



**LSPA**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

EVENTOS SIGNIFICATIVOS E MUDANÇA TERAPÊUTICA NA ÓPTICA DE DUAS  
PARTICIPANTES EM TERAPIA PSICODRAMÁTICA

Filipa Avelino das Neves Filipe

Orientador de Seminário de Dissertação e Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ

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

Mestre em Psicologia Clínica

2011/2012

Dissertação de Mestrado realizada por orientação de Professor Doutor António Gonzalez, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção do grau de Mestre na Especialidade de Psicologia Clínica.

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar quero agradecer à minha mãe, ao meu pai, à minha irmã, ao avô Joaquim e à avó Eugénia por todo o apoio incondicional que me têm dado ao longo de toda a minha vida. Sem eles não seria a pessoa que hoje sou! Estou-lhes bastante grata por toda a educação cuidada que me transmitiram e ainda pela oportunidade que me deram de estudar numa das mais conceituadas instituições do ensino da Psicologia. O meu ingresso no ISPA-IU foi sem dúvida das decisões mais importantes da minha existência! O despertar através de conhecimentos e experiências únicas que me proporcionaram e me fizeram crescer ao longo destes cinco anos, para melhor saber lidar com o mundo à minha volta e poder ajudar o próximo. Ao meu cunhado Lívio Medeiros pela ajuda logística final na elaboração deste trabalho. Ao Pedro, estou muito grata por toda a compreensão e suporte ao longo destes últimos tempos.

Em seguida quero agradecer incondicionalmente à Sofia, melhor amiga de longa data que também constituiu um apoio fundamental na minha vida e me proporcionou momentos divertidos inesquecíveis. Agradeço ainda a outros meus amigos especiais, de longa data: Igor, David, Cláudia e Tatiana, por todos os bons momentos passados e pela ajuda que me deram em momentos menos favoráveis. À Zezé e ao Milito pelo apoio fundamental ao longo destes tempos, que me fizeram ir mais além. Ao dISPArteatro que “adoro de paixão”, sobretudo, pelo acolhimento prestado, por todos os conhecimentos transmitidos e pelos momentos especiais passados que me fizeram tornar uma pessoa mais consciente da minha própria essência e existência e as dos outros que me rodeiam.

Às boas amigas ispianas que fui criando ao longo de cinco anos de curso, imprescindíveis não só à minha aprendizagem pessoal, como também nos momentos de lazer, deixo aqui, igualmente, um forte agradecimento (Cláudia S., Filomena, Sara, Débora F., Constança, Tânia C., Cátia, Marisa, Vânia, Joana R., Duarte, Susana, Ângelo, Joana F., Joana R., Bernas, Jamie, Débora L.).

Quero felicitar o meu orientador, o Prof. Doutor António Gonzalez por toda a disponibilidade, inspiração e dedicação que me ofereceu de bom grado. Agradeço-lhe por me ter aberto a porta para um “mundo” meu desconhecido e pelo qual me apaixonei rapidamente: o psicodrama. Estou bastante grata ao Prof. Doutor Daniel Sousa pelos esclarecimentos teóricos e apoio prestados ao longo do Mestrado em Psicologia Clínica. Agradeço especialmente aos professores que mais me influenciaram dentro do ISPA, o Prof. Doutor José Morgado, o Prof. Doutor José Ornelas, o Mestre José Castro Silva, o Prof. Doutor Manuel Eduardo dos Santos, a Prof. Doutora Marta Guerreiro, a Prof. Doutora Joana Robalo,

o Prof. Doutor Emílio Salgueiro, o Prof. Doutor Victor Cláudio, a Mestre Antónia Perdigão, e ainda o Prof. Doutor António Gonzalez, no que respeita: à forma de perceber e viver o mundo e o paciente; aos conhecimentos teóricos, práticos e éticos ensinados em aulas e colóquios/conferências extraordinários; e por último, a todo o humanismo e a disponibilidade que difundiram aos alunos.

Às participantes deste estudo, a quem devo um enorme agradecimento pela disponibilidade e boa vontade que demonstraram, pois sem esta preciosa colaboração não seria possível realizar o trabalho.

A todos os mencionados, um profundo e sincero obrigada, pelo importante legado de vivências conjuntas e de troca de experiências únicas que partilharam generosamente comigo, cruciais para o meu desenvolvimento pessoal.

## RESUMO

A presente dissertação tem como objectivo o estudo da mudança terapêutica em psicodrama a partir da perspectiva do participante, tendo por base, o paradigma dos eventos significativos em terapia.

O método utilizado para a concretização deste estudo empírico foi o método fenomenológico de investigação em psicologia, a partir do uso e análise de entrevistas fenomenológicas a duas participantes. Para tal, começou por adaptar-se um guião de entrevista de mudança terapêutica para psicodrama, para depois realizar uma entrevista de inspiração fenomenológica.

Os resultados sugerem que a mudança sentida pelas participantes esteve ligada à auto-imagem e à auto-consciencialização (*Insight*). Foram igualmente destacados o papel do grupo e do terapeuta, bem como a experiência emocional. Todos estes factores parecem influenciar a percepção do impacto do processo terapêutico pelas participantes, nomeadamente na esfera pessoal e interpessoal.

O psicodrama trouxe mudança quer a nível intrapessoal, quer interpessoal, sendo que, as participantes frisaram a utilidade deste processo terapêutico.

**Palavras-chave: Eventos Significativos, Mudança Terapêutica, Psicodrama, Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia.**

## ABSTRACT

The goal of this dissertation is to study the therapeutic change in psychodrama from the participant's point of view, within the framework of significant events in therapy.

The method used was Phenomenological Method of Psychology Investigation, in which phenomenological interviews were made based in a previous script. In this perspective, two female participants were interviewed.

Both participants consider that psychodrama has promoted change in the intrapersonal and interpersonal levels, which appears to be useful.

The results point out that the change felt by the participants were linked to self-image and self-consciousness (*Insight*). In this point of view, the group and therapist role were also important, as well as the emotional experience. All these factors seems to influence the self-perception and impact of the therapeutic process, in the personal and interpersonal areas.

Psychodrama brought change at personal and interpersonal levels, and participants affirmed that this psychotherapy was useful.

**Keywords: Significant Events, Therapeutic Change, Psychodrama, Phenomenological Method of Psychology Investigation.**

## ÍNDICE

AGRADECIMENTOS .....	III
RESUMO .....	V
ÍNDICE TABELAS .....	VII
ÍNDICE FIGURAS .....	VII

### PARTE 1: REVISÃO DA LITERATURA

1.1-INTRODUÇÃO GERAL .....	1
1.2-REVISÃO DA LITERATURA.....	2
1.2.1-Investigação em psicoterapia.....	2
1.2.2-Mudança em psicoterapia .....	3
1.2.3-A abordagem dos eventos significativos .....	7
1.2.4-O psicodrama.....	10
1.2.5-A mudança terapêutica em psicodrama.....	13

### PARTE 2: ESTUDO EMPÍRICO

2.1-MÉTODO.....	16
2.1.1-Participantes .....	18
2.1.2-Procedimento .....	18
2.1.3-Instrumentos .....	19
2.2-RESULTADOS .....	21
2.3-DISCUSSÃO.....	32
2.4-CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	32
2.5-REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	38
2.6-ANEXOS.....	41
2.6.1-Anexo A.....	42
2.6.2-Anexo B.....	43
2.6.3-Anexo C.....	47

2.6.4-Anexo D.....	74
--------------------	----

## **ÍNDICE TABELAS**

Tabela 1 - Estrutura Geral de Significados Psicológicos .....	22
Tabela 2 - Variações empíricas das experiências das participantes. ....	31

## **ÍNDICE FIGURAS**

Figura 1 - Esquema da Estrutura Geral de Significados Psicológicos: relação entre os Constituintes Essenciais das participantes P1 e P2. ....	29
---	----

# PARTE I: REVISÃO DA LITERATURA

## 1.1-INTRODUÇÃO GERAL

Esta tese surge a partir do meu recente e crescente interesse pelo psicodrama, que contactei pela primeira vez no meu primeiro ano do Mestrado Integrado em psicologia no ISPA-IU. Após fazer duas formações de psicodrama (inicial e avançada), o gosto por esta psicoterapia foi-se aguçando. O que nela me cativou foi a importância e a dimensão que o nosso corpo e a nossa acção assumem para caminhar em direcção à cura e o facto de se poder representar as mais diversas cenas do nosso quotidiano, bem como aquelas que desfilam pela nossa imaginação (a possibilidade infinita do “*as if*”). Foi este interesse que me levou a decidir fazer a tese na área. No decorrer do questionamento pela área do psicodrama quis aproximar-me ao método fenomenológico-existencial em psicologia. Privilegia não só o meu gosto pessoal, como simultaneamente, a importância que as vivências subjectivas das pessoas têm para o consolidar da ciência, apesar de muitas vezes serem negligenciados (e.g. estudos puramente estatísticos das ciências ditas “duras”). Tendo em conta estas duas áreas de interesse, fui explorando questões mais concretas que necessitava investigar de forma aprofundada.

O desafio para esta investigação é o de estudar aspectos vivenciais do paciente em psicodrama que tenham sido significativos e que contribuíram para a sua própria mudança terapêutica, considerando o domínio pessoal e o domínio relacional. Para tal, começamos, nesta parte teórica, por uma pesquisa sobre o estado da arte da investigação em psicoterapia, passando depois à caracterização do psicodrama, incluindo fenómenos subjacentes à mudança, e ao aprofundamento dos conhecimentos teóricos e de utilização do método fenomenológico no âmbito da psicologia, através da entrevista fenomenológica.

## **1.2-REVISÃO DA LITERATURA**

### **1.2.1-Investigação em psicoterapia**

Segundo Leal (2005) uma psicoterapia é um procedimento terapêutico onde são mobilizados recursos psicológicos a partir de um psicoterapeuta que se rege a partir de critérios teórico-práticos relativamente estáveis. A psicoterapia é então constituída por uma relação formal com limitações temporais, sempre centrada no cliente (Kanfer & Goldstein, 1991; Kleinke, 1994, cit. por Leal, 2005). Esta organiza-se em função dos números (individual ou grupal) e dos métodos que a guiam (directivos ou não directivos) (Leal, 2005).

Em termos históricos, o estudo de Eysenk (1952) sobre psicoterapia foi considerado um marco, não só por se apresentar para uns como provocatório por concluir que a psicoterapia era ineficaz, como também por se tornar num incentivo à investigação neste domínio (Leal, 2005). Desde então até aos nossos dias a pesquisa em psicoterapia tem aumentado consideravelmente e tem sido percebida como genericamente eficaz (Sousa, 2006). Tal acontece porque a investigação sugere que em média o paciente melhora significativamente quando comparado com indivíduos nas mesmas condições mas que não fizeram psicoterapia (Lambert & Barley, 2002 cit. por Sousa, 2006). Além do mais, a psicoterapia não é só eficaz como instaura efeitos que perduram no tempo, o que se encontra evidenciado em estudos pós-processo terapêutico (entre seis meses a dois anos) (op. cit.).

Para Fernandes e Maia (2008) as pessoas que procuram a psicoterapia enaltecem o simples facto de poderem falar, mas essencialmente, de eventos negativos que possam ter ocorrido nas suas vidas. Nos últimos vinte anos têm surgido estudos que avaliam esse mesmo aspecto, isto é, o acto de falar acerca de acontecimentos negativos e emoções experienciadas subjacentes. Neste sentido, alguns autores defendem que é indispensável para o indivíduo que organize as próprias experiências sob a forma de discurso, conferindo significado e continuidade narrativa, para possibilitar a sua organização não só em termos cognitivos (i.e., psíquicos) como fisiológicos (Sarbin, 1986 cit. por Fernandes & Maia, 2008). Esta ideia é corroborada por Russel e van den Broek (1992, cit. por Fernandes & Maia, 2008), na medida em que, acrescenta o facto de a narrativa permitir o armazenamento e o relacionar de experiências significativas, representando assim, uma maneira organizada do ser humano se compreender a si mesmo. Fernandes e Maia (2008) salientam que este aspecto é uma

necessidade que acontece, particularmente, com experiências imprevisíveis e situações traumáticas.

A investigação em psicoterapia encontra-se dividida em duas áreas: a que se foca nos resultados – *outcome research* - tendo em linha de conta o estado do cliente antes e depois da terapia; e a que se centra no processo terapêutico – *process research* -, ou seja, o que acontece e como acontece a relação terapêutica ao longo das sessões (Elliot, Slatick & Urman, 2001; Greenberg & Pinosof, 1986; Rice & Greenberg, 1984 cit. por Sousa, 2006). Esta divisão na investigação compreende critérios de carácter epistemológico e metodológico que se prendem com a produção de conhecimento: ora privilegia-se a explicação, no caso da *outcome research*, ora enfatiza-se a compreensão, na *process research* (Sousa, 2006). Contudo, as psicoterapias existenciais foram responsáveis por contributos importantes que influenciaram o tipo de investigação em psicoterapia, nomeadamente, a proposta de um novo paradigma: o “*change process research*” (CPR), cuja tradução literal é pesquisa em processo de mudança (Toukmanian & Rennie, 1992; Greenberg & Pinosof, 1986; Rice & Greenberg, 1984 cit. por Sousa, 2006).

Basicamente, este paradigma aspira compreender os mecanismos de mudança terapêutica (op. cit.). Segundo Greenberg (1986, cit. por Elliott, 2010), o *change process research* introduzido há mais de vinte anos quer ultrapassar a dicotomia resultados/processo através da explicação e da predição dos efeitos de processos que favorecem a mudança em psicoterapia. Para tal, baseia-se em experiências descritas por clientes e/ou terapeutas para descreverem os aspectos da terapia que acham terem ajudado a mudar o cliente (Elliott, 2010).

### **1.2.2-Mudança em psicoterapia**

“Mudança” significa o acto de modificar, transformar, deslocar ou substituir, já o substantivo “terapêutico” remete para algo que traz alívio ou cura relativamente a um mal-estar e/ou doença (Barbosa, 1985). O que é então a mudança em psicoterapia? Um evento de mudança é um padrão do processo terapêutico que conduz o participante à mudança pessoal, que caso seja do tipo afectivo, irá envolver a expressão de algum tipo de experiência emocional (Safran, 1991). A experiência emocional em psicoterapia é sem dúvida um “ingrediente activo” no processo de mudança (op. cit.). Uma vez referida a importância da

experiência emocional em psicoterapia, mais concretamente, no processo de mudança, faz sentido explorar um pouco melhor o domínio emocional.

O estudo das emoções tem sido por vezes delicado, devido à diversidade de significados da palavra emoção (Breedlove, Rosenzweig & Watson, 2007). Em termos psicológicos, emoção significa um estado psicorgânico ligado a um afecto forte que perturba as funções cognitivas e fisiológicas (Barbosa, 1985). Existem pelo menos quatro aspectos relacionados com as emoções: sentimentos; acções; excitação fisiológica e motivação (Breedlove, Rosenzweig & Watson, 2007). Tendo em conta a diversidade de significados para emoção e os seus aspectos associados, existem diferentes teorias no que respeita à percepção da cadeia de eventos desencadeados nas respostas emocionais (Breedlove, Rosenzweig & Watson, 2007). Basicamente, existem três teorias: a teoria de James-Lange postula que a resposta corporal evoca a experiência emocional; já Canon e Bard enfatizam que o cérebro interpreta a situação para decidir qual a emoção mais apropriada, e por último, a teoria cognitiva de Schachter que tenta agregar as duas perspectivas anteriores, defendendo que a intensidade da emoção pode ser afectada pelas respostas corporais e o cérebro avalia a situação (op. cit.).

Todavia, Damásio (2010), sublinha a existência de alguns problemas no tocante à definição de emoção, como sendo: a heterogeneidade de fenómenos dentro do domínio das emoções, e ainda, a própria distinção entre emoção e sentimento. No entanto, sugere que esta é um conjunto complexo essencialmente automatizado de acções modeladas pela evolução, estando inseridas num programa cognitivo (Damásio, 2010). No fundo, estas acções ocorrem no nosso corpo, através de: expressões faciais, posturas corporais e mudanças nas vísceras. Resumidamente, as emoções são acções conduzidas por modos de pensar e os sentimentos emocionais são percepções das nossas reacções corporais às emoções, ou seja, o empreendimento do processo emocional (op. cit.). As emoções operam quando as imagens processadas no cérebro espoletam várias regiões estimuladoras de emoções, por exemplo, o córtex do lobo pré-frontal (Damásio, 2010).

Assim sendo, determinados eventos a nível endócrino e químico ocorrem enviando mensagens para o cérebro e restante corpo reagirem (e.g. em caso de medo, a reacção de fugir) (op. cit.). Damásio (2010), menciona ainda um facto importante, a associação entre uma emoção positiva (ou negativa) e a invocação de ideias sobre factos positivos (ou negativos). Harris (2006, cit. por Breedlove, Rosenzweig e Watson, 2007) diz que Ekman forneceu muito

material de investigação acerca de emoções e propriedades das expressões faciais, incluindo instrumentos para objectivar a análise das emoções nas expressões faciais. Decorrente dessa longa pesquisa científica em torno deste domínio, existem sete emoções básicas universais: raiva, tristeza, alegria, medo, nojo, surpresa e desprezo (Keltner & Ekman, 2000 cit. por Breedlove, Rosenzweig & Watson, 2007).

De acordo com a teoria da retroacção facial de Paul Ekman, as expressões faciais são um indicativo que dá a conhecer estados emocionais e estas podem até mesmo ajudar a produzi-los (Freitas-Magalhães, 2007). Assim, a expressão das emoções reais passa pela intensidade, duração e pela harmonia entre a expressão mostrada e o estado psicológico correspondente (op. cit.). E no caso da formação das impressões, Freitas-Magalhães (2007) acrescenta que as expressões faciais influenciam o modo com as outras pessoas experimentam e classificam as emoções.

Os psicoterapeutas e os investigadores do domínio da psicoterapia sempre reconheceram a importância da emoção nesse contexto mas, no entanto, há falta de informação no que respeita às influências das emoções no processo de mudança (Safran & Greenberg, 1991). Pode dizer-se, de acordo com Safran e Greenberg (1991), que há uma tendência para aplicar os processos terapêuticos pertencentes ao domínio emocional-afectivo em simples categorias abrangentes como: *Insight* emocional e catarse. Reconhecida a importância da emoção em contexto psicoterapêutico interessa igualmente referir o papel da comunicação que aparece implícita na vida humana, e como tal, em psicoterapia. Comunicar pressupõe a existência de troca de informação entre indivíduos através da fala, da escrita e do próprio comportamento, ou seja, através destas vias (fala, escrita e comportamento) podemos veicular emoções (Barbosa, 1985).

Ora, para Beck e Alford (2000, cit. por Silva, 2008) em psicoterapia o psicoterapeuta, ao orientar uma consulta conta em primeiro lugar com a comunicação verbal para auxiliar na resolução do problema psicológico, independentemente, da abordagem teórica usada. Esta troca de informação consiste num processo cognitivo entre paciente e terapeuta, englobando: estados emocionais, sintomas comportamentais, expectativas de melhoras pessoais e experiências e significados ligados às mesmas (op. cit.). Esta comunicação em psicoterapia ocorre tanto nos níveis de consciência implícitos, como nos explícitos, por parte tanto do psicoterapeuta como do paciente (op. cit.).

Estudos sobre psicoterapia têm mostrado que os participantes dão valor ao facto de serem ouvidos, compreendidos e aceites, sugerindo que estas parecem ser algumas qualidades que uma psicoterapia deve ter para ser eficaz (Fernandes & Maia, 2008). Assim sendo, entre os factores que mais contribuem para a promoção da mudança terapêutica, estão: 40% que dizem respeito a variáveis ligadas ao cliente e a factores extra-terapêuticos; 30% são factores comuns que incluem aspectos presentes na relação terapêutica, como por exemplo, a confiança; 15% têm que ver com o efeito das expectativas que o cliente tem do tratamento, o conhecido efeito placebo; e por último, 15% são as técnicas específicas de cada psicoterapia (Sousa, 2004). E no que respeita à eficácia de uma psicoterapia, a investigação tem favorecido a ideia de que se deve ajustar a terapia a cada paciente no seu todo, tendo em conta as suas especificidades (e.g. tipo de doença mental); ou seja, o terapeuta deve esforçar-se para criar uma nova terapia para cada paciente (Norcross, 2011).

Muitos pacientes experienciam mudanças nas suas vidas devido à psicoterapia. No entanto, poucos estudos qualitativos têm sido conduzidos no que respeita a este tópico, especialmente, a partir do ponto de vista de quem usufrui (Binder, Holgersen & Nielsen, 2009). Contudo, salienta-se a perspectiva da *task force* da *American Psychology Association* (APA) que defende que a pesquisa qualitativa pode fortalecer o binómio pesquisa-prática através da descrição das vivências psicoterapêuticas dos utentes (op. cit.).

Para Binder e colaboradores (2009), estes relatos na primeira pessoa podem contribuir para desenvolver mais e novas experiências próximas das correntes teóricas, permitindo ir ao encontro da óptica e compreensão do utente. O estudo de Binder e colaboradores utiliza entrevistas de aprofundamento sob a orientação fenomenológica para colher dados vivenciais de pessoas que fizeram psicoterapia, tendo como objectivo a exploração da mudança terapêutica destas pessoas entrevistadas (Binder et al., 2009). Para o estudo recrutaram dez pessoas através de anúncio num jornal, que tivessem tido pelo menos quinze sessões de psicoterapia (op. cit.). Através da análise das narrativas os investigadores verificaram a emergência de temas como: “Ter uma relação com profissional competente, acolhedor e sensato”, “Ter um relacionamento com continuidade, segurança e esperança quando o sentimento interior é de descontinuidade”, “Ter crenças sobre si próprio e seu mundo relacional corrigido” e “Criando novo significado e ver novas ligações nos padrões da vida” (Binder et al., 2009).

É salientado nesta investigação que o terapeuta enquanto pessoa e o seu estilo comunicacional constituem um preditor do resultado terapêutico (Binder et al., 2009). A sua presença psicológica estável foi sentida como organizadora e estabilizadora face às experiências que pudessem ameaçar participantes (op. cit.). Já o tipo de terapia que o participante fez (e.g. cognitivo-comportamental), não parece ser muito relevante (op. cit.). Binder et al. (2009) referem que, relativamente à mudança terapêutica os resultados mostram a existência de dois níveis, como a correcção de crenças velhas e disfuncionais e a criação de novo sentido; sendo o último nível para muitos participantes o mais importante pelo facto das suas vivências emocionais terem sido caóticas.

### **1.2.3-A abordagem dos Eventos Significativos**

Esta investigação empírica recorrerá à abordagem dos Eventos Significativos, que faz parte do *Process Change Research*, já referido anteriormente (Elliott, 2010). A sua investigação em psicoterapia representa uma perspectiva que se centra: em momentos que foram mais frutíferos para o cliente durante o seu processo psicoterapêutico; na prevalência de determinados tipos de Eventos Significativos e nos resultados terapêuticos (Timulak, Belicova & Miler, 2010). Segundo Timulak et al. (2010), Eventos Significativos são momentos importantes identificados pelo cliente durante o seu processo terapêutico. Esta abordagem baseia-se no impacto útil que os eventos tiveram para o utente durante as suas sessões psicoterapêuticas, podendo estes constituir as instâncias mais produtivas do processo terapêutico (Timulak, 2007).

Crê-se que a exploração destes momentos podem proporcionar uma maior compreensão acerca do funcionamento da psicoterapia, o que se revela conhecimento útil para o próprio psicoterapeuta se adaptar melhor ao processo de mudança do cliente (op. cit.). No entanto, a investigação qualitativa de Eventos Significativos vantajosos baseia-se, geralmente, na distinção dos eventos de acordo com o seu impacto e na descrição dos seus mecanismos que possibilitam a vantagem na mudança (Timulak, 2007). É que apenas um Evento Significativo pode apresentar vários impactos. Contudo, apenas se considera o impacto mais importante (op. cit.).

Para Timulak (2007), a pesquisa mediante Eventos Significativos procura agregar informação pertinente sobre acontecimentos úteis, a partir de métodos qualitativos. Elliott

(2010) refere a esse nível o uso de estratégias que permitem identificar os tais momentos essenciais da terapia, tais como as que implicam o desenvolvimento de descrições sequenciais do que aconteceu durante o processo de relacionamento terapêutico e a utilização de métodos como a análise de tarefa (*task analysis*) e a análise do processo compreensivo (*comprehensive process analysis*).

A análise de tarefa, adaptada da ciência cognitiva (Rice & Greenberg, 1984) geralmente identifica uma tarefa terapêutica fundamental e avalia o desempenho do participante, construindo e testando modelos que visam ajudar o cliente a resolver as tarefas (Elliott, 2010). A análise do processo compreensivo é direcionada para momentos significativos de mudança terapêutica, onde se tenta explicar os seus componentes, efeitos e contextos a partir dos quais são desencadeados (op. cit.). Elliott (2010), acrescenta ainda, como vantagens, que o estudo de eventos significativos tenta ligar processos decorridos durante as sessões a resultados pós-sessões e até mesmo a resultados pós-terapia. Esta abordagem permite a explicação do conhecimento implícito do terapeuta que pode transformar em dados úteis para construir microteorias (Rice & Greenberg, 1984 cit. por Elliott, 2010). Também é flexível ao ponto de poder ser usada em algumas psicoterapias e vários tipos de eventos.

Os Eventos Significativos que têm vindo a ser estudados vão desde o *Insight* (e.g. Elliott, 1984; Elliot et al., 1994) até à resolução de tarefas terapêuticas como por exemplo conflitos (Greenberg, 1984) (Elliott, 2010). De acordo com Timulak (2007, cit. por Timulak et al., 2010) existem Eventos Significativos que foram úteis porque estão ligados ao impacto que tiveram no indivíduo que usufruiu da terapia. As categorias de acontecimentos importantes deste género (Eventos Significativos úteis) passam por: consciência/*Insight*, resolução de problemas comportamentais, *Empowerment*, alívio, experiências emocionais catárticas, compreensão, entre outros (op. cit.). No entanto, os estudos apontam para a diferença existente na frequência dos tipos de Eventos Significativos evocados por pacientes de diferentes psicoterapias e entre terapeutas de uma mesma psicoterapia (Booth, et al., 1997; Elliott et al., 1985; Llewelyn et al., 1988; Mushet et al., 1989; Timulak, 2010).

A meta-análise levada a cabo por Timulak com base nos estudos de Cumming et al. (1993), Elliott (1985), Heppner et al. (1992), Moreno et al. (1995), Timulak et al. (2003), Timulak & Lietaer (2001) e Wilcox-Matthew et al. (1997), cujo objectivo passou por identificar categorias centrais do impacto de Eventos Significativos úteis em psicoterapia

reporta a existência de nove categorias centrais (Timulak, 2007). Essas nove categorias de Eventos Significativos úteis são: “consciencialização/Insight/auto-compreensão”, “mudança comportamental/solução de problema”, “exploração de sentimentos/vivência emocional”, “*Empowerment*”, “alívio”, “sentimento de compreensão”, “apoio/segurança” e “contacto pessoal” (op. cit). Segundo Timulak (2007) a metodologia dos Eventos Significativos que tem em consideração a perspectiva do cliente, abrange conceitos teóricos sobre a relevância da relação terapêutica (e.g. “apoio/segurança”, “contacto pessoal”). Todavia, pouco se sabe sobre como o impacto útil dos Eventos Significativos está associado às expectativas de mudança nos sintomas principais dos utentes (Timulak, 2007).

Como qualquer tipo de investigação, a abordagem dos Eventos Significativos apresenta limitações. Uma delas está no facto do interesse estar apenas direccionado num pequeno número de momentos chave da terapia, conduzindo por vezes, a estudos em torno de apenas um evento significativo (Elliott, 2010). Assim sendo, torna-se complicado agregá-los em *corpora* teóricos, o que entrava a sua publicação (op. cit.). Outra limitação prende-se com a abordagem de eventos significativos ser baseada num modelo específico de terapia, que tem o foco na tarefa e é centrada no cliente enquanto agente activo de mudança, o que pode não ser adequado a certas abordagens terapêuticas (Elliott, 2010).

Uma forma de poder colmatar estas dificuldades poderia incluir outras formas de estudar o processo de mudança (*change process research*), como: a concepção quantitativa processo-resultado; a concepção qualitativa de factores úteis e a concepção processo microanalítico sequencial (op. cit.). Outros dois problemas que se colocam: não saber se a psicoterapia foi bem-sucedida; e se a resolução dos problemas centrais que o paciente levou para a terapia estão reflectidos nos eventos significativos (Timulak et al., 2010). Apenas se sabe que às vezes existem determinados padrões de mudança, embora tal não tenha ainda sido referido, bem como, feita a distinção entre casos bem ou mal sucedidos (op. cit.).

#### 1.2.4-O psicodrama

O psicodrama é uma abordagem psicoterapêutica feita em grupo, com raízes existenciais, destacando a dimensão activa da expressão corporal, o que constitui parte da motivação para a realização da presente investigação (Leal, 2005). Os instrumentos do psicodrama são: o cenário, o director, os egos auxiliares, o protagonista e o auditório (Pio Abreu, 2006). O cenário diz respeito ao espaço da acção onde o protagonista se expressa, o director comanda e o auditório assiste, podendo ser comparado ao palco do teatro; começa com duas cadeiras voltadas uma para a outra (op. cit.). O director é o psicoterapeuta responsável pela condução do grupo e processo terapêutico, que fica atrás das cadeiras do cenário, retiradas aquando o início da dramatização (Leal, 2005). No que diz respeito aos egos auxiliares em psicodrama, são pessoas escolhidas pelo protagonista para representarem as pessoas com quem o protagonista se relaciona na realidade ou fantasia e existem elementos do grupo com e sem formação terapêutica a ocupar o lugar de ego auxiliar (Pio Abreu, 2006).

De acordo com Pio Abreu (2006), os egos auxiliares com formação terapêutica colaboram com o terapeuta, para ajudarem no manejo das técnicas mais difíceis. No caso do protagonista, é escolhido pelo director como o elemento que se destacou durante o aquecimento de uma sessão, pela pertinência das vivências que exprimiu. Geralmente, em cada sessão há um elemento novo para este lugar mas pode acontecer por vezes não haver protagonista (op. cit.). Em último lugar, mas não menos importante, o auditório, formado por membros que não estão a dramatizar mas constituem uma fonte de informação para o protagonista, pois irão expressar as suas opiniões e emoções, o que pode ter um efeito terapêutico (Pio Abreu, 2006).

A sessão de psicodrama desenrola-se por fases distintas: o aquecimento (inespecífico e, posteriormente, específico), a dramatização e finalmente, os comentários (Freire, 2000). A primeira consiste numa discussão sob pedido do director que pode dirigir-se aos protagonistas de sessões passadas - os outros elementos do grupo também participam – permitindo o relaxamento (Pio Abreu, 2006). Pio Abreu (2006) refere que no aquecimento específico, o director tenta aprofundar alguns detalhes de uma dada questão respeitando as defesas de cada um, uma vez que, já tem em mente o protagonista da sessão.

No culminar desta fase prossegue-se para a dramatização propriamente dita com o protagonista escolhido que, aqui, já se exprime em termos de acção (já não recorre só às

palavras) (op. cit.). Pôr em acção uma dada experiência do protagonista, significa explorar a sua “verdade” fenomenológica recorrendo a técnicas psicodramáticas que permitem evidenciar aspectos relevantes do próprio (Baim, Burmeister & Maciel, 2007).

Na última fase o protagonista, a pedido do director refere o que sentiu, o que ele próprio e o auditório pensam. Depois o auditório declara a sua opinião acerca da dramatização e os egos-auxiliares da equipa terapêutica falam a seguir. Em último fala o director em jeito de síntese para encerrar a sessão. Toda a informação manifestada nesta fase constitui pistas valiosas para a auto-reflexão do protagonista.

De acordo com Baim et al. (2007) existem diversas técnicas usadas no psicodrama. Contudo, apenas se destacarão duas em virtude do material recolhido das entrevistas fenomenológicas: o espelho e a troca de papéis. O espelho consiste na imitação por parte de um ego-auxiliar de um certo aspecto comportamental do protagonista, que pode encontrar-se alheio ou não, possibilitando ao protagonista uma visão daquilo que fez (Vieira & Bravo, 1999 cit. por Vieira, 1999).

A troca de papéis é uma técnica usada na dramatização quando, sob a instrução do director, o protagonista e um ego que desempenham papéis complementares, trocam literalmente de lugar e de “personagem”. Isto é, o protagonista passa a representar o papel que estava a ser representado pelo ego-auxiliar e este, por conseguinte, o do protagonista (Freire, 2000). Após a troca propriamente dita, o ego repete as últimas palavras proferidas pelo protagonista e a acção decorre a partir daí (Pio Abreu, 2006). Para Moreno (1959) a troca de papéis permite a integração do eu e a socialização do protagonista.

Um conceito de grande importância em psicodrama é o de papel, que se encontra associado ao constructo personalidade e remete para a unidade cultural de acção nos domínios: fisiologia humana; vivência em sociedade; mundo onírico e do faz-de-conta; criatividade (Pio Abreu, 2006). Para Moreno, a noção de papel diz respeito a uma unidade de função e organização, ou seja, um fenómeno que pode ser observável numa situação concreta em relação a outros fenómenos (Moreno, 1946 cit. por Baim et al. 2003). A teoria dos papéis permitiu então pensar o ser humano em relação consigo próprio e com os outros a partir de uma nova perspectiva (Daniel, 2003 cit. por Baim et al., 2003). Perspectiva essa que postulava que estaríamos sempre ligados a algo entre a espontaneidade e a criatividade, o que permitia alcançar novas e adequadas respostas face aos problemas do meio (op. cit.).

Para Daniel (2003 cit. por Baim et al., 2003), o relacionamento é a chave da teoria do papel, que tem como paradigma central a mutualidade que a Tele pressupõe (o conceito de Tele será abordado no capítulo precedente). Existem três tipos de papéis de acordo com a visão moreniana: psicossomáticos; sociais e psicodramáticos. Segundo Freire (2000), os papéis psicossomáticos dizem respeito a comportamentos que estão subjacentes às funções fisiológicas do ser humano (e.g. papel do “ingeridor”) e, em termos evolutivos, são os primeiros a surgir a partir do relacionamento do sujeito com o meio. Os papéis sociais remetem para os comportamentos que desempenhamos no dia-a-dia em pleno contexto social (e.g. família, trabalho, outro) (Freire, 2000). Relativamente aos papéis psicodramáticos, estes surgem em cenário psicodramático e relacionam-se com a personalidade do indivíduo, podendo influenciar o desempenho dos outros papéis (op. cit.).

A teoria dos papéis proporciona ainda oportunidades de insight na psicoterapia psicodramática, através da vivência no “aqui-e-agora” das experiências dos elementos do grupo (Daniel, 2003 cit. por Baim et al., 2003). Além do mais, os diferentes tipos de papéis são passíveis de serem treinados e podem inclusive, sobrepor-se (Daniel, 2003 cit. por Baim et al. 2003). Depois desta breve passagem pelas técnicas e pelos conceitos psicodramáticos em destaque no estudo empírico, explorar-se-á o estatuto epistemológico da psicoterapia moreniana.

O psicodrama encontra-se na mira das críticas por parte dos teóricos e investigadores das ditas ciências “duras” face, sobretudo, ao tipo de conceitos que emprega. De acordo com Godinho e Vieira (1999, cit. por Vieira, 1999), alguns psiquiatras e cientistas incomodam-se com a “magia metafórica dramática”, o que os leva a pôr em causa o psicodrama no que respeita à sua utilização de acordo com o método científico “puro”. Portanto, torna-se necessário desenvolver cada vez mais a investigação no campo do psicodrama, com o intuito de fornecer mais e melhor suporte científico. Porém, é pertinente referenciar exemplos de investigações no domínio psicodramático com o intuito de sensibilizar para a importância da área e de diminuir o impacto das críticas epistemológicas.

