma cena de partilha de angústia e libertadora!”

P6: “(...) e numa das sessões nós representamos isso, e foi bem forte, porque eu disse coisas que jamais diria para ele «odeio você, quero que você morra»(...)”.

Subtema 1.2: Setting/ Rituais

Nesta dimensão, como parte integrante do espaço seguro, os participantes salientam a importância e relevância de um ciclo de rituais que os preparavam para a ação:

A participante 6 destaca a criação de um *setting* e rituais que estruturam a sessão, tornando-a parcialmente previsível, estabelecendo um ambiente de segurança emocional e confiança, propício à partilha de narrativas e à expressão de intimidade:

P6: “Nós tínhamos um certo padrão, para fazer o dia acontecer o ritual onde nos movimentamos com o corpo depois sentamo-nos para cada pessoa contar uma história, e nós fazermos a representação e esse padrão repetiu-se sempre todas as sessões (...) e isso é muito interessante porque a partir daí surgia o que vinha na cabeça as ansiedades, as coisas da cabeça (...)”

A relevância deste trabalho na preparação para a ação aumenta os níveis de espontaneidade como é referido pela participante 9:

“Os exercícios ajudaram me sempre a aumentar a minha disponibilidade para o que vinha a seguir, eram uma maneira de descontrairmos e aumentarmos a nossa espontaneidade (...)”.

O participante 1 descreve a sensação de brincar como algo libertador, sublinhando que é uma experiência quase difícil de recuperar devido às responsabilidades do quotidiano:

P1: “(...) podemos recuperar um grau de brincadeira infantil assim da primeira infância quase, que não é possível quando somos pessoas adultas e temos vidas e trabalhos e famílias de todos os estilos e pessoas ao nosso cuidado (...) eu sinto que ali nós brincamos no verdadeiro sentido de brincar (...) há ali uma hora ou períodos da sessão que é muito libertador, e isso faz-me sentir muito bem!”

Subtema 1.3: Terapeuta

Para alguns participantes, a presença e ação dos terapeutas foi um fator crucial para a criação de um ambiente seguro, contendor e libertador:

P3: “(...) e como é um espaço seguro para mim, com o J (terapeuta) lá, e como estamos todos juntos e a vulnerabilização em comum, faz com que eu não sinta medo (...)”.

P5: “(...) Também foi bastante marcante a ação dos terapeutas, a proximidade e o ambiente facilitador também bastante e a aprendizagem “.

P8: “(...) nas últimas sessões e consegui dar um grito, e nós gritamos com ela, consegui libertar-se, e acho que nesse aspeto, os 3 terapeutas eram fantásticos”.

Tema 2: Fatores terapêuticos do grupo

As fortes ligações criadas entre os membros do grupo emergiram como um fator central na experiência do Teatro Playback Psicoterapêutico. Entre elas, destacaram-se a universalidade, a coesão do grupo, o altruísmo e a aprendizagem interpessoal.

Subtema 2.1: Universalidade

Nesta dimensão, os participantes salientaram a sensação de igualdade face aos problemas, pensamentos e sentimentos partilhados em grupo:

P2: “(...) ao ouvir as experiências das outras pessoas, ou os relatos senti que nós somos todos muito parecidos. Encontrei muitas semelhanças entre toda a gente, então aquilo que me torna diferente não é assim tao grande em relação o que torna as pessoas iguais a mim (...)”

P6: “(...) eu inverti e quis dizer a este colega que ele era um bom pai, mas eu também estava a falar do meu pai (...)”

A perceção de que muitos problemas são comuns ao grupo pode aliviar o sentimento de solidão, promovendo um sentido de pertença e igualdade entre os participantes:

P2: “(...) somos todos muito parecidos temos o mesmo tipo de problemas isso tem me ajudado muito (...)”

P3: “(...) parecíamos todos iguais, parecíamos estar todos com os nossos medos, mas ao mesmo tempo estamos aqui uns para os outros, então foi maravilhoso para mim (...) depois falamos do assunto com todos porque era uma coisa que se reproduz muito na vida normal (...)”

P4: “(...) parecíamos todos iguais, parecíamos estar todos com os nossos medos, mas ao mesmo tempo estamos aqui uns para os outros e isso foi importante!”.

Subtema 2.2: Coesão do grupo

Nesta dimensão, destacaram-se as fortes ligações estabelecidas entre os elementos do grupo. O sentimento de coesão, conexão e aceitação das diferenças entre os membros foi desenvolvido ao longo das sessões. A participante 8 salienta o papel do Teatro Playback Psicoterapêutico nesse processo:

“(...) e como é que pode haver ali uma ligação tão forte e perceber como é que o teatro playback, nos fez ver de forma mais rápida que nós, que podemos ter encontros e perceber que por mais curtos que sejam podem ser impactantes para nós naquele momento e isso foi superinteressante para nós naquele momento (...)”

A coesão do grupo manifesta-se na confiança, segurança e empatia demonstradas pelos membros durante as partilhas emocionais, bem como a forma acolhedora e solidária de como essas partilhas eram recebidas pelo grupo:

P3: “(...) existe uma coesão de grupo e toda a gente está mesmo lá a investir no grupo. E isso foi importante, como estamos todos juntos e a vulnerabilização em conjunto, faz com que eu não sinta medo de fazer a partilha completa! E este grupo, é um grupo seguro para partilhar sentimentos, de relacionamentos (...) não tenho medo das intenções das outras pessoas (...)”

P4: “(...) parecíamos estar todos com os nossos medos, mas ao mesmo tempo estamos aqui para uns e para os outros (...) existe uma coesão de grupo e toda a gente está mesmo lá a investir no grupo. E isso foi importante!”

P5: “(...) enquanto cada um partilha as suas questões mais íntimas e o faz com confiança ao grupo (...) apesar de não nos conhecermos de lado nenhum. E isso é muito importante para mim.”

P9: “(...) ter esse sentimento de estar no meio de grupo de pessoas que podia confiar.”

A participante 2 refere o sentimento de coesão através de o uso de uma metáfora:

“(...) quase como entrar num quarto com muitas aranhas e muito escuro e ligar a luz lentamente e sentir que estavam lá algumas pessoas a darem-me um abraço e prontas a agarrarem-me completamente e foi mesmo bom! (...) senti logo de pessoas que eu nunca pensaria logo ali um toque físico e palavras que eu fiquei muito surpreendida na altura.... ainda fico às vezes ainda penso nisso e que de facto me aproximaram muito (...) “

Subtema 2.3: Altruísmo

As participantes referem sentimentos de empatia de responsabilização e de aprendizagem:

P5: “(...) responsabilizamos uns pelos outros aprendemos uns com os outros há uma empatia forte que se cria com os membros do grupo sempre que representam a nossa história”.

P6: “(...) Só a comunidade é que tem este poder de acolhimento e empatia!”

Ao ressignificar o conteúdo de uma história partilhada por um colega, a participante 6 demonstra empatia e promove autoestima e suporte emocional:

“(...) depois teve outra cena de um colega que conta a história do filho que se sentiu negligente como pai (...) eu inverti e quis dizer a este colega que ele era um bom pai (...)”

Os participantes destacam a importância do acolher do grupo, caracterizada por comportamentos empáticos durante a partilha de experiências emocionais pessoais:

P2: “Senti-me valorizada e ouvida e isso foi muito significativo (...) e que eu até hoje levo comigo e isto foi no princípio do processo e sempre que oiço ou que me lembro até me emociono, tipo aquela pessoa ouviu-me mesmo, tipo ela quer saber disto que é meu?”

P6: “(...) por exemplo houve uma colega que não se sentia com tempo para contar a história dela, ou que outros tinham mais tempo e eu também me senti várias vezes assim de não ser ouvida de não ser acolhida.”

Subtema 2.4: Aprendizagem interpessoal

A aprendizagem interpessoal destacou-se como um dos subtemas dos fatores terapêuticos do grupo. Nesta dimensão, os participantes relataram ter adquirido novos conhecimentos e capacidades através das interações de grupo:

P4: “(...) Houve uma partilha que fiz que me ajudou bastante e isso ajudou-me mesmo a tomar uma decisão, então foi bom!”

P3: “(...) como uma espécie de aquário de pessoas, e que eu vou testando essas mudanças tipo «setting of boundaries» – Limites pessoais, a expressão daquilo que estou a sentir (...)”

Ao observar a dinâmica do grupo e refletir sobre as suas reações, os participantes desenvolvem uma percepção mais apurada do comportamento dos outros, promovendo uma reflexão contínua e uma adaptação mútua entre os elementos do grupo:

P8: “(...) houve uma mudança da minha parte em relação ao que estava a sentir em relação a essa pessoa e também acho que da parte dela em relação ao grupo (...) acho que também foi muito interessante a mudança e depois a participação dela nas representações foi incrível”.

P3: “Portanto cada um se criticou a si próprio, mas não foi criticado pelo outro e assumiram a crítica um do outro. E isso foi muito bom!”

Tema 3: Mudanças

Ao longo da experiência do Teatro Playback Psicoterapêutico, foram várias as mudanças sentidas pelos elementos do grupo tanto a nível pessoal como social.

Subtema 3.1: Competências pessoais

Os participantes revelaram ter experienciado mudanças significativas, particularmente no que diz respeito ao desenvolvimento de competências e à transformação pessoal:

A participante 2 manifestou significativamente ganhos de confiança pessoal e social, de espontaneidade e de autenticidade:

P2: “Pessoas que eu normalmente não abordaria tanto em contextos sociais, agora parece que ganhei uma facilidade e não me fecho tanto! Estou muito mais confiante e agora VOU!!!! E mesmo os meus colegas notam muito essa diferença em mim, estou muito mais verdadeira e genuína e atiro me para as coisas! “

P5: “(...) E para além de desenvolver as competências pessoais e a ajudar a expor problemas que anteriormente eram difíceis de expor é uma metodologia com muito potencial e muito interessante!”

