



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

A EXPERIÊNCIA DO PLAYBACK THEATRE

NA PERSPETIVA DA AUDIÊNCIA

Karla McMurray

Orientador de Dissertação

PROF. DOUTOR ANTÓNIO JOSÉ CÉSAR DE ALMEIDA GONZALEZ

Professor de Seminário de Dissertação

PROF. DOUTOR ANTÓNIO JOSÉ CÉSAR DE ALMEIDA GONZALEZ

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

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

“Storytelling has always been at the heart of being human, because it serves some of our most basic needs: passing along our traditions, confessing failings, healing wounds, engendering hope, strengthening our sense of community.”

- Parker J. Palmer (2004)

Agradecimentos

Em primeiro lugar agradeço ao Prof. Doutor António Gonzalez pelo seu apoio enquanto orientador da minha dissertação. Durante a escolha do tema, sugeriu-me o Playback Theatre, que na altura ainda era um enigma para mim. Inicialmente queria aprofundar os meus conhecimentos sobre a vulnerabilidade saudável ou os fatores que contribuem para o bem-estar humano. Ao realizar este estudo descobri tanto vulnerabilidade saudável, como bem-estar humano nos participantes do Playback Theatre. O estudo desafiou-me e tornou-se numa fonte de novos conhecimentos. Com a sua simplicidade e profunda riqueza, o Playback Theatre cativou-me, especialmente pelo seu potencial como psicoterapia.

Agradeço ao grupo de teatro dISPAr pela sua intervenção louvável em termos de Playback Theatre, e pelo seu contributo essencial para a concretização deste estudo.

Agradeço aos participantes que partilharam as suas experiências de forma generosa e autêntica. Desejo a todos uma vida bem-sucedida cheia de histórias que possam partilhar, ouvir ou até representar.

A pessoa que merece muito a minha gratidão é a minha filha Sara-Lisa, que sempre acreditou em mim e que foi uma excelente fonte de apoio e encorajamento durante todo o processo da elaboração da minha tese. Foi um prazer ter uma colega, mestre em Psicologia Clínica, com a qual pude trocar ideias e pedir conselhos.

Agradeço ao meu marido que me apoiou na realização do meu sonho académico. Obrigada pelos fins de semana de descanso e renovação em conjunto e pela paciência durante todo o processo.

Agradeço a minha família na Alemanha pelo seu carinho e apoio, mesmo à distância.

Agradeço com carinho às minhas colegas e amigas do ISPA, Andressa e Joana, pela cumplicidade e interesse no meu sucesso nesta dissertação, e pela empatia durante todo o processo.

Agradeço também ao meu grupo de sexta-feira da Casa da Cidade, e especialmente ao casal João e Isabel Martins, que me acompanharam e apoiaram perante os desafios deste ano de 2020.

Resumo

Problema: O Playback Theatre (PT) é uma forma de teatro espontâneo que, partindo de narrativas da audiência, as transforma em objetos teatrais. Vários estudos exploraram a capacidade do PT de promover competências interativas, comunicativas e criativas, entre outras. No entanto, em Portugal há ainda muito pouca investigação nesta área.

Objetivo: O objetivo deste estudo é explorar e compreender a experiência vivida de pessoas que participam numa intervenção semanal de PT.

Método: Através de um estudo qualitativo e utilizando o método fenomenológico, foram analisadas quatro entrevistas semi-estruturadas, realizadas com três mulheres e um homem com idades compreendidas entre 24 e 47 anos, que participaram em 12 sessões de PT.

Resultados: Conseguiram identificar-se 12 constituintes essenciais: 1) Interesse pelo teatro e desenvolvimento pessoal; 2) inibição associada a ansiedade; 3) ambiente acolhedor, inclusivo e seguro; 4) impacto multifacetado das representações; 5) a teia das ligações entre histórias e a identificação com as histórias dos outros; 6) dinâmica da entrega ao processo; 7) coesão do grupo; 8) atribuição de carácter terapêutico ao PT; 9) sensação de mudança; 10) maior impacto no fim; 11) apreciação da intervenção; 12) desejo de recomendar o PT.

Discussão: Os significados psicológicos identificados demonstraram uma interligação dinâmica e os benefícios e dificuldades que os participantes experimentaram ao participar nesta intervenção.

Palavras Chave: Playback Theatre; histórias pessoais; perspetiva da audiência, experiência vivida; perspetiva fenomenológico-existencial.

Abstract

Problem: Playback Theatre (PT) is a form of spontaneous theatre, in which stories from the audience are performed. Several studies have explored its ability to promote interactive, communicative and creative skills amongst others. However, there are very few studies in Portugal about PT, which justifies this investigation and underlines its relevance.

Objective: The objective of this study is to explore and understand the lived experience of people who participate in a weekly PT intervention.

Method: Through a qualitative study and using the phenomenological method, four semi-structured interviews were conducted with three women and one man aged between 24 and 47 years, who participated in 12 PT sessions.

Results: 12 essential constituents were identified: 1) Interest in theatre and personal development; 2) Inhibition associated with anxiety; 3) Welcoming, inclusive and safe environment; 4) The multifaceted impact of the representations; 5) The interconnectedness of stories, and the identification with the stories of others; 6) Dynamic of surrendering to the process; 7) Group cohesion; 8) Attribution of therapeutic character to PT; 9) Feeling of change; 10) Greater impact at the end; 11) Appreciation of the intervention; 12) Desire to recommend PT.

Discussion: The identified psychological meanings demonstrated a dynamic interconnection, as well as the benefits and difficulties that the participants experienced in PT.

Keywords: Playback Theatre; personal stories; audience perspective; lived experience; phenomenological-existential perspective.

Índice

Introdução	1
Revisão de Literatura	2
Definição e Origem do Playback Theatre.....	2
As Bases Teóricas do Playback Theatre	4
A Terminologia Técnica	4
Fatores relevantes para um PT de boa qualidade	4
Formas Básicas de Responder às Histórias	5
O Objetivo do Playback Theatre	7
Investigação Realizada Sobre o Playback Theatre e Estado da Arte	8
O Playback Theatre no Contexto Educacional	8
O Playback Theatre no Contexto Sócio Cultural.....	10
O Playback Theatre no Contexto Terapêutico.....	12
Objetivo e Relevância da presente Investigação	17
Método	17
Delineamento de Investigação	17
Participantes da fase 4	18
Procedimento	19
Contexto do presente Estudo	19
Processo de amostragem (parte 1)	19
Fase 1: Pré-teste segundo Amarante (2019) e Amaral (2019).....	20
Processo de Amostragem (parte 2).....	20
Fase 2: Intervenção	20
Fase 3: Pós-teste	21
Fase 4: Estudo qualitativo de entrevista semiestruturada	22
Análise de dados com o método Fenomenológico de Investigação em Psicologia.....	23
Resultados	25

Estrutura Geral de Significados Psicológicos.....	25
Constituintes essenciais	26
Esquema Global.....	38
Discussão.....	39
Diálogo com a Literatura	39
Limitações da investigação	51
Estudos futuros	51
Conclusão	53
Referências:.....	54
ANEXOS.....	59
ANEXO A: Cartaz de Divulgação.....	60
ANEXO B: Folheto Informativo	61
ANEXO C: Consentimento Informado	63
ANEXO D: Debriefing	65
ANEXO E: Guião de Entrevista.....	67
ANEXO F: Transcrição da Entrevista P1	69
ANEXO G: Transcrição da Entrevista P2	80
ANEXO H: Transcrição da Entrevista P3	92
ANEXO I: Transcrição da Entrevista P4.....	102
ANEXO J: Método Fenomenológico	111
ANEXO K: Tabela dos Constituintes Essenciais	171

Lista de Figuras

Figura 1 - <i>Esquema Global da Relação dos Constituintes Essenciais das Experiências vividas pelos Participantes durante uma intervenção de 12 sessões de Playback Theatre</i>	38
---	----

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Participante N° 1 (P1).....	111
Tabela 2 – Participante N° 2 (P1).....	126
Tabela 3 – Participante N° 3 (P1).....	145
Tabela 4 – Participante N° 4 (P1).....	159
ANEXO K: Tabela dos Constituintes Essenciais.....	171

Introdução

A vida humana pode resumir-se em milhares de pequenas histórias. Algumas delas são contadas muitas vezes, outras nunca e ainda outras só ganham palco em determinados momentos. As histórias têm poder, elas moldam a nossa identidade, as nossas crenças e convicções e determinam o nosso caminho. Essa é uma das razões pelo que é tão importante ouvir e contar histórias pessoais. Aquele que quer entender uma pessoa, escuta atentamente as suas histórias; aquele que deseja valorizar, valida o que ouviu e aquele que tenciona propor novos caminhos, oferece novas perspectivas.

O Playback Theatre, criado por Jonathan Fox e Jo Salas nos anos 70, proporciona às comunidades um espaço seguro e acolhedor para poder contar histórias pessoais e vê-las espontaneamente representadas com mímicas, música e falas. É uma intervenção artística em prol da valorização, aproximação e interação humanas, que encanta as suas audiências com a sua capacidade de refletir esteticamente as suas vivências.

Ao longo dos anos, o PT expandiu-se a nível mundial. A sua capacidade de promover competências interativas, comunicativas e criativas foi sendo também cientificamente estudada, o que levou o PT a ganhar palco numa grande variedade de contextos culturais e sociais. Além da sua aplicação em contextos culturais e de formações de teatro, o PT encontra-se em contextos educacionais, psicoterapêuticos, organizacionais, socioculturais, de saúde, de ativismo e entre populações de diferentes idades, géneros, culturas, profissões, problemáticas, contextos socioeconómicos, etc.

Devido aos seus benefícios, reconhecidos a partir de diversos estudos, parece-nos pertinente explorar o seu potencial no contexto português, especialmente na área da psicologia, dando continuidade aos primeiros estudos recentemente realizados. Neste sentido, o objetivo deste estudo é explorar e compreender a experiência vivida de quatro pessoas que participaram numa intervenção de doze sessões de PT, realizada por uma equipa de pessoas formada em PT e Psicologia Clínica.

Revisão de Literatura

Definição e Origem do Playback Theatre

O Playback Theatre (PT) é um formato teatral ligado à tradição oral (Fox, 2015a) e é uma forma original de improvisação teatral, na qual as pessoas contam eventos reais das suas vidas e assistem, logo depois, à sua representação. O “Playback” está associado ao “playing back” das histórias dos membros da audiência (Fox, 2015a). Num evento PT de boa qualidade, emergem a sensação de conectividade entre o público e a de sabedoria adquirida, pelo significado transmitido, que é catalisado pelos artistas (Fox, 2015b). O PT pode fornecer um espaço para a lembrança coletiva e um sentido de validação e pertença (Rowe, 2007). “A narração de histórias pessoais e a sua subsequente representação teatral podem contrariar a crença mais perturbadora de que estamos sozinhos na nossa experiência” (Rowe, 2007, p. 15).

O PT acontece, na grande maioria dos casos, em contextos teatrais com uma companhia de atores formados, que encenam histórias dos membros da audiência, mas também acontece em grupos privados, nos quais os membros encenam mutuamente as suas histórias. Em ambos os contextos, existe um formato claro que permite adaptações necessárias. Em termos de conteúdos, provenientes da audiência, qualquer evento de vida, independente da sua relevância ou do seu carácter, pode ser contado e representado. Em termos da representação teatral bem-sucedida, não é o virtuosismo de representação dos atores que faz o PT funcionar, mas sim qualidades como respeito, empatia e carácter lúdico. Este efeito pode ser enriquecido através da melhoria das habilidades teatrais do grupo de atores, mas não é determinado por eles. A ideia do PT é simples e profunda ao mesmo tempo. É simples, porque se reúnem pessoas para contar e depois observar as suas histórias representadas por um grupo de atores. É profunda, porque transmite ao narrador a mensagem de que a sua história é digna de ser contada e contém um valor artístico; pode ser interessante para outros e servir para os ensinar ou tocar e mover internamente. São histórias da vida diária que trazem significado tanto aos que as ouvem e veem representadas como àqueles que as contam ou as representam (Salas, 2013).

O nascimento do PT teve uma longa história. O seu fundador, Jonathan Fox, já em criança demonstrava um grande fascínio pelo teatro, ao participar em peças de teatro da sua escola. Este gosto aumentou, quando descobriu que, no passado, o seu próprio pai tinha sido ator profissional numa companhia de teatro em Nova Iorque. Ao longo da sua vida, cresceu a chamada para um teatro que se ia diferenciar do teatro tradicional (Fox, 2015a). Fox recebeu a

inspiração para o seu modelo de teatro das tradições orais muito antigas, dos teatros alternativos contemporâneos, do ritual e da narração de histórias praticada no Nepal rural (Salas, 2013).

Após ter criado um formato teatral inovador, Fox trabalhou inicialmente com crianças. Tanto os atores como os pais queriam que o teatro continuasse, e assim nasceu, em 1974, a companhia de teatro “It’s All Grace”, fundada por ele e pela sua esposa, Jo Salas (Fox, 2015a). As suas peças de improviso abordaram temas profundos e continham energia, ritual e um toque de anarquia (Salas, 2013).

Fox (2015a) continuou a sua formação através de uma vasta literatura sobre drama criativo, dança moderna e teatro experimental, entre outros. Interagiu com várias companhias de dança e teatro a nível internacional e chegou a conhecer o Psicodrama e o Teatro da Espontaneidade de Jacob L. Moreno. Mais e mais, o escritor tornou-se uma pessoa de teatro.

No entanto, o seu teatro sem *script*, com um carácter lúdico e interativo, manteve-se relativamente desconhecido, porque havia poucas atuações (Fox, 2015a). Numa noite, num café em New London, Fox teve uma visão sobre um teatro novo. Ele visualizou uma fila de atores, que estavam sentados num palco a olhar com atenção para um pequeno público e este por sua vez prestando atenção aos atores. A iluminação e o ambiente eram acolhedores e convidativos. Um palco plano de madeira estava entre os atores e a audiência. Atores e audiência eram da mesma pequena comunidade e estavam à espera de alguém para contar uma história, que os atores logo depois iam representar. As histórias eram pessoais, reais e de grande interesse para a audiência. Não havia bastidores, todos os momentos eram visíveis e aconteciam no palco. Apesar da intimidade do espaço, distinguiu entre o domínio da audiência e do palco. O narrador dirigia-se ao lado esquerdo do palco, onde um membro da companhia o entrevistava e no outro extremo do palco estava um músico (Fox, 2015a).

Nem todos os seus colegas da companhia “It’s all Grace” gostaram dessa visão, e só alguns se juntaram à nova forma de teatro de improviso e espontaneidade, baseado em histórias pessoais (Salas, 2013). Em 1975, o casal mudou para New Paltz em Nova York, onde Fox terminou a sua formação em psicodrama no Instituto Moreno em Beacon, NY, porque queria ficar melhor preparado para poder lidar com histórias dolorosas ou delicadas da audiência (Salas, 2013).

Em Novembro, o casal criou um novo grupo com membros vindos maioritariamente dos seus contactos do Psicodrama. Era um grupo muito heterogéneo e, com o tempo,

verificaram a importância de tal diversidade em personalidade, idade, classe social, carreira, cultura e experiência em teatro (Sales, 2013). Finalmente, o seu novo teatro tinha ganho forma e chamaram-no *Playback Theatre*. Desde então, o PT desenvolveu-se e expandiu-se por todo o mundo, mantendo a sua essência de um teatro baseado na representação espontânea de histórias pessoais (Salas, 2015).

As Bases Teóricas do Playback Theatre

A Terminologia Técnica

Jonathan Fox e os membros da Companhia Original de Playback Theatre determinaram um vocabulário técnico que nomeia os conceitos fundamentais do PT. Chamaram “**Audience**” (audiência) às pessoas que ouvem e veem as histórias contadas e representadas, “**teller**” (narrador) ao membro da audiência que surge para contar a sua história, “**Actors**” (atores) aqueles que representam as histórias ouvidas e “**Conductor**” (condutor) à pessoa que está sentada ao lado do “teller” e que intermedia entre a audiência e os atores, conduz as energias e dirige o evento (Fox, 2015a).

Fatores relevantes para um PT de boa qualidade

Apesar de ter um formato muito simples, atrás desta simplicidade revela-se uma elevada complexidade. Num artigo no jornal do *International Playback Theatre Network*, Fox (2015b) descreve sete fatores que são necessários para criar um fluxo de histórias: 1) O condutor tem que ter a capacidade de promover a **colaboração da audiência**; 2) Os atores necessitam **espontaneidade** e facilidade contínua de expressão e 3) a capacidade de **incorporação** da história através do movimento e da voz; 4) Devem ter um **sentido de história** que lhes permite atribuir uma forma compreensível à história do narrador no palco e 5) a capacidade de adaptação ao **meio**, proporcionado pelo espaço, grupo e os parceiros da comunidade com os quais querem trabalhar; 6) É necessário criar uma atmosfera que transmita **confiança e inclusão**, que crie uma certa expectativa na audiência e que idealmente leve à sensação de uma unidade transcendente; 7) Por último, é necessária **orientação** que, na grande maioria, é da responsabilidade do condutor. É a conjugação equilibrada destes sete fatores que facilita o emergir das histórias (Fox, 2015b).