Tendo em conta Kellermann (1987, cit. por Godinho e Vieira, 1999) foram realizados vinte e três estudos devidamente controlados entre 1952 e 1985, dos quais se retira que o psicodrama pode influenciar: a personalidade, o locus de controle, a sintomatologia e o comportamento manifesto. Outros estudos de grande pertinência no psicodrama incidiram

sobre o conceito central de espontaneidade – o qual Moreno postulou ser sinónimo de saúde mental – contribuindo para a construção de um instrumento de avaliação deste conceito-chave (o Spontaneity Assessment Inventory-Revised): Christoforou e Kipper (2006); Davelaar, Araujo e Kipper (2008); Kipper, et al. (2010, cit. por Batista, 2010). Um estudo ainda mais recente, mas sobre o conceito de encontro (moreniano) à luz das neurociências, onde se relaciona empatia e criatividade, visa dar uma perspectiva renovada ao psicodrama em termos de hipóteses mais rebuscadas do funcionamento deste no cérebro do indivíduo, e o inverso também (Yaniv, 2011).

Em Portugal também existe investigação neste âmbito, de onde se destacam: os estudos de Teixeira (1990) de avaliação dos scores das dimensões depressão e ansiedade das escalas de Hamilton antes e depois da terapia psicodramática, concluindo uma melhoria dos perfis sintomáticos; Pio Abreu e Oliveira (1990) onde descrevem uma melhoria de um caso de “neurose dissociativa”; Vieira, Carnot & Canudo (1993) que utilizaram o Inventário de Depressão de Beck, o Symptom Check List-90 e o State Trait Anxiety Inventory e também verificaram melhoria nos perfis sintomáticos (Godinho & Vieira, 1999).

No ISPA-IU têm igualmente vindo a ser pesquisados aspectos das relações entre espontaneidade, saúde, patologia e alguns aspectos da personalidade (Gonzalez, 2012).

### **1.2.5-A mudança terapêutica em psicodrama**

Em virtude da conceptualização de mudança terapêutica em capítulo precedente (cap.2), em psicodrama implica reflectir sobre a cura e a doença, em torno de determinados conceitos morenianos, tais como: a Espontaneidade, a Tele, o Encontro e a Catarse de Integração.

A Espontaneidade, de acordo com Kipper, et al. (2010 cit. por Batista, 2010) em sentido lato tem sido encarada como um comportamento impulsivo, mas no psicodrama tal não se tem verificado. Os estudos não mostram uma relação entre Espontaneidade e impulsividade (Gonzalez, 2012). Segundo a teoria clássica do psicodrama, a Espontaneidade é um constructo que pode ser observado e desenvolvido através de treino e encontra-se também associado à saúde mental (Kipper, 2000 cit. por Batista, 2010).

Para Del Nuovo, Spielber e Gillis, 1978; Hollander, 1981; Horwitz, 1945; Moreno, 1923; Wyatt (1988, cit. por. Kipper & Hundal, 2005), a Espontaneidade é central na teoria do Psicodrama, pois é encarada simultaneamente como uma visão filosófica geral e um agente terapêutico, fazendo parte do modelo do “Cânone Espontaneidade-Criatividade” de Moreno (Kipper et. al, 2010 cit. por Batista, 2010). Só pelo facto da espontaneidade apresentar este dualismo (filosófico e terapêutico), já cria alguma confusão no que respeita à sua conceptualização (Kipper, 1967, 1986, 2000 cit. por Kipper & Hundal, 2005). No entanto, para o pai do Psicodrama a espontaneidade representa a sua visão do que considera ser saudável, ou seja, um indivíduo dito espontâneo seria mais são comparativamente a outro que fosse pouco espontâneo (Pio Abreu, 2006).

Moreno (1959) define Tele como o sentir mútuo de uma pessoa noutra. Remete para a capacidade de comunicar afectos, sendo frequentemente comparada ao encontro, traduzindo-se num momento espontâneo e autêntico que pode acontecer na relação com o próprio ser, com o outro e com a transcendência (Freire, 2006). Em termos psicoterapêuticos, pode-se acrescentar que a estabilidade da relação terapeuta-utente vai depender da força de coesão da Tele (Moreno, 1959). A Tele supõe uma melhor compreensão e percepção do outro (o que a própria psicoterapia grupal favorece, por exemplo, através da técnica da inversão de papéis) (Pio Abreu, 2006).

A Catarse de Integração diz respeito a acções de transformação e compreensão que possibilitam ao indivíduo o desapego a papéis inadequados a que está fixado (Freire, 2000). No fundo, trata-se de um caminhar em direcção à cura psicodramática (Pio Abreu, 2006). Este “momento moreniano” é comparado pelo próprio Moreno a um nascimento, onde germina um novo crescimento (Freire, 2000). É um objectivo essencial a alcançar em Psicodrama, no entanto, nem todos conseguem alcançá-lo (Pio Abreu, 2006). Estes são os requisitos para a promoção de mudança e, conseqüentemente, mais saúde mental em psicodrama.

Entretanto, a literatura levada a cabo no âmbito dos efeitos do psicodrama aponta alguns factores terapêuticos importantes, como: aspectos existenciais; auto-compreensão; representação da família; *Insight*; catarse; introdução de esperança (Kim, 2003). E isto porque o psicodrama é particularmente útil a resolver questões ligadas à catarse emocional, ao controlo da raiva e aos conflitos emocionais; apesar da controvérsia à volta dos efeitos (Cha, 1998; Kim, 1983; Kim, 1996; Kipper, 1996; Lee, 1992; Lee, 1981; Sung, 1983 cit. por Kim,

2003). Kim (2003) no seu estudo chama a atenção para a experiência de se ser protagonista em termos de impacto ao nível dos factores terapêuticos e seus efeitos (aspectos emocionais psicodramáticos e a avaliação das sessões).

Nesta óptica, ser protagonista implica uma absorção maior e mais directa sobre as suas situações problemáticas, comparativamente ao auditório (Kim, 2003). A justificação apresentada é a de que representar as próprias situações problemáticas, em detrimento de conversar apenas sobre elas, é mais benéfico (op. cit.). Ser protagonista melhorou as emoções positivas dos participantes do estudo em causa (Kim, 2003). No entanto, permanece a dúvida quanto à duração destes efeitos, o que pode ser algo a pesquisar no futuro (Kim, 2003).

De uma forma muito breve, a revisão de literatura inicia-se com uma pequena dissertação sobre a investigação desenvolvida na área psicoterapia, salientando o domínio emocional e os factores de mudança terapêutica. Neste sentido, é explorada uma abordagem específica na área da mudança terapêutica, na qual se baseia a tese: o estudo de Eventos Significativos. Entretanto, o psicodrama é essencialmente resumido em termos do seu funcionamento e alguns dos seus conceitos fundamentais. E por último, existe um capítulo relativo à mudança terapêutica em psicodrama, onde se reflecte em torno de cura e doença. Ao longo dos capítulos existem algumas referências relativamente a estudos conduzidos que parecem pertinentes para justificar determinadas ideias expressas.

## **PARTE 2: ESTUDO EMPÍRICO**

### **Objectivos**

A questão de investigação resultante é: como são relacionados os eventos significativos em psicoterapia com a mudança terapêutica em pessoas que já fizeram psicodrama?

Em termos de objectivos para a tese, proponho-me conhecer os eventos significativos das participantes e compreender como vivenciam o processo de mudança terapêutica na relação consigo própria e nas relações interpessoais.

### **2.1-MÉTODOS**

A investigação qualitativa é uma categoria global que abarca uma enorme variedade de abordagens e métodos que fazem parte de diferentes disciplinas de investigação (Ritchie & Lewis, 2003). Mas não se resume só a isso, pois trata-se também de uma abordagem naturalística, interpretativista que se foca na compreensão de significados atribuídos pelas pessoas e que estão ligados aos fenómenos em estudo (op. cit.).

A investigação qualitativa pretende obter, sobretudo, uma compreensão profunda e interpretada da esfera social dos indivíduos (ou indivíduo) em estudo, apreendendo as suas histórias, perspectivas e experiências (Ritchie & Lewis, 2003). De acordo com Ritchie e Lewis (2003), este tipo de investigação possui ainda características, como: *design* flexível e dados qualitativos mais ricos. A função desta investigação é maioritariamente explanatória, uma vez que, todo o esforço é desenvolvido no sentido de analisar as razões para um dado fenómeno existir (Ritchie & Lewis, 2003).

Este estudo recorre a uma metodologia qualitativa baseada numa abordagem fenomenológica. O método fenomenológico de investigação em psicologia aqui utilizado vai socorrer-se da entrevista fenomenológica, instrumento esse que tem na base o princípio da descrição minuciosa e considera a recolha de vivências pessoais relatadas por parte dos participantes que terminaram o seu processo terapêutico psicodramático, tentando encontrar a essência do fenómeno em estudo (Giorgi & Sousa, 2010). Para tal, é suposto compreender o que a experiência significa para cada um dos entrevistados, promovendo assim o

conhecimento de novas dimensões acerca da mudança em psicodrama, clarificando os dados existentes e explicitando novas perspectivas sobre o constructo (op. cit.).

Existem, entretanto, três pressupostos teóricos importantes para o método fenomenológico de investigação em psicologia: “descrição de outros sujeitos”; “redução fenomenológica-psicológica” e “análise eidética-psicológica” (op. cit.). O primeiro princípio teórico pressupõe recolher descrições de vivências por outros sujeitos, não esquecendo de manter o sentido do que surge à consciência tal como acontece (Giorgi & Sousa, 2010). O resultado final da análise das entrevistas implica resumir os significados psicológicos fundamentais da experiência dos entrevistados. Usa-se a variação livre imaginativa e esquematiza-se explicitando as relações entre os vários constituintes-chave pertencentes à descrição da estrutura da experiência (op. cit.). Segundo, Giorgi e Sousa (2010), tudo isto possibilita a análise crítica entre pares e a replicação dos estudos.

Na redução fenomenológica-psicológica, é necessário adoptar uma postura de *epoché* (i.e., não deixar emergir a atitude do senso-comum) e usar a redução fenomenológica-psicológica propriamente dita (i.e., objectos e situações que surgem à consciência dos indivíduos passam pela redução e não os actos de consciência aos quais esses se encontram ligados) evitando corromper o rigor epistemológico (op. cit.). No fundo, pretende-se discriminar a forma como o fenómeno surge à consciência de como existe na realidade (Giorgi & Sousa, 2010).

No que respeita ao terceiro passo – análise eidética – mantendo a atitude anterior, procura-se então o significado psicológico (essência do objecto de estudo) (op. cit.). Recorre-se à redução eidética numa perspectiva psicológica, mas sem utilizar uma teoria específica (Op. cit.). Resumidamente, o método fenomenológico em psicologia começa com a recolha das experiências de senso comum dos participantes (sem influência do investigador) no que respeita a mudança após processo psicoterapêutico (Giorgi & Sousa, 2010). Como resultado final, obtém-se uma descrição da estrutura psicológica substancial do fenómeno da mudança (Giorgi & Sousa, 2010).

### **2.1.1-Participantes**

Em métodos qualitativos também se faz a distinção entre amostras probabilísticas e amostras não-probabilísticas, sendo a mais adequada neste caso, a amostragem não-probabilística (não-aleatória) (Ritchie, Lewis & Elam, 2003, cit. por. Ritchie & Lewis, 2003). A selecção dos participantes foi feita por conveniência, por questões de disponibilidade financeira e temporal. A amostra foi então composta por: duas participantes do distrito de Lisboa, P1 (participante 1) com 41 anos e P2 (participante 2) com 54 anos. Uma variável importante que se integrou neste estudo foi o tempo decorrido após o término do processo terapêutico em psicodrama. P1 terminou o seu processo há três anos e P2 há oito anos.

### **2.1.2-Procedimento**

Após a selecção da amostra, as participantes foram contactadas telefonicamente para a participação num estudo sobre mudança terapêutica em Psicodrama, bastando apenas responder à Entrevista de Mudança do Cliente (Psicodrama), com adaptação de Filipa Filipe e António Gonzalez. Obteve-se a autorização das participantes a partir do consentimento informado (ver anexo A), tendo sido esclarecido o envolvimento de ambas neste estudo, considerando assuntos éticos inerentes e eventuais dúvidas manifestadas. Foram então agendados alguns dias para a realização das entrevistas.

A entrevista foi gravada apenas para a transcrição no trabalho, tendo sido apagada no final da elaboração da tese de mestrado, de maneira a preservar o anonimato das participantes. Foi lembrado antes do decurso da entrevista, que os dados gravados não iriam ser ouvidos senão pelo próprio investigador, nem utilizados para outros fins que não o escrito, sob nome fictício. Para a realização da entrevista, recorreu-se ao uso de um gravador digital. A duração da entrevista da Participante 1 (P1) foi de 55 minutos, enquanto a participante 2 (P2) demorou 44 minutos na sua entrevista. Após a recolha total dos dados na entrevista procedeu-se à sua transcrição e análise fenomenológica no âmbito psicológico, conforme explicitado nesta secção.

### 2.1.3-Instrumentos

O instrumento utilizado para recolher os dados necessários para o aprofundamento do processo de mudança em psicodrama foi a entrevista fenomenológica. Para o efeito, foi realizada uma adaptação da Entrevista de Mudança do Cliente – Terapia Individual e Familiar (Sales et al., 2010). Esta última consiste numa adaptação para o português da *Client Change Interview* de Robert Elliott, apropriada para a investigação em psicoterapia (Elliott 2002 cit. por Timulak et al., 2010). Construiu-se um novo guião adaptado a esta investigação, designada por Entrevista de Mudança do Cliente (Psicodrama) cujos autores são Filipa Filipe e António Gonzalez, que solicitaram a autorização dos autores da adaptação portuguesa (EMC-TIF).

As alterações que constam na Entrevista de Mudança do Cliente (Psicodrama) são diversas tendo em conta a especificidade do psicodrama e os objectivos deste estudo qualitativo. Optou-se pela remoção da tabela 1 (medicação psicofarmacológica) e da tabela 2 (listas de mudanças). Reformulou-se a questão 1a. das Questões Gerais para “Como foi para si o processo terapêutico?”. Eliminaram-se as perguntas 1c. e 1e. das Questões Gerais. Alterou-se o título do segundo grupo de questões (Mudanças Sentidas) para Eventos Significativos e Mudanças e nesse segundo grupo todas as questões foram reformuladas.

As novas questões são: “Pode descrever-me, o melhor possível, quais os acontecimentos/momentos marcantes que ocorreram durante a sua terapia?”; “Tem agido, sentido ou pensado de maneira diferente do que acontecia antes da terapia? Alguém notou alguma mudança em si? Pode dar alguns exemplos?”; “Acha que o Psicodrama mudou alguma coisa no seu dia-a-dia? (Caso tenha respondido afirmativo) Como é que acha que isso ocorre?”; “Consegue descrever-me como é que essa mudança o/a afecta na sua relação consigo próprio/a? E nas relações com as outras pessoas? Outras áreas (e.g. adições, ...)?”. Por último, acrescentou-se uma questão final “Tem alguma sugestão ou algum comentário em relação à investigação ou à terapia?”.

Em traços gerais a entrevista fenomenológica vai ter em conta: uma perspectiva da segunda pessoa, criando condições para um ambiente empático em que os indivíduos se sintam à vontade para descrever as suas vivências relacionadas com o processo de mudança no psicodrama (Giorgi & Sousa, 2010). A entrevista começará com uma questão aberta (questão de investigação): “Como foi para si o processo terapêutico?”. Posteriormente, as

questões seguintes que constam no guião da Entrevista de Mudança do Cliente (Psicodrama) surgirão se necessárias após as descrições de cada um dos participantes. Daí que seja fundamental a atitude de suspensão do conhecimento por parte da investigadora, i.e., a redução eidética (op. cit.). O grande interesse está na forma como o objecto de estudo se apresenta àquele indivíduo em particular (op. cit.).

Após a transcrição integral das descrições dos participantes do estudo, começa a análise das entrevistas que se pode resumir em quatro passos: sentido geral; divisão em unidades de significado; transformação dessas mesmas unidades em expressões de carácter psicológico e estrutura geral de significados psicológicos (Giorgi & Sousa, 2010). No primeiro passo metodológico o objectivo é apreender o sentido geral da experiência na sua totalidade (op. cit.). É suposto fazer várias leituras integrais da entrevista, de modo a alcançar o objectivo pretendido (Giorgi & Sousa, 2010). Para realizar o segundo momento da análise, volta-se a ler a entrevista com um novo objectivo: dividir o texto em partes menores, ou seja, em unidades de significado (op. cit.).

Os critérios usados para atingir este segundo objectivo são: a transição de sentido, que implica a explicitação de significados numa óptica psicológica que não recorre a teorias; e a marcação de traços verticais, sempre que surjam mudanças de sentido (Giorgi & Sousa, 2010). A transformação das unidades de significado em expressões de carácter psicológico faz uso da redução-fenomenológica e da análise eidética (já explicitadas neste mesmo capítulo) para averiguar e clarificar as intenções psicológicas tidas nos relatos dos participantes (op. cit.). É de evitar esclarecer aspectos da vida pessoal e usar o jargão de uma determinada escola teórica, uma vez que, a atitude do investigador se limita a descrever e a trazer a lume significados psicológicos implícitos (Giorgi & Sousa, 2010). Por último, transforma-se as unidades de significado, que reflectem os constituintes essenciais da experiência, numa estrutura descritiva holística que pressupõe a existência de inter-relações (op. cit.).

## 2.2-RESULTADOS

Após o término da análise fenomenológica numa perspectiva psicológica das entrevistas das duas participantes, chegou-se à secção dos resultados com: a determinação da estrutura geral de significados psicológicos (tabela: 1); a apresentação dos constituintes essenciais e sua representação esquemática (figura: 1) e por último, as variações empíricas (tabela: 2). Seguidamente, apresentar-se-á a estrutura geral de significados psicológicos de ambas as participantes, onde estão contidos os constituintes essenciais emergentes e suas inter-relações, que posteriormente, serão examinados em maior detalhe.

Quando solicitado às participantes a descrição detalhada do seu processo psicoterapêutico em psicodrama, estas manifestaram alguma dificuldade na evocação de Eventos Significativos durante o decurso da entrevista. Provavelmente, pelo facto de terem terminado o processo terapêutico há alguns anos (P1 há três e P2 há oito anos). Todavia, um tipo de Evento Significativo surgido comumente encontra-se associado à Auto-imagem (com Constituinte Essencial homónimo), e remete mais concretamente, para a questão da anorexia, ainda que a partir de vivências distintas.

O processo psicoterapêutico em psicodrama permitiu adquirir, gradualmente, a auto-consciencialização de alguns aspectos pessoais sobre a forma de comportamentos e/ou de pensamentos (i.e., *Insight*). O terapeuta e o grupo surgem desde o início do processo como elementos facilitadores em ambas as participantes. Neste sentido, a Importância do Terapeuta aparece ligada à sua atitude na relação terapêutica, ao passo que, a Importância do Grupo é destacada, sobretudo, na sua vertente de funcionamento enquanto espelho. Ou seja, ver nos outros facetas das próprias e que só, posteriormente, se vão aperceber. A Experiência Emocional, que remete para sensações, emoções e sentimentos vividos vai surgindo ao longo do processo psicodramático, associada a todos os Eventos Significativos que as participantes relatam. Nesta fase de amadurecimento psicoterapêutico, há um vislumbre do Impacto do Psicodrama para as participantes, mas apenas no final é que este ganha mais sentido, em confronto com a realidade de já não estar em psicoterapia das participantes.

Na parte final do processo psicoterapêutico, onde é suposto começar a obter os Resultados mais significativos da psicoterapia, vê-se nas narrativas a presença de *Insight* (espera-se, mais significativo), nomeadamente, na Auto-Imagem. Ambas as participantes relatam uma nova forma de encarar as suas experiências relacionadas com este domínio. O fenómeno da epifania (i.e. *Insight*) parece contribuir para a Mudança Intra e Interpessoal, particularmente, a partir do final do processo terapêutico, aquando o confronto com as situações quotidianas sem estar em psicoterapia.

Assim sendo fica mais claro o Impacto do Psicodrama que é transversal a todo o processo psicoterapêutico. Em suma, o psicodrama foi útil para P1 e P2, porque permitiu conquistar mudanças significativas nas suas vidas, tanto no domínio da relação Intrapessoal, como com os outros, apesar das dificuldades que enfrentaram durante o processo.

Tabela 1 - Estrutura Geral de Significados Psicológicos.

A partir da leitura da estrutura geral descritiva de significados psicológicos, obtida a partir da análise das entrevistas que tiveram como foco a Mudança Terapêutica à luz dos Eventos Significativos em psicodrama, salientam-se os oito Constituintes Essenciais: Auto-imagem, Insight, Mudança Intrapessoal, Mudança Interpessoal, Impacto do Psicodrama, Importância do Terapeuta; Importância do Grupo; Experiência Emocional.

### Constituintes Essenciais

**1-Auto-imagem:** É um tipo de evento significativo evocado por ambas as participantes e que tem que ver com a percepção de si mesmas, mais concretamente, na questão da anorexia. Houve mudanças significativas neste domínio, mais a nível intrapessoal (Constituinte Essencial Mudança Intrapessoal) do que a nível interpessoal, em virtude de um certo Insight adquirido, mas tendo como consequência também um aumento desse mesmo fenómeno (Constituinte Essencial *Insight*).

P1	P2
<p>“ (...) Lembro-me que uma vez tivemos de desenhar o nosso corpo numa folha de papel (...) aquilo que achávamos que era o nosso corpo e o que eu fiz foi um robô [silêncio]. Era uma coisa muito a direito (...) Se me perguntares se eu hoje me desenhasse, se desenhava aquilo muito melhor, eu continuo a achar que não, continuo a achar que não tenho muito jeito para aquilo... mas tenho alguma consciência que poria algumas formas que não estavam ali (...) depois a ideia era (...) colocarem-me no desenho e desenharem-me à volta e ver a diferença entre o que lá estava e o que não estava e realmente aí se calhar foi abismal! (...) Era uma coisa gigantesca que não era eu, não correspondia de todo. (...) Ainda hoje muitas vezes penso naquela imagem. Ajudou-me”. - Anexo D, p. 79.</p> <p>“ Eu desde aí compreendo melhor as anorexias, as</p>	<p>“ (...) lembro-me que não lidava bem com alguns perfis, e até hoje consigo dizer isso assim: «eu sei que não lido muito bem com pessoas de tendência anorética...». E pronto, havia algumas pessoas com esse perfil e não me era fácil (...).” – Anexo D, p. 102.</p> <p>“(…) Acho que aprendi imensas coisas sobre mim (...) através dos outros nomeadamente (...) dificuldades em lidar com anoréticos porque percebi que eram pessoas com imensa força mas reconheci também esse lado em mim (...). (...) É (...) [uma] coisa que pouco aceito, (...) não consigo compreender...”. – Anexo D, p.</p>

<p><i>anoréticas, não é? Quando se vê a imagem delas não corresponde à verdade, não que seja anorética ou nada do género, mas como podemos de facto ter uma perspectiva das coisas que não corresponde de todo à realidade e estamos convencidíssimos que corresponde. Isto vale para tudo, (...) vale para as relações interpessoais, vale para os acontecimentos da nossa vida.” – (Anexo D, p.80).</i></p>	<p>113.</p>
---	-------------

**2-Insight:** Este Constituinte Essencial diz respeito ao ganho de consciência relativamente a fenómenos pessoais durante e/ou após o processo psicodramático, especialmente, aspectos obscurecidos ou pouco claros para a própria pessoa. O *Insight* ocorre tanto durante o processo psicoterapêutico, como nos resultados pós-terapia (esta última inferência decorre do facto de ambas as participantes participarem neste estudo após terem tido “alta” do seu processo terapêutico). Um Insight comum foi terem concluído ao longo do processo que não é importante gostarem de todas as pessoas e que nem todas as pessoas têm de gostar delas. Praticamente todos os Eventos Significativos que ambas as participantes evocaram possibilitaram o ganho de consciência de informação acerca de si próprias, através da observação no outro e/ou da dramatização com algum elemento do grupo e que mudaram algum aspecto na sua forma de sentir, pensar e/ou agir, nomeadamente, na Auto-imagem (Constituinte Essencial).

P1	P2
<p><i>“ (...) num momento de partilha (...) uma pessoa que estava a partilhar uma situação de vida dela vitimizando bastante na situação (...) irritou-me profundamente (...) pela vitimização, mas (...) ainda hoje às vezes penso na forma como aquilo me irritou, porque aquilo irritou-me profundamente e fui desagradável, disse coisas desagradáveis e foi o mesmo dia que saí do psicodrama a primeira vez (...) o que me irritou nela no fundo (...) era o que me irritava em mim...era a vitimização que eu muitas vezes fiz da minha situação (...). Mas só tomei consciência que isso me irritava a mim própria quando vi no outro, quando vi o outro fazer isso (...).(…) Isso ajudou-me</i></p>	<p><i>“ (...) Houve também pessoas que entraram e com quem criei anti-corpos imensos e aprendi a aceitar esses embates sem (...) explodir, e eu não sou de explosões mas sou de ficar dura...acho que aprendi a aceitar que eu não gosto de toda a gente e portanto nem toda a gente gosta de mim e no entanto temos de minimamente conviver [risos].”- Anexo D, p.107.</i></p> <p><i>“ Acho que aprendi imensas coisas sobre mim (...) através dos outros nomeadamente (...) dificuldades em lidar com anoréticos porque percebi que eram pessoas com imensa força mas reconheci também esse lado em mim (...). (...) É um [uma] coisa que pouco aceito, (...) não consigo</i></p>

<p>(...). – Anexo D, p.87.</p> <p><i>“Eu desde aí compreendo melhor as anorexias, as anorécticas, não é? Quando se vê a imagem delas não corresponde à verdade, não que seja anoréctica ou nada do género, mas como podemos de facto ter uma perspectiva das coisas que não corresponde de todo à realidade e estamos convencidíssimos que corresponde. Isto vale para tudo, (...) vale para as relações interpessoais, vale para os acontecimentos da nossa vida.” – Anexo D, p. 80.</i></p>	<p><i>compreender...”- Anexo D, p.113.</i></p>
---	--

**3-Mudança Intrapessoal:** Reenvia para transformações que as participantes reconhecem em si próprias e/ou pessoas significativas reconhecem nas mesmas, no que respeita à área do relacionamento intrapsíquico. Essas mudanças acontecem de forma gradual ao longo do processo terapêutico, mas sobretudo, após o processo terapêutico nas seguintes possíveis dimensões: emocional, intelectual e/ou comportamental. Este Constituinte Essencial tem conexões com a Auto-imagem, uma vez que, ambas as participantes mudaram a sua forma de pensar (e provavelmente, de sentir) após as suas experiências relativas a este domínio. A Mudança Intrapessoal parece ainda estar ligada ao Impacto do Psicodrama, porque a Prática de exercícios característicos do psicodrama (sejam dramatizações, exercícios específicos ou jogos) desencadeiam experiências únicas, que tentam induzir a tomada de consciência da mudança interna, de uma forma gradual, especialmente, após a terapia.

P1	P2
<p><i>“(...) A primeira vez que fiz psicodrama, estávamos deitados no chão, cabeças com cabeças numa roda onde tínhamos de dançar com as mãos e eu senti que havia uma pessoa que estava a abusar. Invadiu-me o espaço e eu não consegui sair dali (...). (...). Apesar de achar que me estavam a invadir o espaço fiquei ali. Depois, verbalizei isto e a pessoa disse-me alto que não achava que estivesse a invadir espaço nenhum e eu... a pergunta que fizeram foi (...) «se estavas assim tão mal porque é que não tiraste a mão? Ninguém te estava lá a obrigar a ter a mão!». Pronto, isto é uma coisa que ainda hoje às vezes me lembro «mas alguém</i></p>	<p><i>“ (...) Houve situações muito engraçadas, nos jogos em que isso também foi uma aprendizagem, passei a estar mais atenta na vida... já tenho um lado mais observador, é muito engraçado (...)” – Anexo D, p.102.</i></p> <p><i>“(...) Quando estava a terminar (...)senti que já tinha atingido o meu lim...não é limite, mas senti que haviam dimensões de mim não resolvidas, que estarão sempre comigo, são as mais profundas, as</i></p>

*te está a obrigar a ficar? Então porque é ficas(...) mas isto, de volta de mim, quinhentas mil pessoas! Quer dizer... nós às vezes fazemos coisas que não somos obrigados, não há nada que nos force estar ali, NADA [grito]! Mas nós achamos que tem de ser... é uma construção na nossa cabeça, não é só no momento. Foi um momento que teve impacto e depois tem piada que mais tarde estas coisas já foram evoluindo. Continuei a sentir esta coisa da invasão e da minha dificuldade de impor limites ao outro... ”.*  
– Anexo D, p.96.

*“ (...) Ainda tenho medo de deixar o outro invadir um pouco os meus limites, ainda tenho alguma dificuldade de... «chega para lá!», «não quero isto!» (...)! Mas estou consciente disso. Portanto mudou. (...) No sentido de: «eu tenho consciência que eu deixo o outro invadir os meus limites», ou seja, o outro até pode estar a tentar fazê-lo, mas isso é um problema dele. O meu problema é: «eu deixo!». E isto vale tudo na nossa vida, não é?(...) ”.* – Anexo D, p.98.

*“A minha auto-imagem melhorou, (...) um pouco (...) estou mais combativa nas coisas (...)”.* – Anexo D, p. 92.

*marcas psíquicas mais profundas...mas pelo menos aprendi a criar pequeninas pausas (...)e olhar”.* – Anexo D, p. 108.

**4-Mudança Interpessoal:** Remete para alterações sentidas pelas próprias participantes e/ou pessoas que lhes sejam significativas, relativamente, à esfera do relacionamento com os outros. Essas mudanças ocorrem também elas de forma progressiva nas seguintes dimensões: emocional, intelectual e/ou comportamental. Todavia, as mudanças mais importantes parecem ocorrer a partir do final do processo psicodramático. Este Constituinte Essencial encontra-se associado ao Impacto do Psicodrama porque a Prática de exercícios característicos do psicodrama (sejam dramatizações, exercícios específicos ou jogos) desencadeiam experiências únicas, que possibilitam a tomada de consciência de aspectos ocultos pessoais e que podem estar ligados às relações com pessoas significativas, fazendo com que as participantes reflectam sobre os mesmos e mudem as suas atitudes em relação aos outros. Ao sentirem mudanças na esfera interpessoal, apercebem-se melhor do impacto da psicoterapia.

P1	P2
<p><i>“Aí divido muito bem os meus tempos, primeiro quando eu fiz psicodrama o que mudou essencialmente em mim foi a relação com os outros. (...). Eu melhorei substancialmente a relação com os outros.”- Anexo D, p. 89.</i></p> <p><i>“Hoje em dia a minha mãe até pode ficar chateada comigo e eu até posso ficar dois minutos a pensar naquilo. Se fosse há cinco anos atrás, não, eu ficava, ia fazer aquilo que ela queria e ainda ficava a remoer por ela ter ficado magoada comigo (...).” – Anexo D, p. 99.</i></p>	<p><i>“ Eu era uma pessoa muito tímida a falar em público e consegui, acho que o psicodrama nesse aspecto ajudou (...) [a] suavizar essa dimensão. Hoje muito facilmente consigo falar (...) é assim, há um stress inicial (...), mas depois se entrar no meu registo passo a ‘tar a conversar (...) isso foi uma coisa que ao ter que gerir com o grupo(...) a ter que dizer coisas, a não ficar sobretudo com coisas, acho que isso sim foi outro factor de uma mudança muito importante. (...)” – Anexo D, p.108.</i></p>

**5-Importância do Terapeuta:** Reporta para os aspectos essenciais num terapeuta para lidar com o seu grupo, tais como: a relação terapêutica, incluindo as suas atitudes específicas (pessoais e profissionais); e a formação académica. O terapeuta é tão fundamental como o grupo, em que ambos funcionam como facilitadores do processo psicoterapêutico logo desde o início. Mesmo que as participantes não evoquem sempre literalmente coisas ditas ou feitas pelos terapeutas, parte da sua importância está implícita nas narrativas das mesmas. Este Constituinte Essencial relaciona-se directamente com o Impacto do Psicodrama, porque a intervenção do terapeuta ao longo do processo e/ou num momento crucial para as participantes, ajuda-as a consolidar certos aspectos das experiências que estão a viver no grupo de psicodrama, através de atitudes que, por exemplo, transmitam segurança, ou ainda, que constituam chamadas de atenção para a reflexão em torno do que está a acontecer no “aqui-e-agora”.

P1	P2
<p><i>“ (...) trabalhámos uma situação (...) a dramatização (...) de várias coisas da minha vida (...) a certa altura disseram para as pessoas agirem como quisessem e aquilo virou uma grande confusão (...) depois peguei nessas pessoas todas e meti[-]as (...) numa sala e (...) começaram a fazer barulho e eu: «isto é o que às vezes vai na minha cabeça, quero falar e está aqui um emaranhado de vozes!». Quando disseram «'tão vá lá o</i></p>	<p><i>“eu gostei... muito da maneira como o dr. X conduziu o psicodrama, (...) não me lembro de uma única vez em que fiquei assustada (...) houve algumas situações que se desencadearam em grupo tensas e bfff [sopro]...o caminho de volta é assim um bocadinho...e sempre considerei o dr. X com uma sensibilidade muito grande (...) havia sempre uma suavidade, acho que é muito importante, (...) para mim eu não (...) posso aceitar que não tenho um perfil e</i></p>

<p><i>que é que queres fazer?», «quero calar as vozes», «então vai lá e manda-as calar» e quando cheguei lá as vozes tinham-se ido embora e eu fiquei verdadeiramente zangada por eles se terem ido embora (...)! Depois deram-me um feedback quando já estávamos na parte da partilha, (...): «F pensa que quando as vozes se quiseram ir embora tu não as deixaste, zangaste-te com elas!». (...) Isto tem-me ajudado (...)».</i> – Anexo D, p. 82.</p>	<p><i>quero que o terapeuta me entenda mesmo! E se eu não sentir isso, e sentir (...) é um bocado regra, a lei, (...) pronto, não. (...).»</i> – Anexo D, p. 109.</p>
---	---

**6- Importância do Grupo:** É um constituinte que enfatiza a dimensão grupal durante a psicoterapia em termos relacionais e onde o “outro” pode servir para: espelhar aspectos pessoais de quem apenas observa ou com quem se interage; proporcionar suporte aos elementos em situações de maior stress. Este Constituinte Essencial encontra-se relacionado com o Impacto do Psicodrama, porque a situação grupal terapêutica acarreta fenómenos próprios que auxiliam na forma de pensar e/ou agir das participantes, que em situação individual provavelmente não aconteceria.

<b>P1</b>	<b>P2</b>
<p><i>“(...)no psicodrama estamos sempre com o outro, aprendemos com o outro para fazer as coisas, aprendemos com o outro para partilha, aprendemos do outro para a dramatização (...). Depois às vezes não precisamos de fazer nada para aquilo nos dar alguma coisa, o simples, ver o outro fazer as coisas, vemos o outro em acção faz com que mudemos coisas em nós, porque nos faz lembrar qualquer coisa, porque (...) nos toca num nervo qualquer, (...) nos irrita e nós vamos pensar «porque é que isto me irrita?» (...)»</i> - Anexo D, p.86.</p>	<p><i>“É assim, eu momentos marcantes de psicodrama eu lembro-me quando morreu o meu pai foi muito importante ter estado lá... houve ali um período em que não fui (...), por várias razões. Foi importante ter regressado ao grupo e o acolhimento do grupo. Senti-me reconfortada...”</i> – Anexo D, p.112.</p>

**7-Impacto do Psicodrama:** Este Constituinte Essencial remete para a forma como as participantes vivenciaram o psicodrama e passaram a encarar o seu processo psicoterapêutico, adquirindo consciência das repercussões em si mesmas. A apreciação que fazem do psicodrama informa parcialmente sobre seu impacto e ambas consideram-no na sua globalidade e como tendo sido útil. O Impacto do Psicodrama encontra-se relacionado com os Constituintes Essenciais: Mudança Intrapessoal, Mudança Interpessoal, Importância do

Terapeuta, Importância do Grupo e Experiência Emocional. Esta associação surge através da Experiência Emocional vivida durante a psicoterapia, mediada pelos elementos facilitadores – terapeuta e grupo – possibilitando a assimilação das eventuais mudanças ao longo do processo psicoterapêutico, e essencialmente, após o mesmo.