Para a participante 5, a experiência do Teatro Playback Psicoterapêutico também a ajudou a superar barreiras e limites impostos pela própria:

“(...) ir buscar capacidades que eventualmente que nem sabia que as tinha e libertar-se dessas amarras ou de limitações de que «Eu não consigo, eu não sou capaz» é interessante o facto das pessoas serem capazes de fazer coisas que normalmente não estão habituadas (...)”

A participante 4, destacou a relevância da experiência no TPP, como um método que a ajudou a desenvolver um sentido de orientação e assertividade na tomada de decisão:

P4: “Senti mudanças, mudei coisas na minha vida, tomei decisões que me mudaram (...) houve uma partilha que fiz que me ajudou bastante e isso ajudou me mesmo a tomar uma decisão, então foi bom!”

Subtema 3.2: Transformação pessoal

No âmbito do tema das mudanças, os participantes mencionaram alterações comportamentais que ocorreram durante a participação no grupo terapêutico:

P3: “(...) estou finalmente a conseguir dar-me a mim espaço, esse merecer, esse cuidar de mim próprio, porque isso tem sido uma coisa muito interessante e aquilo (TPP) tem me dado ganhos nesse sentido. É um sítio onde me vai ajudando a validar e manter alguma segurança também nesta minha evolução (...) transformação para algo melhor.”

P4: “Uma mudança que me coloca num lugar melhor (...) sinto me mais viva! Apesar de ter sido pouco tempo, já senti a diferença.”

P7: “Comecei a partilhar mais, eu preciso de ser ouvida pelas pessoas, portanto ela tem de me ouvir e não ser eu apenas a ouvir as pessoas.”

A confiança destacou-se como uma mudança positiva para os participantes, especialmente no que se refere aos contextos sociais:

P1: “(...) eu senti que me tornei mais sociável, eu sinto que sou uma pessoa mais ou menos introvertida, não sou tímida, mas depois daquelas sessões senti que tinha mais confiança social (...)”

Através do uso de uma metáfora, uma das participantes destaca a relevância do contexto grupal em terapia, enfatizando como este ambiente contribui para o desenvolvimento da sua confiança social:

P2: “(...) portanto foi como um “abrir de uma porta”, a porta já estava sem trincos, mas foi quase como empurrar a porta e abrir (...) pessoas que eu normalmente não abordaria

tanto em contextos sociais, agora parece que ganhei uma facilidade social e não me fecho tanto! E aproximou mais das pessoas. Não olhar tanto a parte exterior, que não me diz nada!”

O participante 3 menciona as mudanças sentidas após confrontar uma realidade que lhe causava angústia, destacando como o TPP funcionou como um espaço propício para abordar esse sentimento de forma positiva:

P3: “(...) agora estou a desfazer esse caminho (...) e é difícil porque me está a pôr em confronto com todos os anos de atitudes que eu cimentei e que agora tenho de confrontar para tornar as coisas melhores. O que doi é a confrontação, mas que já permito fazer. Tenho conseguido impor limites, e meter barreiras e no teatro tem sido um bom espaço para trabalhar isso de uma maneira positiva, com um grupo fixe (...)”

Tema 4: Especificidades do TPP

Esta dimensão emergiu através da relevância e significado que os elementos do grupo deram ao trabalho do corpo através dos exercícios, dramatizações e narrativas como um meio privilegiado de partilha de intimidade e como um processo de autoconhecimento.

Subtema 4.1: Dimensão terapêutica

Para alguns participantes, a experiência teve uma dimensão terapêutica significativa. A participante 8 faz uma comparação entre os efeitos terapêuticos do psicodrama e do Teatro Playback Psicoterapêutico, destacando as semelhanças e diferenças entre as duas abordagens:

P8: (...) tiveram um impacto em mim e que vai ter efeitos, e que teve efeitos, e que me ajudou e que até já noto (...) eu fiz psicodrama e que na altura só senti os efeitos passados bastante tempo do psicodrama (...) No Teatro Playback senti efeitos imediatos no dia a dia (...)”

Os efeitos terapêuticos da experiência em grupo foram referidos pelo participante 3 como reveladores e construtivos:

P3: “Estou a achar mais interessante estar a fazer terapia em grupo do que a individual (...) está a ser mais revelador, mais construtivo e eu também sou uma pessoa de pessoas!”

P3: “É no meio das pessoas que encontro muitas vezes a minha paz! Á pouco tempo é que consegui gritar pela primeira vez pelos pulmões, nunca tinha conseguido isso na minha vida. Foi no contexto da terapia em grupo que consegui finalmente gritar dessa forma!”

O Teatro Playback Psicoterapêutico quando comparado com as terapias individuais tradicionais:

P5: “(...) há uma evolução uma interligação e as pessoas estão mais livres (...) parece me que esta técnica do playback é realmente extraordinária no sentido que tira a carga da terapia tradicional, permite abrir para outros públicos-alvo que tenham alguma aversão as terapias individuais (...) foi muito marcante quando pela primeira vez vi representarem o meu sofrimento e nesse sentido é um método muito bom!”

A participante 7, descreve a relevância do trabalho terapêutico centrado na comunidade e na sua conexão interpessoal:

“Ajudou me muito em questões pessoais, e entender mais sobre as outras pessoas. Deu-me várias perspectivas sobre situações que acontecem, ou sobre situações minhas.”

O reconhecimento e o trabalho com emoções mais reprimidas, bem como a promoção da aproximação social, foram identificados como fatores importantes pelos participantes:

P2: “(...) não é propriamente que não consigo falar destas coisas simplesmente ainda não percebi bem os porquês, mas consigo pelo menos ter acesso a essas emoções! E aproximou mais das pessoas.”

P4: “(...) terapia de grupo e teatro (...) assim a palavra fica atrás e vamos para outros campos mais simbólicos.”

A exposição em grupo a confiança e a segurança:

P6: “(...) comentei com o grupo que as minhas vozes desapareceram, eu já me expôs tanto aqui para vocês que «elas» não podem fazer nada contra mim!”

Segundo o participante 3, interpretar o outro pode contribuir significativamente para expandir a consciência:

P3: “(...) é giro ver isso como é que as pessoas nos veem e como o que eu fiz contribui positivamente para a expansão da consciência do que é aquele sentimento na própria pessoa e a pouco e pouco também me ajuda a mim a libertar (...)”

Subtema 4.2: Corpo / Ligação Emocional

Como uma especificidade do TPP, esta dimensão é destacada pelos participantes em relação à importância do trabalho com o corpo e as emoções, evidenciando como o corpo contribui para o conhecimento sobre si mesmo e sobre os outros:

P2: “(...) a parte dos aquecimentos independentemente têm sido hiper importante para mim (...) Sinto que o contato físico com os outros é um bloqueio meu no geral (...) Estou a conseguir ouvir, estou a conseguir incorporar e estou a conseguir expressar e essa evolução eu sinto muito!”

P6: “A parte de trabalharmos o corpo, através de exercícios, foi muito importante... porque eu tenho uma tendência a ser muito mental a ter muitos pensamentos, muitas vezes (...) trazer muito o corpo e o teatro ajudou muito, eu diria 90% em muitas dimensões e quando nós vamos ao corpo, e nos sentimos a contar a história parece que só vem o necessário naquele momento (...)”

O trabalho da espontaneidade e os exercícios em conjunto foram relevantes na experiência dos participantes:

P8: “(...) esta espontaneidade do corpo, e de estar ali com aquelas pessoas. E do toque, e havia exercícios em conjunto e acho que isso foi muito importante para mim!”

P9: “Os exercícios ajudaram-me sempre a aumentar a minha disponibilidade para o que vinha a seguir, eram uma maneira para descontrairmos e aumentarmos a nossa espontaneidade.”

Subtema 4.3: Narrativas / Intimidade

Como uma especificidade do TPP, as narrativas e a intimidade desempenham um papel central na experiência e no trabalho terapêutico do grupo. Foram criados laços significativos entre os membros do grupo, facilitados por momentos em que as histórias partilhadas ressoaram de forma empática e íntima, sendo acolhidas e apoiadas pelo grupo.

Na seguinte transcrição, a participante 7 descreve como a narrativa de outro membro do grupo ressoou profundamente em si e como esse momento se tornou um ponto de reflexão pessoal:

“Senti que as minhas histórias estavam ligadas com outras pessoas (...) o M partilhou a sua história e isso teve muita ressonância em mim e na outra sessão a seguir a essa, quando falamos do tema do egoísmo, nós podemos pensar em nós e nos outros sem ter de deixarmos de pensar em nós (...) estou a tentar melhorar isso e pensar mais em coisas que me fazem bem (...)”

A vulnerabilização em conjunto e a partilha de narrativas teve um efeito empático no grupo:

P1: “(...) como é que histórias de uma pessoa têm tanto impacto em pessoas que não passaram por aquela circunstância (...) senti que cada pessoa estava muito mais disponível ao ouvir as experiências das outras pessoas (...) e nos relatos senti que nós somos todos muito parecidos.”

P2: “(...) tipo ela quer saber disto que é meu? (...) viu mesmo o valor que aquilo tinha para mim, e deu me um abraço gigante, apesar de eu não gostar de abraços, mas foi um abraço bom e no fundo foi isso. Senti-me valorizada e ouvida e isso foi muito significativo (...)”