Mesmo sendo um teatro de improviso, cada evento de PT segue uma ordem de eventos estruturada que consiste numa abertura, apresentações em formas curtas, como as esculturas fluidas, os pares ou as transformações, evolução progressiva para formas médias e longas, e um

finale. Também a representação de cada segmento dramático ocorre em linhas estruturadas (Fox, 1994). A sua estrutura reflete-se também nos seus rituais. A audiência consegue observar que os atores recebem cada história, de qualquer membro, pelo mesmo ritual. Até certas perguntas e instruções do condutor são sempre repetidas da mesma forma. O ritual é essencial para o PT, porque proporciona à audiência uma sensação de segurança, que lhe permite correr riscos e deixar histórias emergir (Fox, 1994). Segundo Adderley (2003), o ritual funciona como uma estrutura contentora das histórias, que é um dos fatores cruciais que motivam as pessoas a partilhar as suas histórias. Para proporcionar um melhor entendimento do processo ritualístico do PT, segue uma descrição resumida do funcionamento do PT retirado do livro “Improvising Real Life” de Salas (2013).

Formas Básicas de Responder às Histórias

A Introdução

No início do evento o condutor apresenta o PT à nova audiência e transmite-lhe que é seguro contar a sua história neste evento. Este ritual de abertura é muito importante tanto para os novos como para os participantes que já estão familiarizados com o PT, porque transmite a mensagem de que as histórias reais das suas vidas são dignas de serem partilhadas e artisticamente representadas (Salas, 2013).

Fase de Aquecimento

Após a introdução, segue-se um período de aquecimento. Para este efeito, o condutor dirige perguntas à audiência, que estimulam a sua participação, pedindo informações facilmente partilháveis. Em seguida, os atores e músicos representam as partilhas da audiência com formas curtas (esculturas fluídas), agregações abstratas de som e movimentos. Durante este processo, a audiência consegue observar o ritual na forma como o condutor coloca uma pergunta, escolhe a pessoa da audiência que levantou a mão, ouve a resposta, pede o nome da pessoa e diz “Veja!” ou “Vamos ver!”, antecipando a representação artística do que foi dito. Apercebem-se que a sua participação parte de um convite, sem qualquer pressão. Observam como a experiência contada é transformada numa forma artística, que por sua vez estimula a partilha de outras experiências e torna as pessoas paulatinamente em contadores de histórias (Salas, 2013).

Encenar Uma História

Depois do período de aquecimento, segue-se o processo de encenar uma história que consiste em cinco estágios:

1) A Entrevista: Nesta fase o condutor convida a audiência para contar pequenas histórias de acontecimentos pessoais do presente ou do passado. É comum nesta fase encontrar uma maior insegurança e menor disponibilidade da parte do público, mas é neste silêncio que as histórias são formadas e pode-se esperar com paciência e confiança pelo seu aparecimento. Quando o primeiro narrador de histórias surge, é convidado para se sentar na cadeira do narrador ao lado do condutor. O condutor coloca algumas questões sobre a história que permitem encontrar pistas para os atores, possibilitando a transformação da experiência relatada numa representação. Depois, pode pedir ao narrador para escolher um ator para representá-lo. Os atores podem escolher outros atores e materiais que serão usados durante a performance. Depois de serem escolhidos, os atores ficam de pé e ouvem com atenção o que é dito e esperam pelas instruções do condutor: “Este é a história da/o (nome da pessoa) sobre (tema), vamos ver.” (Salas, 2013).

2) A Configuração: Neste estágio, os músicos começam a tocar de improviso para evocar um estado de espírito contemplativo e os atores silenciosamente posicionam-se no seu lugar, os músicos param e a cena começa. O surgimento do teatro de improviso pode parecer magia para a audiência, para os atores é o resultado do seu sentido de história, da sua habilidade empática para captar os significados da experiência do narrador e da abertura em relação aos colegas no palco (Salas, 2013).

3) Enactment: Durante este estágio, os atores e músicos criam a atmosfera invocada pela história, através de sons, pequenos diálogos, movimentos, materiais acessórios (adereços) e outros recursos teatrais que ajudam a representar o enredo da história (Salas, 2013).

4) O reconhecimento: Após a atuação, os atores, ainda no palco, viram-se para o narrador, olham para ele e transmitem-lhe de forma não verbal, que ouviram a sua história e fizeram o seu melhor para a representar, e que essa representação foi uma oferta que lhe pedem para aceitar (Salas, 2013).

5) Voltar o foco para o narrador: O condutor proporciona ao narrador a oportunidade de fazer alguns comentários ou até sugerir correções caso não conseguir aceitar a representação na sua totalidade. Pode também acontecer que o condutor pede ao narrador para pensar num outro fim de uma história mal resolvida. Nestes casos os atores podem voltar ao palco para encenar a história com as alterações sugeridas pelo narrador. Quando o narrador está satisfeito com a representação da sua história, junta-se novamente à audiência. Nesta altura, os atores arrumam os materiais utilizados e o condutor dirige-se novamente para a audiência para pedir uma nova história, sem esquecer a história ouvida (Salas, 2013).

Formas de representação

Além das esculturas fluídas, Salas (2013) apresenta ainda mais sete formas que ela considera as mais úteis para representar histórias: 1. **Pares**, são utilizados para demonstrar vários aspectos contrastantes da mesma experiência, que podem também existir ao nível emocional; 2. **Coro**, refere-se a um grupo de pelo menos três atores, onde um começa com um som ou movimento que é explorado em eco pelos outros. O processo avança com a introdução de um novo som ou movimento por qualquer ator; 3. **Marionetas de Playback**, pode ser qualquer objeto, que o narrador pode escolher para o representar e que aparece atrás de um cortinado. É também possível envolver a audiência na escolha de objetos na sala; 4. **Histórias em Quadro (ou instantâneos)**, são representações em forma de quadros, com títulos e acompanhamento musical, de frases curtas sobre a história; 5. **Histórias em Três Frases**, são histórias narradas em três frases, representadas por três atores. Cada ator representa, um após outro, uma frase e congela o seu movimento no fim; 6. **História em Três Partes**, neste caso os atores tiram três elementos chave de uma história e expressam-nos individualmente, durante um minuto, através do seu corpo, movimentos, espaço, panos, voz ou palavras; 7. **V Narrativo**, nesta forma os atores colocam-se em forma de V e o ator da frente conta a história do narrador na terceira pessoa, utilizando linguagem e movimento. Os restantes atores, olhando para a frente, ecoam as suas palavras e movimentos.

Segundo Salas (2013), um repertório de quatro ou cinco formas é suficiente. A sua utilização pode ser determinada pelo condutor ou pelos atores e a escolha depende da sua função. Formas curtas são utilizadas na fase do aquecimento da audiência e formação da comunidade e as formas longas nas histórias mais compridas contadas a partir do palco (Salas, 2013).

O Objetivo do Playback Theatre

O objetivo do PT é representar as histórias pessoais do público usando mímica, música e cenas faladas (Fox, 1994). Desde o seu início, o PT dedica-se a grupos vulneráveis. Assim, encontramos o PT no meio de crianças, idosos, prisioneiros, pessoas com doenças mentais ou dificuldades de aprendizagem. Dessa forma, expressa a sua intenção de explorar o potencial eficaz e restaurador do teatro (Rowe, 2007).

Investigação Realizada Sobre o Playback Theatre e Estado da Arte

Ao longo dos anos, o campo de ação do PT tem-se alargado para uma grande variedade de contextos culturais e sociais (Feldhendler, 2007). Encontramos o PT, além de na formação em teatro e contextos culturais, em instituições de serviço educacional e social, na educação de adultos e contínua, em instituições sociopedagógicas e pedagógicas, em organizações em forma de teatro corporativo, no coaching e na supervisão, em psicoterapia (Feldhendler, 2007; Park-Fuller, 2005), na saúde e medicina, na comunicação, no ativismo político e gestão de empresas (Park-Fuller, 2005). Durante este diálogo com os diversos parceiros, ocorre uma aprendizagem mútua, crescimento e desenvolvimento (Park-Fuller, 2005) ao nível de competências interativas, comunicativas e criativas (Feldhendler, 2007).

O Playback Theatre no Contexto Educacional

Feldhendler (2007), sendo professor de língua francesa no *Institute for Romance Languages and Literature* da *Goethe Universität Frankfurt am Main*, utilizou o PT como método alternativo e inovador no ensino inicial ou avançado da língua francesa entre os seus alunos, mas também na formação de professores de línguas estrangeiras. O PT proporciona, nestes contextos, um exercício ativo de reflexão ao apurar a perceção de si e dos outros na comunicação (Feldhendler, 2007). Feldhendler (2007, p. 49) observou na prática do PT a aquisição e integração de habilidades essenciais na comunicação verbal:

“... escuta ativa, compreensão hermenêutica aprofundada de uma mensagem, transmitir através de uma variedade de modos de expressão (corpo, voz etc.), aprendizagem de respostas interativas verbais e não verbais apropriadas, lidar com sentimentos, aprender com o processo transformador e aprofundamento da consciência, adoção de métodos de feedback integrativos, construção de um *pool* de experiências compartilhadas por meio de análise de processos e perceção de conexões interpessoais e temáticas.”

Além da sua facilitação de aprendizagens, o PT é utilizado também na abordagem de situações de conflitos e abusos no meio escolar e em prol da diminuição da agressividade. Salas (2005), relata como o Hudson River Playback Theatre, com a sua direção, tem realizado programas de *anti-bullying* desde 1999, estendidos a mais de 15.000 estudantes. Os alunos percebem que o palco lhes proporciona um lugar seguro para contar as suas histórias pessoais e serem ouvidos pelos seus colegas e professores. Esta segurança é-lhes transmitida pela forma criativa, sem confronto e julgamento na interpretação das suas histórias, o que atrai estudantes

muito heterogéneos em termos de popularidade e capacidades intelectuais (Salas, 2005). Bornmann e Crossman (2011) estudaram se uma intervenção de PT pode mudar a visão de crianças sobre agressão e empatia. A intervenção de PT estava incluída num estudo relacionado com a justiça criminal / sistema judicial, com apresentações de conteúdos que abordavam a problemática do bullying entre pares. 47 crianças de uma escola de ensino médio da cidade de Nova York, com idades de 10 a 11 e 14 a 15 anos, foram atribuídas aleatoriamente a um grupo experimental ou a um de controle. Todos os alunos foram submetidos a um pré- e um pós-teste com os mesmos conteúdos para determinar a sua compreensão dos procedimentos judiciais adquiridos através da leitura de um resumo de um julgamento simulado numa aula, que abordou um caso de agressão entre alunos num contexto escolar. Os alunos do grupo de controle assistiram depois a um vídeo enquanto o grupo experimental recebeu uma sessão de Playback Theatre que explorou os temas da empatia e da agressão no contexto dos materiais abordados nos testes (Bornmann & Crossman, 2011). Após a aplicação posterior do pós-teste, ambos os grupos participaram numa sessão de PT para poder explorar e partilhar as suas próprias histórias, ganhar uma maior compreensão dos seus pares e explorar entre eles alternativas à agressão (Bornmann & Crossman, 2011). Os resultados do estudo revelaram um aumento significativo da compreensão geral dos estudantes sobre o sistema de justiça criminal / tribunal entre o pré-teste e pós-teste, no entanto a hipótese de que uma intervenção de PT afetaria a visão sobre a agressão ou empatia dos alunos não foi corroborada. Os investigadores argumentam que o resultado pode ter a ver com um efeito teto, no pré-teste, sobre a visão da agressividade e a inadequação do instrumento para medir a empatia nesta população tão jovem (Bornmann & Crossman, 2011).

Um outro estudo realizado por Amarante (2019), avaliou também níveis de empatia e ainda de experiência de significado antes e após a participação de 13 pessoas entre 19 e 58 anos, em 12 sessões de PT e um grupo de controle de 19 pessoas entre 20 e 56 anos, todos residentes no Distrito de Lisboa. Não foram encontradas alterações significativas ao nível de empatia nem de experiência de significado, mas, tal como no estudo anterior, este resultado poderá estar relacionado com um efeito teto que se verificou no pré-teste, com valores muito elevados em ambas as escalas de avaliação, bem como à reduzida dimensão da amostra.

Ainda na exploração da empatia, Ng & Graydon (2016) realizaram um estudo qualitativo no qual utilizaram a Análise Fenomenológica Interpretativa. Eles queriam compreender como um grupo de pessoas percebem subjetivamente a empatia no PT e como ela ocorre no PT. Neste estudo, participaram oito alunos de duas escolas secundárias de Hong Kong, com idades entre 15 e 19 anos. Os estudantes participaram numa formação de 30 horas

em PT. Os investigadores analisaram questionários com perguntas abertas e utilizaram os seguintes critérios para a sua análise de vídeos, transcrições literais de representações e conversas: (a) expressões verbais de empatia; (b) linguagem corporal, tal como dirigir-se ao narrador com uma postura aberta; e (c) gestos tais como, estender a mão para o narrador ou colocar o braço à volta do narrador. Todos os participantes concordaram que a empatia 1) requer uma escuta atenta; 2) é um meio de compreender outros e de 3) conexão de pessoas (incluindo a conexão com o próprio *self*); 4) se baseia na comunicação entre as pessoas e da sensação de ser ouvido e entendido; 5) pode ser comunicada não só verbalmente, mas também através de música e linguagem corporal e 4) é um processo de interconexão que fluía entre todos os participantes do PT (Ng & Graydon, 2016). Parece que o estudo qualitativo conseguiu melhor explorar a empatia nos participantes do que os dois estudos quantitativos que utilizaram instrumentos não suficientemente sensíveis para os seus participantes, que não provinham de uma população problemática ou em risco.

Salas, Steele, Lin, Loe, Gauna e Jafar-Nejad (2013) realizaram duas intervenções de PT para estudantes de medicina do Baylor College of Medicine in Houston, Texas. São alunos que estão expostos a um ambiente de stress muito elevado e que necessitam uma oportunidade para comunicar as suas emoções de ansiedade, orgulho ou ira, que enfrentam quotidianamente. Através da partilha das suas experiências pessoais no colégio e nos cuidados de saúde, podem sentir-se menos isolados e mais capazes de reconhecer as suas reações e sentimentos nos outros. Os autores afirmam que o PT é uma ferramenta poderosa para ajudar a comunicação entre alunos e fornece um espaço seguro que nutre o respeito mútuo entre esta comunidade estudantil.

O Playback Theatre no Contexto Sócio Cultural

Uma das preocupações do PT é dar voz àqueles que são silenciados e não ouvidos, pelo que também atua em contextos políticos violentos, que causam sofrimento e trauma às populações. Rohrbach (2018), argumenta que o PT ofereceu aos habitantes palestinos avaliados no seu estudo uma oportunidade de nomear e revisitar histórias de sofrimento, perda e violência, experimentadas pela adversidade e alienação que enfrentam diariamente, e ajudou a mobilizar solidariedade e (re)conectar comunidades nesse contexto frágil e fragmentado. No contexto do Freedom Theatre em Jenin, cuja principal preocupação é ajudar a reconstruir a cultura palestina ao ouvir e partilhar histórias de opressão, o PT é aplicado como uma ferramenta de resistência cultural e alternativa ao trabalho convencional de trauma. Especialmente crianças e jovens têm a oportunidade de contar as suas histórias pessoais num ambiente positivo e seguro, onde são

ouvidos, respeitados e valorizados como indivíduos iguais. Ao falar com vários narradores de histórias após diversos eventos de PT, Rohrbach (2018) relata que a maioria deles explicou que sentia um tipo de alívio e mudança de perspectiva que pode desempenhar um papel crucial no processo de cura. O reconhecimento de experiências compartilhadas pode tornar-se uma ferramenta para a resistência cultural e o ouvir de histórias pode ser vista pelo público como uma maneira de combater as representações externas da realidade palestina. A estratégia do PT, baseada em histórias, tem a vantagem de agradar a todos os nossos sentidos, é de natureza social e interativa e ajuda a provocar consciência crítica, bem como estratégias de *coping* em experiências potencialmente traumáticas (Rohrbach, 2018). Rivers (2013, p. 169), realça ainda a importância do papel dos atores no contexto de intervenções de PT na Palestina. Os atores devem ser capazes de:

“Reconhecer e refletir não só o incidente opressor e traumático, mas também as diversas formas como o protagonista respondeu: como tentaram proteger-se; como ajudaram outros; as habilidades e valores em que se basearam; que recursos foram mobilizados; e assim por diante. Por meio desse processo, o legado de resiliência é inscrito na forma narrativa e o público aproxima-se da sua própria fonte de cura, força e *empowerment* .”