P1	P2
<p><i>“Sim já é um processo longo. (...) foi um processo interessante,(...) muito rico em termos de conhecimento pessoal, desenvolvimento pessoal, (...) foi...um processo duro também, como todos os processos terapêuticos (...)”- Anexo D, p.74.</i></p> <p><i>“Eu tenho tido durante a minha vida alguma dificuldade em ver onde é que eu estava, qual era o meu papel quando alguma coisa corria mal e também qual era o papel do outro, no sentido de, muitas vezes achava que não tinha responsabilidade nenhuma numa determinada relação estar a correr mal, e por outro lado, muitas vezes achava que tinha a responsabilidade toda. Não havia um equilíbrio neste, neste meu sentir e pensar. O que o processo terapêutico (...) essencialmente trouxe com a dramatização foi a minha responsabilidade exacta na relação interpessoal (...) o que fazia no contacto com o outro que provocava determinadas coisas. Ou não. Ou o que é que eu permitia ao outro que provocava determinadas coisas, ou seja, aqui encontrei um equilíbrio”. – Anexo D, p.78.</i></p>	<p><i>“Este ano entrei numa crise um bocadinho mais difícil de vida, idade, trabalho e algumas dificuldades em concretizar coisas, (...) mas (...) [silêncio]... acho que com a terapia e com o psicodrama não me sinto absolutamente perdida como estava antes. Acho que consigo ver, relembro-me de coisas em que me foi feito espelho e pronto. E aprendi, lá está, sobretudo que o psicodrama assinala algumas dimensões a soltar mais e a ver de fora...e por isso, (...) ajuda-me bastante a gerir...” – Anexo D, p.108.</i></p> <p><i>“(...) O psicodrama foi um embate muito difícil (...)” –Anexo, p.102.</i></p>

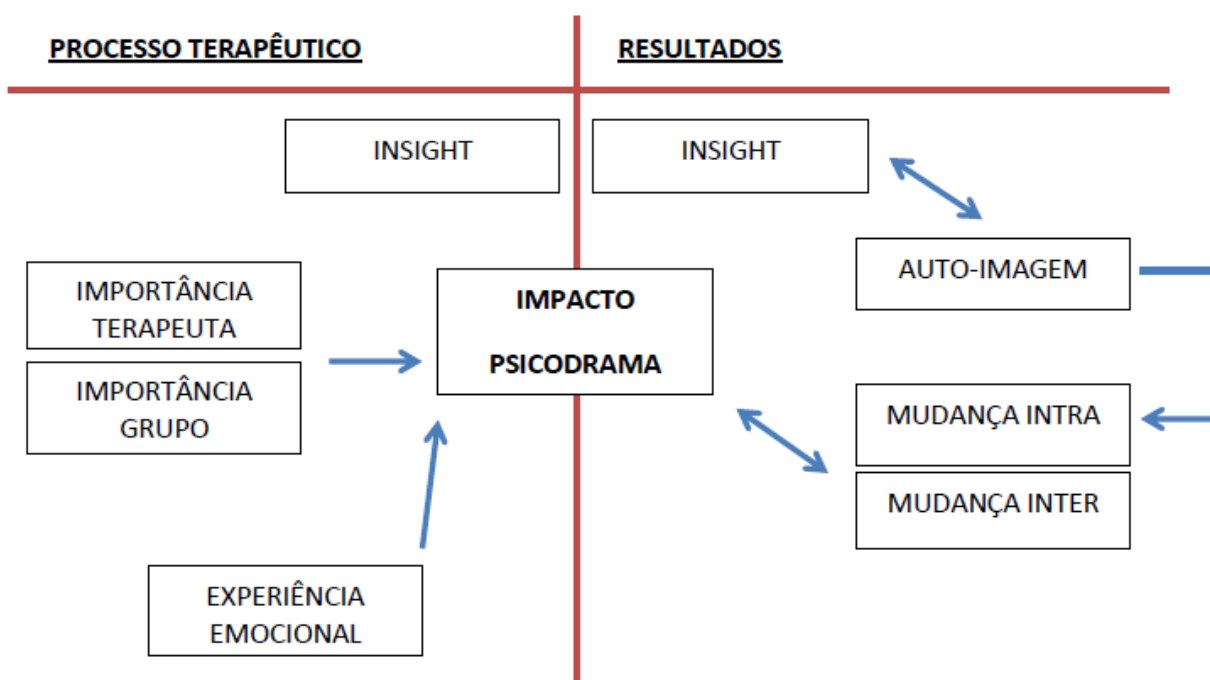
**8-Experiência Emocional:** Este Constituinte Essencial remete para sensações, emoções e sentimentos experimentados no decorrer do processo psicodramático. São inúmeros os momentos do processo terapêutico onde o domínio emocional se destaca sob a forma de emoções e sentimentos vividos, mas destacam-se os Eventos Significativos, por todos eles possibilitarem a emergência de emoções e/ou sentimentos próprios nas participantes. Este Constituinte Essencial encontra-se ligado ao Impacto do Psicodrama, porque os Eventos

Significativos ao proporcionam diversas experiências do foro emocional às participantes, permitem que estas meditem sobre o seu processo terapêutico.

P1	P2
<p>“Lembro-me de uma vez estar a dramatizar uma cena e a terapeuta me segredar aos ouvidos: «era normal estares zangada com a tua mãe. Como foi possível a tua mãe reagir assim?». E eu fiquei zangada com a minha mãe; apesar dela ter razão!” - Anexo D, p. 95.</p> <p>“(…) A primeira vez que fiz psicodrama, estávamos deitados no chão, cabeças com cabeças numa roda onde tínhamos de dançar com as mãos e eu senti que havia uma pessoa que estava a abusar. Invadiu-me o espaço e eu não consegui sair dali (...). (…). Apesar de achar que me estavam a invadir o espaço fiquei ali.” – Anexo D, p. 96.</p>	<p>“Veio-me à memória uma coisa que achei fabulosa! Que era um [jogo/exercício] com um lençol, não me lembro do que é que se tinha de fazer (...) mas lembro-me (...) da imagem, do lençol e de eu ficar constrangida: «o que faço eu com aquilo?». Outras pessoas estavam muito soltas e faziam coisas absolutamente espantosas e eu, eu... lá alinhei à maneira que fui capaz (...). – Anexo D, p.114.</p> <p>(...) Lembro-me que o papel que desempenhei em que fiz de má da fita, não me lembro da história, mas sei que me deixar levar nesse papel da má e que me diverti bastante (...)” – Anexo D, p.115.</p>

Seguidamente, apresentar-se-á de forma esquemática a dinâmica e a inter-relação entre os constituintes essenciais que emergiram no decorrer da análise e que figuram na Estrutura Descritiva Geral de Significados Psicológicos.

Figura 1: Esquema da Estrutura Geral de Significados Psicológicos: relação entre os Constituintes Essenciais das participantes P1 e P2.



<b>Constituintes Essenciais</b>	<b>P1</b>	<b>P2</b>
<b>Auto-imagem</b>	Exercício que consistiu num desenho do corpo imaginado de P1 (pela própria) versus desenho do corpo real (pelo grupo). O corpo que P1 vê é diferente do corpo real. Auto-consciencialização dessa diferença e posterior compreensão da percepção distorcida das anorécticas relativamente ao corpo.	Pouca ligação no grupo com pessoas de “tendência anoréctica”, pelo facto de possuírem um carácter forte. Reconhecimento dessa mesma faceta (“anoréctica”) em si própria, embora não a aceite.
<b>Insight</b>	Aquilo que se vê nem sempre corresponde à realidade é uma aprendizagem que P1 fez a partir do evento significativo ligado à Auto-imagem.	Perda do medo de falar em público, devido a ganho de auto-consciencialização relativamente à responsabilidade pessoal no problema.
<b>Importância do “Outro”</b>	A mulher do grupo opinativa, faladora e de psicologia, tal como P1, que provocava irritação. Serviu como espelho para P1, porque possibilitou o reconhecimento de facetas comuns e o porquê da sua irritação com essa mulher do grupo.  Elemento do grupo que se vitimizava o que também irritava P1. Esse elemento serviu de espelho para P1 reconhecer a sua faceta de vitimização.	Rapariga do grupo com quem manteve um tipo de relação mãe-filha. Rapaz gótico que foi desagradável com P1 e esta não sentia um afecto negativo por ele.
<b>Mudança Intrapessoal</b>	Para P1 a sua mudança processou-se, sobretudo, em dois momentos distintos. Foi no segundo momento que considerou mudar mais em termos intrapessoais.	A mudança de P2 reflectiu-se ao longo do processo terapêutico tanto na área Intrapessoal como Interpessoal, em simultâneo.
<b>Mudança Interpessoal</b>	Para P1 a sua mudança processou-se, sobretudo, em dois momentos distintos. Foi no primeiro momento que considerou mudar mais em termos interpessoais.	A mudança de P2 reflectiu-se ao longo do processo terapêutico tanto na área Intrapessoal como Interpessoal, em simultâneo.  O psicodrama proporcionou mudanças mais significativas nas relações com os outros. Na psicoterapia individual prévia, estava mais centrada sobre si.
<b>Importância do Terapeuta</b>	P1 ressalta relativamente ao terapeuta: aspectos seus pessoais, formação e experiência. Acrescenta	P2 destaca a confiança total para com o terapeuta. Reconhece ter tido dificuldades

	que espera que o terapeuta não prejudique o grupo.	de ajustamento com a terapeuta A (a quem chama de “co-terapeuta”), por sentir-se menos privilegiada na presença de dois terapeutas.
<b>Impacto do Psicodrama</b>	P1 passou a viver o psicodrama de uma forma apaixonada, porque considera-o muito rico, criativo e promotor de desenvolvimento pessoal. O impacto foi significativo porque trouxe benefícios especialmente nas relações com os outros, algo que estava a dificultar a sua vida. P1 refere ser um processo de: “ <i>quero sempre mais</i> ”.	O impacto do psicodrama para P2 foi muito importante, a ponto de fazê-la perder o medo de falar em público e porque forneceu-lhe ferramentas para enfrentar as suas crises psíquicas.
<b>Experiência Emocional</b>	Existem várias emoções e sentimentos experimentados ao longo do processo psicodramático: zanga; paixão; alegria; medo; inquietação; perplexidade.	Algumas emoções e alguns sentimentos vivenciados ao longo do psicodrama foram: segurança (condições do <i>setting</i> ; do acolhimento do grupo perante a morte do seu pai); insegurança (face ao estar em grupo); dor (entrada e saída de elementos do grupo); afecto.

Tabela 2 - Variações empíricas das experiências das participantes.

## 2.3-DISCUSSÃO

Após uma extensa análise dos resultados, verifica-se que a P1 destacou nove Eventos Significativos na entrevista e que P2 destacou quatro Eventos Significativos durante a sua narrativa. Os Eventos Significativos de P1 são: dramatização de uma cena que remete para a sua relação difícil com a mãe; desenho do corpo imaginado e do corpo real (auto-imagem); jogo das vozes em grande confusão na sala; jogo dos homens a ladrar e mulheres a miar numa sala escura; o elemento do grupo que se vitimizava; o elemento feminino do grupo que a irritava por ter algumas características em comum; o jogo dos elementos do grupo deitados no chão em roda a dançar com as mãos (sentimento de invasão); cena íntima que não quis dramatizar e resposta de aceitação por parte do grupo (Insight de não ter de se saber tudo sobre a própria); construção de uma máscara na primeira vez que fez psicodrama. P2 salientou os seguintes eventos: a morte do pai; o rapaz gótico que saiu do grupo; o jogo do lençol; o reconhecimento da sua faceta “anoréctica”, que não aceita.

Segundo Elliott (2010), o estudo de Eventos Significativos pretende ligar processos decorridos durante as sessões a resultados pós-sessões e até mesmo a resultados pós-terapia. Ambas as participantes evocaram vários eventos significativos, contrariando a limitação que a recordação de apenas um ou dois eventos acarreta, como já foi dito na secção da revisão de literatura (Elliott, 2010). Pode-se dizer então que o primeiro objectivo da questão de investigação (i.e., aceder aos eventos significativos das participantes) fica um pouco mais claro.

Em termos de Eventos Significativos lembrados surgiu um em comum que deu origem ao Constituinte Essencial Auto-imagem. A Auto-imagem surge mais concretamente sobre o tema da anorexia, mas a partir de vivências distintas. P1 aborda esta questão a partir de um exercício de desenho do corpo imaginado (a própria desenhou numa folha de papel cenário aquilo que pensa ser o contorno do seu corpo) versus corpo real (o grupo encosta P1 a nova folha de cenário desenhando os contornos reais do seu corpo). P2 menciona ter dificuldades em lidar com pessoas de “tendência anoréctica”, reconhecendo posteriormente, a possibilidade de tal acontecer por possuir traço comum com as mesmas (i.e., ser “forte”). O Evento Significativo da Auto-imagem (que faz parte do Constituinte Essencial Auto-imagem) teve a presença de diferentes sentimentos nas participantes, como por exemplo: a perplexidade em P1 ao confrontar-se com a diferença entre o desenho imaginado que fez do seu corpo e o desenho do contorno real do seu corpo feito por um dos outros elementos do

grupo; a resistência em aceitar a faceta “anoréctica” em si própria, mesmo que tenha a consciência desse seu traço por ter visto no outro (elementos do grupo terapêutico). Neste Evento Significativo tanto houve ganho de consciência para P1, como para P2, daí que este constituinte esteja relacionado com o Insight.

Os resultados mostram ainda a presença de oito Constituintes Essenciais: Auto-imagem; Insight; Importância do Terapeuta; Importância do Grupo; Mudança Intrapessoal; Mudança Interpessoal; Impacto do Psicodrama; Emoções e Sentimentos Vivenciados.

A literatura sobre psicoterapia sugere que o Constituinte Essencial Insight diz respeito a uma variável ligada ao cliente. Os estudos sobre a eficácia da psicoterapia apontam as variáveis ligadas ao paciente e os factores extra-terapêuticos como factores promotores de mudança, valendo 40% relativamente aos factores comuns, efeito das expectativas do utente e orientação teórica do terapeuta (Lambert & Barley, 2002; Asay & Lambert, 1999 cit. por Sousa, 2006). Os estudos de Kim (2003) também confirmam a importância do Insight, na medida em que, este se revela como factor terapêutico fundamental em psicodrama. Relativamente às participantes deste estudo, os resultados neste domínio parecem corroborar a teoria, convergindo no ponto do contributo significativo do Insight para a mudança sob a forma de pensamentos e comportamentos, tanto no domínio pessoal (Mudança Intrapessoal) como Interpessoal (Mudança Interpessoal).

Sobre o Constituinte Essencial Importância do Terapeuta, a literatura realça o terapeuta enquanto pessoa e o seu estilo comunicacional, em termos preditivos para o resultado terapêutico (Binder et al., 2009). No estudo de Binder e colaboradores (2009) a simples presença psicológica estável do terapeuta foi sentida como organizadora e estabilizadora face às experiências que pudessem ameaçar participantes (op. cit.). E aqui as narrativas das participantes parecem convergir, na medida em que, P1 destaca relativamente ao terapeuta: aspectos seus pessoais, formação e experiência, acrescentando que espera que o terapeuta não prejudique o grupo. P2 salienta a confiança total para com o terapeuta, ainda que reconheça ter tido dificuldades de ajustamento com a terapeuta A (a quem chama de “co-terapeuta”), por se sentir menos privilegiada na presença de dois terapeutas. Seria de esperar que ambas as participantes falassem da confiança, mas somente P2 refere esse aspecto. Uma hipótese possível para esse fenómeno, tendo em conta a subjectividade da análise das narrativas, pode ser a de que P2 sentiu-se menos confortável a fazer psicodrama, comparativamente a P1, levando-a a reforçar a importância deste aspecto no terapeuta. Essa

hipótese é levantada, uma vez que, P2 menciona uma série de aspectos que parecem convergir nesse sentido, tais como: ter problemas psíquicos; ter feito psicoterapia individual prévia ao psicodrama; dificuldades sentidas pelo facto do psicodrama ser grupal; dificuldade em lidar com a terapeuta A; a ênfase na confiança total com o terapeuta X. P1 apenas diz que: *“cada terapeuta leva a sua bagagem (...) experiência (...) nada que não prejudique o processo terapêutico dos outros”*.

Em relação ao domínio emocional, como seria de esperar surgiu o Constituinte Essencial Experiência Emocional. A emoção no contexto psicoterapêutico sempre foi privilegiada, no entanto, há falta de informação mais específica no que respeita às influências das emoções no processo de mudança (Safran & Greenberg, 1991). A tese revela neste sentido a associação entre o Constituinte Essencial Experiência Emocional e os Eventos Significativos de cada participante, o que reforça a importância da vivência emocional no psicodrama.

Seria de esperar que o Constituinte Essencial Auto-imagem estivesse relacionado com o Constituinte Essencial Impacto do Psicodrama. Mas, apenas P1 reflecte esse aspecto quando ao deparar-se com o exercício do corpo imaginado vs. corpo real ficou espantada com a diferença entre aquilo que pensava ser a sua imagem corporal e o facto (i.e. os contornos reais do seu corpo). Além do mais, referiu que: *“E se houve um momento, ainda hoje muitas vezes penso naquela imagem”*. O que denota a intensidade da experiência, ou seja, uma parte do impacto que o psicodrama teve no seu processo e na sua vida. Em relação a P2, talvez a sua experiência com “pessoas de perfil anoréctico” tenha trazido algum impacto para si própria, uma vez que, lhe permitiu reconhecer o traço “forte” que essas pessoas têm em si. Contudo, o impacto não é explícito na sua narrativa para fazer essa inferência.

Para P1 a mudança terapêutica, na sua aceção geral (domínio pessoal e interpessoal), processou-se essencialmente por duas fases: um primeiro momento, onde considera que transformou mais as suas relações com os outros e um segundo momento, em que mudou maioritariamente a nível intrapessoal. Em termos gerais a mudança de P2 foi sentida não só pela própria, como também, pelos amigos que a acharam *“menos sorumbática”* e *“mais calma”*. P2 acrescenta ainda que: *“(...) é uma coisa importante que me acompanha, lembro essas vantagens que se não tivesse feito psicodrama, teria sido diferente, seria uma pessoa diferente neste sentido, menos calma”*. O psicodrama parece ter sido útil para P1 e P2, porque

permitiu-lhes conquistar mudanças significativas nas suas vidas, tanto no domínio da relação intrapessoal, como com os outros.

Depois do breve debate sobre os Eventos Significativos, os Constituintes Essenciais e a mudança terapêutica, pode-se então responder de forma breve e concisa à questão de investigação: como são relacionados os Eventos Significativos em psicoterapia com a mudança terapêutica em pessoas que já fizeram psicodrama? A análise das narrativas sugere que os Eventos Significativos em psicodrama são elementos facilitadores da mudança terapêutica nas participantes, porque geralmente aparecem associados ao Insight (Constituinte Essencial Insight), que como se viu na revisão de literatura, é considerado um factor terapêutico em psicoterapia. Este dado é convergente com a ideia sobre a utilidade dos Eventos Significativos, por estes se encontrarem ligados ao impacto que tiveram no indivíduo que usufruiu da terapia (Timulak, 2007, cit. por Timulak et al., 2010).

Uma limitação do presente estudo prende-se com a variável do tempo decorrido após o fim do processo terapêutico (P1 terminou há 3 anos e P2 há oito anos), na medida em que, esta pode afectar a evocação de Eventos Significativos. O que se depreende pela existência de várias referências à dificuldade de evocação de Eventos Significativos ao longo das entrevistas. Outra limitação prende-se com a subjectividade da investigadora ao categorizar Eventos Significativos a partir das narrativas, podendo traduzir-se nalgum viés de análise. Outros dois problemas que se podem colocar são: o facto de não saber se a psicoterapia foi bem sucedida e se a resolução dos problemas centrais que o paciente levou para a terapia estão reflectidos nos eventos significativos (Timulak et al., 2010).

Este estudo pode ser útil, na medida em que, explora a área do psicodrama em termos de mudança na perspectiva de quem passa por este processo terapêutico, aliando-se a um método qualitativo. Da pesquisa feita para a concretização desta tese, a ideia que prevalece é que ainda existem poucos estudos na área do psicodrama, especialmente de cariz qualitativo e a considerar o ponto de vista dos participantes do grupo (Binder, Holgersen & Nielsen, 2009). Tendo em conta o panorama descrito, uma eventual sugestão para estudos futuros na área do psicodrama seria, continuar numa perspectiva de investigação qualitativa com recurso a narrativas que implicassem o ponto de vista não só do terapeuta (director) como do cliente e aplicando o questionário *Helpful Aspects of Therapy* (Llewelyn, 1988 cit. por Timulak, 2007).

## 2.4-CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dos conceitos teóricos do psicodrama revisitados, alguns estão patentes nas entrevistas. Existem várias referências directas ou indirectas à técnica do espelho, nomeadamente com P2: “*Eu senti que os outros todos me ajudaram a ver as suas dimensões, digamos nos seus desempenhos, nas suas pequenas narrativas dramáticas a minha própria...*”.

Na narrativa de P1 parece existir uma subtileza do fenómeno Tele, quando esta relata em relação ao exercício do corpo imaginado vs. corpo real: “*Ajudou... [o tal exercício] Eu desde aí compreendo melhor as anorexias, as anorécticas, não é? Quando se vê a imagem delas não corresponde à verdade, não que seja anoréctica ou nada do género, mas como podemos de facto ter uma perspectiva das coisas que não corresponde de todo à realidade e estamos convencidíssimos que corresponde. Isto vale para tudo, (...) vale para as relações interpessoais, vale para os acontecimentos da nossa vida.*”. Ou seja, ela passou a compreender o ponto de vista de outrem, neste caso, as anorécticas.

P1 diz ainda: “*Lembro-me (...) que a primeira vez que fiz psicodrama fiz uma máscara. Então tínhamos de pintar a nossa cara com [tosse]... e eu tinha começado aquele processo muito em baixo e aquilo já estava a sair (...) aquela negritude e a cara que eu pinte era uma cara muito alegre (...). Às vezes penso que [silêncio], (...) de facto o que isso me ajudou a pensar foi uma máscara que eu criei, mas que de facto corresponde àquilo que sou, essa vivacidade que às vezes tento esconder colocando no outro a máscara (...) são pequenas coisas (...) que às vezes em determinados momentos saltam e nos fazem pensar*”. Subjacente a este excerto da sua entrevista parece estar a descoberta noção de papel, porque o exercício teve um impacto grande em si e permitiu-lhe ganhar consciência da existência de um papel oculto (a vivacidade que por vezes tenta camuflar e atribuir ao outro).

A variável tempo decorrido após o processo terapêutico, parece ter influenciado a evocação de Eventos Significativos, porque ambas as participantes fizeram referência directa às dificuldades em recordarem momentos mais significativos no decorrer dos seus processos. Curiosamente, P2 que terminou há mais tempo o seu processo evoca menos Eventos Significativos (4) que P1 (9).

Apesar destas considerações tecidas, existe um longo caminho para percorrer ainda no âmbito da mudança terapêutica em psicodrama. Existem questões pouca esclarecidas e outras ainda sem resposta. Será a abordagem dos Eventos Significativos suficiente para estudar a mudança psicodramática do ponto de vista da pessoa que integra o grupo? Será a investigação qualitativa suficiente para contribuir para melhores esclarecimentos sobre esta temática? Porque não utilizar metodologia mista para tentar alcançar um corpo teórico mais sólido, com vista à pragmática em clínica, não perdendo de vista, sempre, o bem-estar do indivíduo que procura a psicoterapia?

## 2.5-REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Baim, C., Burmeister, J. Maciel, M. (2007). *Psychodrama: advances in theory and practice*. Routledge: London and New York.

Barbosa, H. (1985). *Lexicoteca – Moderno dicionário da língua portuguesa*. Círculo de Leitores, Lda.

Batista, V. (2009). *O psicodrama como abordagem terapêutica à alexitimia: espontaneidade e alexitimia em pacientes com lúpus*. Tese de Mestrado apresentada no ISPA-I.U., Lisboa.

Batista, S. (2010). *Sentimos muito mas não contagiamos. Estudo comparativo níveis de alexitimia, espontaneidade e bem-estar psicológico em sujeitos com e sem psoríase*. Tese de Mestrado apresentada no ISPA-I.U., Lisboa.

Binder, P-E., Holgersen, H., Nielsen, G. H. (2009). Why did I change when I went to therapy? A qualitative analysis of former patients' conceptions of successful psychotherapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, vol.9, 4, pp. 250-256.

Breedlove, S. M., Rosenzweig, M. R., & Watson, N. V. (2007). *Biological psychology: an introduction to behavioral, cognitive and clinical neuroscience*. Chapter 15: Emotions, Agression, and Stress. 5ªedição, Sinauer Associates, Inc: Massachusetts.

Damásio, A. (2010). *O livro da consciência – a construção do cérebro consciente*. Tema & Debates, Círculo de Leitores.

Elliot, R. (2010). Psychotherapy change process research: realizing the promise. *Psychotherapy Research*, 20 (2), pp. 123-135.

Freire, C. A. (2000). *O corpo reflecte o seu drama – somatodrama como abordagem psicossomática*. Ágora: São Paulo, Brasil.

Fernandes, E., Maia, A. C. (2008). Impacto do exercício da psicoterapia nos psicoterapeutas. *Análise Psicológica*, 1, XXVI, pp.47-58.

Freitas-Magalhães, A. (2007). *A psicologia das emoções: o fascínio do rosto humano*. Edições Universidade Fernando Pessoa.

Gonzalez, A.-J. (2012). Das relações entre espontaneidade, saúde e doença. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 20, 39-51.

Giorgi, A., Sousa, D. (2010). *Método fenomenológico de investigação em psicologia*. Fim de Século: Lisboa.

Kim, K. W. (2003). The effects of being the protagonist in psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*.

Kipper, D. A., Hundal, J. (2005). The Spontaneity assessment inventory: The relationship between spontaneity and nonspontaneity. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*.

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

Moreno, J. L. (1983). *Fundamentos do psicodrama*. Summus Editorial: São Paulo.

Norcross, J. C., Wampold, B. E. (2011). What works for whom: tailoring psychotherapy to the person. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, Vol.67, 2, pp.127-132.

Pio Abreu, J. L. (2006). *O modelo do psicodrama moreniano*. 3ª edição, Climepsi Editores: Lisboa.

Ritchie, J., Lewis, J., (2003). *Qualitative research practice: a guide for social sciences students and researchers*. SAGE Publications Ltd: London.

Safran, J. D., Greenberg, L. S. (1991). *Emotion, psychotherapy and change*. Chapter 1 – Emotion in human functioning: theory and therapeutic implications: Guilford Press.

Silva, M. T. V. C. S. (2008). *A micro análise da comunicação em psicoterapia: comparação da psicologia clínica positiva com a terapia cognitivo-comportamental*. Tese de Mestrado apresentada na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

Sousa, D. (2006). Investigação em psicoterapia: contexto, questões e controvérsias. Possíveis contributos da perspectiva fenomenológico-existencial. *Análise Psicológica*, XXIV, (3), pp. 373-382.

Timulak, L., Belicova, A. & Miler, M. (2010). Client identified significant events in a successful therapy case: the link between the significant events and outcome. *Counselling Psychology Quarterly*, vol.23, 4, pp.371-386.

Timulak, L. (2007). Identifying core categories of cliente-identified impact of helpful events in psychotherapy: a qualitative meta-analysis. *Psychotherapy Research*, 17 (3), pp.310-320.

Vieira, F. (1999). *(Des)dramatizar na doença mental – psicodrama e psicopatologia*. 1ª edição, Edições Sílabo.

Yaniv, D. (2011). Revisiting Morenian psychodramatic encounter in light of contemporary neuroscience: relationship between empathy and creativity. *The Arts in Psychotherapy*, 38, pp.52-58.

## 2.6-ANEXOS

## 2.6.1-Anexo A

### CONSENTIMENTO INFORMADO

Declaro ter conhecimento das condições de realização da investigação abaixo apresentada e que pretendo colaborar de forma voluntária na mesma.

Trata-se de uma investigação com vista a elaborar uma Dissertação de Mestrado na área da Psicologia Clínica do ISPA – Instituto Universitário (ISPA-IU), levada a cabo por Filipa Filipe e orientada pelo Prof. Doutor António Gonzalez. Será, nesse âmbito, feita uma entrevista individual, que poderá, caso o consinta, gravada. O tema será o percurso terapêutico em contexto de psicodrama.

A minha participação neste estudo é **anónima, voluntária e gratuita**, sem que exista qualquer tipo de recompensa ou despesa pessoal. Posso desistir a qualquer altura da investigação, sem que essa acção se traduza numa penalização. A participação neste estudo não implicará nenhum tipo de dano seja físico ou psicológico.

Os dados recolhidos, desde que garantido o anonimato, poderão ser usados na referida tese de Mestrado ou dar origem a publicações de cariz científico, nomeadamente em revistas nacionais ou internacionais.

.....

#### **Termo de Consentimento Informado**

Eu, \_\_\_\_\_, aceito participar no estudo realizado por Filipa Filipe, aluna de 5º ano do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica, no ISPA-IU, orientado pelo Prof. Doutor António Gonzalez. Declaro que fui devidamente informado/a sobre objectivos e procedimentos, bem como da garantia do anonimato. Autorizo a gravação da entrevista.

\_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Assinatura do/a participante

\_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Assinatura do(a) investigador(a)

## 2.6.2-Anexo B

### **Adaptação do Protocolo da Entrevista de Mudança do Cliente (Terapia Individual e Familiar) para Entrevista de Mudança do Cliente (Psicodrama)**

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

Adaptado por: Filipa Filipe & António Gonzalez (2012)

### **INSTRUÇÕES**

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

#### **Material:**

→O presente protocolo (EMC-P)

→Gravador áudio (e.g. *Olympus Digital Voice Recorder VN-1100PC*).

### **Estratégia da Entrevista**

Entrevista semi-estruturada com foco na exploração empática da experiência do participante, no que respeita aos momentos após conclusão do seu processo terapêutico em Psicodrama.

Pretende-se a adopção de uma postura de curiosidade e empatia acerca dos tópicos abordados na entrevista, usando as questões abertas do guião, de maneira a auxiliar o participante a elaborar as suas experiências.

Para cada questão deve-se começar de um modo pouco estruturado, contudo, se necessário, impor estrutura. Solicitar ao participante “o máximo de detalhes possível” em cada pergunta; usar se for pertinente a questão: “...mais alguma coisa?”. É importante ir fazendo as perguntas de um modo não directivo, até que o cliente sinta que não tem mais nada a acrescentar.

### **Registo da Entrevista de Mudança**

Cliente \_\_\_\_\_

Caso ID \_\_\_\_\_

Entrevistador \_\_\_\_\_

Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Momento da entrevista: follow up a \_\_\_\_\_ meses.

### **Informação Contextual (opcional)**

Sexo: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ anos

Estado Civil: \_\_\_\_\_

Escolaridade: \_\_\_\_\_

## **Guião da Entrevista de Mudança do Cliente**

Após o término do seu processo psicoterapêutico, gostaria de convidá-lo/a para uma entrevista com aproximadamente uma hora de duração.

O tópico a abordar tem a ver com mudanças que tenha notado desde o início da sua terapia até ao momento presente. Portanto, o que acredita ter contribuído para essas mudanças, aspectos facilitadores e aspectos dificultadores/bloqueadores que identifica no seu processo.

O objectivo a destacar desta entrevista é permitir que me informe acerca da psicoterapia nas suas próprias palavras, para contribuir para a melhoria da prática psicoterapêutica.

A entrevista será gravada em áudio para poder ser transcrita, no entanto, os dados serão confidenciais. Por favor, forneça o maior número de detalhes possível.

### **1. Questões Gerais**

**1a.** Como foi para si o processo terapêutico?

**1b.** Terminou o tratamento há cerca de \_\_\_\_\_ meses. Como vão as coisas?

### **2. Eventos Significativos e Mudanças**

**2a.** Pode descrever-me, o melhor possível, quais os acontecimentos/momentos marcantes que ocorreram durante a sua terapia?

**2b.** Tem agido, sentido ou pensado de maneira diferente do que acontecia antes da terapia? Alguém notou alguma mudança em si? Pode dar alguns exemplos?

**2c.** Acha que o Psicodrama mudou alguma coisa no seu dia-a-dia? (Caso tenha respondido afirmativo) Como é que acha que isso ocorre?

**2d.** Consegue descrever-me como é que essa mudança o/a afecta na sua relação consigo próprio/a? E nas relações com as outras pessoas? Outras áreas (e.g. adições, ...)?

### **3.Sugestões**

**3a.** Tem alguma sugestão ou algum comentário em relação à investigação ou à terapia?

### 2.6.3-Anexo C

Entrevistas P1 e P2 – Sentido Geral e Divisão em Unidades de Significado (passos 1 e 2)

#### Transcrição Entrevista Participante 1

##### Notas:

A participante do estudo (P1) solicitou à investigadora (I) para usar tratamento informal no decorrer da entrevista. Investigadora aceita mas tem alguma dificuldade em manter o tom informal.

<sup>4</sup>- Por motivos de confidencialidade, o nome verdadeiro foi suprimido e substituído pela letra F.

**Duração:** 55min. aprox. **Tempo decorrido após processo:** 3 anos.

I – “Então, como foi para ti o processo terapêutico?”

P1 – “aa...é assim eu tive dois, dois momentos de psicodrama.”

I – “Hum, hum.”

P1- “aa...o processo tive-o inicialmente um período de dois anos e depois deste parei durante dois anos, depois retomei e devo ter lá estado três anos, por aí.”/

I – “Sim, portanto, já é um processo longo.”

P1 – “Sim já é um processo longo. Como é que foi o processo? Aa...foi um processo interessante, foi um processo muito rico em termos de conhecimento pessoal, desenvolvimento pessoal, aahum...foi...um processo duro também, como todos os processos terapêuticos eee...ee mas foi um processo giro e que me deu gozo, apesar de ser difícil nunca senti aquela coisa de ser um sacrifício ir lá, senti um prazer ir, mas mesmo um prazer em ir lá nunca faltei acho, se faltei foi só uma ou duas vezes, por motivos de força maior mesmo, nunca faltei.”/

I – “Então, uma vez que ressaltas aqui a questão do «prazer» e de ter sido para ti «um gozo», que eventos importantes é que destacas; que te ocorrem assim à memória?”

P1 – “ É assim...uma...Há vários eventos, mas não há um... é difícil seleccionar eventos, porque de facto todo o processo em si é um processo muito muito interessante, se calhar é mais fácil para mim salientar aqueles que possa ter gostado menos, por terem sido raros, do que coisas que tenha gostado./ Mas pronto, desde todos os processos da dramatização aos processos criativos, aos processos que envolvem música ou movimento de corpo, tudo isso é muito interessante para mim. O feedback que damos aos outros e o feedback que recebemos dos outros...”

I – “...Hum, hum...”

P1 – “...que às vezes é duro, mas que é uma das partes fundamentais do psicodrama ee.../ mas destacar assim momentos que tenha gostado mais é muito é mesmo muito difícil porque eu gostei do processo todo em si.”

I – “Hum, hum”

P1 – “Pode ser que no decorrer da entrevista me vá lembrando de coisas que me tenham marcado positivamente, mas o processo em si foi tão bom que é difícil mesmo estar a salientar!”/

I – “Mas, por exemplo, recordas algum evento que achas que possa ter contribuído de alguma forma para mudar algo em ti, na tua relação contigo própria e, portanto, no quotidiano?”