P5: “Há uma empatia forte que se cria com os membros do grupo sempre que representam a nossa história (...) a ação dos terapeutas a proximidade e o ambiente facilitador e a aprendizagem (...) foram momentos muito importantes e a realização com outro e a intimidade também”.

A participante 6 salienta uma forte sensação de recetividade e de empatia por parte dos membros do grupo:

“Sentia no olhar das outras pessoas muita recetividade e muita empatia, parecia mesmo que elas estavam mesmo sentindo a minha experiência conectada com a minha tristeza.”

Os momentos de partilha permitem uma ligação mais íntima entre os participantes, e as experiências individuais são acolhidas:

P6: “Eu trabalhei muito no grupo a questão da intimidade (...)”

P3: “(...) quando partilhamos intimidade isso cria intimidade e tem sido bom!”

Discussão

O presente estudo tem como objetivo refletir a experiência de nove participantes num percurso no contexto de um grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP).

Num panorama geral, a dimensão do espaço seguro surgiu profundamente interligada aos fatores terapêuticos do grupo e às mudanças percebidas pelos participantes. As especificidades do TPP também ocupam um papel central quando referidas pelos participantes. Esta dimensão está relacionada com a dimensão terapêutica, com a importância do trabalho corporal e emocional, bem como com as narrativas, que permitem uma ligação mais íntima entre os participantes, mas também facilitam um espaço onde as experiências individuais são acolhidas e ressoam de forma emocionalmente significativa, reforçando o sentido de pertença e de apoio dentro do grupo.

Dentro desse contexto, o Teatro Playback Psicoterapêutico emerge como uma modalidade específica que combina elementos teatrais com intervenções terapêuticas, oferecendo uma plataforma única para a expressão emocional e de reflexão pessoal. Esta abordagem, inicialmente desenvolvida por Jonathan Fox, na década de 1970, utiliza a improvisação teatral para dramatizar histórias pessoais contadas pelos membros do grupo, promovendo assim uma profunda conexão emocional e *insight* terapêutico (Fox, 1986).

O Teatro Playback Psicoterapêutico integra ação, cenas no palco, profundidade, reflexão e contenção, mas também promove a alegria e a brincadeira. Nesse contexto, a criação e manutenção de um **espaço seguro** revelam-se essenciais para o sucesso do processo terapêutico, proporcionando um ambiente onde os(as) participantes se sentem protegidos(as), compreendidos(as) e aceitos. De acordo com Burlingame et. al (2013), um ambiente seguro facilita a abertura emocional e a vulnerabilidade dos membros, promovendo a exploração de questões pessoais e emocionais mais profundas. Estudos anteriores destacam a importância da confiança, confidencialidade e do suporte emocional como pilares fundamentais na criação de um espaço seguro (Yalom & Leszcz, 2020). Este reconhecimento é evidenciado pelos(as) participantes que descrevem o ambiente como um espaço raro, caracterizado por uma sensação de liberdade, descontração e conexão entre todos.

O “espaço seguro” está associado a vários subtemas, como os rituais, a figura dos/das terapeutas e a libertação emocional/catarse. Este espaço também está profundamente interligado a fatores terapêuticos, como a coesão de grupo, a universalidade, a aprendizagem

interpessoal, a partilha de informação, e as mudanças percebidas pelos(as) participantes, que abordaremos adiante.

A psicoterapia de grupo, segundo Moreno (1975, cit in Mello, 2007), constitui uma abordagem eficaz para lidar com os problemas interpessoais e psicológicos num contexto grupal. Na sua visão, todos os elementos do grupo atuam como agentes terapêuticos, “*não se trata somente dos indivíduos, mas de todo o grupo e dos indivíduos que estão em relação com ele*”. A regra fundamental é a interação livre e espontânea, com o objetivo de promover a integração do indivíduo no grupo (Mello, 2007). Neste sentido, um dos participantes compara o poder revelador e construtivo da terapia de grupo com a terapia individual, mencionando a paz alcançada no meio do grupo e reforçando a eficácia da libertação emocional, atribuindo essa progressão ao contexto grupal.

O Teatro Playback Psicoterapêutico (TTP) é uma forma de psicoterapia de grupo, na qual o ritual do teatro playback constitui a base do processo terapêutico grupal. Em casa sessão, os membros encenam histórias pessoais dentro de uma estrutura de grupo (Kowalsky et., al 2019). O facto de os grupos de TPP se reunirem semanalmente, num ambiente fechado e seguro, com partilhas íntimas de histórias pessoais entre os membros do grupo, facilita a conceptualização desta prática como um processo terapêutico de grupo (Shapira et al., 2022; Kowalski et al., 2019; Keisari et al., 2018; Moran & Alon, 2022; Salas, 2009). A experiência dos participantes reflete esse princípio, ao salientarem que o ritual seguia um padrão consistente em todas as sessões. Este ritual incluía a movimentação corporal, seguida de um momento em que os participantes se sentavam para que cada um elemento pudesse partilhar uma história, que posteriormente era representada pelo grupo. Os participantes relatam que este padrão foi repetido em todas as sessões.

Os rituais fornecem uma estrutura previsível e segura, que se torna fundamental para promover a confiança e abertura das/dos participantes (McGough & McGough, 2014). Esse ciclo de rituais envolve uma sequência de eventos e regras que definem os papéis das pessoas envolvidas: quem partilha a história, quem assiste (público), e quem conduz o processo (Fox, 1999). O processo de Teatro Playback Psicoterapêutico é enraizado numa estrutura sequencial, começando com rituais de entrada que incluem aquecimentos específicos e não específicos, permitindo aos participantes relaxar o corpo e focar-se no momento presente, através da capacidade de brincar (*playfulness*).

Segundo Winnicott (1971), o brincar é uma atividade espontânea e criativa que ocorre num “espaço transicional”, um espaço que é simultaneamente parte da realidade e da fantasia. Este conceito é crucial para entender como o brincar facilita a expressão e a exploração emocional. Moreno, um dos inspiradores do TP, conseguiu integrar a perspectiva psicanalítica da compreensão do comportamento humano com o jogo e a dramatização, trazendo para o grupo a alegria, a iniciativa e a criatividade associadas ao brincar, como sugerido por Winnicott (1971).

O TPP utiliza técnicas teatrais para criar uma espécie de “espaço transicional” com os elementos do grupo. Este conceito é destacado pelos próprios, que referem a possibilidade de recuperar um grau de brincadeira infantil, típico da primeira infância, durante os rituais, que contrasta com as exigências da vida adulta, tornando-se sempre um momento particularmente libertador nas sessões. O uso dessas técnicas proporciona uma experiência similar ao “*playing*” descrito por Winnicott, onde a realidade e fantasia se encontram, permitindo uma exploração segura e criativa das emoções. As/os participantes referiram que esses momentos facilitavam a sua disponibilidade para o que se seguiria nas sessões, promovendo uma atitude mais descontraída e espontânea. Esta sensação corrobora os estudos previamente feitos por Keisari et al., (2020) no incremento do espírito de brincadeira (*playfulness*) e na conexão social entre os membros do grupo.

Os rituais intermédios no Teatro Playback Psicoterapêutico desempenham um papel central na preparação e envolvimento do grupo. Podem ser em formas curtas, destinados a aquecer o grupo e a promover a coesão grupal, como referido pelos(as) participantes, que relataram sentir-se “unidos como um só” através dos exercícios. Além disso, os rituais intermédios também podem assumir formas mais longas, proporcionando um trabalho terapêutico mais profundo, onde as/os participantes sublinham ter explorado aspetos mais obscuros das suas experiências. E, por fim, os rituais de saída, que por sua vez, são implementados com o objetivo de resumir a sessão e projetar o trabalho terapêutico para o futuro. Estes rituais, também emergem das histórias partilhadas, onde os elementos do grupo são convidados a “entrar” na vida íntima de quem partilha a narrativa, criando uma intimidade grupal. Segundo Barak (2013) e Keisari et et al. (2018), os efeitos terapêuticos do TPP centram-se na narrativa como processo transformador, colocando-a no centro do efeito terapêutico. Os participantes enfatizam que, quando esta intimidade se constrói num espaço seguro, acolhedor e contentor, surgem de forma espontânea reações emocionais libertadoras ou catárticas resultantes da partilha das narrativas e experiências íntimas com o grupo.

A dramatização, no TPP, estabelece uma ponte entre o pensamento e a expressão, aproximando a realidade pessoal da realidade dramática. Conforme a literatura descreve, a dramatização de experiências pessoais pode ajudar os indivíduos a processar e integrar emoções complexas (Fox & Davis, 2017). É neste contexto que emergem fatores terapêuticos, como a coesão e contenção grupal, através de palavras ou do toque como é referido pelos(as) participantes. Estes momentos são acompanhados de empatia, de vulnerabilização conjunta e de partilha de informação, promovendo o alívio do sofrimento e o fortalecimento do sentimento de pertença ao grupo ao cuidado dos/das terapeutas.

Neste sentido a(o) terapeuta desempenha um papel fundamental na facilitação e manutenção do ambiente terapêutico. De acordo com Yalom e Leszcz (2020), o(a) terapeuta não se limita apenas a ser um(a) facilitador(a), mas sim, é percebido(a) como um elemento central que influencia diretamente a eficácia da terapia do grupo. Este papel envolve a construção de uma relação entre terapeuta e participantes, onde a presença e a qualidade do vínculo emocional se destacam, assim como a segurança que a/o terapeuta transmite ao grupo (Laska et al., 2014).