Diferentemente da situação na Palestina, que se encontra num sofrimento contínuo, devido a persistência do conflito, no Nepal, a guerra civil começada em 1996 terminou em 2006 e deu posteriormente lugar a iniciativas de coesão social e transição para uma democracia consolidada por um acordo da paz. Estas iniciativas eram resultado de um diálogo contínuo entre as partes afetadas pelo conflito, com o objetivo de estabelecer a verdade e restaurar a justiça de transição para ajudar a facilitar a cura e a reconciliação no país (Saud, 2016). Neste contexto, Saud (2016), com uma equipa local, formada em PT e facilitação de diálogo, realizou em 2015, durante dez meses, intervenções de PT com ex-combatentes, vítimas de conflitos e membros da comunidade, num ambiente seguro no Nepal. Segundo Saud (2016) o PT ofereceu aos participantes a oportunidade de compartilhar e ver as suas histórias representadas em harmonia com a cultura local, tendo gerado uma grande satisfação e revelação da verdade subjetiva entre os membros da comunidade. Saud (2016) relata um aumento de empatia mútua e uma mudança em termos de comportamentos, porque os narradores foram percebidos de forma diferente. Independentemente da sua pertença cultural e política, as pessoas envolveram-se ativamente nas histórias e demonstraram empatia e pertença coletiva que era relevante para o seu processo de reconciliação e cura.

O PT consegue melhorar a capacidade de comunicação e competências interpessoais básicas e pode ser utilizado para promover atitudes que conduzem a uma coexistência pacífica. Além disso, serve para medições e sensibilizações em situações multiculturais (Feldhendler, 2007). Neste sentido, é um método que pode ser utilizado para aproximar grupos de pessoas cultural ou politicamente heterogêneas em conflito. Smigelsky, Neimeyer, Murphy, Brown, Brown, Berryhill, & Knowlton (2016) utilizaram PT num estudo realizado no contexto do relacionamento conflituoso entre a polícia e as comunidades, especialmente afro-americanas, nos Estados Unidos, após vários casos graves de suposta brutalidade policial. Devido à probabilidade de que a atribuição de culpa e hostilidade poderão impedir um relacionamento positivo entre as duas partes em conflito, os cientistas reuniram polícias e indivíduos anteriormente encarcerados da mesma comunidade em Memphis, Tennessee, para testar a viabilidade e aceitação de uma intervenção de PT que promove a conectividade e empatia por meio da narrativa. Após a recolha de dados quantitativos pré e pós intervenções de PT, chegaram à conclusão de que o projeto era viável e aceitável, na opinião dos 10 participantes, cinco deles oficiais do Departamento Policial de Memphis (MPD) e cinco membros do Lifeline to Success (LTS) uma organização comunitária, em Frayser, Memphis. Observou-se nos participantes (cinco mulheres e cinco homens, nove afro-americanos e um caucasiano) um aumento a) na atribuição de significado às experiências stressantes da vida e b) na atitude positiva dos oficiais perante os ex infratores e vice-versa (Smigelsky et al, 2016).

O Playback Theatre no Contexto Terapêutico

Embora o PT não se posicione no domínio terapêutico (Fox, 2004), Salas (2009) constata que o PT é um método aparentemente simples, mas ao mesmo tempo poderoso e subtil, que provou a ser uma abordagem terapêutica eficaz, quando aplicado por pessoas com formação completa em PT e na prática clínica. Quando falamos em prática clínica, é útil esclarecer antes o que caracteriza uma psicoterapia. Sommers-Flanagan & Sommers-Flanagan (2018, p.7), definem psicoterapia da seguinte forma:

“É (a) um processo que envolve (b) um profissional formado, que respeita (c) diretrizes éticas aceites e que (d) tem competências para trabalhar com (e) diversos indivíduos que estão angustiados ou têm problemas na vida que os levaram (f) a procurar ajuda (possivelmente pela insistência de outros) ou podem (g) estar a procurar crescimento pessoal. De qualquer maneira, estas partes (h) estabelecem um acordo explícito (consentimento informado) para (i) trabalhar em conjunto (mais ou menos

colaborativamente) em direção a (j) alvos mutuamente aceitáveis (k) ao usar procedimentos baseados em teorias ou evidências, que têm, no seu sentido mais amplo, demonstrado ter (l) facilitado aprendizagens humanas ou desenvolvimento humano ou reduzido sintomas perturbadores”.

Salas (2013) afirma que “a cura e a arte são ambas parte integrante do propósito do PT” (p. 115). Segundo Salas (2005), os atores e líderes de PT ganham durante a sua formação extensiva, além de habilidades teatrais e de elaboração de histórias, também habilidades de escuta profunda e capacidades de responder com compaixão, compreensão e respeito a todas as histórias, num contexto de segurança, inclusão e uma atmosfera de possibilidade que advém da presença da arte. Houve vários investigadores que se dedicaram à investigação do potencial do PT para fins terapêuticos.

Kowalsky, Keisari & Raz (2019) afirmam que, desde o início, a literatura indicou o efeito curativo do Playback Theatre. Como nunca foi feito antes, os autores queriam apresentar pela primeira vez, além do potencial terapêutico do PT, os seus aspetos únicos como uma forma de psicoterapia de grupo. Segundo estes autores, os processos psicoterapêuticos em grupo, centrados no ritual do PT, são estabelecidos e usados por dramaterapeutas, terapeutas de psicodrama e outras disciplinas terapêuticas. O processo *Psychotherapeutic Playback Theatre (PPT)* é retratado pela integração de conceitos-chave da psicanálise e grupanalise com os conceitos de PT e de dramaterapia, com a intenção de orientar terapeutas neste mesmo processo. A sua teoria baseia-se em três contínuos: 1) o nível de estruturação em termos de espaço, conteúdo ou tempo, que pode variar entre uma estrutura muito elevada e uma completa improvisação, dependendo da necessidade de estrutura do grupo e exploração subconsciente desejada; 2) o nível de palco e presença do público, variando entre uma divisão pouco perceptível entre palco e audiência e uma clara distinção entre os dois, dependendo do nível de angústia que um palco pode ainda criar, com o objetivo de criar um espaço que facilite a brincadeira e a criatividade; 3) o nível de ênfase nas narrativas individuais vs. narrativas de grupo, dependendo da necessidade de individualização ou pertença, mas com o intuito de promover intimidade entre o grupo e capacidade de internalização de experiências desconhecidas de outros. Portanto, pode haver diferentes variações desses três contínuos, que são adaptadas ao processo e aos objetivos da terapia. Em geral, estes grupos reúnem-se regularmente, num ambiente psicoterapêutico, com um contrato e objetivos psicoterapêuticos, e são conduzidos por um terapeuta. Além disso, todos os participantes têm a possibilidade de ser narrador, intérprete ou

espectador, e a distância comum entre atores e audiência é inexistente. É o ritual do PT que está no centro do processo terapêutico de grupo (Kowalsky, Keisari & Raz, 2019).

Um outro modelo teórico de base para processos de grupos terapêuticos para idosos, foi desenvolvido por Keisari, Yaniv, Palgi & Gesser-Edelsburg (2018). Entrevistaram oito psicoterapeutas com uma vasta experiência com idosos, que utilizam o ritual do PT como intervenção psicoterapêutica ou utilizam ferramentas do PT para recuperar histórias pessoais na velhice. Nas suas intervenções, os idosos tiveram também a oportunidade de contar histórias próprias e representar histórias dos outros. Durante a análise qualitativa das entrevistas, baseada na *grounded theory*, emergiram quatro categorias principais com elementos transformacionais no processo: 1. “Reviver histórias de vida de idosos por meio do PT” (p. 75) que possibilita “testemunhos e transformar a própria história” (p. 79); 2. “Brincar com e dentro das histórias de vida dos idosos” (p.75) que proporciona um “espaço de cura através da brincadeira que contém prazer, diversão, excitação, um sentido de imaginação e competência” (p. 79); 3. “Dar um palco ao corpo em envelhecimento” (p.75), que “leva à transformação da presença desse corpo” (p. 79); 4. “Uma experiência compartilhada” (p. 75) “que leva à transformação do grupo na sua totalidade” (p. 79).

Uma outra contribuição em termos de aplicação terapêutica do PT é apresentada por Barak (2013). Ele pratica uma junção de PT e dramaterapia com os seguintes recursos básicos: “(a) estabelecer um diálogo de coautoria e consulta, (b) validar a história do narrador, (c) externalizar o problema, (d) identificar resultados únicos e ampliar o enredo, e (e) devolver ao grupo” (p. 112). Este formato terapêutico de PT implica um *setting* terapêutico fechado e uma maior intervenção da parte do terapeuta-condutor que se reflete na co-autoria da história e no constante diálogo com o narrador. Após a validação da história do narrador, os problemas externalizados são representados em várias pequenas interpretações curtas que simulam um “combate mitológico entre o protagonista e um adversário” (p. 114). O combate termina de forma ambivalente. Ao entrevistar o narrador, o condutor proporciona-lhe a possibilidade de falar com o problema ou de identificar características principais do sofrimento. A externalização do problema, as perguntas ao narrador e a constante actualização das representações têm como alvo encontrar o verdadeiro problema. Em seguida, o condutor tenta encontrar reações diferentes no passado do narrador e convida-o a imaginar situações futuras com a mesma sensação. Ambas as narrativas são representadas pelos atores com a intenção de ampliar o enredo. Por fim, reflete-se em equipa sobre a história, o que possibilita novas narrativas e validação das mesmas. No entanto, esta reflexão pode também ocorrer no meio da

sessão para poder receber algum *feedback*, que pode servir para mais representações (Barak, 2013).

Moran & Alon (2011), exploraram o potencial de recuperação a nível da saúde mental do PT. Para este efeito, criaram o *Playback impact scale*, uma escala de autorresposta, tipo Likert, de 20 itens, que mede níveis de criatividade, confiança no desempenho, conexão social e capacidade de ver a vida como estando cheia de histórias. Após um curso de 10 semanas, no qual participaram 19 adultos em recuperação de uma doença mental grave, observaram melhorias significativas nesta escala. Além disso, encontraram, numa análise qualitativa, testemunhos de melhor autoestima, autoconhecimento, diversão e relaxamento e maior sentido de conexão e empatia pelos outros. Os resultados obtidos sugeriram que o PT pode servir como prática eficaz para beneficiar os processos de recuperação de doenças mentais graves.

Moran & Alon (2011) aperceberam-se dos paralelos entre os fatores que facilitam a recuperação e os princípios e práticas do PT. A partilha e a re-autoria de histórias pessoais são considerados processos-chave na recuperação. Segundo Goldenberg & Goldenberg (2012), na terapia narrativa parte-se do pressuposto que as pessoas, que tentam entender as suas vidas, organizam as suas experiências de eventos ao longo do tempo para chegar a uma imagem coerente de si mesmas e dos seus ambientes contextuais. As auto-narrativas proporcionam à pessoa um senso de continuidade e significado, tornam-se a base para a interpretação de experiências subsequentes e moldam ou constituem as suas vidas. Através da re-autoria da própria história, que geralmente acontece no contexto relacional (MacAdams, Josselson e Lieblich, 2006; Onken et al., 2007, citados por Moran & Alon, 2011) a pessoa pode eliminar a identidade de "paciente" e adotar uma nova identidade com uma variedade mais alargada de funções. É um processo que se baseia na capacidade de a pessoa conseguir ver a vida como uma história que é constantemente criada e adaptada. O PT fornece uma estrutura poderosa para contar e encenar histórias e pode fornecer o contexto para reformular uma história (Moran & Alon, 2011).

Além do potencial transformador de auto-narrativas, o PT demonstrou a sua utilidade no desenvolvimento das funções executivas subdesenvolvidas em crianças com transtorno de défice de atenção e hiperatividade (TDAH). Tam & Lo (2019), devido ao facto de as opções de tratamento de crianças com TDAH serem muito limitadas, realizaram um estudo exploratório qualitativo para ver se uma abordagem baseada em drama poderá beneficiar crianças com TDAH. No estudo participaram três crianças entre 8 e 11 anos, diagnosticados com TDAH, as

suas mães e uma assistente social. As crianças tinham entrado num programa de formação em PT há pelo menos 9 meses e a assistente social que realizou esta formação tinha sido formada em PT durante 3 anos. Nas entrevistas, verificou-se que o PT pode beneficiar funções executivas subdesenvolvidas em crianças com TDAH, nomeadamente a memória de trabalho não verbal, a memória de trabalho verbal, a autorregulação do afeto e “a capacidade de desconstruir e reconstruir sequências comportamentais” (Barkley 1997b, citado por Tam & Lo, 2019, p. 4). Além disso, ganharam um maior apoio pelos pares e autoconfiança, que é fundamental para o seu desenvolvimento, e que é uma vantagem em relação ao tratamento médico. A atuação e representação no PT proporciona aprendizagens indiretas às crianças e fortalece a sua capacidade de memorização por meio de atividades interessantes e energéticas. É uma aprendizagem baseada em atividades, onde as crianças aprendem ao observar, imaginar, ouvir e compartilhar, algo que é menos comum na educação formal (Tam & Lo, 2019).

Segundo a *World Health Organization* (2001), aproximadamente 450 milhões de pessoas sofrem com alguma perturbação mental ou comportamental. Devido à sua doença, são vitimizadas e alvos de estigmas e discriminação ao nível global. Yotis, Theocharopoulos, Fragiadaki & Begioglou (2017) realizaram um estudo na Grécia, no qual colocaram a hipótese que o PT poderia ser particularmente útil para pessoas com transtornos mentais e suas famílias, como meio para confrontar o estigma num processo comunitário desafiador. No enquadramento da Associação de Expressão Dramática e Terapia “Palmas”, o grupo de teatro “Playback” foi estabelecido por vários artistas profissionais e psicoterapeutas gregos, com o objetivo de trabalhar nas representações sociais estigmatizantes de doenças mentais. Estes atores passaram posteriormente por uma fase de formação de 5 horas semanais durante nove meses com foco no objetivo do estudo. Os atores aprenderam formas expressivas específicas e a interpretação de papéis com ênfase na representação simbólica. Trabalharam sobre dinâmicas de grupo, trabalho corporal e de voz, narrativa e criação de histórias e formação em assuntos como saúde mental, trauma, dependência, estigma e estratégias de anti-estigma (Yotis et al., 2017). O grupo realizou mais que 500 representações teatrais de PT durante mais de dez anos, em vários *settings*, tais como lares, creches, hospitais, unidades de reabilitação para pessoas com distúrbios mentais, seminários para profissionais de saúde mental, que abordaram questões sobre trabalho com pessoas com transtornos mentais na comunidade ou efeitos do estigma nos profissionais de saúde mental, teatros com um público misto de pessoas com distúrbios mentais, profissionais de saúde mental e membros da audiência “sem-distúrbios” e conferências e festivais nacionais e internacionais. As respostas de todos os participantes dos eventos de PT -

audiência, narradores e atores, indicam que o PT pode atuar como um processo contra o estigma que se confronta tanto no nível social quanto no pessoal (Yotis et al., 2017).

Estes foram apenas alguns dos estudos realizados a nível internacional, que exploraram a capacidade do PT para promover competências interativas, comunicativas, criativas e melhorar funções executivas subdesenvolvidas em crianças com TDAH. Além disso, o PT consegue aproximar grupos de pessoas em conflito, trazer alívio e diminuir isolamento. Aponta para os recursos existentes nas pessoas e traz empoderamento. Contribui para um maior autoconhecimento e leitura de sentimentos dos outros e proporciona novas perspectivas, aumenta a empatia e provoca mudança de comportamento. O PT tem efeitos terapêuticos em pessoas com doenças mentais e pode ser utilizado para confrontar estigmas comunitários relacionados a doenças mentais. O PT é de facto um método artístico muito simples na sua forma, mas a sua vasta aplicabilidade com efeitos profundos nos seus participantes, demonstra a sua complexidade interior e o seu poder transformador.