P1 – “Não [silêncio]. Não consigo mais uma vez dizer «ah este momento foi muito importante!», se calhar há, não vou dizer que não há! Aa.. há sempre coisas que nos marcam, há sempre uma dramatização que se fez que abriu uma luzinha lá, mas.../ também já acabou há algum tempo, acabou há três anos e eu não deixei, eu acabei o processo terapêutico/, mas estou num grupo de desenvolvimento pessoal.”

I – “Sim”

P1 – “Portanto também há coisas que entretanto vão acontecendo...”/

I – “Sim”

P1 – “Por isso é muito difícil dizer momentos/ mas..., mas..., aa... principalmente porque é assim eu acho que o processo de psicodrama não funciona, para mim, não funciona muito por... acho que é mesmo um processo tão dinâmico e tão, e tão contínuo que a cada coisa que se faz é... é qualquer coisa que se acrescenta e qualquer coisa que vai mudando em nós ou nos vai alertando para as nossas coisas, se calhar não tanto mudando. Eu continuo a acreditar que a mudança ‘tá, ‘tá parada em processo terapêutico./

I – “Sim. Então vou pegar numas palavras que disseste há pouco, que se calhar seria mais fácil de falar, no fundo, de momentos mais negativos...”

P1 - “Por aí é mais fácil na medida em que são menos, ou seja, é mais fácil e se calhar também é aquilo que... se calhar os momentos negativos são as coisas que nos... então sei lá! Também não são propriamente momentos em particular, porque para falar nesses... Bom está bem, também não tem problema ir por aí [tom mais baixo e em confirmação para si própria]. Para já tudo o que tenha a ver com, com, fazer coisas a dois, não dramatizações porque as dramatizações estão enquadradas, entre aspas quer dizer, não há um guião, há uma espécie de um guião, mas tudo o que tenha a ver por exemplo com movimento, com música por exemplo e que envolva depois o contactar com outra pessoa, esse contacto com o outro sozinho foram momentos muito difíceis, com três também não, mas com dois foram momentos difíceis”.

I – “Sim”.

P1 – “Depois alguns feedbacks, alguns feedbacks que não foram fáceis de ouvir, aa... [silêncio] e alguns que achei injustos achei que não faziam, que não faziam parte de mim, não me diziam nada... é verdade que às vezes dizemos que aquilo que nos faz repelir é aquilo que nos toca mais lá no fundo [silêncio] se calhar é, se calhar não fazem parte de mim e depois..., e depois, isto não é propriamente um aspecto negativo da terapia em si, mas é aquela coisa de, parece que não estamos a chegar a caminho nenhum. Estou a tomar consciência de coisas,

consciência de coisas, consciência de coisas mas não estou a mudar efectivamente nada no meu comportamento...”/

I – “Sim.”

P1 - “...pronto e muitas vezes o que eu perguntava na terapia: «ok, eu tenho consciência disso tudo, estou a ficar cheia de informação, cheia de informação de coisas que estão mal entre aspas em mim, mas então o que agora faço com isso tudo?» pronto e essa resposta só veio muito depois de terminar o processo, não sei se muito depois mas bem no fim do processo e já, já para além do processo que é aa... o que é que eu faço com isso, faço a mudança se quiser, quer dizer, já sei que aquilo é uma coisa que precisa de ser mudada porque faz mal então mudo, mas mudo se quiser”

I – “Então diz-me uma coisa, humm... essa mudança para ti, não ocorreu durante o processo mas após o processo terminar?”

P1 – “Aa [silêncio]. Não! Ou seja, eu sei racionalmente que eu fui mudando ao longo do processo”

I - “Sim”

P1 – “Pronto, isto sei racionalmente, mas eu ainda hoje tenho dificuldade em apontar essas mudanças, eu sinto que mudei muito mais assim que terminei o meu processo, se calhar... se perguntares, se perguntares aos meus terapeutas eles vão dizer que não é verdade, principalmente um deles [risos], mas que mudei muito durante o processo, mas sensação que tenho é que mudei após o processo, ou seja, que o processo terapêutico deu-me as ferramentas...”

I – “...hum, hum...”

P1 – “...para quando estiver pronta para mudar, mudar. Eu não acho que isto seja assim com toda a gente, acho que é assim comigo e posso estar errada, pode ser uma percepção minha e não corresponder à verdade. Quer dizer, claro que houve pequenas alterações que foram sendo feitas...”

I – “Sim.”

P1 – “...mas acho que as grandes alterações aquelas que me deram gozo perceber que «ah, cheguei lá!» [expressão de alegria], mudei e que isto foi importante para mim, só aconteceu depois.”/

I – “Hum... sim. E por exemplo, consegues ligar algum momento específico na terapia que achas que possa ter realmente feito essa mudança?”

P1 – “Sim. Nós em psicodrama dramatizamos muito, muitas situações não é?”

I – “Sim.”

P1 – “E todas as... eu tenho tido durante a minha vida alguma dificuldade em ver onde é que eu estava, qual era o meu papel quando alguma coisa corria mal e também qual era o papel do

outro, no sentido de, muitas vezes achava que não tinha responsabilidade nenhuma numa determinada relação estar a correr mal, e por outro lado, muitas vezes achava que tinha a responsabilidade toda. Não havia um equilíbrio neste, neste meu sentir e pensar. O que o processo terapêutico do psicodrama essencialmente com, com... é uma coisa que digo já [tom mais baixo e de confirmação], essencialmente trouxe com a dramatização foi a minha responsabilidade exacta na relação interpessoal, exacta no sentido de, nem de mais nem de menos, qual é de facto o meu papel, o que é que eu fazia nas relações, o que é que fazia na relação interpessoal, o que fazia no contacto com o outro que provocava determinadas coisas. Ou não. Ou o que é que eu permitia ao outro que provocava determinadas coisas, ou seja, aqui encontrei um equilíbrio./ Mas estava agora aqui a lembrar-me de um momento que não tem tanto a ver com esta coisa da relação interpessoal tem mais com a consciência de mim, com o aceitar-me...”

I - “Ok”

P1 – “Porque quando nós não, não... isto tem a ver com os nossos limites para além de tudo não é? É porque a nossa auto-estima não está grande coisa, a nossa auto-imagem... E então lembro-me que uma vez tivemos de desenhar o nosso corpo numa folha de papel, numa folha de papel de tamanho natural...”

I – “Sim”

P1 – “...então tínhamos de desenhar aquilo que achávamos que era o nosso corpo e o que eu fiz foi um robô [silêncio]. Era uma coisa muito a direito, era um monstro que estava ali. Se me perguntares se eu hoje me desenhasse, se desenhava aquilo muito melhor, eu continuo a achar que não, continuo a achar que não tenho muito jeito para aquilo... mas tenho alguma consciência que poria algumas formas que não estavam ali no, no... e depois a ideia era fazer o desenho, depois colocarem-me no desenho e desenharem-me à volta e ver a diferença entre o que lá estava e o que não estava e realmente aí se calhar foi abismal! E não estamos a falar só dos traços, lá está, não estamos a falar só dos traços estarem mal feitos, era uma coisa gigantesca que não era eu, não correspondia de todo. E se houve um momento, ainda hoje muitas vezes penso naquela imagem.”/

I – “O que é que sentiste ao ver essa diferença?”

P1 – “Na altura, na altura não senti... na altura a única coisa que eu senti foi «isto é normal mas é que não sei desenhar, não sei desenhar» aa... e por outro lado há uma perplexidade, mas será que de facto eu vejo de uma forma que não tem nada a ver com a minha forma? Ajudou-me.../ Eu desde aí compreendo melhor as anorexias, as anorécticas, não é? Quando se vê a imagem delas não corresponde à verdade, não que seja anoréctica ou nada do género, mas como podemos de facto ter uma perspectiva das coisas que não corresponde de todo à realidade e estamos convencidíssimos que corresponde. Isto vale para tudo, vale para as, vale para as relações interpessoais, vale para os acontecimentos da nossa vida,/ nós damos... criamos uma história, nós temos uma história e quando vamos recriar ali as coisas muitas vezes a história não é bem aquela, aquilo, ou é uma história. A nossa realidade nunca é a realidade, é uma criação nossa, mas isso pode ser sempre” [risos].

I – [risos] “Sim, sim...”

P1 – “Talvez uma criação mais aproximada à realidade.” /

I – “Então pegando nesse exemplo que me deste, o que achas que no teu dia-a-dia quando após teres chegado portanto a esta conclusão que acabaste agora de dizer, o que é que mudou na tua forma ver as coisas no dia-a-dia?”

P1 – “[Silêncio] ou seja [silêncio]”

I – “O que tens na consciência desta mudança?”

P1 – “Eu continuo... Este é um bom exemplo de uma coisa que me marcou, mas se calhar [silêncio] não vou dizer uma coisa que me tenha trazido alteração... eu ainda tenho uma imagem aa... corporal minha um bocadinho negativa. O que eu faço muitas vezes é lembrar-me daquele desenho. É pensar que: «não, não é bem assim que estás a ver, lembra-te do desenho». Isto eu faço. Não quer dizer que... a imagem tenha melhorado, não, de facto é esta coisa que racionalmente é buscar aquela, aquilo que aconteceu e dizer: «espera aí que tu se calhar estás a ver bem as coisas!», mas são os momentos que fazem parte, sei lá!/ Quando se dramatiza uma situação, quando se verbalizam determinadas coisas...”

I – “Sim...”

P1 – “Ou quando se faz com que [silêncio]. Quando eu faço uma dramatização de uma relação que corre mal e me apercebo do meu peso, a minha responsabilidade daquilo que está a correr mal, nisso sim trouxe-me vantagens. Trouxe-me... hoje em dia consigo perceber por um momento que eu estou a repetir um padrão, estou a fazer uma coisa que fiz antes... A questão às vezes é: «o que é que eu faço com isso?»/ ou seja, isto passa a ser uma escolha nossa. É isto que eu sinto com a terapia. A terapia não vai, às vezes as pessoas têm a ideia de que a terapia miraculosamente vai resolver todos os nossos problemas, vai-nos pôr mal e vai-nos pôr bem, e vai ser uma maravilha! E Não. Vai se nós quisermos!”

I – “Pois.”

P1 – “E é todos os dias uma escolha, uma escolha que ao início é: «ok, eu sei que estou a fazer isto, então tenho que fazer diferente». E há ali uma luta muito grande e faço diferente e depois com o tempo de tanto fazer diferente... e passo a fazer uma coisa que é mais adequada. E outras vezes não, outras vezes estou a fazer a mesma merda! Ah, desculpa [risos]!!

I – “[risos]”

P1 – “...mas... é por aqui que quero ir e...”

I – “Sim...”

P1 – “...isso também é bom, ou seja, é mau no sentido de «quero andar para ali mais tarde!», mas pelo menos... soube que estava a fazer aquilo e que, sei exactamente as consequências que aquilo pode ter, pelo menos mais tarde, como as consequências são exactamente as mesmas eu já não lido mal com essas consequências, eu sei da minha responsabilidade naquelas consequências, eu sei que contribuí para aquilo, «tão agora aguenta [risos]!»/”

I – “[risos] Compreendo. Pergunto novamente se te recordas de outro momento que tenha sido importante e que tenha tido qualquer mudança na tua vida? Um outro momento.”

P1 – “Aa [pensativa]... eu estou a recordar-me dum momento, o problema é que este momento não faz parte, faz parte dum momento de psicodrama, mas não do processo terapêutico, ou seja, é uma coisa muito recente. Posso falar disso. Aqui há uns tempos, /eu faço uns retiros onde faço desenvolvimento pessoal/ e trabalhámos uma situação em que a certa altura, pronto, foi a dramatização de uma certa, de várias coisas da minha vida e aquilo trouxe... Primeiro senti com um calar muito negativo, senti «a minha vida não é assim, porque é que eu tenho esta tendência?» e depois foi uma coisa passada que a certa altura disseram para as pessoas agirem como quisessem e aquilo virou uma grande confusão, as pessoas estavam a fazer parte da minha vida e... depois peguei nessas pessoas todas e meti as pessoas todas numa sala e as pessoas começaram a fazer barulho e eu: «isto é o que às vezes vai na minha cabeça, quero falar e está aqui um emaranhado de vozes!». Quando disseram «'tão vá lá o que é que queres fazer?», «quero calar as vozes», «então vai lá e manda-as calar» e quando cheguei lá as vozes tinham-se ido embora e eu fiquei verdadeiramente zangada por eles se terem ido embora e não sei quê! Depois deram-me um feedback quando já estávamos na parte da partilha, disseram-me: «F<sup>4</sup> pensa que quando as vozes se quiseram ir embora tu não as deixaste, zangaste-te com elas!». Porque me tinham abandonado, tinham ido embora. Na altura fiquei muito, muito, fiquei um bocado zangada com esta partilha porque eles foram-se embora, tenho muito a coisa da regra e não era suposto eles irem embora. Mas é verdade, é verdade...”

I – “Sim”

P1 – “...e tomei muito a consciência disto, que muitas vezes eu fico e ultimamente tenho pensado muito nisso, às vezes estou a remoer no assunto «és tu que não a deixas ir embora». Isto tem-me ajudado, tem-me ajudado no sentido de «vai-te lá embora» se eu quiser «vai-te lá embora», mas não te deixo ir embora. Pronto, é uma./ O que eu acho no processo de psicodrama é que tem tudo. Tem a parte da criatividade, tem a parte da música que apela ao corpo e às emoções, o corpo é fundamental para trabalharmos a cabeça...”

I – “Sim”

P1 – “Não só uma questão de estarmos bem com nós e com a cabeça, o corpo tem memória e faz-nos lembrar coisas que nós às vezes não só pensado nelas não vamos lá/ e tenho esta parte da partilha, esta parte do sermos desafiados pelo outro lado e isso para mim muitas vezes é o que traz esta conjugação de coisas e o que motiva depois de eu ter dramatizado uma determinada cena faz-me, ajuda-me a perceber, ou seja, se me dissessem só aquilo: «ah, tu estás sempre a pensar naquilo»... Basicamente o que me disseram foi: «tu remóis os pensamentos», foi isto que me disseram! Mas se me tivessem só dito isto não tinha feito sentido nenhum!”

I – “Hum, hum...”

P1 – “Tudo o resto fez-me sentido! É um facto, isto acontece. Ajuda-me a pensar nas coisas doutra maneira. É isto que, as coisas que às vezes não nos sabem bem ouvir, têm peso, obrigam-nos a pensar.”/

I – “Sim”

P1 – “Posso-me lembrar, estou-me a lembrar doutro... pois vou-me lembrando porque [dirigindo-se a I]...”

I – “Força, força”

P1- “[risos] uma vez fizemos uma, isto foi plenamente em psicodrama, foi, fizemos uma coisa, vedaram-me o espaço onde estávamos e uns fizeram de cães e outros de gatos e então os homens escolheram todos fazer de cães e as mulheres escolheram todas fazer de gatos, mas ninguém falou! Ou seja, apago os olhos escureceram a sala as mulheres fizeram todas de gatos e os homens fizeram todos de cães, cães... mas raivosos, zangados, metia medo ouvi-los, mas metia medo! Pegaram-se, andaram à luta uns com os outros aquilo e eu encostei-me, fiquei assustada, encostei-me. E quando estava encostada disse assim: «Caraças pá estes gajos estão p’ra aqui armados em sei lá o quê, a discutirem uns com os outros eles pegados e nós estamos aqui quietinha; não, não vou deixar que isto aconteça». E fui lá meter-me no meio, lá no meio da confusão. O que eu me lembro é isto, o que às vezes nos lembramos não é exactamente como as coisas se passaram; mas também o que nos lembramos é o que interessa. E o que eu me lembro foi ter ido para o meio deles, não de uma forma agressiva, mas fazendo dando turrinhas, respondendo quando me rosnavam, respondendo como gato, não é?”

I – “Sim”

P1 – “Os gatos até podem ser mais perigosos que os cães, mas dando turrinhas e aquilo acabou tudo por acalmar passado um bocado, aa...isto também eu trouxe muito para a minha vida quando às vezes me sinto acobardada assim a um canto, porque todos nós temos esses momentos, não é?”

I – “Exacto”

P1 – “Lembro-me daquele momento, «quer dizer, então mas vou agora vou deixar os outros tomarem conta de uma situação e eu não me divirto?». E eu não faço aqui, «’tão deixa aproximar-me da melhor maneira, em vez de ir lá lutar com eles...». /Se calhar ao sair daqui vou lembrar-me de milhentas mas...”/

I – “Sente-te à vontade para partilhares o que quiseres.”

P1 – “Ai! Não, não! Eu não tenho problema em partilhar!! Eu não tenho é boa memória! Lembro-me de uma ou outra coisa que fizemos e foi da a primeira vez que fiz psicodrama fiz uma máscara. Então tínhamos de pintar a nossa cara com [tosse]... e eu tinha começado aquele processo muito em baixo e aquilo já estava a sair aquela, aquela negritude e a cara que eu pinteí era uma cara muito alegre e pronto, ficou também na memória... Às vezes penso que [silêncio], penso que, eu de facto o que isso me ajudou a pensar foi uma máscara que eu criei, mas que de facto corresponde àquilo que sou, essa vivacidade que às vezes tento esconder colocando no outro a máscara, então...é, são pequenas coisas que nos vão, que às vezes em determinados momentos saltam e nos fazem pensar.”/

I – “Sim”

P1 – “Pronto, o psicodrama tem muito de, de aa... também nem toda a gente gosta de pensar sobre as coisas não é? E estão no seu direito e é uma coisa tão activa que faz as pessoas mudarem sem pensar muito, sem pensarem muito sobre isso!/ O meu processo é um bocadinho diferente, eu gosto de pensar sobre as coisas e gosto de pensar porquê e também sou uma estudante de psicologia e gosto de psicologia, quero ser psicóloga portanto é natural que, tenho formação em sociodrama, pronto, portanto conheço. Atenção, fiz psicodrama como terapia antes de fazer a formação...”

I – “Ok, ok”

P1 – “ Uma coisa não implicou nada com a outra, mas pronto hoje em dia tenho esse, eu gosto de pensar sobre as coisas, mas para mim o psicodrama serve como uma, coisas para pensar, coisas para pensar...”

I – “Sim”

P1 – “...e... eu não teria problema nenhum em voltar a fazer psicodrama, ou seja, não acho, eu pessoalmente, psicodrama normalmente deve ser feito num período de tempo, e acho que é bom as pessoas fazerem para andarem, para assimilarem as coisas senão também é demasiada informação que não é assimilada.”

I – “Compreendo”

P1 – “Mas depois acho que é uma boa terapia para volta e meia lá voltar; não, não terei problema nenhum./ Agora não tenho muita vontade disso porque estou neste grupo [referindo-se ao grupo de Desenvolvimento Pessoal] e então vou fazendo umas coisas de vez em quando...”/

I – “Sim”

P1 – “...mas acho que é, primeiro porque nos dá uma perspectiva do outro, porque nós estamos sempre com o outro, no psicodrama estamos sempre com o outro, aprendemos com o outro para fazer as coisas, aprendemos com o outro para partilha, aprendemos do outro para a dramatização, estamos sempre... Depois às vezes não precisamos de fazer nada para aquilo nos dar alguma coisa, o simples, o outro fazer as coisas, vemos o outro em acção faz com que mudemos coisas em nós, porque nos faz lembrar qualquer coisa, porque, porque... nos toca num nervo qualquer, porque nos irrita e nós vamos pensar «porque é que isto me irrita?», porque encontramos alguém,/ por exemplo, alguém...eu tinha no último grupo uma rapariga com quem, com quem não me sentia confortável, ainda hoje não me sinto, não me sinto confortável porque ela, ela...provoca, porque com ela sinto mais rivalidade portanto isto provoca-me, porque ela também é psicóloga e falava umas coisas e eu sentia ali uma certa rivalidade. Porque ela fala muito é muito opinativa e eu também sou, portanto, aquilo irritava-me e eu também sou assim, mas também por outro lado vou pensar: «ok, isto é tudo verdade, calma, nós não nos temos de dar com todas as pessoas, não temos de gostar de todas as pessoas e as pessoas não têm todas de gostar de nós»! Isto não é fácil principalmente as pessoas não têm de gostar de nós, mas o psicodrama trouxe isso, trouxe o perceber que não só há pessoas que podem não gostar de nós, mas acima de tudo que há pessoas que, que há pessoas que nos podem dizer coisas duras ou coisas que nos magoam, não quer dizer que as

peças não gostem de nós. Às vezes se calhar por gostarem muito dizem determinadas coisas, foi uma coisa que aprendi no psicodrama.”

I – “Compreendo”

P1 – “Pronto, acho que assim do que me lembro (riso e depois silêncio)./

I – “Pegando numa coisa que disseste sobre o facto de ver os outros, as situações dos outros, nestes termos, houve algum momento que tenha sido significativo, portanto, um momento importante, marcante mas que tenha acontecido numa situação com outros?”

P1 - “com outros...”

I – “Sim”

P1 – [silêncio] “Eu neste momento por acaso não estou a conseguir lembrar-me... Não, por acaso até estou! Havia, não tendo sido num momento de dramatização, foi mais num momento de partilha, mas pronto é o que me estou a lembrar neste momento. Uma pessoa que estava a partilhar uma situação de vida dela vitimizando bastante na situação que me irritou, irritou-me profundamente aa...pela vitimização, mas que ainda hoje, ainda hoje às vezes penso na forma como aquilo me irritou, porque aquilo irritou-me profundamente e fui desagradável, disse coisas desagradáveis e foi o mesmo dia que saí do psicodrama a primeira vez, aa...muitas vezes ainda penso nisso, como o que me irritou nela no fundo, no fundo, era o que me irritava em mim...era a vitimização que eu muitas vezes fiz da minha situação, das minhas coisas e que... me irritava e fazia, fazia inconscientemente e no fundo, no fundo irritava-me por fazer isso. Mas só tomei consciência que isso me irritava a mim própria quando vi no outro, quando vi o outro fazer isso. Aquilo provocou-me ali, pronto foi uma situação, agora estava a ver se me lembrava assim de uma coisa que... mas há sempre, principalmente naquelas situações em que nós vemos o outro a reagir a tomar... a fazer uma determinada acção e depois no fim e não ver nada do que se passou, ver uma coisa completamente diferente, não perceber nada do que se lhe está dizer porque não consegue ver a outra realidade, o outro lado da questão. Isso ajudou-me no sentido, de facto, nós nem sempre estamos a ver o *big picture*.”

I – “Hum, hum...”

P1 – “Parece que estamos ali no nosso mundinho, com as nossas pequenas coisas, com os nossos pequenos problemas e ou grandes problemas, ou grandes coisas, não é essa a questão, mas... com as NOSSAS [grito] coisas e não estamos a ver o que estamos para provocar aquilo, não estamos a ver as nossas reacções, ou não estamos a ver as nossas não-acções, não-reacções e isso, por outro lado, aa.../ eu ia dizer mais qualquer coisa mas entretanto esqueci-me... mas tem a ver com isto, tem a ver com muitas vezes não conseguirmos perceber a realidade, não vemos a mesma realidade que o outro está a ver. Ah! E também como muitas vezes (isto também já me aconteceu) como muitas vezes o outro vai agir de determinada forma e dentro dele, por exemplo, alguém faz uma coisa, uma dramatização em que um se zanga com alguém e diz coisas que não devia dizer, e magoa o outro, portanto, dramaticamente, pronto. E depois ouvimos aquela pessoa partilhar, e o que está dentro dela não é uma zanga com o outro, é uma mágoa com alguma coisa dela, isto ajuda depois a pensar

quando estamos a perante o outro que está na vida real, não é? Que nos está a atirar uma data de coisas para, à cara, às vezes «ok... se calhar ele não ‘tá, não é ele, quer dizer, há qualquer coisa ali que estou a despertar nele, que estou [silêncio]...”

I – “Hum, hum”

P1 – “... ou que faz estar assim, não tem de necessariamente que ser comigo...”

I – “Sim”

P1 – “...é isso./ Agora assim é o que me estou a lembrar, não me estou a lembrar de casos em particular mas.../ porque de facto é um processo muito rico o psicodrama, é tão rico tão rico tão rico, que é difícil salientar momentos,/ cada sessão traz-nos sempre qualquer coisa mesmo que seja só aborrecida, uma sessão em que as pessoas só falaram ou que nos chateou porque os outros tiveram o tempo todo a falar, por exemplo, também já me aconteceu...”

I – “Sim”

P1 – “Situações em que se falou falou falou sai de lá e não se fez nada/... se toda a gente falasse o que eu falo, nós só tínhamos sessões daquelas!”

I – “Sim, sim, sim”

P1 – “Portanto, eu queixo-me que os outros falam muito, mas o que eu me queixo no fundo é que eles estão a falar muito e eu não estou... porque eu faço o mesmo então depois na terapia acontece falar um bocadinho mais, um bocadinho menos, um pouco, também não acho que temos de mudar todo o nosso comportamento./ Temos de ser um pouquinho mais adequados e perceber: «ok, se isto me irrita, o outro ‘tar sempre a falar, portanto, o facto de eu falar muito também irrita o outro». Posso continuar a falar muito, mas já sei que isso vai irritar o outro. Agora quero irritar o outro, portanto, ou não me importo que o outro se irrite...”

I – “Sim, sim”

P1 – “...ou importo-me e acho que ele tem razão. São pequenas coisas, às vezes dá para pensar e controlar, outras vezes não [risos]! Mas pronto.”/

I – “Então e relativamente a estas mudanças, onde é que achas que se deu a maior mudança, mais para a área da relação contigo própria ou para a área das relações interpessoais?”

P1 – “Aa [pensativa]...Aí divido muito bem os meus tempos, primeiro quando eu fiz psicodrama o que mudou essencialmente em mim foi a relação com os outros”.

I – “Hum, hum...”

P1 – “Não quer dizer que tenha melhorado substancialmente, mas melhorou... Não quer dizer que tenha sido uma melhoria, que não tenha havido mais melhorias para cá, houve muitas, mas foi aquilo que eu senti. Eu melhorei substancialmente a relação com os outros. Foi isso que me levou ao psicodrama da primeira vez e isso foi uma melhoria./ Da segunda vez acho que o processo foi mais interno, o processo mais de resolução de coisas minhas... perceber porque é que eu ajo assim, porque é que eu tenho estes padrões de comportamento, o que é

que me magoou na minha vida familiar, ... foi um processo menos para fora e mais para dentro. É essa sensação que tenho e acho que sim.”/

I – “ E qual deles consideras, de certa forma, mais...«benéfico»?”

P1 – “Eu acho que não é possível, qual é o mais benéfico, porque é assim, o encontro com o outro, com nós mesmos e com as nossas coisas e o confrontarmos com as nossas coisas...”

I – “Sim”

P1 – “É do mais benéfico que pode haver, porque isso resolve muitas outras coisas”/

I – “Sim”

P1 – “No entanto, o meu problema com as relações pessoais era tão grave e até a nível profissional tinha tantas implicações, que ver aquilo resolvido até foi muito benéfico...”/

I – “Sim”

P1 – “E portanto, é difícil, eu acho que não há nada que seja mais benéfico ou menos benéfico... tudo aquilo que melhora, melhora a nossa vida. Claro que é assim, podia ter melhorado só superficialmente e então aquilo era uma coisa tipo: «Ya mudou a relação com os outros e não mudou, não modificou basicamente nada cá dentro de mim». Não é? Nitidamente este último processo pessoal teria sido mais importante, aa... mas não. Eu acho que mudei as relações pessoais porque também mudei a minha forma de ver as coisas. Por outro lado, também podia dizer o mesmo relativamente ao processo: «foi uma coisa só trabalhada cá dentro, mas não se viu nada cá fora ‘tão também não foi muito benéfico». Não, melhorei cá dentro mas viu-se cá fora! ”

I – “Apesar então de haver estes dois tempos do processo não os dissocia...”

P1 – “Não!”/

I – “... de alguma forma, portanto, é como um todo. É isso?”

P1 – “Foi o que eu disse há pouco sobre, nós precisarmos de parar para assimilar as coisas. Fiz o primeiro processo terapêutico e parei pela razão que quase toda a gente pára o processo terapêutico [risos], apaixonei-me pronto! Isto é o que muita gente passa, um processo de paixão, quando estamos em paixão estamos bem, estamos ótimos com a vida, com o mundo, com nós próprios, portanto, eu parei aí no psicodrama. Apesar de ter sido realmente ao fim de dois anos, apesar de eu achar que essa paixão aconteceu porque entretanto resolvi outras coisas da minha vida, aa... porque essa paixão me fez tomar decisões na minha vida que me voltaram a pôr em causa e me fizeram voltar ao psicodrama./ Eu não acho que nada disto, as coisas não acontecem por acaso, não há coincidências, não acredito nessas coisas, ou seja, tudo isto tem um encadeamento e...”

I – “Sim”

P1 – “...nesse sentido não há, não há, não, eu não acho sequer que o meu processo terapêutico esteja terminado!/. As relações com os outros melhoraram, sim sem dúvida;/ a minha auto-

imagem melhorou, sim um pouco, aa... estou mais combativa nas coisas, sim é verdade, não tenho nenhuma dúvida!/ Agora é assim, de certeza que se for para um psicodrama hoje, vou encontrar mais coisas para afinar, não é para melhorar, é para afinar. E mal de nós quando o nosso processo de mudança pára! Isto pode ser feito através de terapia, ou através de, é assim eu fiz psicodrama como terapia,/ mas continuo, volta e meia faço workshops de várias coisas e isso também ajuda a trabalhar outras coisas. Já fiz workshops de psicodança, dançoterapia, já fiz *biodanza*,/ portanto é um processo contínuo e eu sinceramente acho que é um processo de desenvolvimento pessoal, é um processo de: «quero sempre mais!»/

I – “Tens alguma sugestão, algum comentário para dizer em relação à psicoterapia e ao psicodrama?”

P1 – “Não percebi!”

I – “Se há algum comentário, por exemplo, relativamente aos terapeutas ou ao próprio processo de psicodrama, se...”

P1 – “Alguma coisa que não gosto e que acho que fosse uma sugestão? Não [risos]!”

I – “[Risos]”

P1 – “Acho que o Moreno era um génio! E acho que não há nada, acho que cada processo é um processo, cada terapeuta é um terapeuta, aa.. / já fiz, os dois processos já fiz com dois terapeutas diferentes, aliás quatro, porque é o terapeuta, o ego-auxiliar...”

I – “Sim, sim”

P1 – “Portanto, quatro, / fiz...já fiz a formação em sociodrama, que também é um processo muito dinâmico, já fiz vários workshops e muitos deles ligados também ao psicodrama, tenho um retiro./ Cada, cada terapeuta leva a sua bagagem, as suas coisas, a sua bagagem e experiência, não a sua bagagem pessoal, espera-se [risos]. Leva-se sempre, não é? Mas nada que prejudique o processo terapêutico dos outros. Mas, mas cada um leva a sua experiência, a sua formação de base,/ também há o psicodrama psicanalítico, psicodrama moreniano, e portanto, um psicodramatista psicanalítico tem outra forma de ver as coisas e eu tive a experiência de ter, aa... o terapeuta não era psicanalítico mas o ego-auxiliar era. A visão das coisas era diferente, mas é de uma riqueza ter as duas coisas assim,/ mas ao processo, acho que cada terapeuta é completamente diferente”

I – “Sim”

P1 – “...A forma como gerem os tempos, há quem faça uma gestão de tempo perfeita, há quem não faça uma gestão tão perfeita, há quem incida mais sobre coisas criativas, há quem incida mais sobre dramatizações, é assim, é um psicodrama onde cabem muitas coisas, agora ao processo acrescentar alguma coisa ou dar uma sugestão, não. Repito o que disse há bocado, Moreno era um génio, era uma coisa /de facto é muito transformativo, é muito muito transformativo porque aa... eu acho que é tanta coisa que eu não consigo dar uma verdadeira perspectiva de como é transformativo. Se me conhecesses há uns anos atrás e me visses agora, percebias que é transformativo, é difícil de explicar, é tão gradual...”

I – “Sim”

P1 – “... tão, tão cada sessão traz cada coisa que aa... é muito transformativo mas não há mudança que seja... Não é, cheguei aqui e mudou a minha vida, não./ Foi o processo em si que mudou a minha vida. Isso posso garantidamente./ É um processo rico, é um processo em que pomos em acção, em que vemos as coisas a acontecer, vemo-nos a fazer as coisas”

I – “Sim”

P1 – “...e os terapeutas são extremamente bem bem treinados e muito formados e põem-nos a fazer coisas que achamos que não vamos fazer... às vezes achamos: «fizemos aquilo, mas não é nada, fizemos aquilo porque fomos levados a fazer aquilo»./ Havia no psicodrama pessoas que não queriam trabalhar e de repente estavam a trabalhar... estavam com dificuldade em trabalhar...”

I – “...sim...”

P1 – “E de repente estavam a fazer coisas que nem lhes passaria pela cabeça estarem a trabalhar...”/

I – “... hum, hum...”

P1 – “... eu, eu sou uma pessoa muito, eu gosto muito do processo e gosto de dramatizar, gosto de estar sempre a trabalhar...se mais ninguém se oferecer eu ofereço-me./ Aconteceu-me dramatizar uma cena antiga mas íntima, que não quis dramatizar, não sei se foi pela intimidade se pelo medo, se p’lo que é que foi, do que ia descobrir. Foi a única vez que não quis trabalhar alguma coisa em psicodrama. E foi perfeitamente respeitado porque trabalho sempre. Portanto, parou por ali. Foi a única vez que me lembro de não querer trabalhar. E o que é que isso me trouxe? Se calhar estou a voltar um bocadinho atrás, mas pronto. O que é que isso me trouxe, a perspectiva que se calhar não temos que ir saber tudo, pronto. Há coisas que, ou pelo menos não temos que ir saber agora. Se calhar não precisamos de saber ou descobrir, temos de arranjar maneira de ultrapassar.”

I – “Sim, sim, sim...”

P1 – “Depois um dia, um dia se houver realmente alguma coisa, porque às vezes não há, é a nossa imaginação de que há. Se algum dia lá quisermos voltar, então vai quando estiver pronto. Não é necessário que a gente tenha de aprofundar tudo,/ o processo terapêutico traz consequências e este em particular...tem algumas consequências./ Quando dramatizamos alguma cena, quando dramatizamos uma cena com a nossa mãe porque nós pomos ali ao vivo e a cores coisas que se passam na relação e coisas que são nossas e que precipitamos na relação e coisas que são das nossas mães e dos nossos pais, mas no meu caso posso dizer da mãe uma coisa particular./ Lembro-me de uma vez estar a dramatizar uma cena e a terapeuta me segredar aos ouvidos: «era normal estares zangada com a tua mãe. Como foi possível a tua mãe reagir assim?». E eu fiquei zangada com a minha mãe; apesar dela ter razão! Ainda bem que ela me disse aquilo, ainda bem que ela disse aquilo porque ainda bem que ela lamentou uma coisa que achava de facto...epá é a minha mãe [crescendo de tensão na voz] a relação com a minha mãe foi muito má naquele momento, percebes? Eu precisava dela lá, mas teve uma consequência, pela primeira vez eu zanguiei-me com a minha mãe e durante uns dias

fiquei zangada com a minha mãe e cada vez que ela falava comigo eu ficava zangada. Portanto, o processo tem, tem,... é diferente contarmos «ah, tive uma discussão com a minha mãe, ela disse isto, disse aquilo e tal» e o fazer ali e o terapeuta a ver-te a chorar verdadeiramente, a chorar, a sentir as mesmas coisas, a ver a reacção das outras pessoas e às vezes o terapeuta pode nem dizer nada ali aquilo a recriar, vais-te pôr no lugar do outro, portanto, vais ver por um lado o lado dele, o lado do outro...”