Para as/os participantes, a presença e a ação das/dos terapeutas foi um fator fundamental para a criação de um espaço seguro, livre e contendor. Os elementos do grupo afirmam que a sua presença, em conjunto com a vulnerabilização partilhada com os restantes membros, foi significativa para eliminar medos e desbloqueios, promovendo um ambiente de proximidade, de segurança e de aprendizagem. Conforme referido na literatura, a relação terapêutica é frequentemente citada como um dos mais poderosos ingredientes trans-teóricos da psicoterapia (Bachelor & Horvath, 1999; Grenavage & Norcross, 1990; Norcross, 2010). Alguns participantes realçaram como um dos momentos mais importantes da experiência a primeira vez que conseguiram gritar a plenos pulmões, de forma libertadora, salientado o papel fundamental da presença das/dos terapeutas durante o processo.

Como subtema associado ao **espaço seguro**, o grupo destaca precisamente a libertação emocional e a catarse (acima destacadas) como elementos centrais na experiência. Yalom e Leszcz (2020) referem que, no contexto terapêutico, a catarse pode ser uma experiência profundamente curativa, permitindo que os membros do grupo externalizem e processem sentimentos que, de outra forma, poderiam contribuir para o seu sofrimento emocional. Para alguns(as) participantes, a libertação emocional, foi um resultado das fortes conexões entre terapeutas e elementos do grupo, dentro de um espaço seguro. Também sublinharam o suporte emocional proporcionado pelo grupo durante exercícios que fomentavam a vulnerabilização.

Um exemplo particularmente significativo decorreu, durante uma atividade de olhos vendados, quando um dos membros, ao sentir a contenção e apoio do grupo, partilhou algo pessoal e angustiante, o que culminou numa libertação emocional. Esta partilha foi acompanhada por uma profunda empatia e suporte dos membros, reforçando o poder terapêutico do grupo como um espaço de cura e crescimento.

De acordo com Rutan e Shay (2012), o conceito de contenção do grupo refere-se à capacidade do grupo em sustentar e gerir emoções que possam emergir ao longo das sessões. Este conceito assenta na ideia de que a dinâmica grupal, mediada pela interação entre os diferentes membros, oferece um ambiente seguro que facilita tanto a expressão emocional quanto a contenção de emoções mais profundas. Corey (2015), acrescenta que a presença de suporte emocional dentro do grupo promove um ambiente propício à exploração e expressão das emoções mais profundas dos/das participantes.

Neste sentido os elementos do grupo referiram que, após a criação de um espaço seguro, começaram a emergir desbloqueios emocionais e sentimentos que pareciam estar reprimidos há bastante tempo e que noutros contextos mais próximos não emergiram. Esta experiência foi comparada por uma participante como um “abrir de uma porta”, que, embora já destrancada, precisava de um empurrão para se abrir totalmente. No Teatro Playback Psicoterapêutico, este suporte emocional é intensificado pelo processo de dramatização, onde as emoções dos indivíduos são validadas e amplificadas pela interação do grupo, contribuindo para um efeito terapêutico mais profundo e transformador.

O TPP desenrola-se em grupo e trabalhar em grupo é muito poderoso. **Os fatores terapêuticos do grupo** que emergem nesse contexto são múltiplos e complexos. Entre eles, destacam-se a coesão do grupo, a universalidade, a aprendizagem interpessoal, a partilha de informação e o altruísmo, todos desempenham papéis cruciais na dinâmica do grupo. Segundo Yalom (1995), estes fatores são essenciais para o processo de cura, proporcionando uma estrutura que permite aos membros do grupo expressar e refletir sobre as suas emoções e comportamentos (Yalom & Leszcz, 2020).

Nesta perspetiva, as fortes ligações entre os membros do grupo emergem como um fator central para a eficácia da terapia do grupo. Burlingame et al., (2018), identificam a coesão como um dos construtos que mais influência as relações dentro da terapia de grupo. A experiência dos/das participantes reflete esse pressuposto, ao realçarem o sentimento de conexão e apoio mútuo que se foi consolidando ao longo das sessões e o impacto das reflexões

sobre a convivência com pessoas muito diferentes, sublinhando a forte ligação que se criou, e como o TPP facilitou a percepção dessas interações breves, mas impactantes num curto período.

A coesão do grupo também foi amplamente destacada pelos(as) participantes, que realçaram a confiança, segurança e empatia demonstradas durante as partilhas emocionais mais íntimas, bem como a forma acolhedora com que estas eram recebidas pelo grupo, seja através de palavras ou gestos físicos. A confiança, de acordo com Corey (2015), é um dos componentes essenciais da coesão do grupo, pois permite uma comunicação aberta e honesta, facilitando o processo terapêutico. Este sentimento de união e contenção é referido por uma das participantes através de uma metáfora, comparando-a à sensação de entrar num quarto escuro cheio de aranhas e, aos poucos, acender a luz, e sentir se acolhida e abraçada por membros do grupo.

Conforme descrito por Burlingame e colaboradores (2002), o aumento da coesão grupal é das melhores definições da relação terapêutica, criando um espaço seguro vivenciado pelos elementos do grupo. Este ambiente seguro favorece a aprendizagem interpessoal, promovida pela coesão do grupo. Segundo os autores, é o envolvimento ativo dos membros do grupo que facilita o processo de crescimento e o desenvolvimento pessoal, como é referenciado pelos(as) participantes.

Na investigação, e segundo a literatura, embora a coesão não seja considerada um fator terapêutico independente, Stockton, Moran e Chang (2014) defendem que a coesão constitui uma pré-condição essencial para que outros fatores terapêuticos possam emergir, funcionando como um mecanismo facilitador da eficácia desses fatores. É nesse contexto que surge o subtema da universalidade. Para Corey (2015), a universalidade refere-se à percepção de que os problemas e experiências pessoais não são exclusivas de um indivíduo, mas sim comuns a outros, o que pode reduzir o sentimento de isolamento e promover uma maior sensação de pertença e aceitação. A experiência dos/das participantes durante momentos de partilha em conjunto, salienta a sensação de alívio que surge ao serem compreendidos pelos outros depois de partilharem sentimentos e dificuldades semelhantes.

Segundo Fox (2015), ao ouvir e representar as histórias dos outros, os(as) participantes desenvolvem uma compreensão mais profunda das experiências dos outros, o que fortalece a coesão social e o suporte emocional. Este processo de “*espelho emocional*” não só valida as experiências individuais, como também fomenta um sentido de pertença e aceitação dentro do grupo. Para uma das participantes, um dos momentos mais impactantes da experiência, aconteceu quando viu ser representado pela primeira vez o seu sofrimento, destacando o

potencial terapêutico do método utilizado em TPP. Segundo Boal (1996) esta é a essência do teatro, o ser humano que se auto-observa.

Dentro da dimensão dos fatores terapêuticos do grupo, emerge ainda o subtema da partilha de informação. Bion (1962), defende que a partilha de informação nos grupos de trabalho é essencial para o alcançar dos objetivos do grupo. Bion introduziu o conceito de contenção, em que (a) o terapeuta ou um membro do grupo pode atuar como “*contenente*” para sentimentos e pensamentos perturbadores dos outros, facilitando uma partilha mais segura e produtiva e promovendo a aceitação e processamentos dessas informações pelo grupo (Bion, 1962). Segundo uma participante, referiu o significado dessa experiência como algo elucidativo, afirmando que essa troca de informação lhe proporcionou várias perspetivas, tanto sobre os outros como sobre as suas próprias experiências. Exemplo disso foi quando o grupo discutiu o tema do egoísmo, e que foi possível reconhecer o impacto do tema no grupo, ouvir e aprender com os(as) colegas e valorizar a experiência alheia como parte do processo de aprendizagem e evolução. Estes momentos decorreram durante o exercício denominado “palco livre”, na qual os membros do grupo partilhavam aprendizagens sobre a sessão ou sobre si mesmos.

A abertura ao grupo, bem como o feedback dos outros elementos do grupo, promovia uma troca contínua e recíproca de informação. Bion destaca esta dinâmica como “*Learning from Experience*” (Bion, 1962). Através destas interações, os(as) participantes adquirem *insights* sobre como são percebidos(as) pelos outros e apreendem a ajustar o comportamento, revelando uma aprendizagem interpessoal significativa.

Por fim, ainda como resultado das conexões entre os elementos do grupo, emerge o subtema do altruísmo, que é muitas das vezes referido como empatia. A empatia desempenha um papel central no processo terapêutico do Teatro Playback Psicoterapêutico. Pezzela (2003), refere-se à definição de empatia, baseada numa perspetiva fenomenológica de Stein, caracterizando-a como um instrumento intrinsecamente humano, natural e imediato, que permite a compreensão das vivências dos outros seres humanos (cit. por Ranieri & Barreira, 2012). Este aspeto é fortemente referido entre os(as) participantes, devido à sensação de contenção do grupo física ou verbal, durante momentos de maior vulnerabilidade e de libertação de emoções, salientando que os gestos de empatia que sentiram, contribuíram significativamente para o bem-estar emocional do grupo. Uma das participantes refere a importância de ser ouvida e valorizada como um dos aspetos mais significativos no contexto da experiência.

De acordo com De Lamater e Meyers (2005), a pré-disposição empática, bem como a compreensão e validação dos sentimentos do outro, favorece conseqüentemente a intenção altruísta (cit. por Araújo, 2014). A criação de laços fortes e empáticos foi um aspeto amplamente destacado na experiência de grupo. Conforme sublinha uma das participantes, o sentimento de responsabilização e aprendizagem mútua no grupo funcionou de forma eficaz, uma vez que os elementos do grupo aprendiam uns com os outros, estabelecendo uma empatia profunda, especialmente quando representavam as histórias pessoais dos/das colegas.