Objetivo e Relevância da presente Investigação

Como vimos, ao longo dos anos o PT tem chamado mais e mais atenção à investigação em Psicologia, devido aos seus benefícios terapêuticos, que foram demonstrados em vários estudos. Em Portugal, a investigação sobre os benefícios do PT está ainda no seu início (Amarante, 2019; Amaral, 2019). Por esta razão, é relevante dar continuidade aos estudos existentes e aprofundar os conhecimentos sobre o impacto psicológico do PT nos seus participantes. O objetivo deste estudo é explorar, através de um estudo qualitativo, com utilização do método fenomenológico, as vivências de quatro participantes no PT e compreender os significados psicológicos da sua experiência subjetiva. A questão deste estudo é: Qual é a experiência subjetiva dos participantes numa intervenção de PT de doze sessões?

Método

Delineamento de Investigação

A investigação na qual o presente estudo se baseia utilizou uma metodologia experimental mista constituído por quatro fases. As primeiras três fases, (pré-teste, intervenção, pós-teste quantitativo) seguiram uma metodologia quantitativa, enquanto que a última fase (entrevistas semiestruturadas de pós teste) seguiu uma metodologia qualitativa. O presente

estudo é uma análise qualitativa de 4 entrevistas realizadas na fase 4 da investigação, através da aplicação do método fenomenológico.

Participantes da fase 4

Os 4 participantes do presente estudo qualitativo fizeram inicialmente parte da amostra dos estudos de Amarante (2019) e Amaral (2019), cujo objetivo foi investigar se 12 sessões de teatro Playback, uma vez por semana, aumentam a experiência de significado e empatia da audiência (Amarante, 2019) e se diminuem os níveis de alexitimia dos seus participantes (Amaral, 2019). O processo da amostragem é descrito nos procedimentos. O único critério de seleção da amostra inicial foi a idade mínima de 18 anos (Amaral, 2019).

Os 4 participantes apresentaram as seguintes características:

O Participante 1 (P1) é do sexo masculino, tem 24 anos, e é de nacionalidade portuguesa. P1 é licenciado em estudos gerais e fez um *Minor* em artes de espetáculo. Ele participou em alguns workshops de teatro e um em corpo e voz, frequentou, durante um mês, oito sessões no Espaço Evoé, na escola de atores ACT na Lx Factory e tem alguma experiência com o Psicodrama.

A Participante 2 (P2) é do sexo feminino, tem 45 anos, é de nacionalidade portuguesa e é doutorada em biomedicina. P2 participou durante quatro anos num grupo de Psicodrama e participou num workshop de teatro e psicologia, mas não tem nenhuma experiência com o teatro.

A Participante 3 (P3) é do sexo feminino, tem 34 anos, tem a nacionalidade portuguesa, tem um mestrado em saúde mental e psiquiatria e trabalha como enfermeira num hospital na ala de psiquiatria. P3 tem experiência como atriz, desde os seus 16 anos, num grupo de teatro amador, da sua localidade natal.

A Participante 4 (P4) é do sexo feminino, tem 47 anos, é de nacionalidade portuguesa, é assistente social e tem uma pós-graduação em Psicologia da Gravidez e Maternidade. Durante alguns anos praticou balé clássico, participou numa oficina *clown*, mas não tem experiência com teatro.

Procedimento

Contexto do presente Estudo

As primeiras três fases deste estudo foram realizadas na íntegra pelo dISPArteatro, o grupo de teatro do ISPA, fundado em 2005, e em parceria com a Clínica do ISPA, no âmbito do projeto de investigação de Teatro Playback, o Projecto Eco, ativo há quatro anos (Amarante, 2019). Nesta investigação / intervenção, participou um grupo de 10 investigadores (Amarante, 2019). Entre eles houve sete atores e dois músicos do dISPArteatro e um ator do grupo de Teatro Playback “Imediato” (Amaral, 2019), formador creditado em PT pelo Centro Internacional de Teatro Playback (Amarante, 2019). Da equipa do dISPArteatro, três eram psicólogos clínicos, entre os quais um era didata/formador da Sociedade Portuguesa de Psicodrama. Os restantes seis membros eram estudantes de Psicologia Clínica, dos quais um era psicodramatista e sociodramatista (acreditada pela Sociedade Portuguesa de Psicodrama) (Amarante, 2019). Tratava-se de um grupo com experiência em PT, com ensaios semanais e atuações mensais de PT em público, em contextos educativos, culturais e sociais (Amarante, 2019).

A quarta fase desse estudo foi realizada em parte pelos investigadores do Projeto Eco, que realizaram a amostragem, os guiões de entrevista, o *debriefing* dos entrevistadores e que organizaram as entrevistas realizadas por entrevistadores externos e entregaram 4 entrevistas gravadas à autora da tese, que realizou a transcrição e análise segundo o método fenomenológico desses dados. Todo o processo das quatro fases segue agora de forma cronológica.

Processo de amostragem (parte 1)

Após a autorização pela comissão de ética da Clínica do ISPA, o grupo iniciou o processo de amostragem através de um convite com inscrição online para uma sessão de demonstração, no dia 25 de março de 2019, num dos auditórios do ISPA (Amarante, 2019 e Amaral 2019). A divulgação ocorreu a partir do dia 11 Março de 2019 até ao dia da sessão, através de um *flyer* digital nas redes sociais Facebook e Instagram do dISPArteatro e a colocação de cartazes (Anexo A) em diversos locais na área Metropolitana de Lisboa (Amaral, 2019). Das 88 pessoas (Amaral, 2019) que comunicaram interesse na sessão de demonstração, 64 de facto compareceram (Amaral, 2019 e Amarante 2019). Durante a sessão de demonstração, a plateia foi informada através de uma apresentação em PowerPoint (Anexo B)

sobre a) o dISPARteatro; b) o Teatro Playback; c) o Projeto Eco, nomeadamente o “Grupo de Desenvolvimento Pessoal através do Teatro Playback”; d) os membros do grupo; e) os pré-requisitos de participação; f) o horário das 12 sessões; g) a contribuição de 5€ por sessão e formas de pagamento; h) o pedido de preenchimento de questionários antes, durante e depois das 12 sessões e i) uma eventual entrevista pós experiência (Amarante, 2019 e Amaral, 2019).

Fase 1: Pré-teste segundo Amarante (2019) e Amaral (2019)

Depois da apresentação pediu-se às pessoas interessadas para preencherem um conjunto de questionários e informou-se sobre o sorteio através do qual o grupo experimental e o grupo de controlo seriam formados. As pessoas interessadas tiveram 30 minutos para preencher o Consentimento informado (Anexo C) e o questionário de pré-teste (ver Amarante, 2019 e Amaral, 2019) que lhes foi entregue no final da sessão. A audiência foi informada sobre a confidencialidade total dos dados recolhidos e da sua liberdade de terminarem a sua participação na investigação, a qualquer ponto durante o estudo, sem sofrerem qualquer prejuízo. Depois do preenchimento dos questionários, o grupo realizou ainda uma demonstração do PT e no fim respondeu a questões e esclareceu dúvidas. Das 64 pessoas que assistiram a sessão de demonstração, 48 finalizaram a sua inscrição.

Processo de Amostragem (parte 2)

No dia 26 de Março (Amaral, 2019), os 48 participantes inscritos foram aleatoriamente e em igual número atribuídos a um grupo experimental e um grupo de controlo, através da utilização do website “random.org” (Amaral, 2019 e Amarante, 2019). Todos estes participantes foram informados por e-mail sobre o grupo para o qual foram seleccionados e as datas da sua primeira sessão (Amaral, 2019 e Amarante, 2019), dia 1 de Abril para o grupo experimental e Setembro para o grupo de controlo, e que seriam novamente contactados no dia 17 de Junho para o preenchimento dos questionários do pós-teste (Amaral, 2019).

Fase 2: Intervenção

As 12 sessões semanais do Grupo de Desenvolvimento Pessoal através do Teatro Playback ocorreram de 1 de abril a 17 de junho de 2019, às segundas-feiras, das 20h30 às 22h30, no Ginásio do ISPA, com exceção da 11ª sessão, num sábado das 10h30 às 12h30 (Amarante, 2019 e Amaral, 2019). Em cada sessão foram registados o número de presenças e os respectivos pagamentos. Pediu-se aos participantes o consentimento para a filmagem das

atuações dos atores durante todas as sessões (Amaral, 2019). Na primeira sessão as pessoas que vieram pela primeira vez preencheram ainda o consentimento e o questionário do pré-teste e formalizaram a sua inscrição.

Cada sessão seguiu um plano de três momentos: um momento de aquecimento, outro, o mais longo, de representação PT e um momento final de partilha (Amaral, 2019). No momento de aquecimento, de cerca de 15 minutos (Amarante, 2019), que serve para preparar a audiência para a partilha de histórias, os participantes partilharam informações sobre a sua vida diária, suas preferências, atividades de lazer, receios, etc. (Amaral, 2019). A partir da segunda sessão realizou-se no fim do aquecimento um sociograma, que permitiu tocar no ombro da pessoa que contou uma história na sessão anterior, com a qual cada um se tinha identificado mais (Amaral, 2019). O momento da representação do PT, que por norma demorou 90 minutos, envolveu, em termos de recursos disponíveis, um condutor, um narrador da história da audiência, a audiência, quatro atores e dois músicos, um palco nivelado, quatro cadeiras para os atores, um conjunto de panos coloridos e instrumentos musicais (Amaral, 2019). Durante este momento, o condutor convidava os participantes para contarem as suas histórias pessoais individualmente e na primeira pessoa (Amarante, 2019). Quando se tinha encontrado um narrador e ouvido a sua história, o condutor esclarecia aspectos da narrativa, colocando perguntas ao narrador (Amarante, 2019). Depois, sugeria aos atores as formas que deveriam utilizar na sua atuação, escolhendo entre formas “fluídas, pares, transformação, instantâneos, eco, coro, histórias em três partes”, perspectivas e “forma longa” (Amarante, 2019, p. 12) (tudo formas típicas do PT). Em seguida, os atores representavam a história narrada em grupo, segundo as indicações recebidas (Amarante, 2019). O momento final da sessão, de partilha, de cerca de 15 minutos, acontecia com todas as pessoas presentes na sessão sentadas em roda no chão a partilhar as suas impressões, ou em silêncio (Amarante, 2019). Depois desta partilha e para finalizar a sessão, todo o grupo ficou em pé e reuniu-se numa roda que representava um poço. Em seguida cada um dizia individualmente o seu nome para dentro desse poço virtual. Através deste ritual manifestaram “a sua presença nesse sessão, o seu respeito para com o grupo e as histórias partilhadas” (Amaral, 2019, p. 11).

Fase 3: Pós-teste

No último dia das sessões, dia 17 de junho de 2019, todos os participantes do grupo experimental e controlo receberam os questionários do pós-teste que podiam preencher on-line (Amaral, 2019).

Verificou-se que apenas 32 dos 48 participantes concluíram o estudo, sendo 13 do grupo experimental e 19 do grupo de controlo (Amarante, 2019). O *drop out* de 16 pessoas constituiu-se por cinco pessoas do grupo experimental, que nem apareceram na 1ª sessão, cinco pessoas do mesmo grupo que assistiram no máximo a duas sessões e um participante do grupo experimental e cinco do grupo controlo que não preencheram o questionário do pós-teste e que foram excluídos do estudo (Amarante, 2019). Os instrumentos de avaliação e resultados quantitativos do pré e pós teste desta investigação encontram-se descritos nas dissertações de mestrado realizadas por Amarante (2019) e Amaral (2019).

Fase 4: Estudo qualitativo de entrevista semiestruturada

Três semanas após a finalização das 12 sessões de PT, um grupo de alunos de psicologia e de psicólogos, que não faziam parte do Projeto Eco, contactaram com os 13 participantes que tinham concluído a experiência, no sentido de marcar encontros para fazer entrevistas semiestruturadas individuais de profundidade. O objetivo das entrevistas era conhecer os significados da experiência de ter participado na experiência de estar em 12 sessões de PT. Dos 13 participantes, 9 estiveram disponíveis para realizar as entrevistas, que foram realizadas por quatro entrevistadores. Todos os entrevistadores receberam um *debriefing* com uma breve descrição do projeto, indicações gerais e estrutura da entrevista, com informações práticas mais específicas, como por ex., os objetivos da entrevista, equipa investigadora, autorização do registo das entrevistas, pedido de respostas honestas, começar pelas perguntas gerais e seguir para as mais específicas, aprofundamento das perguntas, verificar o bem-estar da pessoa no fim da entrevista, garantia da confidencialidade e agradecimento (Anexo D). Além disso, tinham acesso a informações técnicas sobre uma entrevista em profundidade. Todos receberam o mesmo guião de entrevista (Anexo E) que tinha sido elaborado pelos investigadores do projeto Eco com base no livro de Ritchie (2003). O guião estava dividido em cinco partes: 1) Demografia: Nesta parte foram pedidos informações sobre a idade, as habilitações académicas, a relação anterior com o teatro ou outras artes e por fim se tinham começado durante o processo uma outra atividade terapêutica ou de desenvolvimento pessoal em paralelo; 2) Processo: Foram perguntas sobre a razão da sua inscrição, o que acontecia nas sessões, e a experiência da participação no grupo; 3) Efeitos: efeitos sentidos durante o processo e a sua descrição, os momentos mais significativos, e como tinha sentido; 4) Aspetos de grupo e 5) Fecho.

As entrevistas foram realizadas em salas que garantiam total privacidade. O equipamento técnico utilizado durante a entrevista foi um gravador áudio para gravar

inteiramente a mesma. Todos os entrevistadores seguiram o mesmo guião. A cada participante foi pedido o seu consentimento para a gravação da entrevista e garantida a confidencialidade das suas respostas. As gravações das 9 entrevistas foram depois entregues aos investigadores do projeto Eco. Em seguida foram convidados dois investigadores, alunos de mestrado em psicologia clínica, para analisarem as nove entrevistas no contexto das suas teses de mestrado.

Análise de dados com o método Fenomenológico de Investigação em Psicologia

A presente autora analisou quatro das nove entrevistas, utilizando o método fenomenológico de investigação em psicologia de acordo com Giorgi e Sousa (2010). A escolha desse método baseia-se a) no guião de entrevista semiestruturada, que foi desenvolvido para uma entrevista em profundidade; b) na forma empática e aberta como as entrevistas foram realizadas e c) nas perguntas abertas que possibilitaram chegar ao significado psicológico das vivências dos quatro participantes, durante uma intervenção de 12 sessões semanais de Playback Theatre.

Breves Fatores históricos do método Fenomenológico de Investigação em Psicologia

O Método Fenomenológico de investigação em psicologia tem as suas raízes na Fenomenologia Filosófica de Edmund Husserl, que apresentou "as linhas gerais e não um contexto sistemático para a investigação em Psicologia Fenomenológica" (Husserl, 1928/1997, cit. por Giorgi e Sousa, 2010). A Fenomenologia Filosófica procurava descobrir a intencionalidade da consciência através de um processo de redução eidética, fenomenológica e transcendental. O foco está na essência de um determinado fenómeno de estudo e chegar a conhecimentos lógicos e irrefutáveis (Giorgi e Sousa, 2010). Diferente do método filosófico, no método fenomenológico de investigação em psicologia o investigador a) parte da descrição de experiências de outros, b) elabora reduções fenomenológicas-psicológicas de uma perspetiva psicológica e c) tenta chegar à essência do objeto de estudo, mas em vez de forma apodítica, em forma de sínteses de significados psicológicos (Giorgi e Sousa, 2010).

Para poder realizar uma investigação fenomenológica em psicologia, todas as entrevistas foram transcritas na sua íntegra para um formato digital. Em média demoraram 32 minutos (mínimo 22:09min. e máximo 40:28min.) e na sua totalidade 126:22 minutos. A informação transcrita das entrevistas foi sujeita ao método fenomenológico, de acordo com Giorgi e Sousa (2010), que consiste em quatro passos:

- 1) Estabelecer o Sentido do Todo: Depois de ter transcrito a entrevista, lê-se com calma o protocolo várias vezes, para poder captar o seu sentido geral. As leituras proporcionam ao leitor a possibilidade de distinguir inter-relações permanentes entre as várias partes do protocolo.
- 2) Determinação das Partes: Divisão das Unidades de significado: O investigador, que adquiriu um sentido do todo do protocolo, realiza agora uma nova leitura inteira do mesmo. A leitura é feita com uma atitude da redução fenomenológica e de uma perspectiva psicológica sobre o tema do estudo. O alvo da leitura é dividir o texto todo em unidades de significado, para permitir uma análise psicológica mais aprofundada. O critério da divisão é a distinção de uma transição de sentido, que se marca com um traço vertical no protocolo, até todo o protocolo estar dividido em unidades de significado relevantes para o tema do estudo e na linguagem de senso comum do participante.
- 3) Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Caráter Psicológico: As unidades de significado que se encontram na linguagem de senso comum do participante são agora reformuladas pelo investigador para uma linguagem psicológica, que clarifica e explica o significado psicológico da vivência do participante de forma descritiva. Também este processo de redução fenomenológica e de análise eidética se orienta pelo tema do estudo e implica manter apenas a estrutura essencial de cada significado psicológico.
- 4) Determinação da Estrutura Geral de Significados Psicológicos: O investigador utiliza as várias unidades psicológicas como base para descrever uma estrutura psicológica geral da experiência vivida pela pessoa. Realiza uma síntese em linguagem psicológica de cada unidade de significado psicológica, utilizando a redução fenomenológica-psicológica e análise eidética. Na base desta Estrutura Geral de Significados Psicológicos identificam-se os constituintes essenciais comuns de todos os participantes. Embora sendo comuns, os constituintes podem manifestar-se de forma diferente em cada participante.