I – “Hum, hum...Sim”

P1 – “...sentas-te na cadeira dele, percebes: «'pera aí mas...», não é? Ficas do outro lado e percebes: «então esta gaja 'tá a dizer isto porquê?» A gaja és tu; não é? [risos] E não percebes como é que a pessoa acabou de fazer aquilo e ficas zangada com a pessoa. Quer dizer, isto tem consequências! O resultado é bom, não podes ficar depois só p'la zanga, não é? Depois tens que trabalhar isso./ Também precisas de te zangar, precisas perceber «nem tudo é culpa nossa!», há coisas que... nos fazem mal! Eu acho que no psicodrama se percebe isso. Onde é que está exactamente o nosso, 'tamos ali no jogo de papéis e quando ele põe, por exemplo, 'tou... a dramatizar uma expressão «ponho-me no lugar do outro», 'tou a ver os efeitos que 'tou a provocar em mim, não é? 'Tou a ver-me a chorar e..., fico mais aliviada, não é? Mas isso é bom! Faz parte, faz parte do processo. [Risos] eu disse que me ia lembrar de coisas...”

I – “[Risos]”

P1 – “...porque é impossível não lembrar./ Uma pessoa às vezes lembra-se de tudo, umas vezes uma pessoa esquece-se das coisas, mas pronto.”/

I – “Então, eu vou perguntar se há mais alguma coisa que queiras partilhar?”

P1 – “Vou partilhar uma que me lembrei agora! Aa...a primeira vez que fiz psicodrama, estávamos deitados no chão, cabeças com cabeças numa roda onde tínhamos de dançar com as mãos e eu senti que havia uma pessoa que estava a abusar. Invadiu-me o espaço e eu não consegui sair dali porque me estava a invadir o espaço. Mas, não consegui sair dali. Apesar de achar que me estavam a invadir o espaço fiquei ali.”

I – “Sim”

P1 – “Depois, verbalizei isto e a pessoa disse-me alto que não achava que estivesse a invadir espaço nenhum e eu... a pergunta que fizeram foi aa mas porquê...aa...«se estavas assim tão mal porque é que não tiraste a mão? Ninguém te estava lá a obrigar a ter a mão!». Pronto, isto é uma coisa que ainda hoje às vezes me lembro «mas alguém te está a obrigar a ficar? Então porque é ficas?! Mas alguém te está a obrigar a aturar isto? O que é que te faz ficar?» mas isto, de volta de mim, quinhentas mil pessoas! Quer dizer...nós às vezes fazemos coisas que não somos obrigados, não há nada que nos force estar ali, NADA [grito]! Mas nós achamos que tem de ser...é uma construção na nossa cabeça, não é só no momento”

I – “Hum, hum”

P1 – “Foi um momento que teve impacto e depois tem piada que mais tarde estas coisas já foram evoluindo. Continuei a sentir esta coisa da invasão e da minha dificuldade de impor limites ao outro/, ou seja, eu acho que se calhar as coisas que mais me marcaram no

psicodrama se calhar foram aquelas que senti desconfortáveis. Se calhar, as que foram muito agradáveis afectam menos/, apesar de, por exemplo, posso ter uma dramatização em que ‘tou a discutir com outra pessoa de uma forma brutal e a apetecer chorar e não sei quê, mas no fundo no fundo, não é agradável porque ‘tou a chorar e a dramatizar uma coisa chata, mas no fundo até gosto, quer dizer ‘Tou a trabalhar aquilo, ‘tou ali, estou consciente, meti-me ali porque quis, não é? Fui para ali, eu disse: «ai, o que quero trabalhar? Eu não me importo de trabalhar.», «Hoje vai ser uma seca!» ou às vezes «Sim, sim ‘tou aí porque quero!»! Outra coisa é estarmos a fazer uma coisa que era dançar, portanto, estava lá toda a gente e eu sem querer estou a trabalhar uma coisa minha./ Mas eu não quis, não fui eu que quis estar ali com as mãos a dançar e não escolhi estar ali, não escolhi sentir aquilo, não escolhi que a outra pessoa abusasse, na minha perspectiva das coisas, não escolhi nada daquilo. Portanto, não estou a dramatizar nada! Foi uma coisa que está a acontecer naquele momento.”

I – “Hum, hum...sim”

P1 – “Estes são os pontos mais difíceis para mim, aquilo que de facto está a acontecer naquele momento e que me causa desconforto.”/

I – “E achas que esse momento mudou alguma coisa em ti ou na relação com os outros?”

P1 – “Aa...[pensativa] bom, ou seja, eu ainda tenho um pouco disto! Ainda tenho medo de deixar o outro invadir um pouco os meus limites, ainda tenho alguma dificuldade de...”

I – “Sim”

P1 – “...«chega para lá!», «não quero isto!», ainda tenho essa dificuldade! Mas estou consciente disso.”

I – “Ok”

P1 – “Portanto mudou. Mudou no sentido de: «eu tenho consciência que eu deixo o outro invadir os meus limites», ou seja, o outro até pode estar a tentar fazê-lo, mas isso é um problema dele. O meu problema é: «eu deixo!». E isto vale tudo na nossa vida, não é? E pronto, aquilo era uma coisa muito física, mas eu tenho essa dificuldade e deixar que essas pessoas/, por exemplo, a minha mãe controla a minha vida, às vezes tenho de me zangar com a minha mãe para ela não o fazer! E custa, porque ela faz aquele sentimento de culpa, porque eu tenho dificuldade... custa mas tem de ser feito! E às vezes lembro-me disso, tem que ser feito porque o outro não pode levar os seus limites. Não quer dizer que me vá lembrar sempre daquela cena, obviamente. O que eu acho é que essas coisas ficam aqui [gesto de apontar], gravadas na nossa cabeça. E há um momento, lembrei-me agora dela, que dá para relacionar uma data de coisas./ Mas sim claro, acho que sim. A partir do momento em que estamos ali a representar uma situação, ninguém nos obriga e ninguém me vai bater se eu tirar a mão. Quer dizer tínhamos uma regra, estar a dançar ali com as mãos mas as regras fizeram-se para ser quebradas. Eu posso dizer: «é para dançar, mas eu não quero!», pronto, e baixar as mãos. Mas não foi isso que eu fiz. Senti-me desconfortável mas fiquei lá com a mão porque achei que era suposto estar lá com a mão e tentei fugir assim mais ou menos [faz gesto representativo] mas nunca, mas também não quis ser muito agressiva e afastar-me com a mão...”/

I – “Sim”

P1 – “...isto é um padrão de comportamento e quando nós temos consciência ali naquele momento que é um padrão de comportamento, que ninguém nos está a obrigar e que era uma regra porque alguém tinha-nos dito que: «ok, atira-te da ponte!» porque alguém te diz para atirar...”/

I – “[risos]”

P1 – “...quando temos consciência disso começamos a mudar coisas na nossa vida”

I – “Sim”

P1 – “Pronto. E às vezes, é, é, é isto! Não quer dizer que seja assim uma mudança radical, isso às vezes é o que proporciona a terapia porque a gente quer quer...elas [mudanças] acontecem porque sei lá, outras alturas quaisquer,/ hoje em dia a minha mãe até pode ficar chateada comigo e eu até posso ficar dois minutos a pensar naquilo. Se fosse há cinco anos atrás, não, eu ficava, ia fazer aquilo que ela queria e ainda ficava a remoer por ela ter ficado magoada comigo, portanto, farto-me, farto-me mas é substancial,/ só que às vezes a gente queria mais [expressão de satisfação e risos]!! É por aí, mesmo [riso e depois silêncio]!”/

I – “Bom, eu agradeço de facto esta participação voluntária tão rica, agradeço a sua...a tua disponibilidade [risos] e pronto...”

P1 – “Não tens que agradecer! Se precisares de alguma coisa...diz (...)”/

I – “Obrigada!”

## **Transcrição Entrevista Participante 2**

**Duração:** 44min. aprox. **Tempo decorrido após processo:** 8 anos.

### **Notas:**

<sup>1</sup> – Por motivos de confidencialidade, o nome verdadeiro foi suprimido e substituído pela letra X.

<sup>2</sup> - Por motivos de confidencialidade, o nome verdadeiro foi suprimido e substituído pela letra A.

<sup>3</sup>- Por motivos de confidencialidade, o nome verdadeiro foi suprimido e substituído pela letra N.

I – “Gostaria de saber como foi para si o processo terapêutico em psicodrama, e se possível, gostaria que descrevesse o mais pormenorizadamente possível.”

P2 – “É assim, remonta já há bastante tempo e posso, posso falhar algumas coisas, mas é assim, eu estava a fazer psicoterapia...”

I – “Hum, hum.”

P2 – “...psicoterapia. Desde os meus 30 anos que eu entrei,/ achei que precisava de um apoio terapêutico para controlar-me, digamos assim, para viver melhor.”

I – “Hum, hum.”

P2 – “ Acho que tenho problemas psíquicos com os quais vivo, giro mal, e sobretudo, me fazem sofrer, não é?/ E, é assim, não sei em que fase que eu achei que seria importante./ Eu sabia que o dr. X<sup>1</sup>, o dr. X foi meu terapeuta, não é? Portanto, eu sabia que ele fazia psicodrama, sabia que havia essa técnica/ e sei que houve um momento em que senti que precisava de sair, portanto, em que todo o processo terapêutico que estive a trabalhar em terapia individual estava a estagnar, sei lá! Digo isto assim a esta distância, não sei muito bem se era assim mas na altura senti isso e sabia que o dr. X fazia psicodrama e não sei muito bem, é assim eu queria experimentar outra forma terapêutica para me sentir mais aa...menos frustrada por não estar aa... sentir bem, não me sentir entre aspas curada ee...portanto, perguntei se podia mudar e lembro-me disso que o dr. X achava que não, talvez não fosse o tempo mas... acho que debatemos isso nalgumas sessões e depois pronto, chegámos a um acordo que seria, seria interessante. / Eu não tinha, eu não tinha expectativas nenhuma sobre o que é que era bem o psicodrama, no sentido de saber o que é que ali ia decorrer. Sabia que ia estar em grupo/ e acho que p’ra mim que uma das coisas que sempre achei difícil era relacionar-me,/ o facto de ir estar em terapia de grupo me iria ajudar./ É assim eu sei que há outras metodologias, e na altura, mais ligadas à psicanálise, mas para mim a psicanálise é um foro que eu entendo, digamos, filosoficamente...na sociologia essa inclinação é importante, mas não sei muito bem se queria isso para mim, para «terapisar» ee...”

I – “Sim.”

P2 – “...pronto./ E sei que foi um embate muito difícil. O psicodrama foi um embate muito difícil aa...porque, pronto, eu já não me lembro quantas pessoas eram no grupo, ainda eram bastantes, cinco, já não sei! É muito! Sei que assustei-me muito quando comecei a ouvir os outros ahum.. e a achar que não era capaz de fazer, portanto, fazer role-playing, portanto, fazer o meu pequeno desempenho./ Sei que o primeiro convite ao testemunho foi, não me lembro como foi sequer, disse aquilo que eu digo com, com insistência muitas vezes quando estou na frente duma coisa nova que eu considero difícil e eu não consigo, aa...ee...lembro-me do dr. X assim, o dr. X e a dra. A que era co, co-terapeuta, portanto, co-adjuvante e lembro-me que eles pediram, é assim, ao grupo p’ra que me ajudasse digamos e eu lá tentei, já não me lembro, acho que era qualquer coisa como o que é que eu estava ali a fazer ou quem era eu, qualquer coisa assim do género que eu já não me recordo. E sei que isso foi tudo muito difícil, geri com muita dificuldade as duas coisas, o ter que, que...estar ali e o apoio dos outros./ Depois é assim, não me lembro bem onde é que, quando é que, quando comecei a usufruir mas sei que foi difícil durante bastante tempo aa.../cada um e o que trazia para ali e lembro-me que não lidava bem com alguns perfis, e até hoje consigo dizer isso assim: «eu sei que não lido muito bem com pessoas de tendência anorética...». E pronto, havia algumas pessoas com esse perfil e não me era fácil...”/

I – “Sim.”

P2 – “... [silêncio] lembro-me que quebrei... sabia muito bem as regras, lembro-me que o dr. X tinha explicitado uma regra que era vital e que tinha que ver com a humilhação... porque eu quebrei uma regra por ignorância mas havia outra que foi dita... bom... não me lembro qual foi dita, mas lembro-me aquela que violei porque eu ia até, lembro-me que quando saímos, houve um dia que estava a chover imenso e uma colega ofereceu-me boleia e ela é uma pessoa que tinha um perfil que se ajustava com o meu, sou muito espontânea, naturalmente comentámos, comentámos porque... pronto tínhamos estado a partilhar em conjunto [risos]. Eu sou mais ou menos reservada e por isso sei que aquilo que tivesse comentado era uma coisa mínima, até porque ainda estava no início e não entendia muito bem...”

I – “Sim.”

P2 – “...E, mas, mas na sessão seguinte houve uma terceira pessoa do grupo que decidiu, pronto, que fez bem, na verdade! Depois entendi... que tinha visto que tínhamos ido juntas e pronto que sabia dessa regra de não, enfim... pronto, não introduzi mais confusão, porque no fundo é isso, não é? E eu fiquei assim completamente: «bom, isto parece do julgamento de não sei o quê!». Bom o único argumento era esse, não fazia a mínima ideia, mas pronto, a partir daí compreendo as regras... Bom, não há mais regras, eu só cumprio aquilo que sei, não é? E entendi, acho que sim, de facto introduzi muitas variáveis, que complexificam. Já é muito ter uma data de gente, mais ainda, se depois há pequenas cumplicidades extra espaço.”/

I – “Sim.”

P2 – “E depois é assim, eu comecei a entender a humilhação... foi muito difícil, eu acho que poucas vezes... Eu fiz psicodrama tantos anos, quase tantos como de terapia... não consigo deduzir, portanto, eu tenho 54, comecei a fazer terapia aos 30 não directamente com o dr. X. À volta uns 8 anos de psicodrama, acho que sim... entretanto, eles mudaram a clínica, bom mas... foram bastantes anos! Eu sei, é assim, entrei, compreendi o processo a humilhação ajudou-me bastante, nomeadamente, acho que foi das coisas, o psicodrama foi das coisas que me ajudou mais inevitavelmente foi ali ajustado melhor em grupo, com as pessoas. Mas isso foi assim, foi umas das coisas./ Enquanto que a psicoterapia pronto, estava muito fechada sobre mim, sobre os meus dramas pessoais...”/

I – “Sim.”

P2 – “Ahum... pronto, mas quer dizer, foi muito importante e eu não teria conseguido fazer psicodrama se não tivesse feito psicoterapia antes, já tinha um trabalho anterior...”

I – “Ah! Sim, sim!”

P2 – “...que me solidificou um bocadinho e um entendimento, é assim, para mim era muito importante, e é, foi sempre muito importante confiança total em termos terapêuticos e emocionais com o dr. X, que no princípio tive alguma dificuldade em ajustar com a dra. A... pronto, era uma co-terapeuta e isso não conhecia, e pronto, e ao mesmo tempo deixei de me sentir privilegiada, não é?”

I – “Ok.”

P2 – “Tinha que, pronto, partilhar com os meus colegas, tinha que partilhar... começou a haver dois...”

I – “Sim, sim!”

P2 – “...dois terapeutas, mesmo que o segundo fosse um colaborante./ Aprendi muito facilmente as regras e isso era muito confortável./ Eu tenho amigos que fizeram outro tipo de terapias...”

I – “Sim.”

P2 – “...e uma delas fez grupanálise./ E eu lembro-me que uma das coisas que gostei muito, foi mesmo muito importante, foi que cada sessão tinha um princípio, um decorrer e um *terminus*, sentia que havia um trabalho a ser conduzido.”

I – “Sim.”

P2 – “Podia ser o meu, podia ser...é assim, com esta regra democrática que escolhemos portanto, o problema que íamos debater na sessão”

I – “Sim”

P2 – “E por isso, portanto sendo uma escolha lembro-me de muitos momentos que cada um de nós que está a fazer terapia vive uma aflição interior grande, não é? E por isso é que vai pedir ajuda.”

I – “Exacto”

P2 – “E é evidente que todas as semanas, quer dizer, eu tinha os meus [problemas] e achava que eram vitais e importantes mesmo que, por um lado...como é que se diz...agora não me estou a lembrar da palavra mas digamos, flagelante, ou seja: «que bom também, pronto o outro é mais importante que eu!». Não é? Era um procedimento não muito positivo, mas pronto lembro-me que isso era uma coisa muito estruturante e isso foi importante, lembro-me depois de uma altura ter uma atitude um bocadinho diferente: «Bom eu estou a pagar isto e eu não posso estar a perder tempo!».”

I – “Sim.”

P2 – “Isso acho que foi assim um procedimento muito importante para eu deixar de, é assim, se eu considerava que eu tinha um problema importante, tinha de batalhar por ele «é assim, eu estou aqui tenho de trabalhar. Se é para trabalhar é para compreender no problema do outro o que é em mim tenho que ver». É assim isso foi um esforço que eu fiz muito para, para...”

I – “Sim.”

P2 – “...que acho que foi importante, portanto, para dizer que o psicodrama por um lado foi para mim, eu tenho/...eu desvio-me muito facilmente, cuidado, derivo e...e...justamente isso faz-me sofrer, porque me faz perder tempo e faz-me perder uma data de coisas, que entro em caminhos completamente estapafúrdios/ e...e...aquela estrutura muito orientada e muito

marcada e responsável do psicodrama fazia-me sentir que estava a fazer um trabalho psíquico... ”

I – “Sim.”

P2 – “quer dizer, um trabalho com aquelas pessoas e não tanto a discorrer, pronto lembro-me disso, porque essa minha amiga [a que antes referiu e fez grupanálise] falava às vezes sobre a sua experiência e as pessoas ficavam... eu sentir-me-ia perdida porque a navegar muito na minha psique profunda e no meu amor de ódio de pai de mãe, e aquela coisa de recuar e a interpretação dos sonhos, sei lá! Isso [estrutura da sessão de psicodrama] para mim foi muito importante fez com que eu muito rapidamente sentisse muitas melhoras assim tipo «ah que bom!» porque já consegui gerir muito melhor, as minhas relações de trabalho, as minhas relações de grupo, porque... não sei fui acalmado porque havia de facto, sentia que se conduzia um problema, uma situação de uma maneira, sentia que o dr. X e a A, ... e eu ia levando a situação ponto de entendimento e balanço disso... pronto eu acho que fiquei com isso, isso é bom eu chamo-lhe a minha metodologia dos cinco segundos, mas é assim, perante embates é um recuar um bocadinho 1,2,3,4,5 e isto é o suficiente, não é? Esse aspecto senti de facto muito eficaz,/ mas obviamente o outro lado importante de deixar soltar numa vivência de papel sem controlo foi, eu acho que nos tais oitos anos de psicodrama ter-me-á acontecido duas três vezes, foi muito bom, sim, porqueeee... é uma sensação boa de conseguir ultrapassar as grelhas, aa... as prisões internas, sinto que sempre tive dentro de um registo aaa... não me excedi muito como é meu bom uso [riso] mas sim, senti que era essa maneira de ter de despertar e compor uma pequenina história dum funcionar... fez-me sair um bocadinho de mim e de tentar entender um bocadinho as outras pessoas que estavam comigo /ee... algumas, acho que sim, é assim, ouve uma ou outra coisa que foi difícil... era um grupo muito móvel, estava sempre a alterar cada um que saía cada um que entrava eee... [pequeno silêncio]”

I – “Mexeu consigo!”

P2 – “Mexeu com todos nós, né? Portanto, umas pessoas de uma forma, outras pessoas doutra, e acho que foi nesses ajustes e reajustes, com algumas pessoas de uma forma positiva e negativa fui estabelecendo laços, e portanto, a sua saída era sempre custosa. Mas houve uma saída que custou muito. Eu sabia que a pessoa ia para coisas positivas...”

I – “Sim.”

P2 – “...e isso, pronto, foi assim uma saída em que chorámos”/

I – “Sim. Claro!”

P2 – “E pronto, houve também pessoas que entraram e com quem criei anti-corpos imensos e aprendi a aceitar esses embates sem, sei lá, sem... sem explodir, e eu não sou de explosões mas sou de ficar dura... acho que aprendi a aceitar que eu não gosto de toda a gente e portanto nem toda a gente gosta de mim e no entanto temos de minimamente conviver [risos].”

I – “Sim, sim [riso].”

P2 – “Mas foi isso, é assim, na essência o psicodrama foi isso, achei que tinha também de aprender a gerir esta motilidade grande de pessoas a entrar e a sair...”/

I – “Hum, hum.”

P2 – “...e que estava ali para cuidar-me e não para resolver o problema do grupo, se puder ótimo entre aspas e acho que sim. Eu senti que os outros todos me ajudaram a ver as suas dimensões, digamos nos seus desempenhos, nas suas pequenas narrativas dramáticas a minha própria.../ Havia um, um...[silêncio] gótico que não atinava comigo, era outro perfil, e sei que ele saiu, quis sair e já não me lembro o que ele foi fazer e disse uma coisa desagradável! Despediu-se de todos nós e de mim disse uma coisa desagradável e eu: «bom, o que é que posso fazer?». Não tinha esse afecto negativo com ele, em relação a ele, tinha até uma certa ternura, não tipo mãe/filho, mas pronto...”

I – “Sim.”

P2 – “... é um miúdo novo, ‘tá a crescer, não entendo muito bem aquela estética gótica mas quer dizer isso é...mas pronto, esse tipo de situações foi importante para gerir,/ não sei muito bem, senti que quando estava a terminar, senti que já não estava mais uma vez a sentir...senti que já tinha atingido o meu lim...não é limite, mas senti que haviam dimensões de mim não resolvidas, que estarão sempre comigo, são as mais profundas, as marcas psíquicas mais profundas...”

I – “Sim.”

P2 – “...mas pelo menos aprendi a criar pequeninas pausas, não sei aa...e olhar./ Este ano entrei numa crise um bocadinho mais difícil de vida, idade, trabalho e algumas dificuldades em concretizar coisas, ee... mas já não [silêncio]... Acho que com a terapia e com o psicodrama não me sinto absolutamente perdida como estava antes. Acho que consigo ver, relembro-me de coisas em que me foi feito espelho e pronto. E aprendi, lá está, sobretudo que o psicodrama assinala algumas dimensões a soltar mais e a ver de fora...”

I – “Ok.”

P2 – “...e por isso, isso ajuda-me bastante a gerir.../ Eu era uma pessoa muito tímida a falar em público e consegui, acho que o psicodrama nesse aspecto ajudou aaaaa... suavizar essa dimensão. Hoje muito facilmente consigo falar sem acalmar, é assim, há um stress inicial, uma ansiedade inicial, mas depois se entrar no meu registo passo a ‘tar a conversar assim sem, isso foi uma coisa que ao ter que gerir com o grupo, com as pessoas ou a ter que dizer coisas, a não ficar sobretudo com coisas, acho que isso sim foi outro factor de uma mudança muito importante. Como o meu perfil é entre aspas reservado mas forte...”

I – “Sim.”

P2 – “...e como sentia sempre uma gestão negativa em relação assim ao estando em grupo, eu tendo a estar calada mas ao mesmo tempo a raciocinar a pensar e a achar que tinha coisas a dizer. E é assim, o calar faz, faz, a conversa interna, a conversa interna é um monólogo e um monólogo é um fantasma, pronto, fica ali uma coisa muito enublada. E em psicodrama consegui realmente gerir melhor essas reservas, porque acho que é mau e hoje em dia, por

muito que me custe...conversar, intervir, aprendi a controlar essa dimensão e a não ficar com essa reserva. Isso foi uma coisa que aprendi a gerir bem em psicodrama, justamente porque pronto, de todos mesmo que quiséssemos estar em silêncio e lembro-me que houve algumas sessões daquela primeira fase que sim e eu inclusive, mas não só, não é? Há outras pessoas...”

I – “Sim”

P2 – “... o que é muito difícil, muito difícil mesmo para todos. Para mim incomodava-me o silêncio dos outros, mas o meu também era zangado...”

I – “Sim.”

P2 – “...e isso, pronto, acho que foi uma coisa que depois consegui gerir bem./ Acho que houve situações muito engraçadas, nos jogos em que isso também foi uma aprendizagem, passei a estar mais atenta na vida... já tenho um lado mais observador, é muito engraçado.../ eu gostei... muito da maneira como o dr. X conduziu o psicodrama, acho que senti sempre, acho que não me lembro de uma única vez em que fiquei assustada porque houve algumas situações que se desencadearam em grupo tensas e bfff [sopro]...o caminho de volta é assim um bocadinho...e sempre considerei o dr. X com uma sensibilidade muito grande porque nunca...havia sempre uma suavidade, acho que é muito importante, é assim...”

I – “Compreendo.”

P2 – “...dessa, para...para mim eu não, não, eu posso aceitar que não tenho um perfil e quero que o terapeuta me entenda mesmo!”

I – “Claro.”

P2 – “E se eu não sentir isso, e sentir que, que, entre aspas é um bocado regra, a lei, a regra três simples que a gente aprendeu na escola: [mudança no tom de voz, em jeito de brincadeira] “então de acordo com a, x, y e z blá, blá, blá...”; pronto, não. Isso foi incondicionalmente um aspecto muito importante, eu sei que não é comparável, mas pronto, às vezes informações das outras coisas em que se entra em jogo de actores, jogo de grupo e pronto, o condutor tinha outro perfil e bom enfim, pronto, com todo o respeito, foi uma coisa que correu bem mas não, não...tinha uma dimensão mais profunda./ Uma terapia que eu recomendo [referindo-se ao psicodrama] mas que é preciso ter um perfil. Eu tenho amigos que usam outro tipo de terapias, mas eu compreendo cada pessoa tem a sua personalidade e uma sensibilidade...”

I – “Sim.”

P2 – “...e procura aquilo com o qual sente bem, não é?/ Eu, eu senti-me muito bem com o psicodrama, senti que era, era...foi uma dimensão boa para mim, depois também deixou-me brincar um bocadinho, porque permite isso...”

I – “Sim, sim, sim.”

P2 – “...sem ser com aquele drama de «Ai!» da psique [tom de voz irónico] não é? Portanto, uma pessoa consegue também, esse aspecto é importante e pronto, o ser grupal é difícil mas é muito...[silêncio]”/

I – “Então, uma vez que fala aqui destas alterações que o psicodrama tem causado, o que eu queria perguntar neste momento é se identifica momentos particulares, portanto, momentos concretos que tenham sido importantes de uma forma positiva ou negativa para estes processos de mudança, no fundo, para estas mudanças... Se faz esta associação.”

P2 – “É assim, eu sou uma pessoa que começou a estudar economia e depois fiquei pendurada numa crise psíquica não sei de quê e disse: «não quero fazer mais nada!». E depois lá decidi fazer sociologia.”

I – “Hum, hum.”

P2 – “Aa... pronto, tenho uma certa tendência para a investigação e nunca deixei a faculdade ia logo fazer mestrado na altura, mas depois tinha que trabalhar e fiquei pendurada, bom, e esta minha,/ para não falar da minha vida amorosa e sexual que foi absolutamente desastrosa... mas pronto essa parte, aaa... ainda é uma parte minha.../ mas pronto este lado relutante sem saber, não sei quê, não sei quê, eu concluo finalmente o mestrado em 2008, não é? Fiz em 2007, foi de facto para mim um ano importante. Mas pronto já antes, a partir de uma certa altura eu comecei a concluir o que fazia e lembro-me que fiz uma pós [graduação]... ainda estava a fazer psicodrama, decidi fazer uma pós-graduação em educação para a cidadania, que achava que era um aspecto importante, não queria saber da sociologia urbana, já estava farta de cidade e barararaa [som semelhante ao blá, blá, blá], livros académicos, gostei muito. E no ISPA, por acaso, gostei imenso. Foi assim uma coisa que me fez muito bem e isso já foi, já não me lembro, já foi antes... foi,/ eu tive uma fase em que o meu pai teve um AVC. Até ele morrer estava muito presa e sei que foi depois disso que me senti: «ok, agora estou outra vez mais, mais nesta vida e deixa-me fazer qualquer coisa!». E foi assim, foi difícil [crescendo no tom de voz], eu lembro-me que eles me chateavam [grupo?] barararaa...”

I – “Mas coincidiu?”

P2 – “Sim, sim./ À medida que eu comecei a sentir que, que, o concluir me dava mais energia, comecei a sentir-me mais estruturada e foi isso que fez também sentir que já não precisava de continuar a fazer psicodrama e na altura tinha vontade de fazer coisas um bocadinho mais soltas. E acho que ainda me lembro que a seguir ao psicodrama ainda fiz uma coisa parecido com isso porque tinha o lado lúdico porque eu fiquei um bocado viciada em desempenhos de papel, era uma coisa assim mais de brincar animada por uma antropóloga, lembro-me era assim uma coisa mais, mais...brinquei um bocadinho, mas depois é assim, não tinha a intensidade terapêutica e pronto, também não era assim. O concluir um trabalho, um projecto e uma coisa que era pessoal sempre fui responsável a responder aos trabalhos da câmara. Mas depois quando decidi: «Bom, eu quero continuar a investigar, quero fazer isto, mas bom sou eu não interessa portanto, passa à frente» e acho que, que me ajudou.”/

I – “Mas estava aqui a perguntar se momentos importantes que tinham decorrido na terapia (no psicodrama), momentos particulares que foram significativos, portanto, marcantes e que possam estar associados a uma determinada mudança específica que falou.”

P2 – “É assim, eu momentos marcantes de psicodrama eu lembro-me quando morreu o meu pai foi muito importante ter estado lá... houve ali um período em que não fui porque, por várias razões. Foi importante ter regressado ao grupo e o acolhimento do grupo. Senti-me reconfortada...”/

I – “Sim.”

P2 – “Humm...depois houve não, não...não houve assim nenhum momento, houve muitos momentos importantes mas assim, sei lá, lembro-me de forma positiva, negativa, mas quando (já não me lembro o nome dela) e fizemos assim uma despedida, foi assim uma dimensão; tinha até criado um pequeno laço afectivo com ela, era tipo assim um pouco filha a quem eu queria proteger...”/

I – “Sim.”

P2 – “...aahum...mas quer dizer, isso foram momentos fortes de psicodrama, se isso mudou a mim acho que sim ao mesmo tempo acho que sim, no pensar, no agir, no sentir mas isso eu já disse que sim, na medida em que, todo o processo de psicodrama, foi-me sempre muito...reconheci sempre na minha maneira de estar a trabalhar e no relacionar. Isso foi certo.”/

I – “Ok”

P2 – “De momentos dentro do psicodrama que foram avassaladores, lembro-me desse do meu pai, sobretudo, porque estava muito solitária, muito suspensa no vazio e portanto quando regresssei senti um calor afectuoso que foi muito importante.”/

I – “Sim.”

P2 – “Aa...sei lá! Depois eu acho que aprendi imensas coisas sobre mim, isso através dos outros nomeadamente essa, eu digo que tenho dificuldades em lidar com anoréticos porque percebi que eram pessoas com imensa força mas reconheci também esse lado em mim, não é? Pronto. Que é uma coisa que pouco aceito, digamos assim [risos ligeiros], eu sei que sim, tenho uma componente mas pronto não consigo compreender... Não sei assim mais, não, não... [Silêncio]./ Acho que globalmente foi muito importante./ Os meus amigos consideram que pronto, sobretudo, a partir do momento que comecei a fazer psicodrama, sentiram uma mudança muito evidente minha...”

I – “Sim.”

P2 – “... É assim eu sentia [a mudança], mas às vezes a pessoa diz: «mudei, mudei, mudei [entoação mais intensa]» mas ficou igual, não é? Mas, eles [os amigos] dizem isso muitas vezes, que me tornei uma pessoa muito mais calma, menos sorumbática aa...sobretudo a esse nível, a gerir muito melhor a minha maneira... /eu ainda hoje stresso muito quando tenho que

ir a um sítio onde não conheço ninguém e tenho que ir o ir sozinha não, não... o apresentar-me sempre sozinha que é uma coisa que me acontece muitas vezes...”

I – “Sim.”

P2 – “...eee...isso é uma coisa que não vou dizer que, que, que, quando prevejo um ambiente hostil, mas sobretudo o que eu passei a perceber é que esse ambiente hostil ou não hostil não é tanto dos outros, há pessoas que realmente não me agradam muito ou situações que não gosto muito de estar, situações informais, mas sobretudo, é quando eu não estou muito equilibrada. Quando eu percebo isso, todas as outras pessoas deixam de ser aqueles monstros horrorosos que eu vou ter que aguentar para não sei quanto tempo da minha obrigação. E esse procedimento foi uma coisa que eu aprendi em psicodrama./ Há lá alguma daquelas sessões em que cada um de nós ia desenrolando as suas coisas, mesmo alguns que eram obsessivamente repetitivos, provavelmente eu serei [riso]./ Eu ainda há pouco tempo encontrei um colega de psicodrama e assim agora como já podemos... fiquei contente de encontrar, ainda conversámos um bocadinho, portanto, ainda me lembrei das coisas que ele tinha para concretizar,/ porque depois nós tínhamos tpc’s. Portanto, essa parte também era uma coisa que era importante./ E acho que para mim o psicodrama teve, juntava essas duas coisas, era conduzir digamos um bocadinho, eu ainda hoje ajo muito por: «qual é o meu objectivo hoje, qual é a minha tarefa». Tenho sempre coisas em que defino etapas para...portanto, não fico assim com umas dimensões muito avassaladoras. Tento, tento não é? Tento não divagar vou fazer isto e aquilo ou aqueloutro e sem saber muito bem. Tentar disciplinar-me; e acho que isso foi, é um aspecto importante.”/

I – “E por exemplo, lembra-se de alguma dramatização em especial ou algum exercício alternativo, alguma coisa que tenha sido partilhada em específico, qualquer momento...”

P2 – “Veio-me à memória uma coisa que achei fabulosa! Que era um [jogo/exercício] com um lençol, não me lembro do que é que se tinha de fazer nem nada disso, mas lembro-me que, da imagem, do lençol e de eu ficar constrangida: «o que faço eu com aquilo?». Outras pessoas estavam muito soltas e faziam coisas absolutamente espantosas e eu, eu... lá alinhei à maneira que fui capaz, não me lembro do que era. Só me lembro que a peça faz parte, acho eu. Não tenho memória de não ter, não haver pelo menos um adereço ou uma pequenina coisa, lembro-me dessa situação e não me lembro do porquê da, não, não lembro. Lembro-me que o papel que desempenhei em que fiz de má da fita, não me lembro da história, mas sei que me deixar levar nesse papel da má e que me diverti bastante, porque me senti, mas não me lembro./ Sei que às vezes havia figurações em que fazíamos retratos de família e convidávamos este aquele e aqueloutro e essas composições eram engraçadas, aahum... pronto, isso era uma coisa que tinha recorrência, que nem sempre, que era moldar a situação difícil, por exemplo: tensão entre pai e mãe, ou entre mãe e filho, ou entre namorado ou no patrão e empregado./ Aa...mas mas não, não essa do lençol eu acho que isso ocorreu duas vezes, /acho que gostava dos que nos faziam pensar tipo o que levava para uma ilha coisas assim do género e pensar três ou quatro sínteses de coisas que tinha que guardar e que eram importantes.”

I – “Hum, hum.”

P2 – “[Silêncio].”

I – “E isso [exemplos do lençol, do que levaria para uma ilha e síntese das coisas que guardaria] ajudou-a a mudar alguma coisa na sua forma de estar e de ser?”

P2 – “Sim, claro, porque pronto, sim que o desdobrar e o obrigar-me ou a assistir ao outro papel aa...faz com que a pessoa, fez com que eu tivesse este mecanismo interno. É assim, claro que eu penso na outra pessoa...”

I – “Sim.”

P2 – “...mas ao mesmo tempo eu estou tão centrada em mim, na minha maneira de... / agora estou a falar em questões de embate”

I – “Sim.”

P2 – “E magoei-me. Magoei-me neste sentido, eu estava à espera que a outra pessoa me falasse e ela não falou. Isto magoou-me, eu fico centrada sobre o meu magoar e fico fechada nisso. É assim, se pelo menos por uma fracção de segundos eu pensar que o outro pode não, se não me falou pode ser por outra razão qualquer da qual nem era eu eventualmente o centro, nem tinha nada a ver com isso, ajuda.”/

I – “Mas do evento em particular do lençol...”