A participação em sessões de Teatro Playback Psicoterapêutico pode desencadear **mudanças** significativas nos indivíduos tanto a nível pessoal como social, e de facto isso foi sublinhado pelas pessoas entrevistadas. A literatura indica que a dramatização de experiências pessoais neste contexto facilita uma reavaliação dessas vivências, promovendo *insights* e transformações percetuais que podem resultar em transformações duradoras (Salas, 2013). O TPP, enquanto terapia de grupo, é reconhecido como um espaço poderoso para o desenvolvimento de competências e para a transformação pessoal e social. Este pressuposto é validado pelos(as) participantes do estudo, que destacam que as mudanças que experienciaram os colocam num “lugar melhor”, sendo o TTP um espaço seguro onde essas evoluções e o ganho de competências podem ser validadas e mantidas.

Diversos estudos indicam que o TPP (e também o TP) pode facilitar a transformação pessoal, ajudando os(as) participantes a desenvolver uma maior compreensão de si mesmos e dos outros (Salas, 2016). Moran e Alon (2011) e Keisari et al., (2020) identificam o crescimento pessoal e o aumento da autoestima como alguns dos benefícios terapêuticos desta prática. É nesse sentido, que o grupo manifestou ganhos que incluíram o acesso a emoções anteriormente bloqueadas, bem como o aumento da autenticidade e da confiança social. Este efeito foi particularmente salientado por um participante quando se refere as interações sociais, que antes representavam uma barreira no seu quotidiano.

Além do desenvolvimento de competências pessoais, os participantes relataram transformações significativas, na forma como reinterpretaram e ressignificaram as experiências passadas, bem como melhorias nas relações interpessoais. Estas observações estão em linha com estudos anteriores de Keisari et., (2020), Ng & Graydon, (2016) e Salas et al., (2013) que demonstravam melhorias na relação com os outros, bem como uma conexão social com terceiros e uma nova perspetiva sobre a história de vida.

Os elementos do grupo salientaram a relevância de um espaço de desenvolvimento e de autocuidado, como forma de auxílio, de validação e de segurança na sua evolução pessoal promovendo o bem-estar conforme sugerem os estudos de Chung et al., (2018) e Gonzalez et al., (2022). Além disso, uma das participantes destaca o impacto positivo do TPP, referindo que as mudanças e decisões tomadas durante o processo influenciaram de forma assertiva a sua vida. Em particular, mencionou os momentos de reflexão grupal e a partilha de experiências entre os membros do grupo como pontos fundamentais para o desenvolvimento do seu mecanismo de orientação e assertividade na tomada de decisão.

No âmbito da presente investigação, as **especificidades do Teatro Playback Psicoterapêutico** são analisadas como uma modalidade específica das psicoterapias de grupo, sendo amplamente reconhecidas pelos(as) participantes pela sua dimensão terapêutica e pela ênfase do poder da expressão emocional e corporal. Adicionalmente, as narrativas emergem como um meio privilegiado para a partilha de intimidade e para a criação de um espaço seguro e sentido de pertença ao grupo. Vários participantes salientaram que, através dos exercícios e da dramatização, conseguiram aceder a emoções reprimidas, que facilitou o seu processo de autoconhecimento. Este relato segue a literatura existente, que destaca a expressão emocional no contexto do TPP, como um catalisador para o alívio de tensões emocionais e uma melhor compreensão de si mesmos (Gonçalves, 2016).

Nesse sentido, os/as participantes salientam o impacto do TPP na superação de barreiras intrapsíquicas e limitações autoimpostas. Através da experiência terapêutica, uma participante refere ter conseguido identificar potencialidades que desconhecia e libertar-se de crenças limitantes sobre as suas capacidades.

Este processo, segundo as/os participantes, não só facilitou o desenvolvimento de novas competências pessoais, como também promoveu a revelação de conflitos internos que, até então, tinham sido difíceis de abordar. Esta experiência em particular está em consonância com os estudos anteriormente feitos por Moran & Alon (2011) e Keisari et al. (2020), que evidenciam o crescimento pessoal, o aumento da autoaceitação e o aumento de autoestima.

Outro ponto relevante durante a recolha de informação foi a alternância constante entre os papéis de “representar o outro”, e “permitir que o outro me represente”. Este processo dinâmico promove uma ampliação da perspetiva pessoal através do ponto de vista do outro, funcionando, como um contínuo na construção da empatia e compreensão intersubjetiva entre os membros do grupo.

Conforme descrito por Foulkes (1964), *“uma pessoa vê se a si mesma, ou parte de si mesma... refletida nas interações dos outros membros do grupo. Vê-os reagirem da mesma forma que ela própria, ou em contraste com o seu próprio comportamento. Também passa a conhecer se a si mesma - processo fundamental no desenvolvimento do ego - pelo efeito que tem sobre os outros e pela imagem que estes formam dela”*.

Através deste mecanismo, é possível trabalhar e elaborar sentimentos de satisfação, frustração, dificuldades e, igualmente, promover a reparação emocional no meio das relações grupais. Segundo Levinas (1948) o desenvolvimento mental, emocional ou moral só pode ser alcançado através da exposição do olhar do outro, sendo esta exposição fundamental para suportar a angústia que emerge na relação entre o eu e o outro. Para o autor, esta interação permite a desconstrução de uma suposta semelhança ilusória entre os indivíduos, promovendo assim o desenvolvimento e reparação do “eu” através do reconhecimento do “outro”. Nesse sentido, as/os participantes, salientam o impacto que a observação dos outros membros do grupo teve no processo de autodescoberta e de que forma contribuíram para a expansão da consciência emocional, ajudando a libertarem-se de padrões limitantes e a promover o autodesenvolvimento.

Os elementos enfatizaram o papel do grupo como uma ferramenta colaborativa para resolver problemas pessoais, facilitando o movimento clássico psicoterapêutico. Nesse contexto, destacaram a forma como as relações criadas no grupo ajudaram a pôr limites de forma positiva, salientando o impacto do TPP como um espaço seguro, de crescimento pessoal e terapêutico.

A ligação emocional entre o corpo e a mente constitui aspeto central na investigação. O poder da dramatização no TPP estimula os(as) participantes a expressarem emoções através do corpo, integrando a dimensão emocional e física. De acordo com Lima et al., (2023), a vivência no TPP segue princípios fenomenológicos, focando-se na experiência pessoal, no aqui e no agora, e dando ênfase tanto a comunicação verbal como à não verbal (expressões corporais, entoação, gestos e distância). Os participantes destacam a relevância da combinação de terapia de grupo e teatro, sublinhando que esta permite explorar dimensões simbólicas que vão para além da palavra.

A relevância da ligação entre o corpo e emoções no TPP, foi realçado pelas e pelos participantes, sublinhando como a experiência corporal facilitou o autoconhecimento e a compreensão dos outros. Mencionaram também, o facto de os exercícios corporais serem

fundamentais para ultrapassar bloqueios relativos ao contacto físico permitindo-lhes integrar e expressar emoções de forma mais plena, contribuindo para o seu crescimento pessoal.

Nesse contexto podemos salientar a relação intrínseca entre as terapias corporais e o TTP. Ambas promovem a expressão emocional de forma estruturada e segura. No TPP os elementos do grupo representam as histórias das/dos participantes facilitando o processo emocional, enquanto, nas terapias corporais o movimento promove a libertação de emoções reprimidas (Alon, 2003). Assim, o Teatro Playback Psicoterapêutico e as terapias corporais convergem nos seus métodos de expressão e cura emocional.

As terapias corporais englobam um conjunto de práticas que utilizam o corpo como principal meio terapêutico e de autoconhecimento, reconhecendo a íntima interligação entre corpo e a mente. Estas práticas visam promover o bem-estar físico, emocional e psicológico através dos movimentos, toques e outras técnicas corporais. Um exemplo significativo, é referido por uma das participantes quando menciona que o impacto desse trabalho foi cerca de 90% do trabalho terapêutico, realçando que ao concentrar se no corpo e na narrativa das histórias, apenas o necessário e essencial energia naquele momento, proporcionado assim uma experiência mais autêntica. Adicionalmente, os(as) participantes destacaram o papel da espontaneidade do corpo, do toque e dos exercícios em grupo como elementos fundamentais na sua experiência do TPP, reconhecendo que estes aspetos foram cruciais para o seu processo terapêutico e para o autoconhecimento.

No contexto do Teatro Playback Psicoterapêutico, a devolução da história em formas variadas permite a resignificação e a abertura a novas possibilidades de interpretar e viver a vida. Gonçalves (2000), refere que é através da linguagem e da organização narrativa da nossa existência que construímos novos significados e modos de ser, transformando a realidade a partir de experiências caóticas. A especificidade do TPP, com os símbolos criados e a linguagem corporal do teatro, faz da improvisação um espaço onde o inconsciente coletivo se manifesta, permitindo um processo de autodesenvolvimento. Quando produzimos uma **narrativa**, a partir das nossas experiências, por naturezas caóticas transformamos a realidade (Foulkes & Anthony, 1965; Foulkes, 1964).

Este envolvimento coletivo no TPP promove um elevado nível de empatia e envolvimento entre participantes. A **partilha de intimidade** surge como um catalisador para a criação de laços emocionais profundos no grupo, com o conhecimento comum construído tanto através das histórias partilhadas como das improvisações teatrais. As encenações proporcionam

novas perspectivas à pessoa que narra a sua história, oferecendo validação e afirmação dos seus sentimentos (Salas, 2009), além de abrir espaço para opções criativas e alternativas (Fox, 1982).