Resultados

Utilizou-se como base as várias unidades psicológicas identificadas após uma análise eidética das unidades de significado de cada participante para descrever a seguinte estrutura geral de significados psicológicos da experiência vivida pelos participantes nas sessões de Playback Theatre.

Estrutura Geral de Significados Psicológicos

A participação no grupo de PT como narrador de histórias implicava nos participantes ultrapassar ansiedades, que todos experimentaram de formas e com conteúdos diferentes. Estas ansiedades inibiram inicialmente a sua participação e entrega ao processo. O processo da sua entrega tornou-se dinâmico quando sentiram influências reconfortantes do meio que os acolheu, que promoveram a sua confiança e participação.

O interesse pelo teatro e pelo desenvolvimento pessoal foi um fator facilitador para se envolverem nesta intervenção. O ambiente acolhedor, inclusivo e seguro, criado pelos atores, logo no início da primeira sessão, transmitiu aos participantes conforto e segurança e contribuiu para a aproximação do grupo e o surgimento de histórias.

Ao ver as suas histórias representadas, os participantes sentiram o impacto multifacetado dessas representações, o que contribuiu para a sua introspeção, o seu maior autoconhecimento, sensações de bem-estar, e maior entrega ao processo. Poder também ouvir e ver representada as histórias dos outros, criou uma espécie de teia entre os participantes, que se identificaram com as vivências alheias. Este fenómeno aumentou a confiança entre eles e levou a uma maior coesão de grupo, que por sua vez teve um grande impacto na entrega ao processo. Todos sentiram que tanto a entrega como a intervenção foram mais impactantes no final, notando-se na complexidade das histórias e no alívio da dor emocional associada. Este impacto final levou os participantes a apreciar o processo, apesar das dores sentidas pelo caminho, e fê-los reconhecer mudanças ligadas ao seu maior autoconhecimento.

Por terem experimentado um ambiente acolhedor, inclusivo e seguro, o impacto multifacetado das representações das suas histórias, o usufruto das histórias dos outros e a forte coesão de grupo final, atribuíram ao PT um carácter terapêutico. É pelo carácter terapêutico e pelo grande impacto sentido no final que recomendariam este processo a pessoas com dificuldades e desafios semelhantes.

Realizou-se uma síntese em linguagem psicológica de cada unidade de significado psicológico, utilizando a redução fenomenológica-psicológica e a análise eidética. A tabela com os significados psicológicos encontra-se no Anexo [K](#). Na base desta Estrutura Geral de Significados Psicológicos identificaram-se 12 constituintes essenciais comuns, mas não necessariamente manifestados de forma igual por todos os participantes.

Constituintes essenciais

1. Interesse pelo teatro e desenvolvimento pessoal
2. Inibição associada a ansiedade
3. Ambiente acolhedor, inclusivo e seguro
4. Impacto multifacetado das representações
5. A teia das ligações entre histórias e a identificação com as histórias dos outros
6. Dinâmica da entrega ao processo
7. Coesão do grupo
8. Atribuição de caráter terapêutico ao PT
9. Sensação de mudança
10. Maior impacto no fim
11. Apreciação da intervenção
12. Desejo de recomendar o PT

Interesse pelo teatro e desenvolvimento pessoal

Todos os participantes demonstraram um interesse pelo teatro e desenvolvimento pessoal, o que os levou a envolverem-se nas sessões de PT: “*Acho que foi isso. A associação entre desenvolvimento pessoal e teatro. Não poderia correr muito mal (...) São dois temas que me interessam, estás a ver?*” (P1: U.S. 5); “*E depois fiz um curso aqui no ISPA. Um curso não, um workshop de teatro e psicologia*” (P2: U.S. 3); “*(...) Para já porque bate um bocadinho com duas coisas que é a minha área profissional (saúde mental) e os meus interesses também na área do teatro (...)*” (P3: U.S. 5); “*(...) Com o teatro não, mas sempre um interesse, um grande interesse. (...) Portanto é um interesse grande, disto do desenvolvimento pessoal, sim. (...)*” (P4: U.S. 2-3)”

Além do interesse, alguns participantes tinham uma formação em teatro ou já tinham praticado teatro anteriormente: “*Eu acabei por fazer um Minor em artes de espetáculo, na*

faculdade de letras. E depois tive pontualmente alguns workshops de teatro. Estive no Espaço Evoé, ali no Lx Factory também, na... ACT. Mas só umas semaninhas (...)” (P1: U.S. 2); “*(...) eu faço teatro amador. Já praí desde os meus 16 anos, com um grupo de teatro, (...)*” (P3: U.S. 2).

Outros tinham já alguma experiência com o teatro num contexto terapêutico. “*(...) A minha mãe é assim a maior ponte, porque ela (...) trabalha muito com psicodrama, sociodrama, (...) E cheguei a ver alguns cursos dela, naturalmente [ri-se] E...e gostei. Fiquei bastante interessado com o trabalho feito (...)*” (P1: U.S. 3); “*(...) fiz psicodrama durante 4 anos, acho*” (P2: U.S. 2) e “*É assim a minha, a minha experiência com o teatro. (...) É o psicodrama, [ri-se] é mais com a psicologia, sim. (P2: U.S. 4)*

Inibição associada à ansiedade

A participação no PT como narrador de histórias implicava nos participantes ultrapassar ansiedades, que todos experimentaram de formas e com conteúdos diferentes. P1 sentia ansiedade pelo caráter muito pessoal das histórias partilhadas: “*(...) ficava super nervoso antes de contar uma história (...) Suava (...) E eu por norma até sinto que tenho algum à vontade com falar em público, mas, como eram histórias tão pessoais, aquilo mexia comigo (...)*” (P1: U.S. 18). P2 sentia às vezes muita ansiedade quando pensava nas suas histórias e as contava: “*(...) Tive bastante ansiedade durante algumas sessões. Como estava a dizer, ao contar, ao pensar na história, ao contá-la. (...)*” (P2: U.S. 57). Para P3, foi difícil verbalizar as suas histórias. Ela sentiu inicialmente um bloqueio, que a impediu de as partilhar: “*(...) Até sou, gosto de socializar. Tenho alguma facilidade nisso. Mas sobre mim própria, sou um bocadinho reservada e, portanto, foi um bocadinho difícil de desbloquear a..., sobre coisas que eu até gostava de falar, mas não sabia como. Ou histórias que..., que me surgiam, às vezes não conseguia desbloquear, né, para trazer para a palavra*” (P3: U.S. 21 e 22). P4 temia que as suas histórias seriam irrelevantes em comparação com as histórias dos outros participantes: “*Foi positiva, mas foi muito custosa no início, porque achava que as minhas histórias tinham sempre muito menor importância que as outras. Foi isto. Mas foi muito positiva.*” (P4: U.S. 9).

Ambiente acolhedor, inclusivo e seguro

Uma das exigências do PT é criar um ambiente que favorece o surgimento das histórias. A partir do conteúdo das entrevistas, o ambiente que o grupo de PT conseguiu criar favoreceu não só o surgimento de histórias, mas induziu uma partilha de histórias profundas e complexas em termos de conteúdos emocionais, como também uma atitude de aceitação dessas histórias

entre os participantes. P1 tentou descrever a vulnerabilidade saudável que adquiriu. Para ele, foi muito difícil falar tão abertamente de si mesmo sem ter ainda estabelecido um relacionamento com os ouvintes. Foi uma experiência que o deixou sem defesas e vulnerável. No entanto, o ambiente que se criou no grupo através da interação sensível entre empatia e vulnerabilidade das pessoas, ganhou para ele um carácter sagrado, de uma grande beleza: (...) *Mmm, uma vulnerabilização saudável. [Pausa] Ou seja, é muito difícil com as pessoas a abrirem-se daquela forma, sem haver uma conversa prévia com qualquer uma das pessoas ali pessoalmente. Havia alguns jogos para quebrar o gelo, e assim, mas é quase como, como se eu te conhecesse agora, que é o caso, mas se tu me contasses agora sobre uma história muito forte sobre a tua vida, uhm, desarma. É um efeito que desarma a pessoa. É - eu não - vulnerabilizas-te, eu não vou conseguir..., não sei, é difícil explicar. Cria quase que um..., um espaço sagrado em que..., em que há muito.... Ai! Não sei explicar.... Muita - é uma empatia vulnerável, é uma empatia... que eu acho muito bonita. É uma coisa muito bonita.*” (P1: U.S. 29-32). P2 notou que o ambiente criado nas sessões era diferente da sessão de PT a que já tinha assistido antes, e que aparentava uma terapia: “(...) *eu tinha ido a uma sessão de teatro playback sem ser neste processo de autoconhecimento, e eram histórias mais..., uhm..., não sei como hei de dizer. Não senti, não senti tanto, uh, que ia para um caminho de terapia. Mas aqui no contexto de grupo, achei mesmo, que as pessoas depois estavam? E há uma tendência para as histórias, mesmo tendo no meio histórias mais leves, se tornarem cada vez mais, mais pesadas na complexidade dos problemas que as pessoas levam. Depois acho que há uma tendência para queremos uhm, desabafar coisas mais pesadas*” (P2: U.S. 80). P3 apercebeu-se de uma sensibilidade da parte do grupo de PT de adaptar as suas representações às características das pessoas: “*Eles têm a sensibilidade, pelo menos foi o que eu senti, eles têm a sensibilidade de..., na sua representação, ... e isto pode ter sido só uma perceção minha, mas intervir consoante as características específicas, ... da pessoa*” (P3: U.S. 50). P4 sentiu confiança pela empatia e aceitação do grupo: “(...) *O que acontecia nas sessões. Uhm..., confiança. Uma grande partilha. E o poder sermos nós sem crítica, sem juízo. Sem julgamentos. E a partir das histórias era uma situação incrível, porque é mesmo isto que estou a dizer. A aceitação do grupo era..., lá está, sem julgamento, empatia..., aceitação. É isto que eu sinto assim*” (P4: U.S. 8)

O impacto multifacetado das representações

Uma característica essencial do PT são as representações espontâneas das histórias dos narradores. O que se notou no discurso dos participantes foi um impacto multifacetado destas representações. No entanto, todos falaram do impacto em termos de introspeção e autorreflexão,

ao verem-se a si mesmos de uma outra perspectiva. P1 comparou a representação com um espelho de muitos reflexos que beneficia uma introspeção em grupo: *“Mas com a mais valia, ou extra que um psicólogo- um psicólogo pode ser bom a fazer de espelho, mas aquilo é um espelho com muitas...tipos de reflexão (...) Mas é isso, é uma excelente forma de, de ver reflexos, e de introspeção em grupo”* (P1: U.S. 67). Para P2, o espelhar das suas histórias representadas pelo grupo de PT suscitou emoções e pensamentos que promoveram também uma autorreflexão.: *“(...) E foi assim uma revelação assim muito grande, quando eu não pude- assim só contei uma história, não pude desenvolvê-la muito, no sentido estar ali muito tempo a falar. Conteí, e depois ver as outras pessoas a representá-la foi mágico para mim. Aconteceu muito essa magia aqui durante o PT que é, de repente estou-me a ver ali, ou estou a ver uma história que tem a ver comigo, ali representada, e isso acho, que em nós reflete, refletem-se muitas sensações, muitas emoções e que nos faz pensar”* (P2: U.S. 54-55). P3 experimentou um processo intenso de autorreflexão que se manteve também após a sessão: *“(...) Senti. Uhm, principalmente numa perspectiva autorreflexiva. Uh, acho que cada sessão trazia momentos de introspeção importantes,”* (P3: U.S. 10) e *“(...) muitas vezes saía das sessões a ..., num processo intenso autorreflexivo, sim. (...)”* (P3: U.S. 13). Ela destacou a singularidade da oportunidade de poder ver-se de uma outra perspectiva: *“(...) uma pessoa não tem essa possibilidade em mais nenhum contexto da sua vida, do seu dia-a-dia. Nós podemos falar com alguém. Partilhar as histórias com alguém, e a pessoa dá a perspectiva, etc... Mas ver representada aquilo que é o que estamos a partilhar, não é? Que é a nossa história, tem um impacto mesmo muito mais valioso. Não quer dizer que também não possamos falar e complementar com a palavra, mas ver e sentir aquilo que está a ser representado, parece-me mais, não sei, ter um impacto maior, na própria pessoa.”* (P3: U.S. 55). P4 apreciou poder ver-se a si mesma representada por outros e observar os seus sentimentos de uma outra perspectiva e ganhar uma perceção mais construtiva das mesmas: *“(...) Foi poder ver representada um pouquinho das nossas histórias de vida ali naquele grupo. E é incrível como com a capacidade que eles têm de transmitir aquilo que nós sentimos, e poder ver de fora. “Olha, aquilo sou eu! Afinal talvez aquilo que eu dizia que sentia não era assim tão mau. Olha se calhar tudo tem uma explicação.” Foi muito importante. (...)”* (P4: U.S. 10).

Quase todos relataram desabafos profundos acompanhados por uma sensação de alívio, paz e de bem-estar. P2: *“(...) Mas sim, eu senti..., eu senti alívio muitas vezes. Senti(...) no fim das sessões quando saía, (...) tive outra vez a sensação, a sensação de bem-estar porque deitava as coisas para fora, e por ter, por ter contado algumas das histórias”* (P2: U.S. 19). P3: *“(...) Portanto, e acho que foi apaziguador para ela ver a história dela representada, e também*

trazer cá para fora alguns sentimentos e alguns pensamentos que às vezes ficam. Que não há possibilidade de – (...) Exteriorizar, expressar, sim. Sim. (P3: U.S. 31). P4: “A verdade é que a sessão decorre, e no fim, o X que percebe, olhando para ti, e com a experiência que ele tem, que naquele momento, quase que me obriga, entre aspas, e diz assim, “agora vais ter que contar a tua história”. E foi uma catarse incrível. Incrível! Incrível! Em que o grupo representa- no fundo eu faço ali uma, um breve caminho de toda a minha vida em que eles representam muito bem.” (P4: U.S. 19)

A teia das ligações entre histórias e a identificação com as histórias dos outros

O PT fornece aos participantes a oportunidade não apenas de ver as suas próprias histórias representadas, mas também as histórias dos outros e usufruir delas. Ao observar as histórias dos outros, a audiência conseguiu identificar-se com as vivências dos narradores, o que teve diferentes efeitos. Na abordagem de um certo tema, P1 sentiu-se bastante conectado com todas as histórias narradas e subsequentemente com os narradores, porque conseguiu identificar-se com as várias perspetivas da mesma realidade: *“lá está, eu aí senti mesmo a teia porque estava a ver um bocadinho de mim em todas as histórias. E um bocadinho..., e muitos, quase como diferentes planos da mesma realidade. Várias perspetivas. Aí, senti bastante essa conexão.” (P1: U.S. 22). P2 identificou-se com a história de outro participante sobre a morte do pai, e recordou a morte do seu pai e as emoções associadas à sua perda: “(...) uma história, não me lembro agora do nome, que foi contado pela..., já não sei. Sobre a morte do pai dela, e fez-me recuar à morte do meu pai e... E, e ao que eu passei. E ao luto. E a uma necessidade de sentir essa perda, e foi - e teve ali- e houve ali histórias muito comoventes” (P2: U.S. 27). P3 conseguiu identificar-se com as vivências dos narradores e associá-las às suas próprias vivências, o que criou uma sensação de ressonância nela, que estimulou uma reflexão sobre a sua própria vida: *“Uhm, mas acho que o mais rico é que conseguia através de outras histórias também transpor para mim própria e para as minhas vivências e para as minhas histórias. E de certa forma isso fazia uma ressonância dentro de mim. E, portanto, acho que foi algo transformador, porque também através da representação histórica que contavam da história de outros, podia rever e pensar sobre as minhas histórias, sobre as minhas experiências e sobre a minha vida (...)” (P3: U.S. 13). P4 identificou-se com um narrador que falou sobre a sua vontade de chorar. Teve um insight sobre a sua própria necessidade de às vezes chorar e não ter vergonha disso: “(...) mas lembro-me de uma vez uma história partilhada (...) Em que alguém dizia que estava a chorar. E alguém perguntou, “mas estás a chorar de tristeza?”, “Não. Estou a chorar porque me apetece”. E peguei nisso, e é verdade. Às vezes só choramos**

porque- “porque estás triste?”, “Não, porque eu preciso de chorar e apetece-me. Deixa-me chorar”. E não ter vergonha disso. E é verdade. (...)” (P4: U.S. 37).