P2 – “Não me lembro qual é assim, se, se, se isso lhe for assim familiar nalgum jogo...aa... eu acho que foi pela beleza estética da coisa porque aquilo era um lençol que tinha buracos em vários sítios, portanto, era uma peça esquizofrénica. Dava capacidade para brincar, simbolizar, fazer de conta que.”

I – “Sim.”

P2 – “É assim uma coisa muito informe aa é sempre um bocadinho mais difícil não é? Porque pronto isto aqui é mais associado, se eu já conheço o papel social do desempenho certinho não é? Pelo menos, aquele estereótipo social definido, eu cumpro aquele, do pai autoritário, da mãe histérica ou da amante não sei quê.”

I – “Sim.”

P2 – “Pronto com o sujeito daquele objecto que era informe, eu confesso que não me lembro; lembro-me, estou a lembrar-me da N<sup>3</sup> uma colega era grande, que se enfiava naquilo e pronto, assim umas coisas. Acho que foi pela, por isso que porque criou uma dinâmica, criou um laço muito solto entre todos nós e ao mesmo tempo fiquei fascinada com o grau de soltura e criatividade das minhas colegas e eu não conseguia, ficava ali um bocadinho rígida no lençol. E não é que não conseguisse, mas é assim não em grupo não observada por isso fiquei naquela, mas pronto, lá disse não sei o quê, não interessa mas acho que foi isso, portanto, agora não me lembro da circunstância que...”/

I – “Claro”

P2 – “...eram imensos, foram muitos jogos não me lembro assim mesmo, nós repetíamos procedimentos; era sempre com pessoas às vezes eram diferentes, por isso não me lembro. É assim esta cena já me aconteceu várias vezes embora isso acontecesse muitas vezes. É assim já vi passar, pronto, havia situações que corriam e se repetiam mesmo que não fossem as mesmas pessoas. Eu estava presente, mas nem todas eram outras pessoas e eu reconheci ”/

I – “Então e posso perguntar-lhe se há outro evento que possa recordar com mais detalhe e fazer alguma associação com alguma mudança que tenha ocorrido em si?”

P2 – “[Silêncio]. É assim não, não, não consigo lembrar, de, de muitas coisas, já passaram alguns anos, é assim tenho esta síntese e bfff...[sopro e depois silêncio] Acho que não, acho que já disse o que eu sinto, o que me aconteceu assim de importante. /Como digo, é uma coisa importante que me acompanha, relembro essas vantagens que se não tivesse feito psicodrama, teria sido diferente, seria uma pessoa diferente neste sentido, menos calma.”

I – “Bom, uma vez que não consegue recordar mais eventos, vou dar por terminada a entrevista. Queria agradecer então a sua participação e a sua disponibilidade.”

P2 – “De nada!”

## 2.6.4-Anexo D

Transformação das Unidades de Significado em Unidades de Significado Psicológico (passo

3)

<p><b>Investigadora (I)</b> – Então, como foi para ti o processo terapêutico?</p> <p><b>Participante 1 (P1)</b> – Tive dois (...) momentos de psicodrama. (...) Inicialmente um período de dois anos e depois deste parei durante dois anos, depois retomei e devo ter lá estado três anos (...).</p>	<p>P1 começa por explicar o seu processo terapêutico definindo o tempo em que esteve presente nas sessões de Psicodrama. Esteve dois anos, depois parou por dois anos e prosseguiu o processo terapêutico por mais três anos.*</p>
<p><b>I</b> – (...) é um processo longo.</p> <p><b>P1</b> – “Sim já é um processo longo. (...) foi um processo interessante,(...) muito rico em termos de conhecimento pessoal, desenvolvimento pessoal, (...) foi...um processo duro também, como todos os processos terapêuticos (...) mas foi um processo giro e que me deu gozo, apesar de ser difícil nunca senti aquela coisa de ser um sacrifício ir lá, senti um prazer ir, mas mesmo um prazer em ir lá nunca faltei acho, se faltei foi só uma ou duas vezes, por motivos de força maior mesmo (...)</p>	<p>P1 concorda com o facto do processo terapêutico ser longo. Elogia-o no sentido de ter sido: interessante, rico, promotor de desenvolvimento pessoal, um gozo e um grande prazer. Estes elogios estão em consonância com a sua paixão pelo psicodrama. No entanto, P1 reconhece que foi um processo duro, onde se faltou, foi apenas uma ou duas vezes. Portanto, está aqui patente uma dedicação forte ao seu processo.</p>
<p><b>I</b> – Então, uma vez que ressaltas aqui a questão do «prazer» e de ter sido para ti «um gozo», que eventos importantes é que destacas; que te ocorrem assim à memória?</p> <p><b>P1</b> – (...) Há vários eventos, mas não há um... é difícil seleccionar eventos, porque de facto todo o processo em si é um processo muito muito interessante, se calhar é mais fácil para mim salientar</p>	<p>P1 afirma que existem vários eventos mas que tem dificuldade em escolhê-los, uma vez que todo o processo foi interessante. Crê que será, eventualmente, mais fácil destacar momentos que tenha gostado menos por terem sido escassos. Mas, o que se pode perceber ao longo da entrevista é que P1 recorda alguns eventos difíceis e não necessariamente que não tenha gostado. Pois a partir de alguns conseguiu consciencializar-</p>

<p>aqueles que possa ter gostado menos, por terem sido raros, do que coisas que tenha gostado.</p>	<p>se de alguns aspectos disfuncionais em si, considerando esses eventos úteis na promoção de pequenas mudanças.*</p>
<p><b>P1</b> - Mas pronto, desde todos os processos da dramatização aos processos criativos, aos processos que envolvem música ou movimento de corpo, tudo isso é muito interessante para mim. O feedback que damos aos outros e o feedback que recebemos dos outros às vezes é duro, mas que é uma das partes fundamentais do psicodrama (...)</p>	<p>P1 destaca momentos de dramatização, criativos que envolvam música ou movimento de corpo como sendo interessantes para si. Esse interesse é notório, uma vez que, P1 evoca eventos significativos que envolvem essas dimensões. Refere também o feedback dado ou recebido como sendo uma parte essencial do psicodrama.</p>
<p><b>P1</b> – (...) destacar assim momentos que tenha gostado mais é muito é mesmo muito difícil porque eu gostei do processo todo em si. Pode ser que no decorrer da entrevista me vá lembrando de coisas que me tenham marcado positivamente, mas o processo em si foi tão bom que é difícil mesmo estar a salientar!</p>	<p>P1 demonstra dificuldade em evocar momentos que tenha gostado mais, pois repete que gostou do processo no seu todo. No entanto, acrescenta que durante a entrevista poderá lembrar-se de momentos marcantes em termos positivos.</p>
<p><b>I</b> – Mas, por exemplo, recordas algum evento que achas que possa ter contribuído de alguma forma para mudar algo em ti, na tua relação contigo própria e, portanto, no quotidiano?”</p> <p><b>P1</b> – Não [silêncio]. Não consigo mais uma vez dizer «ah este momento foi muito importante!», se calhar há, não vou dizer que não há! (...) Há sempre coisas que nos marcam, há sempre uma dramatização que se fez que abriu uma luzinha lá, mas...</p>	<p>P1, no momento, manifesta dificuldade em recordar eventos que possam ter contribuído para mudar, quer na relação consigo mesma, quer no quotidiano. Contudo, não nega a existência dos mesmos porque há sempre qualquer coisa marcante, nem que seja numa dramatização.*</p>
<p><b>P1</b> – (...) estou num grupo de desenvolvimento pessoal. Portanto também há coisas que entretanto vão acontecendo...</p>	<p>Entretanto, P1 revela que pertence a um grupo de desenvolvimento pessoal, no qual também acontecem momentos potencialmente</p>

	importantes.
<p><b>P1</b> – (...) eu acho que o processo de psicodrama (...) é mesmo um processo tão dinâmico (...) e tão contínuo que a cada coisa que se faz é... é qualquer coisa que se acrescenta e qualquer coisa que vai mudando em nós ou nos vai alertando para as nossas coisas, se calhar não tanto mudando. Eu continuo a acreditar que a mudança ‘tá, ‘tá parada em processo terapêutico.</p>	<p>Para P1 o processo em psicodrama é dinâmico e contínuo, onde qualquer coisa que se faça é algo que se acrescenta no sentido da mudança ou apenas de alerta para as coisas pessoais de quem o faz. Daí que P1 diga que o psicodrama é um processo de desenvolvimento pessoal onde se quer sempre mais. Caso voltasse a fazer psicodrama iria encontrar sempre mais aspectos para afinar.</p>
<p><b>I</b> – (...) vou pegar numas palavras que disseste há pouco, que se calhar seria mais fácil de falar, no fundo, de momentos mais negativos.</p> <p><b>P1</b> - Por aí é mais fácil na medida em que são menos (...) se calhar os momentos negativos são as coisas que nos... (...) sei lá! (...) Bom está bem, também não tem problema ir por aí [tom mais baixo e em confirmação para si própria]. (...) Tudo o que tenha a ver com, (...) fazer coisas a dois, não dramatizações porque as dramatizações estão enquadradas (...), há uma espécie de um guião, mas tudo o que tenha a ver por exemplo com movimento, com música por exemplo e que envolva depois o contactar com outra pessoa, esse contacto com o outro sozinho foram momentos muito difíceis, com três também não, mas com dois foram momentos difíceis. Depois alguns feedbacks (...) que não foram fáceis de ouvir (...) [silêncio] e alguns que achei injustos achei (...) que não faziam parte de mim, não me diziam nada... é verdade que às vezes</p>	<p>P1 considera mais fácil falar de eventos negativos porque são em menor número. Dá como exemplo fazer actividades a dois, nomeadamente, aquelas que recorrem à música ou ao movimento; feedbacks injustos. No entanto, exclui as dramatizações, por estarem enquadradas. P1 não atribui estes exemplos a limitações do psicodrama. Às vezes sente que só tem consciência de certos fenómenos e não está realmente a mudar o seu comportamento. Apesar de P1 se referir a momentos negativos, sendo alguns desagradáveis, confessa que no fundo até gosta de trabalhá-los. *</p>

<p>dizemos que aquilo que nos faz repelir é aquilo que nos toca mais lá no fundo [silêncio] (...) isto não é propriamente um aspecto negativo da terapia em si, mas é aquela coisa de, parece que não estamos a chegar a caminho nenhum. Estou a tomar consciência de coisas (...) mas não estou a mudar efectivamente nada no meu comportamento...”</p>	
<p>P1 – (...) muitas vezes o que eu perguntava na terapia: «ok, eu tenho consciência disso tudo, estou a ficar cheia de informação (...) de coisas que estão mal entre aspas em mim, mas então o que agora faço com isso tudo?» pronto e essa resposta só veio muito depois de terminar o processo (...) o que é que eu faço com isso, faço a mudança se quiser, quer dizer, já sei que aquilo é uma coisa que precisa de ser mudada porque faz mal então mudo, mas mudo se quiser.</p> <p>I – Então diz-me uma coisa (...) essa mudança para ti, não ocorreu durante o processo mas após o processo terminar?”</p> <p>P1 – (...) [silêncio]. Não! Ou seja, eu sei racionalmente que eu fui mudando ao longo do processo. Pronto, isto sei racionalmente, mas eu ainda hoje tenho dificuldade em apontar essas mudanças, eu sinto que mudei muito mais assim que terminei o meu processo, se calhar... se perguntares (...) aos meus terapeutas eles vão dizer que não é verdade, principalmente um deles [risos], mas que mudei muito durante o processo, mas sensação</p>	<p>P1 refere que às vezes no decorrer da terapia tomava consciência e obtinha muita informação, mas não sabia o que fazer com isso. E essa resposta só surgiu depois de terminar o processo terapêutico. P1 compreendeu que só muda se quiser.</p> <p>No entanto, acrescenta que racionalmente sabe que foi mudando no decorrer do processo, por indicações dos terapeutas, mas mantém dificuldades em apontar mudanças. A sua sensação é a de que mudou depois do processo, pelo menos, as grandes alterações ocorreram depois e não durante. Contudo, o processo forneceu-lhe as ferramentas para a mudança quando estivesse preparada.*</p>

<p>que tenho é que mudei após o processo (...) o processo terapêutico deu-me as ferramentas para quando estiver pronta para mudar, mudar. Eu não acho que isto seja assim com toda a gente, acho que é assim comigo (...) claro que houve pequenas alterações que foram sendo feitas... mas acho que as grandes alterações aquelas que me deram gozo perceber que «ah, cheguei lá!» [expressão de alegria], mudei e que isto foi importante para mim, só aconteceu depois.</p>	
<p><b>I</b> – (...) Consegues ligar algum momento específico na terapia que achas que possa ter realmente feito essa mudança?</p> <p><b>P1</b> – “Sim. Nós em psicodrama dramatizamos muito, muitas situações não é? (...) Eu tenho tido durante a minha vida alguma dificuldade em ver onde é que eu estava, qual era o meu papel quando alguma coisa corria mal e também qual era o papel do outro, no sentido de, muitas vezes achava que não tinha responsabilidade nenhuma numa determinada relação estar a correr mal, e por outro lado, muitas vezes achava que tinha a responsabilidade toda. Não havia um equilíbrio neste, neste meu sentir e pensar. O que o processo terapêutico (...) essencialmente trouxe com a dramatização foi a minha responsabilidade exacta na relação interpessoal (...) qual é de facto o meu papel, o que é que eu fazia nas relações (...) o que fazia no contacto com o outro que provocava determinadas coisas.</p>	<p>P1 salienta a questão de se fazer muitas dramatizações em psicodrama, para ligar com a mudança. Neste sentido, afirma que as dramatizações lhe proporcionaram uma maior consciência da sua responsabilidade nas relações interpessoais. Essa auto-consciencialização permitiu a P1 encontrar então um equilíbrio. Um exemplo ilustrativo, prende-se com o evento significativo em que dramatizou uma situação da sua vida com a mãe. P1 apercebe-se que este trouxe mudança para a sua vida pessoal real, na medida em que, permitiu mudar o seu comportamento relativamente ao controle da sua mãe. P1 admite conseguir zangar-se finalmente perante o comportamento controlador e de vitimização da sua mãe. *</p>

<p>Ou não. Ou o que é que eu permitia ao outro que provocava determinadas coisas, ou seja, aqui encontrei um equilíbrio.</p>	
<p><b>P1</b> - Mas estava agora aqui a lembrar-me de um momento que não tem tanto a ver com esta coisa da relação interpessoal tem mais com a consciência de mim, com o aceitar-me... Porque quando nós não, não... isto tem a ver com os nossos limites para além de tudo não é? É porque a nossa auto-estima não está grande coisa, a nossa auto-imagem... E então lembro-me que uma vez tivemos de desenhar o nosso corpo numa folha de papel, numa folha de papel de tamanho natural... então tínhamos de desenhar aquilo que achávamos que era o nosso corpo e o que eu fiz foi um robô [silêncio]. Era uma coisa muito a direito, era um monstro que estava ali. Se me perguntares se eu hoje me desenhasse, se desenhava aquilo muito melhor, eu continuo a achar que não, continuo a achar que não tenho muito jeito para aquilo... mas tenho alguma consciência que poria algumas formas que não estavam ali (...) e depois a ideia era fazer o desenho, depois colocarem-me no desenho e desenharem-me à volta e ver a diferença entre o que lá estava e o que não estava e realmente aí se calhar foi abismal! E não estamos a falar só dos traços (...) estarem mal feitos, era uma coisa gigantesca que não era eu, não correspondia de todo. E se houve um momento, ainda hoje muitas vezes penso naquela imagem. Ajudou-me.</p>	<p>P1 consegue evocar um evento significativo do domínio pessoal, que tem a ver com a aceitação e auto-imagem. O evento consistiu em fazer um desenho daquilo que achava ser o seu próprio corpo, numa folha de papel grande. E o que fez foi um robô com o qual refere não lhe corresponder. Entretanto, noutra folha encostou-se a uma nova folha para alguém desenhar os seus contornos reais. Isto para ver a diferença entre os dois desenhos. E foi bastante significativo vê-la, a ponto de a fazer compreender melhor a anorexia e de perceber que aquilo que se percebe não sempre corresponde de todo à realidade. *</p>

<p><b>I</b> – O que é que sentiste ao ver essa diferença?</p> <p><b>P1</b> – (...) na altura a única coisa que eu senti foi «isto é normal mas é que não sei desenhar, não sei desenhar» aa... e por outro lado há uma perplexidade, mas será que de facto eu vejo de uma forma que não tem nada a ver com a minha forma?</p>	<p>P1 sentia que era normal por não saber desenhar, mas simultaneamente ficou perplexa, questionando-se se a forma como se via era como era de facto na realidade. Acabou por perceber que aquilo que desenhou não correspondia de todo à realidade, mesmo que soubesse que não sabia muito bem desenhar.*</p>
<p><b>P1</b> - Ajudou-me... Eu desde aí compreendo melhor as anorexias, as anorécticas, não é? Quando se vê a imagem delas não corresponde à verdade, não que seja anoréctica ou nada do género, mas como podemos de facto ter uma perspectiva das coisas que não corresponde de todo à realidade e estamos convencidíssimos que corresponde. Isto vale para tudo, (...) vale para as relações interpessoais, vale para os acontecimentos da nossa vida.</p>	<p>O evento significativo anteriormente descrito, ajudou P1. A partir daí começou a compreender a perspectiva das anorécticas no que respeita à imagem que vêm de si próprias e aquilo que são as verdadeiras imagens. P1 transpõe este evento significativo do psicodrama para as relações interpessoais e outros acontecimentos da vida.</p>
<p>P1 – Nós (...) criamos uma história, nós temos uma história e quando vamos recriar ali as coisas muitas vezes a história não é bem aquela (...). A nossa realidade nunca é a realidade, é uma criação nossa, mas isso pode ser sempre. Talvez uma criação mais aproximada à realidade.</p>	<p>Para P1 a realidade subjectiva nunca é a realidade, mas uma criação de quem a percebe. O que joga durante o processo psicodramático, recriando-se muitas vezes uma história que não é bem aquela que se está a apresentar.</p>
<p><b>I</b> – Então pegando nesse exemplo que me deste, (...) o que é que mudou na tua forma de ver as coisas no dia-a-dia?</p> <p><b>P1</b> – [Silêncio] ou seja [silêncio].</p> <p><b>I</b> – O que tens na consciência desta mudança?</p>	<p>P1 referindo-se ao evento significativo já mencionado anteriormente sobre a sua imagem corporal, acrescenta que esta ainda é um pouco negativa. Exemplifica a sua consciencialização, mas salientado que não significa que a sua auto-imagem tenha mudado. No entanto, mais à frente P1 acaba por confirmar que a sua auto-estima</p>

<p><b>P1</b> – Eu continuo... Este é um bom exemplo de uma coisa que me marcou, mas se calhar [silêncio] não vou dizer uma coisa que me tenha trazido alteração... eu ainda tenho uma imagem aa... corporal minha um bocadinho negativa. O que eu faço muitas vezes é lembrar-me daquele desenho. É pensar que: «não, não é bem assim que estás a ver, lembra-te do desenho». Isto eu faço. Não quer dizer que... a imagem tenha melhorado, não, de facto é esta coisa que racionalmente é buscar aquela, aquilo que aconteceu e dizer: «espera aí que tu se calhar estás a ver bem as coisas!» (...)</p>	<p>melhorou por estar mais combativa.*</p>
<p>P1 - Quando se dramatiza uma situação, quando se verbalizam determinadas coisas... (...). Quando eu faço uma dramatização de uma relação que corre mal e me apercebo do meu peso, a minha responsabilidade daquilo que está a correr mal, nisso sim trouxe-me vantagens. Trouxe-me... hoje em dia consigo perceber por um momento que eu estou a repetir um padrão, estou a fazer uma coisa que fiz antes... A questão às vezes é: «o que é que eu faço com isso?»</p>	<p>P1 volta referir a vantagem da dramatização, que torna mais compreensível o seu peso numa relação que corre mal. Actualmente, apercebe-se da sua repetição em relação a um padrão, mas por vezes fica em dúvida sobre o que fazer com isso.</p>
<p>P1 – (...) passa a ser uma escolha nossa. É isto que eu sinto com a terapia. (...) Às vezes as pessoas têm a ideia de que a terapia miraculosamente vai resolver todos os nossos problemas (...) E Não. Vai se nós quisermos! E é todos os dias uma escolha (...) que ao início é: «ok, eu sei que estou a fazer isto, então tenho que fazer diferente». E há ali uma luta muito grande e faço diferente e depois com o tempo de tanto fazer</p>	<p>P1 afirma que a terapia é uma escolha pessoal e uma luta que ocorrem todos os dias. Exemplifica relatando que umas vezes consegue mudar, mas outras vezes não e quando se apercebe das consequências lida menos mal, pois sabe identificar a sua responsabilidade. Acrescenta ainda, que muitas pessoas acham a terapia milagrosa, que resolve todos os problemas.</p>

<p>diferente... e passo a fazer uma coisa que é mais adequada. E outras vezes não, outras vezes estou a fazer a mesma merda! Ah, desculpa [risos]!! Mas... é por aqui que quero ir e... isso também é bom, ou seja, é mau no sentido de «quero andar para ali mais tarde!», mas pelo menos... soube que estava a fazer aquilo e que, sei exactamente as consequências que aquilo pode ter, pelo menos mais tarde, como as consequências são exactamente as mesmas eu já não lido mal com essas consequências, eu sei da minha responsabilidade naquelas consequências, eu sei que contribuí para aquilo, «'tão agora aguenta [risos]»!</p>	
<p><b>I</b> – [risos] Compreendo. Pergunto novamente se te recordas de outro momento que tenha sido importante e que tenha tido qualquer mudança na tua vida?</p> <p><b>P1</b> – (...) Faço uns retiros onde faço desenvolvimento pessoal (...).</p>	<p>P1 antes de mais, diz que faz outras actividades de desenvolvimento pessoal, como retiros, por exemplo.</p>
<p><b>P1</b> – (...) trabalhámos uma situação (...) a dramatização (...) de várias coisas da minha vida e aquilo trouxe... Primeiro senti com um calar muito negativo, senti «a minha vida não é assim, porque é que eu tenho esta tendência?» (...) a certa altura disseram para as pessoas agirem como quisessem e aquilo virou uma grande confusão (...) depois peguei nessas pessoas todas e meti[-]as (...) numa sala e (...) começaram a fazer barulho e eu: «isto é o que às vezes vai na minha cabeça, quero falar e está aqui um emaranhado de vozes!». Quando disseram «'tão vá lá o que</p>	<p>P1 narra que uma vez num retiro dramatizou uma situação da sua vida pessoal onde as várias pessoas do grupo podiam agir como quisessem e ficou uma confusão barulhenta. P1 sentiu que isso era o que muitas vezes se passava consigo própria na vida real (dentro da sua cabeça) e ao perguntarem-lhe o que queria fazer com as vozes, ela respondeu que queria calá-las. Contudo, quando foi para perto delas, já tinham desaparecido. P1 ficou zangada porque está habituada às regras mas o feedback que lhe foi devolvido destacou o facto de P1 não deixar as vozes ir embora</p>

<p>é que queres fazer?», «quero calar as vozes», «então vai lá e manda-as calar» e quando cheguei lá as vozes tinham-se ido embora e eu fiquei verdadeiramente zangada por eles se terem ido embora (...)! Depois deram-me um feedback quando já estávamos na parte da partilha, (...): «F<sup>4</sup> pensa que quando as vozes se quiseram ir embora tu não as deixaste, zangaste-te com elas!». (...)</p> <p>Tinham ido embora. Na altura fiquei (...) um bocado zangada com esta partilha (...) tenho muito a coisa da regra e não era suposto eles irem embora. (...) Tomei muito a consciência disto (...) e ultimamente tenho pensado muito nisso, às vezes estou a remoer no assunto (...). Isto tem-me ajudado (...).</p>	<p>quando era essa a vontade e a sua zanga. Apesar de tudo, P1 conseguiu ganhar consciência da sua atitude de zanga para com as vozes através desse feedback e actualmente considera que isso a ajuda porque vai pensando no assunto.*</p>
<p><b>P1</b> – O que eu acho no processo de psicodrama é que tem tudo. Tem a parte da criatividade, tem a parte da música que apela ao corpo e às emoções, o corpo é fundamental para trabalharmos a cabeça... Não só uma questão de estarmos bem com nós e com a cabeça, o corpo tem memória e faz-nos lembrar coisas que nós às vezes não só pensado nelas não vamos lá.</p>	<p>Para P1 o psicodrama é muito rico, porque incorpora a criatividade, a música, o trabalho sobre o corpo, que considera ser de grande importância para a mente. Enfatiza o papel do corpo, em termos de fazer evocar coisas que só através do pensamento não seria possível alcançar.</p>
<p><b>P1</b> – E tenho esta parte da partilha, (...) sermos desafiados pelo outro lado e isso para mim muitas vezes é o que traz esta conjugação de coisas e o que motiva depois de eu ter dramatizado uma determinada cena (...) ajuda-me a perceber, ou seja, se me dissessem só aquilo: «ah, tu estás sempre a pensar naquilo»... Basicamente o que me disseram foi: «tu remóis os pensamentos» (...). Mas se me</p>	<p>A partilha para P1 é um desafio e uma motivação, depois do término de uma determinada dramatização. É útil para auxiliar na compreensão de questões que ainda não se apercebeu profundamente, apenas superficialmente. P1 refere ainda que as coisas desagradáveis de ouvir, por vezes fazem reflectir mais. O exemplo disso é o evento significativo das vozes na sala onde foi partilhado um feedback dirigido</p>

<p>tivessem só dito isto não tinha feito sentido nenhum! Tudo o resto fez-me sentido! É um facto, isto acontece. Ajuda-me a pensar nas coisas doutra maneira. É isto (...) as coisas que às vezes não nos sabem bem ouvir, têm peso, obrigam-nos a pensar.</p>	<p>a P1, que considerou injusto.</p>
<p><b>P1</b> – (...) Estou-me a lembrar doutro... (...) uma vez fizemos uma (...) coisa, vedaram-me o espaço onde estávamos e uns fizeram de cães e outros de gatos e então os homens escolheram todos fazer de cães e as mulheres escolheram todas fazer de gatos, mas ninguém falou! Ou seja, apago os olhos escureceram a sala as mulheres fizeram todas de gatos e os homens fizeram todos de cães (...) mas raivosos, zangados, metia medo ouvi-los, (...)! Pegaram-se, andaram à luta uns com os outros (...) encostei-me, fiquei assustada (...). E quando estava encostada disse assim: «Caraças pá estes gajos estão p’ra aqui armados em sei lá o quê, a discutirem uns com os outros eles pegados e nós estamos aqui quietinha; não, não vou deixar que isto aconteça». E fui lá meter-me no meio, lá no meio da confusão. (...) O que eu me lembro foi ter ido para o meio deles, não de uma forma agressiva, mas (...) dando turrinhas, respondendo quando me rosnavam, respondendo como gato, não é? (...) Aquilo acabou tudo por acalmar passado um bocado(...) isto também eu trouxe muito para a minha vida quando às vezes me sinto acobardada assim a um canto(...) todos nós temos esses momentos, não é? Lembro-</p>	<p>P1 conta outro evento significativo onde homens agiram como cães e mulheres como gatas. A sala foi escurecida, P1 fechou os olhos e sentiu medo, a ponto de se encostar. Entretanto, passou-lhe pela cabeça que devia fazer algo, então foi para o meio da sala onde os restantes elementos se encontravam e foi dando pequenas turras e alguns miados. P1 faz a ponte entre esta situação e aqueles momentos da sua vida em que por vezes se sente amedrontada, o que parece estar associado com o seu receio de impôr limites ao outro. Exemplo disso parece ser a sua relação com a mãe que diz ser controladora. É de referir ainda que P1 conseguiu, apesar de tudo, arranjar uma solução que consistiu em aproximar-se dessa confusão de pessoas a miar e a rosnar com pequenos encontrões a que chamou “turrinhas”.</p>

<p>me daquele momento, «quer dizer, então mas vou (...) deixar os outros tomarem conta de uma situação e eu não me divirto?». (...) «'tão deixa aproximar-me da melhor maneira, em vez de ir lá lutar com eles...».</p>	
<p><b>P1</b> – Se calhar ao sair daqui vou lembrar-me de milhentas mas (...)</p>	<p>P1 menciona a possibilidade de se lembrar de mais eventos significativos.</p>
<p><b>P1</b> – Lembro-me (...) que a primeira vez que fiz psicodrama fiz uma máscara. Então tínhamos de pintar a nossa cara com [tosse]... e eu tinha começado aquele processo muito em baixo e aquilo já estava a sair (...) aquela negritude e a cara que eu pinteí era uma cara muito alegre (...). Às vezes penso que [silêncio], (...) de facto o que isso me ajudou a pensar foi uma máscara que eu criei, mas que de facto corresponde àquilo que sou, essa vivacidade que às vezes tento esconder colocando no outro a máscara (...) são pequenas coisas (...) que às vezes em determinados momentos saltam e nos fazem pensar.</p>	<p>Entretanto, P1 recorda mais um evento significativo, o primeiro momento em que fez psicodrama e onde pintou uma máscara alegre. Relembra que começou o processo abatida, mas que pintou uma cara muito alegre. Crê que essa vivacidade é uma máscara que corresponde àquilo que é na verdade, mas que às vezes tenta esconder e atribuir ao outro. Para P1 as pequenas coisas às vezes fazem reflectir.</p>
<p><b>P1-</b> (...) nem toda a gente gosta de pensar sobre as coisas não é? E estão no seu direito (...) é uma coisa tão activa que faz as pessoas mudarem (...) sem pensarem muito sobre isso!</p>	<p>P1 considera que nem todas as pessoas gostam de reflectir sobre as situações das suas vidas, mas considera isso um processo activo que leva à mudança, mesmo que não se pense demasiado.</p>
<p><b>P1</b> - O meu processo é um bocadinho diferente, eu gosto de pensar sobre as coisas (...) sou uma estudante de psicologia e gosto de psicologia (...) tenho formação em sociodrama, pronto, portanto conheço. Atenção, fiz psicodrama como terapia antes de fazer a formação. Uma coisa não</p>	<p>Pessoalmente, P1 considera o seu processo algo diferente pois gosta de pensar sobre os assuntos da vida, justificando-se como sendo estudante de psicologia, com formação em sociodrama. No entanto, deixa claro que fez o psicodrama como terapia antes de fazer formação. P1 refere que não</p>

<p>implicou nada com a outra (...) para mim o psicodrama serve como (...) coisas para pensar (...) não teria problema nenhum em voltar a fazer psicodrama (...) acho que é bom as pessoas fazerem para andarem, para assimilarem as coisas senão também é demasiada informação que não é assimilada. Mas depois acho que é uma boa terapia para volta e meia lá voltar; não, não terei problema nenhum.</p>	<p>teria qualquer entrave que a impedisse de regressar ao psicodrama.</p>
<p><b>P1</b> – (...) no psicodrama estamos sempre com o outro, aprendemos com o outro para fazer as coisas, aprendemos com o outro para partilha, aprendemos do outro para a dramatização (...). Depois às vezes não precisamos de fazer nada para aquilo nos dar alguma coisa, o simples, o outro fazer as coisas, vemos o outro em acção faz com que mudemos coisas em nós, porque nos faz lembrar qualquer coisa, porque (...) nos toca num nervo qualquer, (...) nos irrita e nós vamos pensar «porque é que isto me irrita?» (...)</p>	<p>P1 destaca a importância da segunda pessoa (“o outro”) em termos de aprendizagem, onde por vezes pode-se até nem se fazer nada para aprender algo. Ou seja, às vezes basta ver outra pessoa a agir que já pode fazer lembrar a própria de algum aspecto que a possa irritar.</p>
<p><b>P1</b> – (...) Eu tinha no último grupo uma rapariga (...) com quem não me sentia confortável, ainda hoje não me sinto (...) confortável porque ela (...) provoca, (...) com ela sinto mais rivalidade portanto isto provoca-me, (...) ela também é psicóloga e falava umas coisas e eu sentia ali uma certa rivalidade. (...) Fala muito é muito opinativa e eu também sou, portanto, aquilo irritava-me (...) mas também por outro lado vou pensar: «ok, isto é tudo verdade, calma, nós não nos temos de dar com todas as pessoas, não temos de gostar de todas as</p>	<p>P1 recorda uma rapariga no último grupo que a irritava profundamente por ser opinativa e psicóloga como ela. Contudo, apercebeu-se que não é preciso gostar de toda a gente e que nem todas as pessoas têm de gostar dela. Saliencia que o psicodrama a coadjuvou na sua percepção sobre esse tipo de questões. P1 acrescenta que por vezes são proferidas palavras duras que magoam, mas que provavelmente é porque as pessoas gostarem dela que assim o fazem.</p>

<p>         pessoas e as pessoas não têm todas de gostar de nós!»! Isto não é fácil principalmente as pessoas não têm de gostar de nós, mas o psicodrama (...) trouxe o perceber que não só há pessoas que podem não gostar de nós, mas acima de tudo que há pessoas que (...) nos podem dizer coisas duras ou coisas que nos magoam, não quer dizer que (...) não gostem de nós. Às vezes se calhar por gostarem muito dizem determinadas coisas (...).       </p>	
<p> <b>I</b> - Pegando numa coisa que disseste sobre o facto de ver os outros, as situações dos outros, (...) houve algum momento que tenha sido significativo, portanto, um momento importante, marcante mas que tenha acontecido numa situação com outros?         </p> <p> <b>P1</b> – (...) Foi (...) num momento de partilha, mas pronto é o que me estou a lembrar neste momento. Uma pessoa que estava a partilhar uma situação de vida dela vitimizando bastante na situação (...) irritou-me profundamente (...) pela vitimização, mas (...) ainda hoje às vezes penso na forma como aquilo me irritou, porque aquilo irritou-me profundamente e fui desagradável, disse coisas desagradáveis e foi o mesmo dia que saí do psicodrama a primeira vez (...) o que me irritou nela no fundo (...) era o que me irritava em mim...era a vitimização que eu muitas vezes fiz da minha situação (...). Mas só tomei consciência que isso me irritava a mim própria quando vi no outro, quando vi o outro fazer isso (...). (...) Isso ajudou-me no sentido, de         </p>	<p>         P1 evoca um momento significativo de partilha de um elemento do grupo que se estava a vitimizar e que isso a tinha irritado. P1 foi desagradável e diz que ainda hoje pensa nisso, pois foi o dia em que saiu do psicodrama. No entanto, ganhou consciência de que a vitimização desse participante do grupo era a vitimização que ela própria fazia e deixava-a chateada. P1 Acha que este evento a ajudou porque às vezes é difícil perceber determinadas questões da própria vida, talvez por se estar demasiado centrado no próprio mundo, sem perceber reacções ou não-acções.*       </p>

<p>facto, nós nem sempre estamos a ver o <i>big picture</i>. (...) Estamos ali no nosso mundinho, (...) com as NOSSAS [grito] coisas e não (...) estamos a ver as nossas reacções, ou (...) não-acções, não-reacções (...).</p>	
<p><b>P1</b> – (...) muitas vezes não conseguimos perceber a realidade, não vemos a mesma realidade que o outro está a ver. Ah! E também como muitas vezes (isto também já me aconteceu) (...) o outro vai agir de determinada forma e dentro dele, por exemplo, alguém faz uma coisa, uma dramatização em que um se zanga com alguém e diz coisas que não devia dizer, e magoa o outro (...) dramaticamente (...). E depois ouvimos aquela pessoa partilhar, e o que está dentro dela não é uma zanga com o outro, é uma mágoa com alguma coisa dela, isto ajuda depois a pensar quando estamos (...) perante o outro que está na vida real, não é? Que nos está a atirar uma data de coisas (...) à cara, às vezes «ok... se calhar ele não ‘tá, não é ele, quer dizer, há qualquer coisa ali que estou a despertar nele, que estou [silêncio]... ou que faz estar assim, não tem de necessariamente que ser comigo... é isso.</p>	<p>P1 diz que, frequentemente, não se percebe a realidade e não se vê aquilo que outros vêem. Conta que quando outra pessoa dramatiza uma zanga com alguém, na altura de fazer a partilha percebe-se que não está realmente zangado com essa pessoa que representou, mas é uma mágoa com alguém significativo da sua vida. Estes tipos de momentos ajudam então a pensar sobre a própria vida. P1 já dramatizou uma cena que remetia para sua relação com a mãe.</p>
<p><b>P1</b> – (...) De facto é um processo muito rico o psicodrama, é tão rico tão rico tão rico, que é difícil salientar momentos (...).</p>	<p>P1 mais uma vez menciona a sua dificuldade em destacar eventos significativos, pelo facto de o psicodrama ser assim tão rico.</p>
<p><b>P1</b> - Cada sessão traz-nos sempre qualquer coisa mesmo que seja só aborrecida, uma sessão em que as pessoas só falaram ou que nos chateou porque os outros tiveram o tempo todo a falar por exemplo,</p>	<p>Para P1 cada sessão de psicodrama traz coisas novas. No entanto, as sessões por vezes podem ser uma seca porque só alguns é que falam e em demasia, chegando ao ponto de não trabalhar nada, excepto falar.</p>