As experiências dos/das participantes seguem os pressupostos de estudos anteriores (Keisari et al., 2020, 2022; Moran & Alon, 2011), que sugerem que aqueles que constroem histórias de vida com temas de realização e de exploração pessoal, tendem a desfrutar de níveis mais elevados de saúde mental, bem-estar e maturidade. Esta premissa também é defendida por Gonçalves (1998, 2000), que no âmbito da psicoterapia narrativa, afirma que a atribuição de significados e a interpretação do mundo são essenciais para a compreensão e transformação de experiências passadas.

Segundo os/as participantes, o impacto da partilha das narrativas, destaca-se através da envolvimento dos elementos do grupo na intimidade da pessoa que conta a história, bem como os efeitos corporais que surgem durante a dramatização. No contexto grupal, Foulkes (1990, cit in Kowalsky et al., 2019) refere-se à “ressonância”, um fenómeno em que cada história partilhada se integra no conteúdo do grupo, gerando um processo psicoterapêutico que beneficia todos os seus membros. Esta reação inconsciente é exemplificada pelos(as) participantes, que descrevem uma forte sensação de receptividade e empatia por parte do grupo, e que sentem que a sua tristeza era vivida em conjunto, criando assim, uma profunda compreensão e conexão emocional entre todos.

Limitações da Investigação e Estudos Futuros

Na presente investigação, uma das limitações observadas reside na dimensão reduzida da amostra. O número reduzido de participantes, restringe a generalização dos resultados obtidos. Sugere-se que estudos futuros possam incluir uma amostra mais ampla, permitindo uma maior representatividade e a obtenção de dados mais robustos.

Tendo esta investigação optado por seguir uma via qualitativa, é importante complementar este estudo com outros de carácter quantitativo ou misto, procurando por exemplo avaliar o impacto em diversas variáveis mensuráveis de forma objetiva e quantificável.

Também seria relevante para investigações futuras, considerar as dimensões emergentes da recolha de dados, alinhadas com os pressupostos de Yalom e Leszcz (2020), sobre os fatores terapêuticos comuns nas psicoterapias de grupo. Seria valioso explorar como o TPP pode ser adaptado e integrado em diferentes modelos de intervenção psicoterapêutica,

bem como avaliar a sua eficácia em múltiplos contextos culturais e clínicos, ampliando assim o seu impacto e aplicabilidade na prática psicoterapêutica contemporânea.

Reconhecer e discutir estas limitações é essencial para a compreensão completa deste estudo. Embora as limitações mencionadas possam restringir a generalização e a profundidade das conclusões, elas também oferecem oportunidade para futuras pesquisas. Investigações futuras poderão explorar formas de reduzir estas limitações, utilizando amostras maiores, e assim, implementando métodos para aprofundar a exploração temática. Apesar das limitações, o Teatro Playback Psicoterapêutico continua a mostrar um potencial significativo para a prática clínica contribuindo para o bem-estar psicológico e para o desenvolvimento de competências individuais e grupais em diversos contextos clínicos (Gonzalez et al., 2022; Munjuluri et al., 2020; Keisari et al., 2020; Moran & Alon, 2011).

Conclusão

O presente estudo oferece contributos significativos para a utilização do Teatro Playback Psicoterapêutico como intervenção de grupo. O principal objetivo foi explorar, compreender e analisar a experiência de 9 participantes no contexto desta abordagem terapêutica. A literatura sobre psicoterapia de grupo e Teatro Playback Psicoterapêutico destaca a importância da criação de um espaço seguro e acolhedor como condição essencial para o sucesso terapêutico. Este ambiente facilita a expressão emocional, o autoconhecimento e a construção de narrativas pessoais. Quando estabelecido um ambiente seguro e de confiança, o grupo promove a partilha de intimidade, a empatia e a ressonância emocional, considerados aspetos fundamentais para o desenvolvimento de laços profundos entre os membros. Os participantes do TPP sublinham também a relevância do trabalho corporal, que facilita a integração emocional e desbloqueios de tensões, enquanto o processo de dramatização e improvisação teatral oferece novas formas de interpretar as histórias pessoais, validando as experiências e proporcionando perspetivas alternativas.

Em síntese, a criação de um espaço seguro e acolhedor no TPP e na psicoterapia de grupo emerge como um dos principais facilitadores do desenvolvimento pessoal e emocional, permitindo transformações através de processos narrativos, corporais e de interação social. Conforme sublinham Yalom e Leszcz (2020), a coesão grupal e a criação de espaço seguro desde o início do processo terapêutico são determinantes para a evolução do grupo. Os fatores terapêuticos que emergiram neste estudo dependem da segurança e da conexão criadas entre os

participantes e os(as) terapeutas, aspetos amplamente valorizados pelos sujeitos como cruciais para a experiência.

Este estudo contribui para a literatura existente ao evidenciar os benefícios dessa modalidade terapêutica e sugerindo a continuidade da sua aplicação mais ampla em contextos clínicos e comunitários. Futuras aplicações ou pesquisas podem aprofundar a compreensão dos mecanismos subjacentes a esses processos terapêuticos, bem como explorar a sua eficácia em diferentes populações e contextos clínicos.

Por fim, como reflexão final, podemos considerar as palavras de Tina Parker, fundadora e ex-diretora artística da Shakespeare & Company “*A terapia e o teatro são a intuição a funcionar (...) Aquilo que torna eficaz uma terapia é uma ressonância profunda e subjetiva, e esse sentimento poderoso de verdade e veracidade que reside no corpo*” (cit in Van der Kolk, 2015).

Seguindo as conclusões deste trabalho, esperamos ter contribuído para salientar a importância da psicoterapia e as pessoas que a praticam estarem abertas às (e investirem nas) ligações entre a linguagem corporal e simbólica. Ao valorizar e incorporar esses elementos na prática psicoterapêutica, criam-se oportunidades para a transformação pessoal e para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais holísticas e adaptativas.

Referências

- Adderley, D. (2004). Why do tellers tell? http://www.playbacktheatre.org/wpcontent/uploads/2010/04/Adderley_WHY....pdf
- Angus, L. (2012). *Toward an integrative understanding of narrative and emotion processes in Emotion-focused therapy of depression: Implications for theory, research and practice.* *Psychotherapy Research*, 22(4), 367–380. <https://doi.org/10.1080/10503307.2012.683988>
- Araújo, M. L. D. (2014). Empatia e aliança terapêutica sob a ótica dos terapeutas cognitivo-comportamentais
- Armstrong, C. R., Rozenberg, M., Powell, M. A., Honce, J., Bronstein, L., Gingras, G., & Han, E. (2016). A step toward empirical evidence: Operationalizing and uncovering drama therapy change processes. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 27-33. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.007>
- Baldwin, S. A., & Imel, Z. E. (2013). Therapist effects. Findings and methods. In Lambert, M. (Ed.). *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. New Jersey: John Wiley & Sons. P. 258-297.
- Barak, A. (2013). Playback Theatre and Narrative Therapy: Introducing a New Model. *Dramatherapy*, 35(2), 108-119. <https://doi.org/10.1080/02630672.2013.821865>
- Barlow, D. H. (2004). Psychological treatments. *American Psychologist*, 59, (9), 869-878.
- Bachelor, A., & Horvath, A. O. (1999). The therapeutic relationship. In M. A. Hubble, B. L. Duncan, & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy* (pp. 133-178). American Psychological Association.
- Blatner, A. (2000). *Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice*. Springer Publishing Company.
- Bion, W. R. (2003). *Experiences in groups: And other papers*. Routledge. First published in (1961) by Tavistock Publications Limited.
- Bion, W. R. (1962). *Learning from experience*. London: Karnac (Edition published in 1984).

Boal, Augusto. *Theatre of the Oppressed*. London: Pluto Press, 1996.

Bucuța, M. D., Dima, G., & Testoni, I. (2018). “When you thought that there is no one and nothing”: the value of psychodrama in working with abused women. *Frontiers in psychology*, 9, 1518. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01518>

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

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

Burlingame, G. M., Strauss, B., & Joyce, A. S. (2013). *Handbook of Group Psychotherapy: An Empirical and Clinical Synthesis*. Guilford Press

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

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

Chambless, D. L., Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 7-18

Crane, J. M., & Baggerly, J. N. (2014). Integrating play and expressive art therapy into educational settings: A pedagogy for optimistic therapists. In E. J. Green & A. A. Drewes (Eds.), *Integrating expressive arts and play therapy with children and adolescents* (pp. 231–251). Hoboken, NJ: Wiley.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research and Design Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches (5th edition)*. Los Angeles, CA, USA: SAGE Publications, Inc.

Corey G (2015). *Theories and Practices of Psychological Counseling* (Trans. Ed. T Ergene). (9th ed) Ankara, Mentis Publishing.

Chesner, A. (2002). Playback theatre and group communication. *Creative advances in groupwork*, 40-66.

Dauber, H., & Fox, J. (Eds.). (1999). *Gathering voices: Essays on playback theatre*. New Paltz, NY: Tusitala

Fávero, M. F. (2007). *Teatro Espontâneo: quando o palco não é uma fronteira entre atores e plateia*.

Figueiredo, L.C.M. (2009). *Revisitando as psicologias. Da epistemologia à ética das práticas e discursos psicológicos*. Petrópolis, Vozes, 184 pp.

Foulkes, E., & Pines, M. (2018). Notes on the concept of resonance. In *Selected papers* (pp. 297-306). Routledge. ISBN 9780429479847

Foulkes, S. H. (2018). *Group Analytic Psychotherapy: Method and Principles*. Routledge

Foulkes, S. H., & Anthony, E. J. (1965). *Group psychotherapy: The psychoanalytic approach*. Penguin Books.