A dinâmica da entrega ao processo

Os participantes sentiram, nas sessões, ansiedades que dificultaram a sua entrega ao processo. A entrega tornou-se um processo dinâmico que foi influenciado tanto pelas ansiedades e defesas das pessoas como pelo ambiente e a identificação com os participantes e confiança na equipa dos atores. Todos os participantes sentiram dificuldades na entrega, mas a entrega aconteceu a níveis e tempos diferentes. A maior entrega foi sentida por todos nas últimas sessões. P1 teve às vezes dificuldades em sentir-se conectado com o grupo, devido à falta de identificação com as histórias dos outros. Sentiu-se excluído, mas reconheceu que a sensação de ligação aos outros dependia da sua vontade de ir à sessão naquele dia. Ao longo do processo, P1 foi baixando as suas defesas, e passou a abrir-se mais, sentir mais e julgar menos os seus sentimentos: “(...) Foi também, altos e baixos. Houve alturas em que não me senti muito conectado, honestamente, porque..., senti que estava muito fora do contexto. Não estava a sentir, até ficava às vezes um bocado irritado porque via que de facto estava a haver esse magnetismo entre um grupo de pessoas e eu sentia-me fora. Sentia “eu não pertença aqui” ou “eu não faço parte deste conjunto”. Mas noutras sentia-me super dentro. Também dependia do meu estado de espírito a ir para a sessão” (P1: U.S. 16) e “Mas sinto que a minha tendência foi abrindo-me, fui me abrindo. Uh, e intelectualizando menos o que se estava a passar, e sentir um bocadinho mais. Julgando-me menos também, pelo que estava a sentir ou pelo que tinha que ser e o que não era” (U.S. 34).

P2 não quis inicialmente deixar-se entrar num processo de terapia, mas ao longo das sessões com o grupo de PT cedeu a esse processo: “De início estava um bocadinho..., estava um bocadinho reticente ao sentir que iria- que poderia estar a entrar num processo de, de terapia, porque estava numa fase em que talvez não é preciso tanto fazer, fazer terapia como noutras alturas da minha vida. Não me apetecia muito ir por aí. Mas depois o que eu achei no..., no grupo, neste grupo de teatro playback, teatro playback, foi que, que ao longo das sessões, fui ao poucos entrando outra vez, (...)” (P2: U.S. 14-15).

P3 falou da transformação da sua disponibilidade para partilhar as suas histórias e relata que a confiança e a partilha de histórias de todos cresceram progressivamente e se tornaram cada vez mais intensas: “(...) Transformou-se em mim a disponibilidade para, para- e o à vontade para partilhar as histórias. Então acabou por ser progressivamente, foi crescendo, não é? (...) Acho que as intensidades de algumas histórias também foram sendo maiores... E

havia mesmo essa, já essa entrega, não só minha do que senti ao longo- mas também de todo o- E: De todos os participantes. P3: sim, sim.” (P3: U.S. 24-26). P4 descreveu ter passado por uma luta interna muito forte ao tentar controlar as suas emoções que iam surgindo, associadas às suas memórias, tentando evitar ao máximo o contacto com elas. No entanto conseguiu chegar ao ponto de querer tomar uma decisão que tinha adiada por algum tempo: “(...) Entretanto, o aquecimento acaba, começa a sessão e eu não conseguia- refugiei-me. Havia duas filas, cadeiras. Havia da frente, e eu refugiei-me atrás. E simplesmente queria passar transparente e não consegui. Mas, porque soluçava. Não conseguia parar de chorar, porque vinham várias memórias à cabeça” (P4: U.S. 17) e “E foi nessa altura que eu pensei “eu vou fazer isto para a minha filha”. E foi nesse momento que eu disse assim, “aquilo que eu quero, e que há tanto tempo ando a adiar, se devo ou não devo, eu vou! E hoje fica aqui tomada essa decisão.” (...)” (U.S. 20).

Coesão do grupo

O grupo dos participantes era constituído por pessoas que não se conheciam anteriormente. Era inicialmente um grupo de indivíduos desligados uns dos outros, mas ao longo do processo estas pessoas criaram ligações entre elas, o que levou a uma forte coesão de grupo. Este fenómeno foi mencionado por todos os participantes. P1 verificou uma contínua consolidação dos participantes num grupo coeso, que para ele foi o fenómeno principal deste processo: “Eu acho que é isso que estava a falar um bocado, dos outros, porque sinto que fomos ficando mais um bolo em vez de ser mais, pessoa x, pessoa y” (P1: U.S. 35) e “ Mas em termos de processo- curiosamente o lado que não estava à espera que fosse desenvolvido, foi bastante desenvolvido, que foi o processo de grupo. Foi muito forte. (...) E o desenvolvimento da relação entre as pessoas, mesmo com as histórias, eram quase magnéticas, umas com as outras. Achei capaz de ter sido o prato principal deste curso. Foi muito interessante ver isso, como as pessoas se desenvolveram” (P1: U.S. 7-8). P2 notou uma maior fluidez na partilha das histórias e expansão emocional quando as pessoas começaram a conhecer-se melhor: “(...) Na altura, que, que estávamos mesmo a conhecer-nos, que sentia que era tudo muito mais fluido. As emoções eram muito mais, muito mais intensas. E partilhámos em todo o sentido, quer nas positivas, quer nas negativas, foi quando terminou” (P2: U.S. 47). P3 notou também que o grupo tinha ficado cada vez mais coeso e confiante, que se demonstrava na partilha das histórias e na vontade de estarem juntos a conversar também fora da sessão: “(...) Achei que de facto ao longo das sessões eu ia ficando..., as pessoas iam ficando cada vez mais à vontade, mais disponíveis para a partilha. Mais..., uhm, mais disponíveis também não só para a partilha das

histórias, mas para estar com o outro. É importante, foi um crescer na confiança, (...) na força da coesão do grupo. Depois acabava por encontrar outras ligações, não só no grupo, mas fora também, antes de entrar na sala, estávamos ali reunidos e já íamos falando sobre as coisas da vida, não é, do dia-a-dia. De coisas que partilhávamos na sessão e depois também se transpunham cá para fora entre nós, e, portanto, acho que essa coesão foi ficando cada vez maior. (P3: U.S. 28-29). Houve uma ligação à base de confiança entre eles, que P4 descreve: “Mas mesmo isso foi giro, porque no fim o grupo já era coeso e já havia, e já senti mais essa ligação com toda a gente, sim. Foi uma relação que se foi construindo, sim. De confiança também. (...) Sim. Muita confiança. Só podia ser. Só podia ser, para partilhar questões tão intensas. (...) Só podia ser.” (P4: U.S. 24).

Atribuição de caráter terapêutico ao PT

O PT não foi apresentado aos participantes como terapia, apenas se falou dos seus possíveis efeitos terapêuticos. No entanto, todos os participantes atribuíram um caráter terapêutico ao processo que tinham passado. P1 ficou surpreendido com o potencial terapêutico do PT: “*Eu nunca tinha pensado estar no teatro como um processo terapêutico, sem se adequar aos moldes de psicodrama e assim, mas... Na questão de encenar quase uma história, e isso poder ajudar alguém. Nunca tinha pensado nisso, e acho que tem potencial fixe. (...) Potencial para ajudar pessoas. (...) Sim, terapêutico. (U.S. 61)* e atribuiu ao processo o papel de psicólogo: “*(...) É quase como, um psicólogo (...) de grupo. (...)*” (P1: (U.S. 67); P2, que já tinha participado em outras terapias, considerou o processo uma terapia, devido à intensidade dos temas abordados nas sessões: “*(...) no que eu considero ter sido também uma, uma terapia (...)*” (P2: U.S. 15) e “*Eu, eu acho que, que há mesmo, uhm, eu senti mesmo que houve mesmo um processo- não se pode, talvez não se possa considerar terapêutico, porque não estávamos num ambiente de terapia, (...) senti em mim, (...), muito semelhante e até mais intenso talvez em algumas das sessões. E exatamente, uh, completamente diferente, mas com o mesmo grau de terapia do que outras terapias que eu já fiz, quer terapia individual, quer de grupo, quer psicodrama, quer as constelações familiares (...)*” (P2: U.S. 53). P3 recomenda continuar com o PT no contexto clínico, porque reconheceu o seu valor terapêutico na vida das pessoas: “*Uh, sobre tudo espero que continuem com esta intervenção, e possam continuar a desenvolvê-la, porque acho que é realmente muito valiosa. E acho que pode ter um impacto muito importante na vida das pessoas, e ter uma aplicação na vida das pessoas, clínica, muito, muito válida. Acho que já está. Espero que corra bem. (P3: U.S. 57).* P4, que trabalha na área de acolhimento juvenil, viu no PT uma intervenção terapêutica para intervir perante esta população: “*(...) Eu*

sou suspeita... Eu sou suspeita porque eu trabalho em acolhimento de jovens, há dezasseis anos quase, e se calhar era muita giro para fazer em grupo de jovens. Grupos fechados. Um coisa claro, terapêutica e pensada, e bem programada.” (U.S. 39) e “(...) Sim, acho que seria terapêutico. (...) Para eles verem outra perspectiva e para integrarem essa experiência com parte da sua vida.” (P4: U.S. 41).

Sensação de mudança

Houve em todos os participantes uma sensação de mudança, que ocorreu neles devido à sua participação no PT. Notou-se que estas mudanças foram maioritariamente sentidas ao nível de novas atitudes perante algumas das suas dificuldades. P1 observou em si uma tendência para baixar as suas defesas na interação com outros, uma maior autoaceitação e sensibilidade perante outros: *“Mas sinto que a minha tendência foi abrindo-me, fui me abrindo. Uh, e intelectualizando menos o que se estava a passar, e sentir um bocadinho mais. Julgando-me menos também, pelo que estava a sentir ou pelo que tinha que ser e o que não era” (P1: U.S. 34). “(...) Acho que ando mais sensível a histórias. (...)” (P1: U.S. 59).* P2 inicialmente identificou ter uma falta de controlo sobre os seus sentimentos de ciúme, que depois passou a conseguir controlar: *“(...) A mais, a mais forte para mim tem a ver com o ciúme. Eu acho que teve mesmo um efeito prático em mim, (...) foi quase assim uma promessa a mim mesma, que iria tratar do ciúme comigo e não, e não julgar os outros ou, ou cobrar os outros. E acho que sempre que sinto, me lembro da sessão e que o paro, e que o travo. (...)” (P2: U.S. 60).* P3 teve dificuldades em revelar-se mais intimamente às outras pessoas e sente agora uma maior disponibilidade para abrir-se perante os outros: *“(...) eu acho que a diferença que eu senti, uhm, foi, mais na partilha, daquilo que..., daquilo que sou eu, não é? Porque muitas vezes, uh, o..., o que eu penso que é que muitas vezes eu retraio-me um bocadinho, naquilo que sou intimamente, no meu íntimo. Uhm, partilho às vezes coisas mais superficiais, não é? E pronto, acho que o que me deu- esta experiência o que me trouxe foi que é normal partilharmos coisas que são mais, mais próximas do nosso interior. Isso também é dar a possibilidade a outra pessoa de nos conhecer melhor, de nos conhecer noutra,... também noutra perspectiva, uhm. Claro que isso é - escolhemos as pessoas com quem fazemos isso. Uh, mas se nos fechamos sempre também com as pessoas que nos são mais próximas, uh, acabamos por também afastá-las, não é? E acho que foi essa a principal mudança que senti em mim. A consciência de que se, para me aproximar do outro tenho que me disponibilizar mais ao outro. Uh, portanto, essa é a principal mudança.” (P3: U.S. 37-38).*

P4 tinha adiantado decisões na sua vida e reconhece em si um maior poder de ação, especialmente em relação a uma decisão que envolvia a sua filha: *“Eu cheguei ao fim do processo, ... , com algumas certezas da minha vida que estavam- que eu não tinha a certeza se queria, se conseguia fazer, coisas que eu achei, “Eu acho que não consigo, eu acho que não sou capaz...” , de facto, este empowerment que foi dado neste grupo, foi muito importante mesmo. E uma delas foi uma relação que eu tive- uma decisão que eu tive em relação à minha filha mais nova. Que era uma dúvida que eu tinha assim, “Será que eu vou proporcionar isto? (...) Uma decisão que tive em relação à vida dela, e que foi- eu tenho a certeza que o estar neste grupo, que ajudou a ter consciência disso, e a tomar consciência, e dar força para decidir. “Eu vou conseguir, eu vou mesmo querer. É isto que se vai passar.” (P4: U.S. 14-15).*

Maior impacto no fim

Ao nível do impacto do processo, todos os participantes afirmaram que o maior impacto que reconheceram neles e nos outros ocorreu nas últimas sessões: *“Mas por exemplo, a última para mim foi uma apoteose. Foi tipo, fogo fixe. Ainda bem que isto...- foi uma conclusão muito feliz.” (P1: U.S. 17); “(...) E à medida que as sessões foram avançando, principalmente quando estávamos a chegar ao fim, acho que, que nos abríamos muito mais, e que nos entregávamos mais nas histórias e nas emoções, e, e, e na união entre o grupo. E por isso achei mesmo que, que, que foi, que foi evoluindo a nível de grupo.” (P2: U.S. 40); (...) “(...) Esta partilha e confiança e no final realmente era mais - senti que era muito mais fácil, não só para mim, mas para todo o grupo, de poder partilhar aquilo que estava a sentir, as suas histórias, os seus receios” (P3: U.S. 25); “(...) Numa das últimas sessões, foi uma sessão incrível para mim. E não sei se vou conseguir explicar. [Pausa] Eu sei que houve no aquecimento..., (...) ela tinha ficado encarregada de fazer o aquecimento nesse dia. E foi de tal maneira, o aquecimento a dar, eu interiorizei de tal maneira as orientações que entrei num modo..., eu nem sei te explicar como entrei _____. Sei que interiorizei o estado que ela queria que nós chegássemos, até me é difícil explicar isto. (...) Sei que..., foi tão intenso (...) o qual ela nos fez chegar, que de repente há uma série de histórias da minha vida que começam a disparar e a colidir... e a consciência delas, e a dor de tudo. E foi uma consciência de tanta coisa que se está a passar na minha vida que... nada muito grave, mas todos nós temos as nossas coisas. (...)” (P4: U.S. 11-12) e “(...) o processo é mais no fim. (...) Eu (...), no início estava uma tábua rasa, e no meio não sinto que houve qualquer coisa. No fim a catarse, parece que houve aqui uma consciência mais no fim de todo este processo. (...)” (P4: U.S. 21).*

Apreciação da intervenção

Os participantes apreciaram a intervenção em geral: “*Mas na verdade eu, eu senti que foi- o trabalho foi muito bom. Parece que eu agora estou um bocado a bajular, mas é verdade.*” (P1: U.S. 54); “*(...) Gostei mesmo, gostei mesmo. Achei que eram bons momentos que havia ali*” (P2: U.S. 67); “*Eu gostei de tudo. Não me senti desconfortável com nada. Uh [pausa] Não, não consigo identificar assim alguma coisa que não tenha gostado ou que me tenha sentido desconfortável. (...)*” (P3: U.S. 40); “*(...) Eu gostei. Gostei de tudo. Não tenho que dar graxa a ninguém, mas gostei. (...)*” (P4: U.S. 32)

Alguns fizeram questão em especificar o que mais gostaram. P1 apreciou, entre outros, a capacidade de improviso do grupo de atores: “*É impressionante a forma, o improviso assim de tudo. ... quase que parecia um truque de magia, às vezes. A forma como se organizavam para..., para montar. E a maior parte das vezes acertavam em pormenores que ninguém tinha falado. E era mesmo tipo “Fogo... What? Como é que eles sabem? (...)*” (P1: U.S. 55); A P2 apreciou o impacto e utilidade da intervenção: “*(...) mas que depois acabou por me saber mesmo muito bem e foi mesmo muito útil e com experiências fantásticas. E que vou guardar. E que acho que tiveram um impacto bastante grande em mim durante o período em que estive a fazer.*” (P2: U.S. 15); P3 apreciou, além do próprio PT, as pessoas que conheceu durante a intervenção: “*(...) E pronto, éramos pessoas muito incríveis e eu gostei bastante de participar por isso. Não só pela própria- por estar a receber no fundo aquela técnica, do teatro playback, da experiência de vivenciar o trabalho playback, mas também da experiência de ter conhecido o grupo e também da, uhm, o grupo dos participantes e também o grupo Dispar. Que eu não tinha, pronto, não tinha conhecimento sobre eles, e sobre o trabalho que desenvolvem. E achei mesmo muito bom. Muito bom. (...)*” (P3: U.S. 8-9). P4 valorizou bastante a auto-consciencialização e a catarse que experienciou numa das últimas sessões, e sugere que isto a fez evoluir como pessoa: “*(...) Porque é- foi uma catarse incrível. Foi uma catarse incrível. Principalmente no fim, esta consciencialização de mim própria. O que mexeu comigo, o que me fez, sei lá, se calhar evoluir como pessoa, o que aprendi..., o que aprendi*” (U.S. 36).