<p>também já me aconteceu... Situações em que se falou (...) saí de lá e não se fez nada (...).</p>	<p>No entanto, P1 reconhece que fala muito também.</p>
<p><b>P1</b> – (...) Eu queixo-me que os outros falam muito, mas o que eu me queixo no fundo é que eles estão a falar muito e eu não estou...porque eu faço o mesmo então depois na terapia acontece falar um bocadinho mais, um bocadinho menos, um pouco, também não acho que temos de mudar todo o nosso comportamento.</p>	<p>P1 diz que fala muito mas que se queixa dos outros. Contudo, é da opinião que não se tem de mudar o comportamento todo.</p>
<p><b>P1</b> - Temos de ser um pouquinho mais adequados e perceber: «ok, se isto me irrita, o outro ‘tar sempre a falar, portanto, o facto de eu falar muito também irrita o outro». Posso continuar a falar muito, mas já sei que isso vai irritar o outro. Agora quero irritar o outro, portanto, ou não me importo que o outro se irrite...ou importo-me e acho que ele tem razão. São pequenas coisas, às vezes dá para pensar e controlar, outras vezes não [risos]! (...)</p>	<p>P1 salienta que se deve ser mais adequado e ter em conta que um dado comportamento de outra pessoa pode afectá-la, por poder ser o mesmo comportamento que P1 também adopta. Porém, apesar de reflectir sobre o assunto, refere que nem sempre é possível controlar esse comportamento.</p>
<p><b>I</b> - Então e relativamente a estas mudanças, onde é que achas que se deu a maior mudança, mais para a área da relação contigo própria ou para a área das relações interpessoais?”</p> <p><b>P1</b> – (...) Aí divido muito bem os meus tempos, primeiro quando eu fiz psicodrama o que mudou essencialmente em mim foi a relação com os outros. Não quer dizer que tenha melhorado substancialmente, mas melhorou...Não quer dizer (...) não tenha havido mais melhorias para cá, houve muitas, mas foi</p>	<p>P1 narra em relação ao psicodrama dois momentos-chave. No primeiro o que mudou especialmente foi as suas relações interpessoais. Ainda que não tenha sido uma mudança radical, a sua relação com os outros era negativa e foi o motivo que a fez procurar o psicodrama.</p>

<p>aquilo que eu senti. Eu melhorei substancialmente a relação com os outros. Foi isso que me levou ao psicodrama da primeira vez e isso foi uma melhoria.</p>	
<p><b>P1</b> - Da segunda vez acho que o processo foi mais interno (...) mais de resolução de coisas minhas... perceber porque é que eu ajo assim, porque é que eu tenho estes padrões de comportamento, o que é que me magoou na minha vida familiar, ... foi um processo menos para fora e mais para dentro. É essa sensação que tenho (...).</p>	<p>O segundo momento para P1, já foi um processo voltado para dentro, de relação consigo própria, onde se debateu com questões sobre o seu comportamento, as suas atitudes e suas mágoas da vida familiar.</p>
<p><b>I</b> – E qual deles consideras, de certa forma, mais...«benéfico»?</p> <p><b>P1</b> – Eu acho que não é possível, qual é o mais benéfico, porque é assim, o encontro com o outro, com nós mesmos e com as nossas coisas e o confrontarmos com as nossas coisas... É do mais benéfico que pode haver, porque isso resolve muitas outras coisas.</p>	<p>P1 menciona que dos dois momentos não há nenhum melhor que o outro, são os dois muito benéficos.</p>
<p><b>P1</b> - No entanto, o meu problema com as relações pessoais era tão grave e até a nível profissional tinha tantas implicações, que ver aquilo resolvido até foi muito benéfico.</p>	<p>Ainda assim, P1 destaca o impacto negativo que as relações interpessoais ocuparam na sua vida, até mesmo a nível profissional. P1 ficou aliviada e achou útil ver alguns desses problemas resolvidos.</p>
<p><b>P1</b> – (...) É difícil, eu acho que não há nada que seja mais benéfico ou menos benéfico... tudo aquilo que melhora, melhora a nossa vida. (...) Podia ter melhorado só superficialmente (...) Não é? Nitidamente este último processo pessoal teria sido mais importante (...) mas não. Eu acho que mudei as relações pessoais porque também mudei a minha forma de ver as coisas. Por outro lado,</p>	<p>Para P1, o psicodrama no geral melhorou a sua vida, sendo que não há nada mais salutar que nada. Considera que mudou as relações interpessoais porque também mudou a sua perspectiva de ver as coisas, ou seja, melhorou por dentro e isso reflectiu-se no exterior. Em suma, P1 não dissocia estes dois momentos do processo terapêutico em psicodrama.</p>

<p>também podia dizer o mesmo relativamente ao processo: «foi uma coisa só trabalhada cá dentro, mas não se viu nada cá fora ‘tão também não foi muito benéfico». Não, melhorei cá dentro mas viu-se cá fora!</p> <p><b>I</b> – “Apesar então de haver estes dois tempos do processo não os dissocia...”</p> <p><b>P1</b> – “Não!”</p>	
<p><b>I</b> – (...) de alguma forma, portanto, é como um todo. É isso?”</p> <p><b>P1</b> – Foi o que eu disse há pouco sobre, nós precisarmos de parar para assimilar as coisas. Fiz o primeiro processo terapêutico e parei pela razão que quase toda a gente para o processo terapêutico [risos], apaixonei-me pronto! Isto é o que muita gente passa, um processo de paixão, quando estamos em paixão estamos bem, (...) portanto, eu parei aí no psicodrama. (...) Essa paixão aconteceu porque entretanto resolvi outras coisas da minha vida (...) essa paixão me fez tomar decisões na minha vida que me voltaram a pôr em causa e me fizeram voltar ao psicodrama.</p>	<p>P1 crê ser importante fazer uma paragem para haver uma melhor integração da informação que vai colhendo ao longo do processo terapêutico. Refere como exemplo a sua situação, pois também parou e foi porque se “apaixonou” pelo psicodrama. Diz que a paixão decorreu da resolução de coisas importantes na sua vida, que a fizeram pôr-se em causa.</p>
<p><b>P1</b> - Eu não acho que nada disto, as coisas não acontecem por acaso, não há coincidências, não acredito nessas coisas, ou seja, tudo isto tem um encadeamento e...nesse sentido (...) eu não acho sequer que o meu processo terapêutico esteja terminado!</p>	<p>P1 é da opinião que as coisas não acontecem por acaso, há encadeamento, e por isso o seu processo terapêutico continua em aberto.</p>
<p><b>P1</b> - As relações com os outros melhoraram, sim sem dúvida</p>	<p>P1 volta a referir, convictamente, que os seus relacionamentos interpessoais melhoraram.</p>

<p><b>P1</b> - A minha auto-imagem melhorou, (...) um pouco (...) estou mais combativa nas coisas (...).</p>	<p>Para P1 a sua auto-imagem também se alterou um pouco para melhor, pois está mais lutadora nas situações em que esta está em causa.</p>
<p><b>P1</b> - Agora é assim, de certeza que se for para um psicodrama hoje, vou encontrar mais coisas para afinar, não é para melhorar, é para afinar. E mal de nós quando o nosso processo de mudança pára! Isto pode ser feito através de terapia, ou através de, é assim eu fiz psicodrama como terapia.</p>	<p>P1 acha que actualmente, se regressar ao psicodrama vai encontrar pormenores para afinar, porque para si o processo de mudança não pára.</p>
<p><b>P1</b> – (...) Volta e meia faço workshops de várias coisas e isso também ajuda a trabalhar outras coisas. Já fiz workshops de psicodança, dançoterapia, já fiz <i>biodanza</i>.</p>	<p>P1 diz que faz workshops nomeando alguns exemplos: psicodança, biodanza e dançoterapia.</p>
<p><b>P1</b> - portanto é um processo contínuo e eu sinceramente acho que é um processo de desenvolvimento pessoal, é um processo de: «quero sempre mais»!</p>	<p>P1 repete que o psicodrama é um processo contínuo, de desenvolvimento pessoal, em que se fica com a sensação de querer sempre algo mais.</p>
<p><b>I</b> – “Tens alguma sugestão, algum comentário para dizer em relação à psicoterapia e ao psicodrama?”</p> <p><b>P1</b> – “Não percebi!”</p> <p><b>I</b> – “Se há algum comentário, por exemplo, relativamente aos terapeutas ou ao próprio processo de psicodrama, se...”</p> <p><b>P1</b> – “Alguma coisa que não gosto e que acho que fosse uma sugestão? Não [risos]! Acho que o Moreno era um génio! E acho que não há nada, acho que cada processo é um processo, cada terapeuta é um terapeuta (...).</p>	<p>P1 menciona que não tem nada para sugerir relativamente à terapia psicodramática ou aos terapeutas porque acha Moreno [criador do psicodrama] genial. Acrescenta que cada processo e terapeuta são únicos. Existe de facto uma grande satisfação, daí que P1 tenha falado da sua paixão relativamente ao psicodrama.</p>
<p><b>P1</b> - já fiz, os dois processos já fiz com dois terapeutas diferentes,</p>	<p>P1 refere relativamente aos seus dois momentos de psicodrama que</p>

<p>aliás quatro, porque é o terapeuta, o ego-auxiliar,...Portanto, quatro (...).</p>	<p>teve ao todo quatro terapeutas (dois terapeutas a dirigir e dois egos-auxiliares, ou seja, ajudantes com formação do terapeuta).</p>
<p><b>P1</b> – Cada (...) terapeuta leva a sua bagagem, (...) e experiência, não a sua bagagem pessoal, espera-se [risos]. Leva-se sempre, não é? Mas nada que prejudique o processo terapêutico dos outros.</p>	<p>P1 acrescenta que cada terapeuta leva a sua bagagem pessoal e experiência, mas de maneira a não prejudicar o processo terapêutico dos participantes do grupo.</p>
<p><b>P1</b> – Também há o psicodrama psicanalítico (...) portanto, um psicodramatista psicanalítico tem outra forma de ver as coisas e eu tive a experiência de ter (...) o terapeuta não era psicanalítico mas o ego-auxiliar era. A visão das coisas era diferente, mas é de uma riqueza ter as duas coisas assim.</p>	<p>P1 fala da experiência de ter um ego-auxiliar psicanalítico que lhe permitiu uma outra visão sobre as coisas, o que acabou por ser útil na medida em que usufruiu da óptica do psicodrama “puro” [Moreniano] e do psicodrama psicanalítico.</p>
<p><b>P1</b> – (...) cada terapeuta é completamente diferente (...). A forma como gerem os tempos, há quem faça uma gestão de tempo perfeita, há quem não faça uma gestão tão perfeita, há quem incida mais sobre coisas criativas, há quem incida mais sobre dramatizações (...) é um psicodrama onde cabem muitas coisas, agora ao processo acrescentar alguma coisa ou dar uma sugestão, não. Repito o que disse há bocado, Moreno era um génio (...).</p>	<p>Para P1 cada terapeuta tem uma forma diferente de gerir uma sessão, seja a nível de gestão do tempo ou do tipo de actividades (mais criativas ou praticamente só dramatizações). P1 volta a dizer que não pretende dar nenhuma sugestão, pois Moreno é um mestre.</p>
<p><b>P1</b> - De facto é muito transformativo (...) acho que é tanta coisa que eu não consigo dar uma verdadeira perspectiva de como é transformativo. Se me conhecesse há uns anos atrás e me visse agora, percebias que é transformativo, é difícil de explicar, é tão gradual (...) cada sessão traz cada coisa que (...) é</p>	<p>P1 sente dificuldade ao tentar demonstrar o poder transformador do processo terapêutico, todavia, dirigindo-se à entrevistadora, diz que se a conhecesse antes ela podia perceber até que ponto o psicodrama permite esta transformação gradual.</p>

<p>muito transformativo (...). Não é, cheguei aqui e mudou a minha vida, não.</p>	
<p><b>P1</b> - Foi o processo em si que mudou a minha vida. (...).</p>	<p>P1 conta que o próprio processo lhe provocou alterações na sua vida.</p>
<p><b>P1</b> – É um processo rico, é um processo em que pomos em acção, em que vemos as coisas a acontecer, vemo-nos a fazer as coisas... e os terapeutas são extremamente bem (...) treinados (...) formados e põem-nos a fazer coisas que achamos que não vamos fazer... às vezes achamos: «fizemos aquilo, mas não é nada, fizemos aquilo porque fomos levados a fazer aquilo».</p>	<p>P1 realça o agir no “aqui-e-agora” e a formação e treino dos terapeutas, que por vezes, podem levar a que se trabalhe determinados aspectos que não se achava que se ia incidir no decorrer da sessão.</p>
<p><b>P1</b> - Havia no psicodrama pessoas que não queriam trabalhar e de repente estavam a trabalhar... estavam com dificuldade em trabalhar... E de repente estavam a fazer coisas que nem lhes passaria pela cabeça estarem a trabalhar...”</p>	<p>P1 fala das pessoas que não queriam trabalhar determinados aspectos na terapia, mas que sem se aperceberem, estavam a trabalhá-los. Um exemplo disso em P1 é o evento significativo da dança com as mãos, onde se sentiu invadida.</p>
<p><b>P1</b> – (...) Eu gosto muito do processo e gosto de dramatizar, gosto de estar sempre a trabalhar... se mais ninguém se oferecer eu ofereço-me.</p>	<p>Para P1, o seu apreço pelo processo psicodramático leva-a a querer estar constantemente a oferecer-se para trabalhar algo seu.</p>
<p><b>P1</b> - Aconteceu-me dramatizar uma cena antiga mas íntima, que não quis dramatizar, não sei se foi pela intimidade se pelo medo, se (...) foi, do que ia descobrir. Foi a única vez que não quis trabalhar alguma coisa em psicodrama. E foi perfeitamente respeitado porque trabalho sempre. Portanto, parou por ali. (...). O que é que isso me trouxe, a perspectiva que se calhar não temos que ir saber tudo, pronto. (...) Ou pelo menos não temos que ir saber agora. Se calhar não precisamos de saber ou descobrir, temos de arranjar</p>	<p>P1 dá um exemplo da única dramatização que recusou fazer, dizendo respeito, a uma situação sua íntima e antiga. Salaria o facto da sua recusa ter sido respeitada e de este evento ter contribuído para a aquisição da ideia de não se ter de saber tudo sobre si, ou pelo menos, de imediato. Contudo, não descarta a hipótese de algum dia se houver interesse, voltar a essas questões que a intrigam. Na opinião de P1, por vezes, nem sequer existe nada de mais para perceber, às vezes é só produto da imaginação de quem ruma sobre um dado assunto.</p>

<p>maneira de ultrapassar. Depois um dia (...) se houver realmente alguma coisa, porque às vezes não há, é a nossa imaginação de que há. Se algum dia lá quisermos voltar, então vai quando estiver pronto. (...).</p>	
<p><b>P1</b> - O processo terapêutico traz consequências e este em particular...tem algumas consequências.</p>	<p>Para P1 existem consequências advindas do estar num processo terapêutico.</p>
<p><b>P1</b> - Quando dramatizamos alguma cena, (...) com a nossa mãe (...) pomos ali ao vivo e a cores coisas que se passam na relação e coisas que são nossas e que precipitamos na relação e coisas que são das nossas mães e dos nossos pais, mas no meu caso posso dizer da mãe uma coisa particular.</p>	<p>P1 relata que quando se dramatiza uma cena, por exemplo, com um familiar são mobilizados aspectos vivenciais da relação real que a pessoa tem com esse familiar (mãe, pai, outro). P1 pessoaliza e relembra de algo vivenciado com a sua mãe. P1 refere-se à dramatização da cena que remeteu para a sua relação com a mãe, na qual ficou zangada.</p>
<p><b>P1</b> - Lembro-me de uma vez estar a dramatizar uma cena e a terapeuta me segredar aos ouvidos: «era normal estares zangada com a tua mãe. Como foi possível a tua mãe reagir assim?». E eu fiquei zangada com a minha mãe; apesar dela ter razão! Ainda bem que ela me disse aquilo, (...) ainda bem que ela lamentou uma coisa que achava de facto...epá é a minha mãe [crescendo de tensão na voz] a relação (...) foi muito má naquele momento, percebes? Eu precisava dela lá, mas teve uma consequência, pela primeira vez eu zanguei-me com a minha mãe e durante uns dias fiquei zangada com a minha mãe e cada vez que ela falava comigo eu ficava zangada. (...) É diferente contarmos «ah, tive uma discussão com a minha mãe, ela disse isto,</p>	<p>P1 narra uma situação que dramatizou que dizia respeito à sua relação com a mãe. Lembra que a sua terapeuta questionou-a sobre a reacção inesperada da sua mãe e que tranquilizou-a no que concerne a sua zanga com a própria mãe. P1 considera que a mãe agiu bem ao dizer o que sentia verdadeiramente, apesar de destacar que a relação de ambas era má naquele momento. P1 menciona que precisou da mãe, no entanto, chateou-se com ela durante uns dias. E foi o fazer essa situação, portanto, o “pôr em acção”, o ver a terapeuta chorar e a sentir provavelmente o mesmo que ela, que a fez tomar consciência e desencadear alguma acção consequente na sua própria vida.</p>

<p>disse aquilo e tal» e o fazer ali e o terapeuta a ver-te a chorar (...) a sentir as mesmas coisas, a ver a reacção das outras pessoas (...), vais ver por um lado (...) o lado do outro...sentas-te na cadeira dele, percebes: «'pera aí mas...», não é? Ficas do outro lado e percebes: «então esta gaja 'tá a dizer isto porquê?» A gaja és tu; não é? [risos] E não percebes como é que a pessoa acabou de fazer aquilo e ficas zangada com a pessoa. (...) isto tem consequências! O resultado é bom, não podes ficar depois só p'la zanga (...). Depois tens que trabalhar isso.</p>	
<p><b>P1</b> - Também precisas de te zangar, precisas perceber «nem tudo é culpa nossa!»(...). (...) No psicodrama se percebe isso. Onde é que está exactamente o nosso, 'tamos ali no jogo de papéis e quando ele põe, por exemplo, 'tou... a dramatizar uma expressão «ponho-me no lugar do outro», 'tou a ver os efeitos que 'tou a provocar em mim, não é? 'Tou a ver-me a chorar e..., fico mais aliviada, não é? Mas isso é bom! Faz parte, faz parte do processo. (...).</p>	<p>P1 diz que é necessário zangar e que não se pode sentir sempre culpado, salientando que aprendeu isso com o psicodrama. Isto é, o psicodrama permite compreender o jogo de papéis e qual o peso de cada um.</p>
<p><b>I</b> – (...) há mais alguma coisa que queiras partilhar?</p> <p><b>P1</b> – (...) A primeira vez que fiz psicodrama, estávamos deitados no chão, cabeças com cabeças numa roda onde tínhamos de dançar com as mãos e eu senti que havia uma pessoa que estava a abusar. Invadiu-me o espaço e eu não consegui sair dali (...). (...). Apesar de achar que me estavam a invadir o espaço fiquei ali. Depois,</p>	<p>P1 evoca um outro evento significativo, onde todo o grupo estava deitado no chão, cabeças com cabeças e tinham de dançar com as mãos. Relata ter-se sentido abusada por elemento, pois sentiu-se invadida mas nunca tirou de lá a mão. Chegou a partilhar essa sensação com o grupo e a pessoa em questão, achou que não estava a invadir o seu espaço. Entretanto, questionaram-na porque é que P1 não tinha tirado a mão se ninguém a</p>

<p>verbalizei isto e a pessoa disse-me alto que não achava que estivesse a invadir espaço nenhum e eu... a pergunta que fizeram foi (...) «se estavas assim tão mal porque é que não tiraste a mão? Ninguém te estava lá a obrigar a ter a mão!». Pronto, isto é uma coisa que ainda hoje às vezes me lembro «mas alguém te está a obrigar a ficar? Então porque é ficas(...) mas isto, de volta de mim, quinhentas mil pessoas! Quer dizer... nós às vezes fazemos coisas que não somos obrigados, não há nada que nos force estar ali, NADA [grito]! Mas nós achamos que tem de ser... é uma construção na nossa cabeça, não é só no momento. Foi um momento que teve impacto e depois tem piada que mais tarde estas coisas já foram evoluindo. Continuei a sentir esta coisa da invasão e da minha dificuldade de impor limites ao outro...</p>	<p>tinha obrigado a ter lá mão. P1 comenta com I que por vezes se fazem coisas que não são obrigatórias, mas que se acha que se tem de fazer. Apesar de ter havido alguma evolução relativamente a estas questões de limites do espaço íntimo, P1 refere ainda sentir invasão e dificuldade em impor limites ao outro.</p>
<p><b>P1</b> - (...) Acho que se calhar as coisas que mais me marcaram no psicodrama (...) foram aquelas que senti desconfortáveis. Se calhar, as que foram muito agradáveis afectam menos.</p>	<p>P1 crê que talvez o que foi mais desagradável, foi aquilo que a influenciou mais.</p>
<p><b>P1</b> - Apesar de, por exemplo, posso ter uma dramatização em que ‘tô a discutir com outra pessoa de uma forma brutal e a apetecer chorar (...), não é agradável porque ‘tô a chorar e a dramatizar uma coisa chata, mas no fundo até gosto, quer dizer ‘Tô a trabalhar aquilo, ‘tô ali, estou consciente, meti-me ali porque quis, não é? (...). Outra coisa é estarmos a fazer uma coisa que era dançar, portanto, estava lá toda a gente e eu sem querer estou</p>	<p>P1 exemplifica uma situação desagradável onde pode estar a dramatizar uma discussão de forma tão brutal que até tem vontade de chorar. Mas que, até gosta, porque sente que está a trabalhar algo e ganhar consciência de determinados aspectos intrínsecos. Entretanto, P1 acrescenta que outra coisa é dançar, onde está toda a gente, e ela mesmo não querendo está a trabalhar algo que também é dela.</p>

<p>a trabalhar uma coisa minha.</p>	
<p><b>P1</b> - Mas (...) não fui eu que quis estar ali com as mãos a dançar e não escolhi estar ali, não escolhi sentir aquilo, não escolhi que a outra pessoa abusasse, na minha perspectiva das coisas (...). Portanto, não estou a dramatizar nada! Foi uma coisa que está a acontecer naquele momento. Estes são os pontos mais difíceis para mim, aquilo que de facto está a acontecer naquele momento e que me causa desconforto.</p>	<p>P1 lembra que não escolheu destacar-se naquela situação da dança com as mãos; nem quis que a outra pessoa invadisse o seu espaço íntimo. Foi algo que surgiu no momento e não decorreu de nenhuma dramatização, foi um simples exercício. Para P1 este tipo de eventos inesperados do aqui-e-agora são os que lhe causam maior desconforto.</p>
<p><b>I</b> – E achas que esse momento mudou alguma coisa em ti ou na relação com os outros?</p> <p><b>P1</b> – (...) Eu ainda tenho um pouco disto! Ainda tenho medo de deixar o outro invadir um pouco os meus limites, ainda tenho alguma dificuldade de... «chega para lá!», «não quero isto!» (...)! Mas estou consciente disso. Portanto mudou. (...) No sentido de: «eu tenho consciência que eu deixo o outro invadir os meus limites», ou seja, o outro até pode estar a tentar fazê-lo, mas isso é um problema dele. O meu problema é: «eu deixo!». E isto vale tudo na nossa vida, não é? E pronto, aquilo era uma coisa muito física(...).</p>	<p>P1 continua a achar que a questão da invasão do seu invólucro íntimo, muito física, ainda persiste. Todavia, já tem consciência que isso acontece. Reforça que o seu problema é deixar que essa invasão aconteça, o que crê valer-lhe na vida.</p>
<p><b>P1</b> - Por exemplo, a minha mãe controla a minha vida, às vezes tenho de me zangar com a minha mãe para ela não o fazer! E custa, porque ela faz aquele sentimento de culpa, porque eu tenho dificuldade (...)! E às vezes lembro-me disso, tem que ser feito porque o outro não pode levar os seus limites. Não quer dizer que me vá lembrar sempre daquela</p>	<p>P1 dá um exemplo da sua relação com a mãe. Diz que esta é controladora e que por vezes tem de aborrecer com ela, mesmo que isso lhe custe, pois tem a tal dificuldade de impor limites às acções dos outros. Contudo, não quer dizer que vá lembrar-se sempre daquela situação [supostamente, da dança com as mãos, que é sobre o assunto dos limites]. P1 ainda menciona que</p>

<p>cena, obviamente. O que eu acho é que essas coisas ficam aqui [gesto de apontar], gravadas na nossa cabeça. E há um momento, (...) que dá para relacionar uma data de coisas.</p>	<p>há um dado momento onde se pode associar vários aspectos decorrentes do processo terapêutico.</p>
<p><b>P1</b> – (...) A partir do momento em que estamos ali a representar uma situação, ninguém nos obriga e ninguém me vai bater se eu tirar a mão. Quer dizer tínhamos uma regra, estar a dançar ali com as mãos mas as regras fizeram-se para ser quebradas. Eu posso dizer: «é para dançar, mas eu não quero!», pronto, e baixar as mãos. Mas não foi isso que eu fiz. Senti-me desconfortável mas fiquei lá com a mão porque achei que era suposto estar lá com a mão e tentei fugir assim mais ou menos [faz gesto representativo] (...), mas também não quis ser muito agressiva e afastar-me com a mão...</p>	<p>P1 relata, em relação à situação da dança com as mãos, que não vai haver uma punição pelo facto dela tirar a sua mão. Só que para P1 há muito a noção da regra, e como ninguém disse para tirar a mão, ela deixou-a lá ficar mesmo sentindo-se invadida. No entanto, actualmente, considera que as regras existem para serem quebradas, embora não tenha sido isso que fez naquele momento, pois também não queria ser agressiva demais.</p>
<p><b>P1</b> – (...) Quando nós temos consciência ali naquele momento que é um padrão de comportamento, que ninguém nos está a obrigar e que era uma regra porque alguém tinha-nos dito que: «ok, atira-te da ponte!» porque alguém te diz para atirar...</p>	<p>P1 reforça a importância de tomar consciência de um determinado padrão de comportamento, relativamente à questão do que é regra ou não.</p>
<p><b>P1</b> - Quando temos consciência disso começamos a mudar coisas na nossa vida. (...) Não quer dizer que seja assim uma mudança radical (...).</p>	<p>P1 diz que quando se constrói essa consciência (de certos padrões comportamentais), começa-se a mudar coisas na vida de cada um.</p>
<p><b>P1</b> - Hoje em dia a minha mãe até pode ficar chateada comigo e eu até posso ficar dois minutos a pensar naquilo. Se fosse há cinco anos atrás, não, eu ficava, ia fazer aquilo que ela queria e ainda ficava a remoer por ela ter ficado</p>	<p>P1 refere que no presente, a sua mãe pode ficar aborrecida consigo e ela a pensar nisso um bocado. Mas se fosse antes, ficaria remoer no facto da sua mãe ficar magoada com ela.</p>

<p>magoadada comigo, portanto, farto-me (...).</p>	
<p><b>P1</b> – (...) às vezes a gente queria mais [expressão de satisfação e risos]!!</p>	<p>P1, termina reportando-se ao processo terapêutico em psicodrama, focando o desejo de querer sempre fazer, sentir e pensar algo mais.</p>

**Nota:**

\*Indica que a pergunta da investigadora foi incorporada na transformação.

<sup>4</sup>- Por motivos de confidencialidade, o nome verdadeiro foi suprimido e substituído pela letra F.

<p><b>Investigadora (I)</b> – Gostaria de saber como foi para si o processo terapêutico em psicodrama, e se possível, gostaria que descrevesse o mais pormenorizadamente possível.</p> <p><b>Participante 2 (P2)</b> – (...) Remonta já há bastante tempo e posso, posso falhar algumas coisas (...) eu estava a fazer psicoterapia (...) Desde os meus 30 anos que eu entrei (...).</p>	<p>P2 diz que o seu processo terapêutico iniciou-se há muito tempo, quando tinha 30 anos. *</p>
<p><b>P2</b> – (...) achei que precisava de um apoio terapêutico para controlar-me (...) para viver melhor. Acho que tenho problemas psíquicos com os quais vivo, giro mal, e sobretudo, me fazem sofrer (...).</p>	<p>P2 decidiu iniciar o processo terapêutico por considerar que tinha problemas psíquicos que a faziam sofrer, e como tal, necessitaria de ajuda para se controlar e viver melhor. Alguns desses problemas psíquicos estão provavelmente relacionados com os seus relacionamentos com os outros. Pois refere que sem a terapia não teria conseguido fazer psicodrama e diz que nessa altura estava muito centrada sobre si mesma (os seus dramas pessoais). P2 menciona também neste sentido, o receio de falar em público e o seu silêncio em grupo. Outro problema psíquico que lhe traz sofrimento terá a ver com o facto de divagar muito na sua</p>

	psique.
<b>P2</b> - (...) não sei em que fase que eu achei que seria importante.	P2 não sabe bem a fase em que considerou ser importante ingressar no processo terapêutico do psicodrama.
<b>P2</b> - (...) O dr. X <sup>1</sup> foi meu terapeuta (...) eu sabia que ele fazia psicodrama, sabia que havia essa técnica (...)	P2 refere que X, seu terapeuta, fazia psicodrama.
<b>P2</b> - (...) Sei que houve um momento em que senti que precisava de sair, portanto, em que todo o processo terapêutico que estive a trabalhar em terapia individual estava a estagnar, sei lá! Digo isto assim a esta distância, não sei muito bem se era assim mas na altura senti isso (...) eu queria experimentar outra forma terapêutica para me sentir (...) menos frustrada por não estar a (...) sentir bem, (...) entre aspas curada (...) portanto, perguntei se podia mudar e lembro-me (...) que o dr. X achava que não, talvez não fosse o tempo (...) debatemos isso nalgumas sessões e depois pronto, chegámos a um acordo que seria, seria interessante. (...)	P2 tem noção de que estava a estagnar na terapia individual. Assim sendo, desejou experimentar outra forma de terapia que a ajudasse a sentir-se menos frustrada pelo facto de sentir que ainda não estava “curada”. Falou com o dr. X e diz que este inicialmente não estava de acordo, mas ao longo das sessões, chegaram a um acordo de que poderia ser interessante.
<b>P2</b> - Eu não tinha expectativas nenhuma sobre o que é que era bem o psicodrama, no sentido de saber o que é que ali ia decorrer. Sabia que ia estar em grupo (...).	P2 diz que não tinha quaisquer expectativas relativamente ao psicodrama, a não ser que ia estar com mais pessoas.
<b>P2</b> - (...) P’ra mim (...) uma das coisas que sempre achei difícil era relacionar-me (...).	P2 salienta que uma das coisas mais difíceis para si era estabelecer relações.
<b>P2</b> - o facto de ir estar em terapia de grupo (...) iria ajudar [-me].	E o seu ingresso numa terapia grupal iria certamente ajudá-la.
<b>P2</b> - (...) Eu sei que há outras metodologias, (...) mais ligadas à psicanálise, mas para mim a psicanálise é um foro que eu entendo, digamos, filosoficamente...na sociologia essa inclinação é importante, mas não sei	P2 tem noção de que existem outras abordagens, apercebendo-se das que são ligadas à psicanálise, ainda que não tivesse interesse em escolher alguma dessas para si própria.