Fox, J. (1994). *Acts of service: Spontaneity, Commitment, Tradition in the Nonscripted Theatre*. New Paltz: Tusitala.

Fox, J. (2003) *Acts of Service: Spontaneity, Commitment, Tradition in the Nonscripted Theatre*. New Paltz: Tusitala.

Fox, J. (2015). *Acts of Service: Spontaneity, Commitment, Tradition in the Nonscripted Theatre*. New Paltz, NY: Tusitala Publishing

Fox, H. (2007). Playback Theatre: Inciting Dialogue and Building Community through Personal Story. *TDR/The Drama Review*, 51(4), 89–105. <https://doi.org/10.1162/dram.2007.51.4.89>

Fox, H. (2000). *The beginnings: Reflecting on 25 years of Playback Theatre*. In J. Fox & H. Dauber (Eds.), *Gathering voices: Essays on playback theatre* (pp. 12-25). Tusitala Publishing.

Fox, H. (2007). *Weaving Playback Theatre with Theatre of the Oppressed*. In H. Fox & H. Dauber (Eds.), *Theatre for change: Education, social action and therapy* (pp. 103-116). Tusitala Publishing

Frank, J. D., & Frank, J.B. (1991). *Persuasion and healing. A comparative study of psychotherapy* (3rd ed). Baltimore: John Hopkins University Press.

Freedman J, Combs G (1996) *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*. London, W.W Norton

Friedler, R. (2007, outubro). *El Teatro Playback: Una pasión vislumbrada en Nepal. Un diálogo con Jonathan Fox*. <http://www.playbackschool.org/resources.htm>

Gonzalez, A.-J., Martins, P., & Lima M.P. (2018). Studying the efficacy of psychodrama with the Hermeneutic Single Case Efficacy Design: results from a longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01662>

Golberg, S. B., Hoyt, W. T., Nissen-lie, H. A., Nielsen, S L., & Wampold, B.E (2016). Unpacking the therapist effect: Impact of treatment length differs for high- and low- performing therapists. *Psychotherapy Research*, <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1216625>

Green, E. J., & Drewes, A. A. (Eds.). (2014). *Integrating expressive arts and play therapy with children and adolescents*. Hoboken, NJ: Wiley

Grencavage, L. M., & Norcross, J. C. (1990). Where are the commonalities among the therapeutic common factors? *Professional Psychology: Research and Practice*, 21(5), 372-378.

Haneji, K. (1998). What playback theatre did provide: Experience through playback theatre at four institutions for mental disorders. Retrieved from www.playbackcenter.org

İlgar SC, İlgar MZ (2018) The use of narrative therapy in counseling and psychological counseling. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13:939-954.

Imel, Z. A., Sheng, E., Baldwin, S. A., & Atkins, D. C. (2015). Removing very low – performing therapist: A simulation of performance-based retention in psychotherapy. *Psychotherapy*, 52 (3), 329-339

Janis, R. A., Burlingame, G. M., Svien, H., Jensen, J., & Lundgreen, R. (2020). Group therapy for mood disorders: A meta-analysis. *Psychotherapy Research*, 31(3), 342–358. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1817603>

Johnson, D. R., & Emunah, R. (2020). *Current approaches in drama therapy* (3rd ed.). Charles C Thomas.

Karkou V, Sajnani N, Orkibi H, Groarke JM, Czamanski-Cohen J, Panero ME, Drake J, Jola C and Baker FA (2022) Editorial: The Psychological and Physiological Benefits of the Arts. *Front. Psychol.* 13:840089. [doi:10.3389/fpsyg.2022.840089](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.840089)

Kellermann, P. F. (1985). Participants' perception of therapeutic factors in psychodrama. *Journal of group psychotherapy, psychodrama and sociometry*, 38(3), 123-132.

Kellermann, P. F. (1987). Psychodrama Participants' Perception of Therapeutic Factors. *Small Group Behavior*, 18(3), 408-419. <https://doi.org/10.1177/104649648701800307>

Keisari, S., & Palgi, Y. (2017). Life-crossroads on stage: Integrating life review and drama therapy for older adults. *Aging & Mental Health*, 21(1), 107-115

Keisari, S., Yaniv, D., Palgi, Y., & Gesser-Edelsburg, A. (2018). Conducting playback theatre with older adults—A therapist's perspective. *The Arts in Psychotherapy*, 60, 72-81. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.07.002>

Keisari S, Gesser-Edelsburg A, Yaniv D, Palgi Y (2020) Playback theatre in adult day centers: A creative group intervention for community-dwelling older adults. *PLoS ONE* 15(10): e0239812. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239812>

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

Kim, K. W. (2003). The effects of being the protagonist in psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama and Sociometry*, 55(4), 115-128.

Kivlighan Jr, D. M. (2011). Individual and group perceptions of therapeutic factors and session evaluation: An actor–partner interdependence analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 15(2), 147.

Kowalsky, R., Keisari, S., & Raz, N. (2019). Hall of mirrors on stage: An introduction to psychotherapeutic playback theatre. *The Arts in Psychotherapy*, 66, 101577 <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101577>

Kowalsky, R., Pendzik, S., Raz, N., & Keisari, S. (2022). *An introduction to psychotherapeutic playback theater: Hall of mirrors on stage*. Routledge. <https://doi.org/10.1080/00207284.2022.2047550>

Landy, R. J. (1983). The use of distancing in drama therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 10(3), 175–185. [https://doi.org/10.1016/0197-4556\(83\)90006-0](https://doi.org/10.1016/0197-4556(83)90006-0)

Landy, R. J. (1996). Drama therapy and distancing: Reflections on theory and clinical application. *The Arts in Psychotherapy*, 23(5), 367–373. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(96\)00052-4](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(96)00052-4)

Larkinson, L., & Rowe, N. (2003). A ‘playback theatre’ project with users of mental health services. *A Life in the Day*, 7(3), 21–25.

Laska, K. M., Gurman, A. S., & Wampold, B. E. (2014). *Expanding the lens of evidence-based practice: A review of the relationship between research and clinical practice*. *Journal of Clinical Psychology*, 70(7), 637-648. <https://doi.org/10.1002/jclp.22096>

Levinas, E. (1987). *Time and the Other*. Duquesne University Press

Leal, I. (2005). *Iniciação às psicoterapias*. Fim de Século.

Lima, M. P. D., Gonzalez, A. J., & Preto, L. F. (2023). Teatro Playback Psicoterapêutico: Manual de Implementação. [978-989-8384-90-4](https://doi.org/10.978-989-8384-90-4)

Maksymenko, S. D., Shevchenko, S. M., Popovych, I. S., & Smyrnova, L. E. (2015). Modern psychodrama and its capabilities. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 19(2), 45-55.

Mello Filho, J. (2007). *Grupo E Corpo-Psicoterapia de Grupo com*. Casa do Psicólogo.

Miller, S. D., Hubble, M. A., Choiw, D. L & Seidel, J. A. (2013). The outcome of psychotherapy: Yesterday, today and tomorrow. *Psychotherapy*, 50 (1), 88-97.

Miller, S. D., Hubble, M. A., Choiw, D. L & Seidel, J. A. (2015). Beyond measures and monitoring: Realizing the potential of feedback-informed treatment. *Psychotherapy*, 52 (4), 449-457

Moreno, J. L (1948) *Psychodrama*, Beacon, Nova Iorque: Beacon House.

Moreno, J. L. (1977). *Psychodrama Volume One: Foundations of Psychodrama*. Beacon House.

Moreno, Z. T. (1989). *Psychodrama: Vol. II. Foundations of Psychotherapy*. Springer Publishing Company.

Moran, G. S., & Alon, U. (2011). Playback theatre and recovery in mental health: Preliminary evidence. *The Arts in Psychotherapy*, 38 (5), 318-324. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.09.002>

Moreno, J. L. (1987). *The essential Moreno: Writings on psychodrama, group method, and spontaneity.* (J. Fox, Ed.). Springer Publishing Company

Moreno, J. L. (2010). *The Theatre of Spontaneity.* North West Psychodrama Association.

https://www.google.com.ua/books/edition/The_Theatre_of_Spontaneity/f5uyDwAAQBAJ?hl=ru&gbpv=0

Moreno, J. L. (1946). (1946/1985) (4th ed.). *Psychodrama* Vol. 1. Beacon, NY: Beacon House <https://doi.org/10.1037/11506-000>

Mullan, H., Rosenbaum, M. (1978) *Group Psychotherapy: Theory and Practice*, Nova Iorque: Free Press of Glence

Munjuluri S, Bolin PK, Amy Lin YT, et al. A Pilot Study on Playback Theatre as a Therapeutic Aid after Natural Disasters: Brain Connectivity Mechanisms of Effects on Anxiety. *Chronic Stress*. 2020;4. doi:[10.1177/2470547020966561](https://doi.org/10.1177/2470547020966561)

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

McGough, M., & McGough, T. (2014). *The Therapeutic Benefits of Playback Theatre: A Review.* *Drama Therapy Review*, 1(1), 45-59

Norcross, J. C. (2010). The therapeutic relationship. In B. L. Duncan, S. D. Miller, B. E. Wampold, & M. A. Hubble (Eds.), *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy* (2nd ed., pp. 113-141). American Psychological Association.

Oezbay, H., Goeka, E., Oeztuerk, E., Guengoer, S., and Hincal, G. (1993). Therapeutic factors in an adolescent psychodrama group. *J. Group Psychotherapy. Psychodrama Sociometry* 46, 3–11.