A satisfação de dois dos participantes tornou-se mais evidente pelo facto de manifestarem vontade de se envolver mais com o PT ou repetir o mesmo processo: “*E fiquei com uma vontade bem grande de participar, na verdade em termos de fazer parte do grupo de teatro. Acho que iria ser bué interessante.*” (P1: U.S. 60); “*Mas acho que sim, que, que gostaria de voltar a fazer parte de uma experiência como esta, sim.*” (P2: U.S. 90).

Apesar de uma apreciação geral muito positiva do processo, todos os participantes mencionaram algo que os tinha de algum modo incomodado. P1 mencionou momentos de aborrecimento: *“Há os altos e baixos. E lá está. Eu sentia-os nas outras pessoas. Pessoas que entravam na sala alguns dias mesmo tipo “Psh, podia estar em casa a ver Netflix”. (...) Uhm, sinto que faz parte disso também.”* (P1: U.S. 65); P2 não gostou inicialmente da ideia de entrar num processo terapêutico: *“(...) Então uma das minhas primeiras sessões saí, na primeira, um bocadinho na dúvida, “não sei se me está a apetecer entrar por aqui agora nesta fase”, e pronto. Para mim foi só isso.”* (P2: U.S. 66); P3 sentiu algum desconforto relacionado com a intensidade de alguns temas: *“(...) Claro que o desconfortável às vezes surge, mas tem a ver com os temas que estiveram a ser abordados e isso, mas é pela intensidade. (...) Não propriamente porque tenha desgostado de alguma coisa. (...)”* (P3: U.S. 40); P4 lembra-se de algum cansaço em algumas sessões: *“(...) Em algumas sessões, se calhar adormecia de vez em quando porque somos todos pessoas que trabalham, e depois ainda têm disponibilidade à noite para ir ao grupo de teatro. Se calhar de vez enquanto eu dormia. Mas é assim, algum aspeto negativo da minha parte, se calhar adormecia em alguns momentos de mais cansaço, mas não vejo (...)”* (P4: U.S. 32).

Desejo de recomendar o PT

Ao ter passado pela intervenção PT, os participantes olham agora para o seu meio e reconhecem pessoas que poderiam também beneficiar desse processo: *...às vezes olho para pessoas e imagino-as... apetece-me imenso recomendá-las a esta experiência. (...)* (P1: U.S. 58); *“(...) Acho que seria útil para, para, estou-me a lembrar, qualquer pessoa à minha volta, amigo, familiar. Acho que, que iria beneficiar muito se participassem no grupo, mas acho que recomendaria a todas as pessoas.”* (P2: U.S. 78); *“(...) Recomendaria definitivamente. E aliás, falei muito sobre isso com amigos meus e com colegas de trabalho etc.”* (P3: U.S. 44); *E quando eu acabei esta minha participação eu disse assim, “a tia tem que participar nisso”. Tem que participar porque isto- e ela- não é que ela precise- todos precisamos aprender mais na nossa vida. Eu ainda preciso (...)”* (P4: U.S. 29).

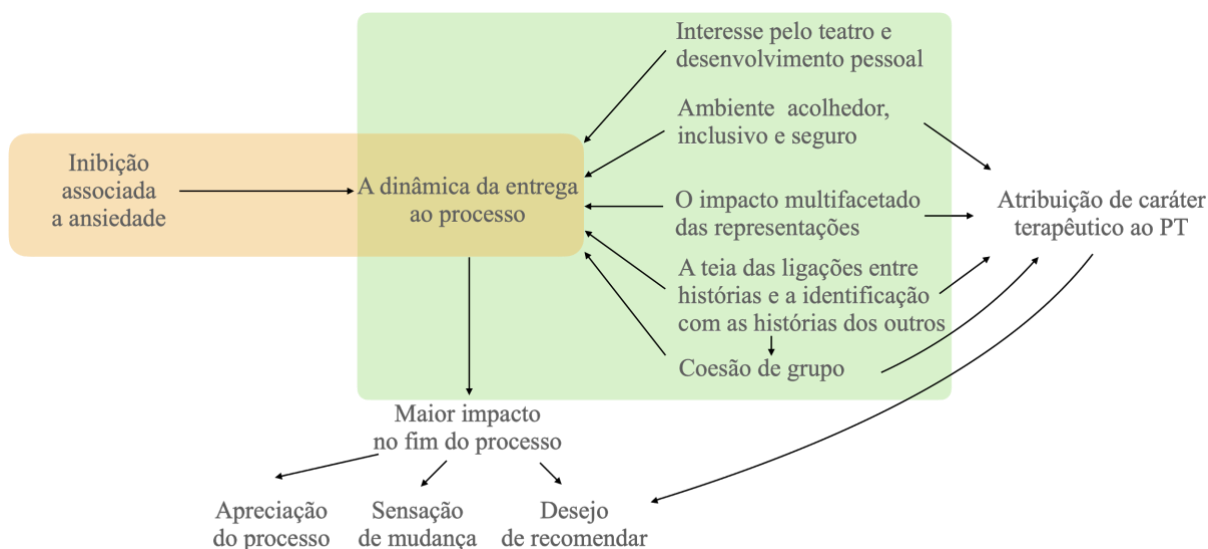
Três participantes explicitaram a sua razão de recomendar o PT. P1 expressou o seu desejo de outros se abrirem e ouvirem mais: *“Mas que gostava de ver mesmo certas pessoas a passar por este tipo de..., quase que se terem que abrir, não é? E, a terem que ouvir acima de tudo... há pessoas que gostava que passassem por esse tipo de processo.”* (P1: U.S. 59); Para P2 o autoconhecimento, conhecimento dos outros, a identificação com os outros e a recuperação de memórias atuais e antigas são experiências significativas: *“(...) Pois, sim,*

mesmo pela parte do autoconhecimento. E do conhecimento dos outros. E da interação, de nos poder- de identificarmos mais uma vez com, com histórias de outras pessoas, traz-nos muitas coisas à memória, quer presentes, quer antigas, quer passadas, que eu acho que nos enriquecem. Uhm..., mesmo que não seja de uma forma terapêutica, acho que nos enriquece a nível pessoal, por isso, eu recomendaria a qualquer pessoa.” (P2: U.S. 79); P3 vê utilidade no PT em situações de ansiedade, baixa autoestima e pessimismo: (...) *tenho uma amiga minha que recomendaria este processo especificamente. Ela por acaso tem algumas questões, uh, relacionadas com a ansiedade, mas também com uh, uma autoestima assim muito baixa. E perspectiva as coisas de uma forma mais negativa, uh. Eu acho que lhe faria bem ver as coisas fora dela, e noutra perspectiva. Portanto, recomendaria a essa minha amiga particularmente.* (P3: U.S. 45).

Esquema Global

Após apresentar os constituintes essenciais identificados, pode consultar-se na Figura 1 um esquema onde se pretende apresentar as suas relações mútuas.

Figura 1
Esquema Global da Relação dos Constituintes Essenciais das Experiências vividas pelos Participantes durante uma intervenção de 12 sessões de Playback Theatre



Discussão

O objetivo deste estudo foi analisar a experiência vivida de quatro participantes durante doze sessões de Playback Theatre, usando para tal uma análise fenomenológica aplicada à psicologia. Distinguiram-se doze constituintes essenciais, que serão em seguida apresentados e colocados em diálogo com outras investigações.

Diálogo com a Literatura

Interesse pelo teatro e desenvolvimento pessoal

A angariação de participantes para este estudo foi realizada através de um convite para uma intervenção de desenvolvimento pessoal através do Playback Theatre. É neste sentido compreensível que todos os participantes se inscreveram pelo seu interesse no teatro e desenvolvimento pessoal. Isto está de acordo com os motivos de participação identificados num estudo realizado por Dennis (2004), as pessoas compareceram no PT devido à sua afiliação com o contexto e ao seu interesse no PT.

Inibição associada a ansiedade

Segundo Fox (2015), os participantes só colaboram com as suas histórias no PT numa atmosfera de confiança e inclusão. Isto indica que é normal que as pessoas enfrentem alguma dificuldade na partilha das suas histórias pessoais perante outros. Neste estudo, todos os participantes mencionaram níveis de ansiedade, experimentadas de formas e com conteúdos diferentes, que também dificultaram a sua participação. Os participantes P1 e P2 lembraram-se de manifestações físicas como suores e aumento do ritmo cardíaco antes de contar uma história. Num estudo muito recente realizado por Miranda, D'Angiolillo, Esteves & Magalhães (2020) sobre o medo de falar em público, os autores identificaram nos participantes um aumento do ritmo cardíaco (75.8%), tremor na voz (39.4%) e suores frios e a boca seca (21.2 %). Verificou-se também um impacto nas reações psicológicas e emocionais pela ansiedade (75.8%), o stress (54.5%), o medo e insegurança (42.4%) e vergonha (30.3%). Além do fator que um narrador no PT fala para um público, ele conta espontaneamente histórias que podem ser muito pessoais e, neste caso, a uma audiência de desconhecidos. Neste sentido, uma história pessoal no PT difere de um discurso público comum, para o qual o orador poderá preparar-se para diminuir o medo de palco. No PT, as histórias e os seus temas surgem após a secção do aquecimento e são sempre de improviso e nunca ensaiadas antes, o que pode aumentar os vários fatores de stress.

No estudo de Dennis (2004) houve também participantes que sentiram ansiedade e confusão perante o desafio de contar uma história de improviso, o que impediu a sua espontaneidade e bloqueou a sua participação. Devido ao carácter pessoal e à crescente complexidade e intensidade das histórias reveladas durante este estudo, pode-se comparar as reações ansiosas dos participantes com reações de pacientes em psicoterapia no ato da sua auto-revelação. Segundo Farber (2003), a revelação de material intensamente pessoal é muitas vezes acompanhada por afetos como vergonha, culpa, medo e apreensão, apresentado de forma muito hesitante, ou não revelado por completo. Na forma mais angustiante, pode haver um medo de que os sentimentos e as memórias dolorosas do passado possam submergir do sistema e tornar difícil a sua contenção. Por esta razão, um ambiente de confiança, segurança e aceitação é tão relevante, não só em terapia, mas também no PT. Além disso, o surgimento de histórias muito pessoais e carregadas emocionalmente durante uma sessão de PT exige um contexto que consiga lidar com este fenómeno para evitar quaisquer prejuízos emocionais nos participantes. A presença de uma equipa de PT constituída maioritariamente por psicólogos clínicos pode ter ajudado a proporcionar, no caso concreto deste projeto, um ambiente de segurança e competência apropriado.

Ambiente acolhedor, inclusivo e seguro

Tendo em conta que a revelação de histórias exige uma atmosfera de confiança e inclusão, o grupo de PT deste estudo conseguiu estabelecer um ambiente que todos os participantes reconheceram como acolhedor, inclusivo e seguro. P1 descreveu que o ambiente que se criou no grupo, através da interação sensível entre empatia e vulnerabilidade das pessoas, ganhou para ele um carácter sagrado, de uma grande beleza. Foi criado um espaço que permitiu baixar as defesas e auto revelar-se. Livingston descreve estes momentos de vulnerabilidade como “breves períodos em que uma pessoa é capaz de abandonar as suas defesas e permitir-se estar aberta, suave e muito, muito humana” (Livingston, 1975, citado por Livingston, 1999, p. 23) e “essas experiências podem ser contagiosas. Outros membros do grupo muitas vezes são profundamente tocados, resultando em um aprofundamento do envolvimento afetivo e na aceitação de toda uma gama de sentimentos e necessidades humanas no grupo como um todo” (Livingston, 1999, p. 23). A participante P2 notou, logo no início, que o ambiente criado nas sessões aparentava uma terapia. Livingston (1999) destaca a importância destes momentos de vulnerabilidade em terapia de grupo, que deveriam ser aprofundados e protegidos, por causa do seu potencial de aumentar a intensidade e intimidade e da consequente facilitação do processo curativo. A ausência de julgamento e crítica ao serem eles próprios e a aceitação do grupo

aumentou a confiança dos participantes e a sua partilha de histórias. Foi-lhes permitido serem vulneráveis e sem defesas, com o benefício, sentido por P3, de que o grupo de atores tinha a sensibilidade de adaptar as suas representações às características dos participantes. Salas, Steele, Lin, Loe, Gauna, & Jafar-Nejad (2013) afirmam que no PT se procura estabelecer um ambiente de confiança que permite que os participantes se sintam seguros e confortáveis para partilhar as suas histórias de vida. Devem sentir que as suas experiências reveladas são honradas e respeitadas, independentemente dos conteúdos das suas histórias e emoções associadas. Na sua melhor forma, o PT cria um canal de comunicação entre a audiência que dificilmente se consegue criar por outros meios (Salas et al., 2013).

O impacto multifacetado das representações

No PT, os atores que representam de forma espontânea e improvisada as histórias dos narradores, criam uma espécie de “*hall of mirrors*” (Foulkes, 1957) ao refletir, de forma multifacetada, aquilo que ouviram. P1 disse que estes reflexos beneficiam uma introspeção em grupo. Esta introspeção e autorreflexão foi também experimentada pelos outros participantes. Kowalsky, Keisari & Raz (2019) afirmam que estes espelhos podem conter reflexos de empatia para aumentar sintonia, reconhecimento e identificação no grupo, mas também confrontação para motivar mudança, transformação e crescimento, ou vários reflexos para promover autodesenvolvimento. Isto implica uma grande sensibilidade da parte dos atores e capacidade de distinguir as necessidades do narrador e atendê-las em grupo de forma sintonizada e improvisada. Ver-se a si mesmo e aos seus sentimentos representados numa outra perspetiva teve nos participantes um impacto a nível emocional e cognitivo e levou a uma autopercepção mais construtiva, que está de acordo com a descrição de Kowalsky, Keisari & Raz (2019, p. 2):

“A peça improvisada incorpora a história e torna-a tangível através dos movimentos dos performers, gestos, uso de palavras, diferentes tons de voz, papéis dramáticos, posições no palco, metáforas, música e outras escolhas criativas. O episódio teatral ao vivo constrói uma experiência nova, vívida e tangível da história de vida que está a ser retratada como uma cena dramática para o narrador. Esta nova experiência capta o conteúdo da história, valida a experiência pessoal do narrador e revela oportunidades para o narrador - de perceber novas perspetivas e significados na sua própria história.”

P3 destacou a singularidade da oportunidade de poder ver-se de uma outra perspetiva. A representação proporciona à pessoa um reenquadramento da sua história que, de acordo com Watzlawick, Weakland & Fisch (2011), lhe fornece uma mudança na sua forma de ver e/ou sentir a sua vivência, ao receber um novo enquadramento dos seus factos com novos

significados mais construtivos. A pessoa acaba por sentir-se aceita e afirmada na sua subjectividade, porque os seus factos foram reconhecidos, e ao mesmo tempo consegue alargar os seus horizontes de possibilidades e autoconhecimento. Segundo Yalom (1995), isto permite-lhe integrar todas as partes de si mesmo e diminuir ambiguidades. Ela pode sentir uma outra capacidade de lidar com a sua vida e agir melhor em seu favor.

Um outro efeito das representações foram desabafos profundos acompanhados de alívio, paz e bem-estar, que três participantes descreveram como mecanismos de libertação como “deitar fora”, “trazer para fora” ou “catarse incrível”. Esta experiência pode ligar-se à das participantes no estudo de Glover, Mitchell, Stedman, Fairlove, & Brown (2016) realizado em Inglaterra com uma intervenção de PT entre mulheres refugiadas e requerentes de asilo. As participantes que tinham contado histórias testemunharam também uma mudança emocional ou sensação de libertação. Segundo Scheff, Beck, Carroll, Daniels, Day, Fuchs, ... & Karp (1977) no drama pode haver uma superidentificação ou subidentificação com a representação dramática da parte do observador, que levam respetivamente a excessos de envolvimento emocional ou ausência dele. Um bom equilíbrio entre estímulos angustiantes e tranquilizadores produz uma distância estética, que pode levar à catarse. Ao observar um drama com distância estética, a emoção reprimida é reestimulada, mas não sobrecarrega a audiência. A pessoa no seu papel de participante e observador consegue sentir a emoção reprimida e descarregar a sua angústia, algo que não lhe foi possível antes. A catarse experimentada é sentida como redução de tensão tanto ao nível psicológico como fisiológico e é suficiente quando o participante se sente aliviado. Esta catarse reflete-se também na missão referida por Fox, de providenciar um espaço para que todos sejam ouvidos, aliviando desta forma qualquer opressão (Fox, 1994), que no fundo inclui a opressão de uma angústia insuportável.