<p>muito bem se queria isso para mim, para «terapisar» (...).</p>	
<p><b>P2</b> – (...) O psicodrama foi um embate muito difícil (...) eu já não me lembro quantas pessoas eram no grupo, ainda eram bastantes, cinco, já não sei! É muito! Sei que assustei-me muito quando comecei a ouvir os outros (...) e a achar que não era capaz de fazer (...) role-playing (...) o meu pequeno desempenho.</p>	<p>Para P2 o psicodrama foi um embate complicado, por serem várias pessoas e por ficar assustada com aquilo que ouvia os outros dizerem. Dvidou da sua capacidade de fazer desempenhos de papel.</p>
<p><b>P2</b> - Sei que o primeiro convite ao testemunho foi, não me lembro como foi sequer, disse aquilo que eu digo (...) com insistência (...) quando estou na frente duma coisa nova que eu considero difícil e eu não consigo (...) lembro-me do dr. X (...) e a dra. A<sup>2</sup> que era co, co-terapeuta, portanto, co-adjuvante e lembro-me que eles pediram (...) ao grupo p'ra que me ajudasse (...) e eu lá tentei (...) acho que era qualquer coisa como o que é que eu estava ali a fazer ou quem era eu, qualquer coisa assim do género que eu já não me recordo. E sei que isso foi tudo muito difícil, geri com muita dificuldade as duas coisas, o ter que (...) estar ali e o apoio dos outros.</p>	<p>Na primeira vez que teve oportunidade de dar o seu testemunho, P2 disse aquilo que é habitual dizer quando está perante uma coisa nova que considera difícil. Lembra-se que o dr. X e a co-terapeuta dra. A pediram ao grupo para auxiliarem-na. Contudo, P2 frisa a sua dificuldade de estar perante aquela situação, pois era estar em grupo e ter de lidar com opiniões diferentes das suas. Provavelmente, ainda estava no início do seu processo terapêutico, muito centrada sobre si.</p>
<p><b>P2</b> – (...) Não me lembro bem (...) quando é que (...) comecei a usufruir mas sei que foi difícil durante bastante tempo (...).</p>	<p>P2 não sabe quando é que começou a desfrutar do psicodrama, mas tem noção da longa duração em que isso não aconteceu, devido às dificuldades.</p>
<p><b>P2</b> - (...) cada um e o que trazia para ali (...) lembro-me que não lidava bem com alguns perfis, e até hoje consigo dizer isso assim: «eu sei que não lido muito bem com pessoas de tendência anorética...». E pronto, havia algumas pessoas com esse perfil e não me era fácil (...).</p>	<p>P2 narra a sua pouca ligação com determinados perfis, nomeadamente, pessoas de perfil anorético com quem teve alguma dificuldade em lidar.</p>
<p><b>P2</b> - ... [silêncio] lembro-me que quebrei... sabia muito bem as</p>	<p>P2 sabe que quebrou uma regra importante por ignorância,</p>

<p>regras, (...) o dr. X tinha explicitado uma regra que era vital (...) eu quebrei uma regra por ignorância mas havia outra que foi dita (...) bom... não me lembro qual foi dita, mas lembro-me aquela que violei porque (...) lembro-me que quando saímos, houve um dia que estava a chover imenso e uma colega ofereceu-me boleia e ela é uma pessoa que tinha um perfil que se ajustava com o meu, sou muito espontânea, naturalmente comentámos, (...) tínhamos estado a partilhar em conjunto [risos]. Eu sou mais ou menos reservada e por isso sei que aquilo que tivesse comentado era uma coisa mínima, até porque ainda estava no início e não entendia muito bem (...) mas na sessão seguinte houve uma terceira pessoa do grupo que decidiu, pronto, que fez bem, na verdade! Depois entendi... que tinha visto que tínhamos ido juntas e pronto que sabia dessa regra de não, enfim... pronto, não introduzi mais confusão, porque no fundo é isso, não é? E eu fiquei assim completamente: «bom, isto parece do julgamento de não sei o quê!». Bom o único argumento era esse, não fazia a mínima ideia, mas pronto, a partir daí compreendo [compreendi?] as regras... (...) Eu só cumpro aquilo que sei, não é? E entendi (...) de facto introduzi muitas variáveis, que complexificam. Já é muito ter uma data de gente, mais ainda, se depois há pequenas cumplicidades extra espaço.</p>	<p>embora não saiba dizê-la exemplifica-a através da situação em que isso aconteceu. Foi num dia de chuva que uma colega do grupo com quem se dava lhe ofereceu boleia e de uma forma espontânea e natural comentaram algo relativamente ao processo. Apesar de se considerar reservada, acha que o que disse à colega foi algo mínimo porque ainda estavam no início do processo terapêutico em psicodrama. Entretanto, houve um terceiro elemento do grupo de que viu e que partilhou no grupo. P2 refere que essa pessoa agiu bem e tentou não tornar a situação mais complicada, embora se sentisse julgada com o que se tinha passado. Contudo, acabou por compreender que se gerou uma situação complicada porque são vários elementos e por vezes criam-se cumplicidades extra-espaço.</p>
<p><b>P2</b> – (...) Eu fiz psicodrama tantos anos, quase tantos como de terapia (...) não consigo deduzir (...) tenho 54, comecei a fazer terapia aos 30</p>	<p>P2 afirma que fez praticamente tantos anos de psicodrama como de terapia, cerca de oito anos e que o primeiro foi das coisas que</p>

<p>não directamente com o dr. X. À volta uns 8 anos de psicodrama, (...). (...) Entrei, compreendi o processo (...) ajudou-me bastante (...) o psicodrama foi das coisas que me ajudou mais inevitavelmente foi ali ajustado melhor em grupo, com as pessoas. (...).</p>	<p>mais a ajudou, sobretudo, por ser grupal. Talvez, por ser um aspecto com mais implicações para o seu sofrimento psíquico. É que diz que, sem ter feito a psicoterapia individual primeiro, não teria conseguido fazer psicodrama.</p>
<p><b>P2</b> – Enquanto que [n]a psicoterapia pronto, ‘tava muito fechada sobre mim, sobre os meus dramas pessoais...</p>	<p>Na psicoterapia inicial P2 crê que estava mais centrada em si e nos seus dramas pessoais.</p>
<p><b>P2</b> - (...) Eu não teria conseguido fazer psicodrama senão tivesse feito psicoterapia antes, já tinha um trabalho anterior ... que me solidificou um bocadinho e um entendimento (...).</p>	<p>P2 considera que não seria capaz de fazer psicodrama, caso não tivesse tido um trabalho terapêutico prévio que a tivesse solidificado um pouco.</p>
<p><b>P2</b> - Foi sempre muito importante confiança total em termos terapêuticos e emocionais com o dr. X, que no princípio tive alguma dificuldade em ajustar com a dra. A (...) uma co-terapeuta e isso não conhecia (...) ao mesmo tempo deixei de me sentir privilegiada, não é? Tinha que, (...) partilhar com os meus colegas, tinha que partilhar... começou a haver (...) dois terapeutas, mesmo que o segundo fosse um colaborante.</p>	<p>P2 realça a importância da confiança total com o seu terapeuta de psicodrama, o dr. X, embora, acrescente que tenha tido alguma dificuldade em ajustar com a dra. A, a co-terapeuta. Considera que deixou de se sentir privilegiada pois já tinha de partilhar com os colegas e depois com dois terapeutas.</p>
<p><b>P2</b> - Aprendi muito facilmente as regras e isso era muito confortável.</p>	<p>P2 refere que aprendeu com facilidade as regras inerentes ao psicodrama e que isso lhe era agradável.</p>
<p><b>P2</b> - Eu tenho amigos que fizeram outro tipo de terapias e uma delas fez grupanálise.</p>	<p>P2 diz que tem amigos que fizeram outras terapias, nomeadamente, uma amiga que fez grupanálise.</p>
<p><b>P2</b> – (...) Lembro-me que uma das coisas que gostei muito, foi mesmo muito importante, (...) cada sessão tinha um princípio, um decorrer e um <i>terminus</i>, sentia que havia um trabalho a ser conduzido. Podia ser o</p>	<p>P2 fala das sessões de psicodrama terem um princípio, um meio e um fim. Sentiu que era um trabalho que estava a ser conduzido e que se escolhia democraticamente o que se iria</p>

<p>meu, podia ser...é assim, com esta regra democrática que escolhemos [escolhíamos] portanto, o problema que íamos debater na sessão. (...) Portanto sendo uma escolha lembro-me de muitos momentos que cada um de nós que está a fazer terapia vive uma aflição interior grande (...) e por isso é que vai pedir ajuda. E é evidente que todas as semanas (...) eu tinha os meus [problemas] e achava que eram vitais (...) mesmo que, por um lado...(...) agora não me estou a lembrar da palavra mas digamos, flagelante, ou seja: «que bom também, pronto o outro é mais importante que eu!». Não é? Era um procedimento não muito positivo, mas (...) era uma coisa muito estruturante (...) lembro-me depois de uma altura ter uma atitude um bocadinho diferente: «Bom eu estou a pagar isto e eu não posso estar a perder tempo!». Isso acho que foi assim um procedimento muito importante para eu deixar de, é assim, se eu considerava que eu tinha um problema importante, tinha de batalhar por ele «é assim, eu estou aqui tenho de trabalhar. Se é para trabalhar é para compreender no problema do outro o que é em mim tenho que ver». (...) Foi um esforço que eu fiz (...) importante (...).</p>	<p>debater na sessão. P2 diz que todas as semanas tinha os seus problemas, o que por vezes, a fazia sentir-se menos importante que os outros; contudo, não deixou de considerar isso como estruturante. Até porque conclui que se estava ali era para trabalhar, compreendendo no problema do outro o que poderia ter nela própria. Este aspecto exigiu um esforço significativo por parte de P2.</p>
<p><b>P2</b> - Eu desvio-me muito facilmente, cuidado, derivo e...(...) justamente isso faz-me sofrer, porque me faz perder tempo e faz-me perder uma data de coisas, (...) entro em caminhos completamente estapafúrdios.</p>	<p>P2 relata o seu grande sofrimento quando se desvia e entra em caminhos que não eram supostos. Considera que esse tipo de situações a fazem perder tempo e várias coisas. [Esse desvio é percebido pela investigadora no decorrer da entrevista, na qual é notório o sofrimento que causa a</p>

<p><b>P2</b> – (...) aquela estrutura muito orientada (...) muito marcada e responsável do psicodrama fazia-me sentir que estava a fazer um trabalho psíquico... (...) um trabalho com aquelas pessoas e não tanto a discorrer (...). Essa minha amiga [a que antes referiu e fez grupanálise] falava às vezes sobre a sua experiência (...) eu sentir-me-ia perdida (...) a navegar muito na minha psique profunda e no meu amor de ódio de pai de mãe, e aquela coisa de recuar e a interpretação dos sonhos(...)! Isso [estrutura da sessão de psicodrama] (...) fez com que eu muito rapidamente sentisse muitas melhoras (...) porque já consegui gerir muito melhor, as minhas relações de trabalho, as minhas relações de grupo, (...) fui acalmando (...) sentia que se conduzia um problema, (...) sentia que o dr. X e a A, ... (...) pronto eu acho que fiquei com isso, (...) chamo-lhe a minha metodologia dos cinco segundos, mas é assim, perante embates é um recuar um bocadinho 1,2,3,4,5 e isto é o suficiente, não é? Esse aspecto senti de facto muito eficaz. (...).</p>	<p>P2].</p> <p>P2 volta a mencionar a importância da estrutura das sessões psicodramáticas, onde sentiu realmente que estava a fazer um trabalho psíquico. P2 refere que sentiu melhoras nas suas relações de trabalho e de grupo e que tornou-se mais calma. No fundo, crê que esse aspecto foi eficaz. Entretanto, P2 lembra-se daquilo que a sua amiga que fazia grupanálise contava, considerando que se estivesse na mesma situação, sentir-se-ia perdida na sua psique profunda. Daí seja importante também a questão de haver uma condução nas sessões, e não tanto discorrer sobre assuntos do passado, como crê que se faz nas metodologias ligadas à psicanálise.</p>
<p><b>P2</b> - Mas obviamente o outro lado importante de deixar soltar numa vivência de papel sem controlo foi, eu acho que nos tais oitos anos de psicodrama ter-me-á acontecido duas três vezes, foi muito bom, (...) é uma sensação boa de conseguir ultrapassar as grelhas (...) as prisões internas, sinto que sempre tive dentro de um registo (...) não me excedi muito como é meu bom uso [riso] mas sim, senti que era essa maneira de ter de despertar e compor</p>	<p>P2 relata outra faceta do psicodrama, que consiste no desempenho solto de uma vivência de papel, que lhe aconteceu duas ou três vezes durante os oito anos em que fez esta psicoterapia. Refere ainda a sensação boa de transcender as prisões internas, ainda que não se tenha excedido naquilo que é habitual em si, apenas saiu ligeiramente de si mesma.</p>

<p>uma pequenina história dum funcionar... fez-me sair um bocadinho de mim e de tentar entender um bocadinho as outras pessoas que estavam comigo.</p>	
<p><b>P2</b> – (...) Era um grupo muito móvel, estava sempre a alterar cada um que saía cada um que entrava eee... [pequeno silêncio].</p> <p><b>I</b> – Mexeu consigo!</p> <p><b>P2</b> – Mexe com todos nós, né? (...) Acho que foi nesses ajustes e reajustes, com algumas pessoas de uma forma positiva e negativa fui estabelecendo laços, e portanto, a sua saída era sempre custosa. Mas houve uma saída que custou muito. Eu sabia que a pessoa ia para coisas positivas... isso (...) foi assim uma saída em que chorámos.</p>	<p>P2 conta que estavam sempre a sair e a entrar pessoas do grupo, o que parece ter-lhe causado transtorno. No entanto, com algumas dessas pessoas criava laços e caso tivessem de sair do grupo, isso ser-lhe-ia custoso. Até refere uma saída que a marcou, por ter sido dolorosa apesar de saber que a pessoa ia fazer algo positivo.</p>
<p><b>P2</b> – (...) Houve também pessoas que entraram e com quem criei anti-corpos imensos e aprendi a aceitar esses embates sem (...) explodir, e eu não sou de explosões mas sou de ficar dura... acho que aprendi a aceitar que eu não gosto de toda a gente e portanto nem toda a gente gosta de mim e no entanto temos de minimamente conviver [risos]. Mas foi isso, (...) achei que tinha também de aprender a gerir esta motilidade grande de pessoas a entrar e a sair...</p>	<p>Entretanto, P2 diz também que houve pessoas com quem criou atrito e que aprendeu a não explodir com elas, apesar de não ser de explosões, tem consciência que fica dura. P2 menciona ainda ter aprendido a aceitar que não tem de gostar de toda a gente e nem toda a gente tem de gostar dela e também as entradas e saídas dos elementos do grupo.</p>
<p><b>P2</b> – (...) Estava ali para cuidar-me e não para resolver o problema do grupo, se puder [pudesse] óptimo (...). Eu senti que os outros todos me ajudaram a ver as suas dimensões, digamos nos seus desempenhos, nas suas pequenas narrativas dramáticas a minha própria...</p>	<p>P2 reconhece que esteve no psicodrama para tratar de si e não para resolver o problema do grupo, ainda que se isso acontecesse, era bom.</p>
<p><b>P2</b> - Havia um (...) [silêncio] gótico</p>	<p>P2 evoca uma situação em que</p>

<p>que não atinava comigo, era outro perfil, e sei que ele saiu, quis sair e já não me lembro o que ele foi fazer (...). Despediu-se de todos nós e de mim disse uma coisa desagradável e eu: «bom, o que é que posso fazer?». Não tinha esse afecto negativo com ele, em relação a ele, tinha até uma certa ternura, não tipo mãe/filho, mas pronto...é um miúdo novo, (...) mas pronto, esse tipo de situações foi importante para gerir.</p>	<p>um rapaz gótico não se dava com ela e que quando saiu foi com desagradável com ela. P2 refere não ter tido esse mesmo afecto negativo por ele e sim alguma ternura típica de relação mãe-filho. Por último, P2 considera que esta situação foi importante para gerir na sua vida.</p>
<p><b>P2</b> – (...) Quando estava a terminar, senti que já não estava mais uma vez a sentir...senti que já tinha atingido o meu lim...não é limite, mas senti que haviam dimensões de mim não resolvidas, que estarão sempre comigo, são as mais profundas, as marcas psíquicas mais profundas...mas pelo menos aprendi a criar pequeninas pausas (...) e olhar.</p>	<p>P2 relata que perto de terminar o seu processo terapêutico [supõe-se, que se refere ao psicodrama] existiam dimensões suas não resolvidas, que chamou de marcas psíquicas profundas e que crê que a acompanharão pelo futuro. No entanto, salienta que aprendeu a fazer pequenas pausas e a olhar.</p>
<p><b>P2</b> - Este ano entrei numa crise um bocadinho mais difícil de vida, idade, trabalho e algumas dificuldades em concretizar coisas, (...) mas (...) [silêncio]... acho que com a terapia e com o psicodrama não me sinto absolutamente perdida como estava antes. Acho que consigo ver, relembro-me de coisas em que me foi feito espelho e pronto. E aprendi, lá está, sobretudo que o psicodrama assinala algumas dimensões a soltar mais e a ver de fora...e por isso, (...) ajuda-me bastante a gerir...</p>	<p>P2 menciona que no presente ano entrou numa crise complicada na sua vida, mas que o facto de ter feito terapia e psicodrama antes, a faz sentir menos perdida, como anteriormente estava. Lembra-se de situações em que outros espelharam aspectos seus e que o psicodrama permitiu destapar dimensões para ver de fora e algumas em que era necessário soltar mais. O que foi útil, mais uma vez, para gerir na sua vida.</p>
<p><b>P2</b> - Eu era uma pessoa muito tímida a falar em público e consegui, acho que o psicodrama nesse aspecto ajudou (...) [a] suavizar essa dimensão. Hoje muito facilmente consigo falar (...) é assim, há um stress inicial, uma ansiedade inicial,</p>	<p>P2 descreve-se como tendo sido uma pessoa muito tímida e que o psicodrama a ajudou a conseguir falar em público. Apesar de actualmente ao falar com outras pessoas, sentir um stress inicial, crê que o ter aprendido com o</p>

<p>mas depois se entrar no meu registo passo a ‘tar a conversar assim sem, isso foi uma coisa que ao ter que gerir com o grupo, com as pessoas ou a ter que dizer coisas, a não ficar sobretudo com coisas, acho que isso sim foi outro factor de uma mudança muito importante. Como o meu perfil é entre aspas reservado mas forte e como sentia sempre uma gestão negativa em relação assim ao estando em grupo, eu tendo a estar calada mas ao mesmo tempo a raciocinar a pensar e a achar que tinha coisas a dizer. E é assim, o calar faz, faz, a conversa interna, a conversa interna é um monólogo e um monólogo é um fantasma, pronto, fica ali uma coisa muito enublada. E em psicodrama consegui realmente gerir melhor essas reservas, porque acho que é mau e hoje em dia, por muito que me custe...(...). (...) mesmo que quiséssemos estar em silêncio e (...) houve algumas sessões daquela primeira fase que sim (...) eu inclusive, mas não só, não é? (...) é muito difícil, (...) para todos. (...) incomodava-me o silêncio dos outros, mas o meu também era zangado... e isso (...) foi uma coisa que depois consegui gerir bem.</p>	<p>grupo a não ficar com coisas por dizer, foi outro factor de mudança importante. Relembra a sua atitude em grupo durante as conversas, uma vez que era reservada, fazia uma gestão negativa pela sua tendência a estar calada e a pensar nas coisas que tinha para dizer e não dizia. P2 acrescenta que o silêncio das outras pessoas a irritava, mas tem noção que o seu silêncio era zangado, algo que passou a conseguir gerir mais tarde.</p>
<p><b>P2</b> – (...) Houve situações muito engraçadas, nos jogos em que isso também foi uma aprendizagem, passei a estar mais atenta na vida... já tenho um lado mais observador, é muito engraçado...</p>	<p>P2 relata que houve situações engraçadas e jogos que permitiram aprender, pois possibilitaram-lhe um lado seu mais observador.</p>
<p>P2 - eu gostei... muito da maneira como o dr. X conduziu o psicodrama, (...) não me lembro de uma única vez em que fiquei assustada (...) houve algumas situações que se desencadearam em</p>	<p>P2 volta a falar da forma como o psicodrama foi conduzido e que não se recorda de se ter sentido assustada, apesar de terem surgido situações de tensão no grupo, cuja resolução não foi fácil. No</p>

<p>grupo tensas e bfff [sopro]...o caminho de volta é assim um bocadinho...e sempre considere o dr. X com uma sensibilidade muito grande (...) havia sempre uma suavidade, acho que é muito importante, (...) para mim eu não (...) posso aceitar que não tenho um perfil e quero que o terapeuta me entenda mesmo! E se eu não sentir isso, e sentir (...) é um bocado regra, a lei, (...) pronto, não. (...).</p>	<p>entanto, elogia o dr. X pela sua sensibilidade e suavidade, destacando a importância de este a compreender genuinamente. P2 acrescenta que, caso não sinta isso e sim que é a lei a funcionar, não aceita.</p>
<p><b>P2</b> - Uma terapia que eu recomendo [referindo-se ao psicodrama] mas que é preciso ter um perfil. Eu tenho amigos que usam outro tipo de terapias, mas eu compreendo [que] cada pessoa tem a sua personalidade e uma sensibilidade... e procura aquilo com o qual sente bem, não é?</p>	<p>P2 declara que aconselha o psicodrama a quem tiver perfil para tal. E exemplifica, dizendo que tem amigos que fazem outras terapias, os quais compreende, porque acha que cada um tem a sua personalidade e sensibilidade, procurando fazer aquela que lhe permite sentir bem.</p>
<p><b>P2</b> – Eu (...) senti-me muito bem com o psicodrama, (...) foi uma dimensão boa para mim, (...) deixou-me brincar um bocadinho, porque permite isso...sem ser com aquele drama de «Ai!» da psique [tom de voz irónico] não é? Portanto (...) esse aspecto é importante e pronto, o ser grupal é difícil mas é muito...[silêncio].</p>	<p>P2 narra que se sentiu bem ao fazer psicodrama, destacando a parte lúdica, desdramatizando os problemas psíquicos, e o ser feito em grupo, apesar das dificuldades.</p>
<p><b>I</b> – (...) Uma vez que fala aqui destas alterações que o psicodrama tem causado, o que eu queria perguntar (...) é se identifica momentos particulares, (...) concretos que tenham sido importantes de uma forma positiva ou negativa para estes processos de mudança, no fundo (...) se faz esta associação.</p> <p><b>P2</b> – (...) Sou uma pessoa que começou a estudar economia e depois fiquei pendurada numa crise</p>	<p>P2 conta a sua história de vida a partir do momento em que foi estudar economia. Teve um crise psíquica, mas não a impediu de ir estudar sociologia. P2 menciona que gostava de investigação e que nunca abandonou a faculdade, embora fosse fazer mestrado e trabalhar. Acabou por ficar pendurada.*</p>

<p>psíquica (...) e disse: «não quero fazer mais nada!». E depois lá decidi fazer sociologia. (...) Tenho uma certa tendência para a investigação e nunca deixei a faculdade ia logo fazer mestrado na altura, mas depois tinha que trabalhar e fiquei pendurada.</p>	
<p><b>P2</b> - Para não falar da minha vida amorosa e sexual que foi absolutamente desastrosa... mas pronto essa parte (...) ainda é uma parte minha...</p>	<p>P2 evoca que nessa altura a sua vida amorosa e sexual foi complexa e que isso é uma parte sua que se mantém.</p>
<p><b>P2</b> – (...) Este lado relutante sem saber, (...) concluo finalmente o mestrado em 2008(...) fiz em 2007, foi de facto para mim um ano importante. Mas pronto já antes, a partir de uma certa altura eu comecei a concluir o que fazia e lembro-me que fiz uma pós [graduação]... ainda estava a fazer psicodrama, decidi fazer uma pós-graduação em educação para a cidadania, que achava que era um aspecto importante, não queria saber da sociologia urbana, já estava farta de cidade (...). Foi assim uma coisa que me fez muito bem (...).</p>	<p>P2 refere a sua faceta resistente em que acaba por concluir o seu mestrado em 2008, um ano importante para si. P2 relembra que fez uma pós-graduação em educação, pois estava farta de sociologia urbana, e que isso coincidiu com a altura em que estava a fazer psicodrama. Para P2 esta fase conclusão de projectos fez-lhe bem. Aliás, o facto de se concluir algo, é associado por si ao término do sessão de psicodrama e do próprio processo terapêutico.</p>
<p><b>P2</b> – (...) O meu pai teve um AVC. Até ele morrer estava muito presa e sei que foi depois disso que me senti: «ok, agora estou outra vez mais, mais nesta vida e deixa-me fazer qualquer coisa!». E foi assim, foi difícil [crescendo no tom de voz], eu lembro-me que eles me chateavam [grupo?] barararaa...</p> <p><b>I</b> – Mas coincidiu?</p> <p><b>P2</b> – Sim, sim.</p>	<p>P2 evoca o momento complicado em que o seu pai teve um AVC e que até este morrer, sentia-se muito presa. Isso fê-la não ir uns dias ao psicodrama mas depois foi importante ser acolhida pelo grupo.*</p>
<p>P2 - À medida que eu comecei a sentir que (...) o concluir me dava mais energia, comecei a sentir-me</p>	<p>P2 reforça a ideia de “conclusão”, de “fechar” projectos na sua vida, referindo que isso lhe trazia mais</p>

<p>mais estruturada e foi isso que fez também sentir que já não precisava de continuar a fazer psicodrama e na altura tinha vontade de fazer coisas um bocadinho mais soltas. (...) A seguir ao psicodrama ainda fiz uma coisa parecido [parecida] com isso porque tinha o lado lúdico porque eu fiquei um bocado viciada em desempenhos de papel, era (...) animada por uma antropóloga (...) mas depois (...) não tinha a intensidade terapêutica (...). (...).</p>	<p>energia e estruturação. Sentiu que por esse mesmo motivo, a partir de um determinado momento, já não precisava de continuar no psicodrama. P2 diz que fez outra actividade que tinha alguma proximidade com o psicodrama no que respeita ao lado lúdico, mas que esta não tinha a intensidade terapêutica.</p>
<p><b>I</b> - Mas (...) momentos importantes que tinham decorrido (...) (no psicodrama), (...) e que possam estar associados a uma determinada mudança específica que falou.</p> <p><b>P2</b> – É assim, eu momentos marcantes de psicodrama eu lembro-me quando morreu o meu pai foi muito importante ter estado lá... houve ali um período em que não fui (...), por várias razões. Foi importante ter regressado ao grupo e o acolhimento do grupo. Senti-me reconfortada...”</p>	<p>P2 recorda como um momento marcante aquele em que morreu o seu pai e deixou de ir ao grupo por algum tempo. Ao regressar, sentiu-se acolhida e reconfortada pelo grupo.*</p>
<p><b>P2</b> – (...) quando (já não me lembro o nome dela) (...) fizemos (...) uma despedida, (...) tinha (...) criado um pequeno laço afectivo com ela, era tipo assim um pouco filha a quem eu queria proteger...</p>	<p>P2 evoca uma despedida de uma participante do grupo com quem criara laço afectivo do tipo mãe-filha.</p>
<p><b>P2</b> – (...) isso foram momentos fortes de psicodrama, se isso [me] mudou a mim acho que sim (...) no pensar, no agir, no sentir mas isso eu já disse que sim, na medida em que, todo o processo de psicodrama, foi-me sempre muito...reconheci sempre na minha maneira de estar a trabalhar e no relacionar. (...).</p>	<p>P2 considera que a morte do pai e a despedida dessa participante foram momentos fortes que a fizeram mudar, no pensar, no sentir e no agir. Entretanto, relembra que já tinha dito que o psicodrama na sua totalidade contribuiu para a sua mudança, na maneira de trabalhar e relacionar.</p>
<p><b>P2</b> - De momentos dentro do psicodrama que foram</p>	<p>P2 volta a referir o momento da morte do pai, como sendo</p>

<p>avassaladores, lembro-me desse do meu pai, sobretudo, porque estava muito solitária, muito suspensa no vazio e portanto quando regresssei senti um calor afectuoso que foi muito importante.</p>	<p>avassalador, pois encontrava-se num estado de solidão e suspensão no vazio, e que ao regressar ao grupo, senti um calor afectivo que foi essencial para si.</p>
<p><b>P2</b> – (...) Acho que aprendi imensas coisas sobre mim (...) através dos outros nomeadamente (...) dificuldades em lidar com anoréticos porque percebi que eram pessoas com imensa força mas reconheci também esse lado em mim (...). (...) É um [uma] coisa que pouco aceito, (...) [risos ligeiros], eu sei que sim, tenho uma componente mas pronto não consigo compreender...</p>	<p>P2 tem consciência de várias coisas que aprendeu, nomeadamente, através dos outros. Dá o exemplo da sua dificuldade em lidar com pessoas de perfil anorético, mas reconhece esse lado em si mesma, embora não aceite e não compreenda.</p>
<p><b>P2</b> - Acho que globalmente foi muito importante [o psicodrama].</p>	<p>P2 menciona que o psicodrama foi fundamental na sua totalidade.</p>
<p><b>P2</b> - Os meus amigos consideram que (...) a partir do momento que comecei a fazer psicodrama, sentiram uma mudança muito evidente minha... É assim eu sentia [a mudança], mas às vezes a pessoa diz: «mudei, mudei, mudei [entoação mais intensa]» mas ficou igual, não é? Mas, eles [os amigos] dizem isso muitas vezes, que me tornei uma pessoa muito mais calma, menos sorumbática (...) sobretudo a esse nível, a gerir muito melhor a minha maneira...</p>	<p>P2 diz que os seus amigos notaram a sua mudança com o psicodrama, pois acharam que ficou menos taciturna e mais calma. P2 sentiu também que tinha mudado.</p>
<p><b>P2</b> - Eu ainda hoje stresso muito quando tenho que ir a um sítio onde não conheço ninguém e tenho que ir o ir sozinha (...) o apresentar-me sempre sozinha (...). (...) Quando prevejo um ambiente hostil, (...) o que eu passei a perceber é que esse ambiente hostil ou não hostil não é tanto dos outros, há pessoas que realmente não me agradam muito ou situações que não gosto muito de estar, situações informais, mas</p>	<p>P2 relata que fica ansiosa quando tem de ir sozinha a algum lugar que desconhece, por achar que o ambiente pode tornar-se hostil. No entanto, acrescenta que passou a compreender que considerar de antemão um ambiente como hostil é algo mais da sua responsabilidade, do que dos outros. Diz que existem pessoas ou situações que de facto não são agradáveis, mas que isso acontece</p>

<p>sobretudo, é quando eu não estou muito equilibrada. Quando eu percebo isso, todas as outras pessoas deixam de ser aqueles monstros horrorosos que eu vou ter que aguentar para não sei quanto tempo da minha obrigação. E esse procedimento (...) aprendi em psicodrama.</p>	<p>sobretudo quando está pouco equilibrada. Ao consciencializar-se destes aspectos, as pessoas outrora percebidas como monstros perdem essa dimensão impactante. E P2 considera este fenómeno como uma aprendizagem que adveio do seu processo terapêutico em psicodrama.</p>
<p><b>P2</b> - Eu ainda há pouco tempo encontrei um colega de psicodrama e assim agora como já podemos... fiquei contente de encontrar, ainda conversámos um bocadinho, portanto (...) ainda me lembrei das coisas que ele tinha para concretizar.</p>	<p>P2 relembra um encontro recente com um colega do grupo de psicodrama que a alegrou pois já se podia conversar [deduz-se].</p>
<p><b>P2</b> – (...) Nós tínhamos tpc's. (...) Essa parte também era uma coisa que era importante.</p>	<p>P2 conta que no processo terapêutico em psicodrama haviam trabalhos de casa e que isso foi algo importante.</p>
<p><b>P2</b> – (...) O psicodrama (...) juntava essas duas coisas, (...) conduzir (...) eu ainda hoje ajo muito por: «qual é o meu objectivo hoje, qual é a minha tarefa». Tenho sempre coisas em que defino etapas (...) portanto, não fico assim com umas dimensões muito avassaladoras. (...) Tento não divagar (...). Tentar disciplinar-me; (...) é um aspecto importante.</p>	<p>Para P2 o psicodrama tinha o aspecto da condução, o que a faz reflectir sobre as suas acções actuais em termos de definição de objectivos. Considera que isso faz com que não se depare com dimensões avassaladoras. P2 refere que evita divagar e que tenta disciplinar-se.</p>
<p><b>I</b> - E (...) lembra-se de alguma dramatização em especial ou algum exercício alternativo, alguma coisa que tenha sido partilhada em específico, qualquer momento...”</p> <p><b>P2</b> – “Veio-me à memória uma coisa que achei fabulosa! Que era um [jogo/exercício] com um lençol, não me lembro do que é que se tinha de fazer (...) mas lembro-me (...) da imagem, do lençol e de eu ficar constrangida: «o que faço eu com aquilo?». Outras pessoas estavam</p>	<p>P2 evoca um evento significativo que gostou muito, um jogo com um lençol do qual não se lembra de muitos detalhes. Contudo, refere que ficou constrangida sem saber muito bem o que fazer, mas que alguns participantes estavam à vontade. Relembra que desempenhou um papel onde fazia de “má” e que se divertiu ao deixar-se levar nesse papel.*</p>

<p>muito soltas e faziam coisas absolutamente espantosas e eu, eu... lá alinhei à maneira que fui capaz (...)(...)(...). Lembro-me que o papel que desempenhei (...) fiz de má da fita, não me lembro da história, mas sei que me deixar [deixei] levar nesse papel da má e que me diverti bastante (...).</p>	
<p><b>P2</b> – (...) Às vezes havia figurações em que fazíamos retratos de família e convidávamos este aquele e aqueloutro e essas composições eram engraçadas, (...) tinha recorrência, (...) que era moldar a situação difícil, por exemplo: tensão entre pai e mãe, ou entre mãe e filho, ou entre namorado ou no patrão e empregado.</p>	<p>P2 recorda que nas sessões faziam retratos de família onde exemplificavam uma situação difícil entre pai e mãe, entre namorados, entre mãe e filho ou até mesmo entre patrão e empregado.</p>
<p><b>P2</b> – (...) essa do lençol eu acho que isso ocorreu duas vezes.</p>	<p>P2 Diz que o jogo do lençol ocorreu duas vezes.</p>
<p><b>P2</b> - (...) gostava dos que nos faziam pensar tipo o que levava para uma ilha coisas assim do género e pensar três ou quatro sínteses de coisas que tinha que guardar e que eram importantes. [Silêncio].</p> <p><b>I</b> – E isso [exemplos do lençol, do que levaria para uma ilha e síntese das coisas que guardaria] ajudou-a a mudar alguma coisa na sua forma de estar e de ser?</p> <p><b>P2</b> – Sim, claro, (...) o desdobrar e o obrigar-me ou a assistir ao outro papel (...) fez com que eu tivesse este mecanismo interno. (...) Claro que eu penso na outra pessoa...mas ao mesmo tempo eu estou (...) centrada em mim (...).</p>	<p>P2 diz que gostava das actividades em que tinha de pensar coisas do tipo o que levar para uma ilha ou fazer sínteses de coisas importantes que tinha de guardar. P2 refere que o jogo do lençol ajudou-a a mudar algo porque permitiu consciencializar-se do desdobrar e de assistir ao papel do outro, embora pudesse estar centrada em si.*</p>
<p><b>P2</b> – (...) Magoei-me. (...) Estava à espera que a outra pessoa me falasse e ela não falou. Isto magoou-me, eu fico centrada sobre o meu magoar e</p>	<p>P2 lembra-se de um evento significativo em que uma pessoa não lhe falou e isso magoou-a. No entanto, tem ideia de que se essa</p>

<p>fico fechada nisso. É assim, se pelo menos por uma fracção de segundos eu pensar que o outro (...) não me falou pode ser por outra razão qualquer da qual nem era eu eventualmente o centro, nem tinha nada a ver com isso, ajuda.</p>	<p>pessoa não lhe falou pode haver algum outro motivo que não relacionado com ela própria. O que parece provir do processo terapêutico, porque, falar e estar em público era uma situação difícil para si. Daí que, este tipo pensamento a tenha ajudado a mudar a sua forma de ver e compreender aspectos pessoais.</p>
<p><b>I</b> – Mas do evento em particular do lençol...</p> <p><b>P2</b> – (...) acho que foi pela beleza estética da coisa porque aquilo era um lençol que tinha buracos em vários sítios, portanto, era uma peça esquizofrénica. Dava capacidade para brincar, simbolizar, fazer de conta que. É assim uma coisa muito informe (...) é sempre um bocadinho mais difícil não é? Porque pronto isto aqui é mais associado, se eu já conheço o papel social do desempenho certinho não é? Pelo menos, aquele estereótipo social definido, eu cumpro aquele, do pai autoritário, da mãe histérica ou da amante não sei quê. Pronto com o sujeito daquele objecto que era informe, eu confesso que não me lembro; lembro-me (...) da N<sup>3</sup> uma colega era grande, que se enfiava naquilo (...). Acho que (...) criou uma dinâmica, criou um laço muito solto entre todos nós e ao mesmo tempo fiquei fascinada com o grau de soltura e criatividade das minhas colegas e eu não conseguia, ficava ali um bocadinho rígida no lençol. E não é que não conseguisse, mas é assim não em grupo não observada (...).</p>	<p>P2 do exercício do lençol destaca a beleza estética, mas compara-o a uma peça esquizofrénica. Refere que esse exercício permitia brincar, simbolizar e fazer de conta, ainda que fosse difícil para si. No entanto, se tivesse um desempenho de um determinado estereótipo social, refere que cumpria. P2 lembra-se da colega N que era muito dinâmica e solta e que tinha criado um laço entre todos. P2 ficava fascinada com o à-vontade de N, pois considerava-se rígida perante aquela situação do lençol, sobretudo, por estar a ser observada e em grupo.</p>
<p><b>P2</b> – (...) foram muitos jogos não me lembro assim mesmo, nós</p>	<p>P2 conta que fizeram muitos jogos em psicodrama e que havia</p>

repetíamos procedimentos (...). (...).	repetição de procedimentos.
<p><b>I</b> - Então e posso perguntar-lhe se há outro evento que possa recordar com mais detalhe e fazer alguma associação com alguma mudança que tenha ocorrido em si?</p> <p><b>P2</b> – [Silêncio]. É assim não, (...) não consigo lembrar, de (...) muitas coisas, já passaram alguns anos, é assim tenho esta síntese e bfff...[sopro e depois silêncio]. Acho que (...) já disse o que eu sinto, o que me aconteceu assim de importante.</p>	<p>P2 responde que não se recorda de mais nenhum evento significativo, porque também já passou um tempo considerável desde que terminou o psicodrama. Considera que já salientou o que era importante.*</p>
<p><b>P2</b> - Como digo, é uma coisa importante que me acompanha, relembro essas vantagens que se não tivesse feito psicodrama, teria sido diferente, seria uma pessoa diferente neste sentido, menos calma.</p>	<p>P2 considera que o psicodrama a acompanha e que se não tivesse ingressado neste processo terapêutico seria uma pessoa diferente, menos calma.</p>

**Notas:**

\*- Indica que a pergunta da investigadora foi incorporada na transformação.

<sup>1</sup>- Substituição do nome próprio por uma letra aleatória X, de forma a garantir o anonimato da pessoa em questão.

<sup>2</sup>- Substituição do nome próprio por uma letra aleatória A, de forma a garantir o anonimato da pessoa em questão

<sup>3</sup>- Substituição do nome próprio por uma letra aleatória N, de forma a garantir o anonimato da pessoa em questão