Orkibi, H., Azoulay, B., Regev, D., & Snir, S. (2017). Adolescents' dramatic engagement predicts their in-session productive behaviors: A psychodrama change process study. *The Arts in Psychotherapy*, 55, 46-53. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.04.001>

Orkibi, H., Keisari, S., Sajnani, N. L., & de Witte, M. (2023). Effectiveness of drama-based therapies on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis of controlled studies. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/aca0000582>

Orkibi, H., Bar, N., & Eliakim, I. (2014). The effect of drama-based group therapy on aspects of mental illness stigma. *The Arts in Psychotherapy, 41*(5), 458-466. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.08.006>

Orkibi H, Feniger-Schaal R (2019) Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research: Trends and methodological implications. *PLoS ONE 14*(2): e0212575. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212575>

Osipova, A. A. (2002). General psychotherapy. SFERA. <https://studfile.net/preview/1665129/>

O'Leary, Z. (2017). *The essential guide to doing your research project (3rd ed.)*. London: SAGE Publications Ltd.

Payne M (2006) Narrative Therapy: An Introduction for Counselors. London, Sage Publications.

Pendzik, S. (2006). On dramatic reality and its therapeutic function in drama therapy. In R. Kowalsky (Ed.), *Psychodrama and drama therapy: Similarities and differences* (pp. 96-114). Jessica Kingsley Publishers.

Ranieri, L. P., & Barreira, C. R. A. (2012). A empatia como vivência. Memorandum: Memória e História em Psicologia. 12-31 <https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/6553>

Ricks, L., Kitchens, S., Goodrich, T., & Hancock, E. (2014). My Story: The Use of Narrative Therapy in Individual and Group Counseling. *Journal of Creativity in Mental Health, 9*(1), 99–110. <https://doi.org/10.1080/15401383.2013.870947>

Ribeiro, J. P. (2013). *Psicoterapia: teorias e técnicas psicoterápicas*. Summus Editorial 2nd.

Rowe, N. (2007). *Playing the Other: Dramatizing personal narratives in Playback Theatre*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers

Rosenzweig, S. (1936). Some implicit common factors in diverse methods of psychotherapy. *American Journal of Orthopsychiatry, 6*, 412-415.

Rudestam, K. E. (1982). Experiential group research: Contributions and future developments. *Journal for Specialists in Group Work, 7*(4), 194-200.

Rutan, J. S., & Shay, J. J. (2012). Contemporary realities of group psychotherapy. *The psychotherapy of hope: The legacy of Persuasion and Healing*, 259-280.

Salas, J. (1993). *Improvising Real Life: Personal Story in Playback Theatre* (20.a ed.). New York: Tusitala.

Salas, J. (2007). *Do my story, sing my song: Music therapy and playback theatre with troubled children*. New Paltz: Tusitala Publishing.

Salas, J. (2013). *Improvising Real Life: Personal Story in Playback Theatre: 20th Anniversary Edition*. Nova Iorque: Tusitala Publishing

Salas," Salas, J. (2013). *Improvising real life: personal story in playback theatre*. 20th Anniversary Edition. TusitalaPlayback Theatre: *The Improvisational Theatre of Compelling, Personal Stories*", 2001

Sarbin, Th. R. (1986). *The narrative as root methaphor for psychology*. In Th. R Sarbin (Ed.), *Narrative Psychology: the storied nature of human conduct* (pp. 3-21). New York: Praeger.

Singer, J. A. (2004). Narrative Identity and Meaning Making Across the Adult Lifespan: An Introduction. *Journal of Personality*, 72(3), 437–460. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00268.x>

Stockton, R., Morran, K., & Chang, S. (2014). *An overview of current research and best practices for training beginning group leaders*. In J. DeLuciaWaack, C. R. Kalodner, & M. T. Riva (Eds.),

Soeiro, A. C. (1995). *Psicodrama e psicoterapia*. Editora Agora.

Schlapobersky, J. (2016). *From the couch to the circle: Group-analytic psychotherapy in practice*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315670096>

Silverman, D. (2015). *Interpreting Qualitative Data (5th Edition)*. London: SAGE Publications Ltd.

Smigelsky, M. A., Neimeyer, R. A., Murphy, V., Brown, D., Brown, V., Berryhill, A., & Knowlton, J. (2016). Performing the peace: Using Playback Theatre in the strengthening of police–Community relations. *Progress in community health partnerships: research, education, and action*, 10(4), 533-539. [10.1353/cpr.2016.0061](https://doi.org/10.1353/cpr.2016.0061)

Spinelli, E. (2010). *Existential psychotherapy: A critical and reflective approach*. SAGE Publications.

Strasser, F. (2005). *Existential time-limited therapy: The wheel of existence*. Wiley.

Testoni, I., Cecchini, C., Zulian, M., Guglielmin, M. S., Ronconi, L., Kirk, K., ... & Cruz, A. S. (2018). Psychodrama in therapeutic communities for drug addiction: A study of four cases investigated using idiographic change process analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 61, 10-20. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.007>

Van der Kolk, B. A. (2015). *O corpo não esquece: Cérebro, mente e corpo na superação do trauma*. Editora Vestígio.

Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? Un update. *World Psychiatry*, 14, 270-277

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York, NY: Norton.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. New York: Basic Books.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy*. (6th ed.) Basic books.

Yalom, I. D. (1983;1995). *Inpatient group psychotherapy*. Basic Books.

Yehoshua, & Chung, S. F. (2013). A review of psychodrama and group process. *International Journal of Social Work and Human Services Practice*, 1(2), 105–114.

Yaniv, D. (2014). Revisiting Moreno's psychodramatic concept of 'surplus reality'. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 93-99

Zuroff, D.C., Kelly, A. C., Leybman, M. J., Blatt, S. J., & Wampold, B. E. (2010). Between-therapist and within – therapist differences in the quality of the therapeutic relationship: Effects on maladjustment and self-critical perfectionism. *Journal of Clinical Psychology*, 66 (7), 681-697

ANEXOS

Anexo A: Guião de Entrevista

Guião de Entrevista:

1. Pode me contar um pouco sobre a sua experiência geral neste grupo Teatro Playback Psicoterapêutico (TPP)? Por exemplo, como decidiu iniciar a experiência e porquê?
2. Como se sentiu? E o grupo? Do que se recorda?
3. O que foi mais importante para si? Houve algo que tenha ajudado / prejudicado? Se sim, descreva...
4. Vou agora pedir-lhe que me descreva algum ou alguns dos eventos mais significativos da sua participação. “O que se recorda? Emoções? Imagens? O que foi mais importante para si?”
5. Considera que houve aspetos benéficos e/ ou prejudiciais? Começemos pelos aspetos benéficos. Exemplos. E aspetos prejudiciais. Exemplos.
6. No início formulou alguns fins para o seu processo terapêutico, ainda se recorda?
7. Existe mais alguma coisa que gostaria de acrescentar sobre a sua experiência no grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico?

Texto de apresentação

Estou a contactá-lo(a) para a realização desta entrevista, que se insere no âmbito da nossa pesquisa sobre o Teatro Playback Psicoterapêutico. Como membro da equipa de investigação, o meu objetivo centra-se em explorar a sua experiência enquanto participante do grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico.

A sua participação neste grupo não apenas acrescenta significado à compreensão deste método terapêutico, mas também contribui de forma substancial para o avanço do conhecimento na área da psicoterapia através do teatro.

Dentro deste contexto, gostaria de apresentar algumas questões destinadas a explorar os diversos aspetos da sua experiência.

Consentimento Informado para Participação em Entrevista

Eu, _____, declaro ter sido informado(a) sobre os objetivos e procedimentos da entrevista conduzida no âmbito da pesquisa sobre o Teatro Playback Psicoterapêutico, da qual farei parte como entrevistado(a). Li e compreendi as informações fornecidas a seguir e concordo participar nesta entrevista.

Objetivos da Entrevista: A entrevista tem como finalidade explorar a experiência enquanto membro do grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico, com o intuito de contribuir para o avanço do conhecimento na área da psicoterapia através do teatro.

Procedimentos: A entrevista será conduzida por um membro da equipa de investigação, que fará uma série de perguntas relacionadas com a participação no grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico. As respostas fornecidas serão registadas, através de gravação áudio/vídeo, para posterior análise e documentação no contexto da pesquisa. As gravações serão mantidas em ficheiros bloqueados, com acesso apenas pela equipa de investigação. Após as transcrições, e passado um período considerado suficiente para eventual consulta das mesmas para resolução de dúvidas, as gravações serão destruídas.

Confidencialidade: Entendo que todas as informações compartilhadas durante a entrevista serão tratadas com estrita confidencialidade. Os dados serão utilizados exclusivamente para fins de pesquisa acadêmica e não serão divulgados de forma que permita a identificação pessoal, garantindo assim o anonimato dos participantes.

Voluntariedade da Participação: Compreendo que a participação nesta entrevista é voluntária e que posso optar por não responder a qualquer pergunta ou interromper o processo a qualquer momento, sem que isso acarrete qualquer consequência negativa para mim.

Consentimento: Ao assinar este documento, expresse o meu consentimento em participar nesta entrevista e concordo em fornecer informações sobre a minha experiência no grupo de Teatro Playback Psicoterapêutico, de acordo com os termos e condições aqui estabelecidos.

Assinatura: _____

Data: _____

Este documento tem como objetivo garantir que o participante está plenamente informado sobre os procedimentos da entrevista e os termos da sua participação na pesquisa. Se houver alguma dúvida ou preocupação em relação a este consentimento, estou à disposição para fornecer esclarecimentos adicionais.