Num contexto terapêutico, alívio *per se* não é suficiente, e Yalom (1995) destaca a importância de mudança na ocorrência de catarse, porque mesmo catarses muito intensas não levam necessariamente a mudanças. No processo de mudança, é essencial ter a capacidade de refletir sobre a experiência emocional. No fundo, é tão importante investigar as componentes emocionais em detalhe como as componentes cognitivas (Scheff et al., 1977). O processo terapêutico consiste na experiência emocional e na reflexão sobre esta experiência (Yalom, 1995). A reflexão estimulada pelas representações das histórias dos narradores continuou também após as sessões, o que está de acordo com a experiência de McWilliams (2004), embora num *setting* de atendimento individual, que refere que “a maior parte da terapia acontece entre as sessões” (p. 63). P1 descreveu este processo reflexivo pós sessão como um trabalho de casa, porque se apanhou a pensar nas histórias durante o seu dia a dia. P3 relatou que saía muitas

vezes das sessões num processo intenso de autorreflexão. Não foram só as próprias histórias, representadas pelos atores, que tiveram um impacto nos participantes, também as histórias dos outros narradores tiveram um efeito na audiência.

A teia das ligações entre histórias e a identificação com as histórias dos outros

Ao observar as histórias dos outros, a audiência conseguiu identificar-se com as vivências dos narradores. A universalidade dos temas abordados foi sentida como uma teia que os ligava e que criou uma maior conexão no grupo. Esta teia está refletida no termo *Community of Meaning*, cunhado por Wright, Lett, & Vine (2003) “que coloca em primeiro plano que os entendimentos são relacionais e partes de um todo maior que formam “teias de significado” (Perkins, 1989)” (Wright et al., 2003, p. 282). Em Glover et al. (2016), a partilha de histórias levou também à conexão com as vivências das outras participantes e a discussões relacionadas. Kowalsky & Keisari, 2019 descrevem esta teia em forma de histórias entrelaçadas que ocorrem quando existe uma maior ênfase em narrativas de grupo vs. individuais. Uma história de vida tende a despertar outra que se entrelaçam (Keisari, Yaniv, Palgi & Gesser-Edelsburg (2018) e se ligam entre elas criando um “fio vermelho” (Feldhendler, 2007). Esta teia ou conexão que se criou entre os participantes remete para os fatores terapêuticos de grupo identificados por Yalom (1995).

Yalom (1995) sugere que “a mudança terapêutica é um processo extremamente complexo que ocorre por meio de uma interação intrincada de experiências humanas” (p. 27), a que chama “fatores terapêuticos” (p. 27). Estes fatores, no contexto de uma psicoterapia em grupo, referem-se a: 1) a esperança que uma pessoa ganha durante a terapia, ao acreditar na eficácia do processo e se manter nele; 2) a descoberta da universalidade da sua situação, por não ser o único com problemas complexos; 3) a aquisição de informação útil sobre saúde e doença mental e partilha mútua de conselhos e sugestões. 4) o praticar e beneficiar do altruísmo; 5) o reviver e a correção de experiências do grupo familiar primário; 6) o desenvolvimento de competências básicas de socialização; 7) a imitação de comportamentos de outros que servem como modelo; 8) a aprendizagem interpessoal através de relacionamentos interpessoais, experiências emocionais corretivas e o microcosmo do grupo; 9) a coesão entre os membros do grupo; 10) o alívio emocional em forma de catarse; 11) o reconhecimento de fatores existenciais da vida (Yalom, 1995).

Segundo Yalom (1995) estes fatores terapêuticos “são interdependentes e não ocorrem nem funcionam separadamente” (p. 28). Surgem em qualquer grupo de psicoterapia, embora

com prioridades diferentes, e onde a coesão de grupo constitui a base para os restantes fatores (Yalom, 1995).

Alguns dos fatores terapêuticos estiveram presentes nos relatos dos participantes deste estudo e vários desses fatores são refletidos também noutros constituintes essenciais.

O processo de identificação com as vivências dos outros despertou em algumas emoções associadas a eventos dolorosos do passado e à necessidade de sentir estes sentimentos novamente. Um contexto de aceitação facilita geralmente a expressão de sentimentos e aprendizagens interpessoais (Freedman & Hurley, 1980) e a distância estética criada através da externalização dramática da narrativa emocionalmente carregada proporcionou um espaço seguro para entrar novamente em contacto com as emoções dolorosas. Além disso, “quando encontramos algo que reflete a nossa própria experiência em forma estética, ficamos tranquilos, até inspirados” (Salas, 2013, p. 112). Uma participante testemunhou vivências de outros que ressoaram nela e trouxeram transformação, porque promoveram uma reflexão sobre a sua própria vida. É um fenómeno semelhante ao que acontece em dramaterapia, onde, segundo Orkibi, Bar, & Eliakim, (2014), a perspectiva de um observador pode proporcionar novos insights. Neste caso, não só o narrador, mas também aqueles que se identificaram com as suas vivências, beneficiaram da perspectiva do observador. A identificação permitiu coesão, catarse e aprendizagem interpessoal.

A dinâmica da entrega ao processo

Uma boa fluidez de histórias no PT depende da entrega dos membros do grupo ao processo. Os participantes deste estudo demonstraram diversos anseios para revelar as suas histórias pessoais, no entanto o ambiente seguro e inclusivo, a identificação com os participantes e a confiança na equipa dos atores atenuaram a sua ansiedade e tornaram o processo da entrega dinâmico. Shapiro (1991) afirma que uma pessoa, para poder crescer e desenvolver-se saudavelmente, tem de se sentir segura e protegida. Esta necessidade é sentida tanto no meio familiar como na sociedade e, de forma semelhante, em terapias de grupo. Num ambiente terapêutico, é a empatia de todos os elementos do grupo que cria este ambiente seguro. Livingston, (1999) lembra-nos que no mundo em que vivemos é comum uma pessoa sentir-se desprotegida, não apoiada ou invalidada quando se abre. Por isso, as pessoas quando entram num grupo sentem uma certa ambiguidade de “medo e esperança” (Ornstein, 1974, citado por Livingston, 1999). O medo que as pessoas sentem não é necessariamente criado na sessão, podendo ter a sua raiz em ansiedades, já existentes na vida da pessoa. Livingston (1999) afirma que as pessoas temem a repetição de mágoas sofridas em criança, mas ao mesmo tempo têm a

esperança de serem aceites. P4 descreveu uma luta muito forte nela ao tentar controlar as suas emoções associadas às memórias que surgiram na sua mente e tentou fugir dessa situação, mas conseguiu chegar ao ponto de querer tomar uma decisão e enfrentar o seu desejo. A pessoa torna-se consciente do perigo que corre ao abrir-se e tornar-se vulnerável perante os outros, mas ao mesmo tempo reconhece a possibilidade de satisfazer o seu desejo mais profundo de ser validada, afirmada e empaticamente recebida pelos outros (Livingston, 1999)

Farber (2003) fala também de uma tensão entre o alívio pelo desabafo e a vergonha pela confissão na decisão de se autorrevelar numa terapia ou noutros lugares. É uma decisão que se rege pelo momento da interação entre os envolvidos. Segundo Farber (2003), os pacientes desejam que o seu terapeuta saiba, mas ao mesmo tempo desejam desesperadamente proteger-se da vergonha, especialmente quando se trata de assuntos muito intensos. Esta ambiguidade foi também experimentada neste grupo. No estudo de Glover et al. (2016) as participantes descreveram um dilema semelhante, embora relacionado à sua cultura. Ao participar numa intervenção de PT, algumas mulheres sentiram um desejo de contar a sua história e experimentar o alívio associado, mas sentiram ao mesmo tempo um risco de vergonha ao transgredir os seus limites culturais de manter histórias pessoais privadas. O que traz uma maior sensação de segurança e facilita a partilha das pessoas que querem evitar vergonha, humilhação e rejeição é quando outros participantes já revelaram material muito pessoal e sensível (Livingston, 1999). A experiência de ser aceite pelos outros após uma partilha afetiva pessoal é muito importante, porque desafia a crença de ser repugnante, inaceitável ou não amável (Yalom, 1995). Também neste grupo o processo de entrega foi facilitado pelas experiências positivas durante as sessões e necessitou de tempo, aliás a maior entrega ao processo ocorreu mais pelo fim da intervenção. As pessoas abriram-se paulatinamente e as suas partilhas aumentaram em termos de intensidade e complexidade e contribuíram para uma maior coesão do grupo.

Coesão do grupo

Ao longo do processo, o grupo de indivíduos desconectados criou ligações entre eles, o que levou a uma forte coesão desse grupo, o que para P1 era aliás o fenómeno principal deste processo. P2 notou uma maior fluidez na partilha das histórias e expansão emocional quando as pessoas começaram a conhecer-se melhor. Para Yalom (1995, p. 98) “coesão é o análogo da terapia de grupo ao relacionamento na terapia individual”. O bom relacionamento em terapias de grupo é tão relevante como o bom relacionamento em terapias individuais, mas o primeiro é muito mais complexo que o segundo. A coesão numa terapia de grupo abrange a relação do

indivíduo com o terapeuta do grupo, com os outros membros do grupo e com o grupo como um todo (Yalom, 1995). Como este estudo não foi realizado no contexto de uma terapia, mas de uma intervenção de desenvolvimento pessoal através de PT, não houve terapeuta de grupo *per se*, mas um grupo de PT constituído por pessoas formadas em psicologia clínica, PT e psicodrama, que tornou a coesão de grupo ainda mais complexa.

Numa coesão de grupo existe aceitação, suporte e identificação com o grupo (Bloch & Crouch, 1985). Os participantes deste estudo descreveram uma ligação forte que se tinha construído à base de confiança demonstrada na partilha das histórias e na vontade de estarem juntos a conversar também fora da sessão.

Yalom (1995) afirma que a coesão de grupo não é algo fixo, mas pode variar ao longo das sessões. P1 teve, às vezes, dificuldades em sentir-se conectado com o grupo devido à falta de identificação com as histórias dos outros, o que o fez sentir-se excluído do grupo, mas reconheceu que a sensação de ligação ao grupo dependia da sua vontade de ir à sessão naquele dia. Ao longo do processo abriu-se mais, baixou as suas defesas, sentiu mais e julgava menos os seus sentimentos. Mesmo num grupo funcional pode haver indivíduos que não se sentem ligados ao grupo e não se desenvolvem mais. No estudo de MacKenzie & Tschuschke (1993) os participantes com menos sucesso na terapia de grupo geralmente viam o próprio grupo como funcionando, mas não se sentiam relacionados com ele. Os autores sugerem fortemente que qualquer ameaça de quebra da aliança terapêutica, também num contexto de grupo, precisa ser tratada de imediato e com vigor. Apesar de se ter sentido às vezes sozinho na sua experiência, P1 conseguiu manter-se unido ao grupo. Rowe (2007) afirma que a narração de uma história e vê-la representada pode contrariar a crença destrutiva de que estamos sozinhos na nossa experiência.

Atribuição de carácter terapêutico ao PT

Como dito antes, este estudo não foi realizado no contexto de uma terapia, mas de uma intervenção de desenvolvimento pessoal através do PT. No entanto, todos os participantes lhe atribuíram um carácter terapêutico, baseado na ajuda recebida através das representações, na intensidade dos temas abordados ou na aquisição de novas perspetivas sobre vivências passadas. Os três fatores mencionados pelos participantes (ajuda pelas representações, temas intensos, novas perspetivas), poderão ser atribuídos a vários fatores terapêuticos descritos por Yalom (1995), p. ex. auto compreensão, catarse ou fatores existenciais e aprendizagem interpessoal. Como mencionado antes, além desses três fatores, outros fatores dos constituintes “impacto multifacetado das representações”, “coesão de grupo” e a “identificação com as

histórias dos outros”, abordados anteriormente, poderão ser adicionados a esta lista. Efeitos terapêuticos foram também identificados num estudo, realizado por Moran e Alon (2011), em que os participantes, diagnosticados com uma doença mental, relataram, após um curso de PT de 10 semanas, um aumento de diversão e relaxamento, criatividade e autoexpressão, autoestima e autoconhecimento, conexão com outras pessoas, uma sensação de fazer parte de um grupo e empatia. Estes fatores são indicadores do potencial terapêutico do PT.

Sensação de mudança

Embora não se posicionando como terapia, o PT baseia-se no conceito de mudança construtiva (Fox, 2004). Mudança construtiva ocorreu também nos participantes deste estudo. Notaram em si, mesmo somente após três semanas de intervenção, um aumento na abertura (P1, P3) e sensibilidade perante outros (P1), na sua auto-aceitação (P1) e no seu controle emocional (P2). Referiram uma maior autorresponsabilização pelos seus sentimentos (P2), poder de ação (P2, P4) e capacidade de decisão (P3, P4) e baixaram as suas defesas (P1) e o seu julgamento perante si (P1) e outros (P2). São mudanças desejáveis num contexto terapêutico e que se encaixam com os fatores terapêuticos mencionados por Yalom (1995).

Um processo de mudança implica uma passagem de cinco estágios: Pre-contemplanção, contemplanção, preparação, ação e manutenção (Krebs, Norcross, Nicholson, & Prochaska, 2018). Segundo estes autores, todos estes estágios implicam um atendimento específico da parte do terapeuta. O formato ritualístico do PT permite, ao mesmo tempo, atender os participantes em qualquer estágio de mudança no qual se encontrem. Como não há ninguém que exige mudanças no outro, nem existe um plano de mudança anteriormente estabelecido, a pessoa em “precontemplanção” não se sente forçada a mudar e encontra na observação de outros e das representações estímulos que a podem levar a um ou dois estágios seguintes. Assim, tanto o participante num estado de “precontemplanção”, que não sente necessidade de mudar, como aquele no estado avançado de “manutenção”, pode receber um *input* necessário para reconhecer a sua necessidade de mudança ou motivação para manter a mudança já em execução, respetivamente. A coesão do grupo permite uma inspiração mútua e facilita a aprendizagem interpessoal, que pode levar a disponibilidade para mudar. Isto condiz com a visão de psicoterapia de Yalom (1995), que não se ilude com a possibilidade de curar pacientes, preferindo falar em proporcionar mudança ou crescimento. No entanto, Moran & Alon (2011) chegaram à conclusão, que, “apesar do PT não ter sido desenvolvido como terapia, um curso de playback pode trazer benefícios, que de acordo com estudos existentes, promovem a recuperação e cura na saúde mental” (p. 321). Segundo estes autores, “o PT fornece uma

estrutura poderosa para contar e encenar histórias e pode fornecer o contexto para a recriação da sua história” (p. 321). Uma nova história cria a oportunidade de uma nova consciência de si e dos outros e uma melhor capacidade de ação e interação com os outros.

O maior impacto no fim

Com tudo o que já se referiu antes em relação às forças que criam o processo dinâmico da entrega, não é surpreendente que o maior impacto da intervenção foi experimentado mais perto do fim do processo. P1 descreveu o final como uma apoteose. Houve um aumento significativo na abertura no grupo, na entrega de histórias e emoções associadas e na união de grupo. O ambiente de confiança tornou a partilha de histórias muito mais fácil para todo o grupo. Isto pode ligar-se ao relato de Tschuschke e Dies (1994), que referem que a coesão de um grupo gera autorrevelações mais significativas, que por sua vez facilitam retornos mais frequentes e intensos de outros membros do grupo. Segundo Yalom (1995), a coesão é necessária para que outros fatores terapêuticos de grupo operem. As pessoas estão disponíveis para “tomar riscos necessários, ocorrem catarse e explorações intra e interpessoais” (p. 102). P4 relatou uma experiência de catarse mais perto do fim e maior consciência de todo o processo. Segundo Freedman & Hurley (1980), catarse e benefícios de aprendizagem interpessoal são considerados mais valiosos numa fase mais avançada de um grupo. Os mesmos autores afirmam que um contexto de aceitação, sem indiferença ou rejeição, facilita a expressão de sentimentos e aprendizagens interpessoais.

Além do ambiente de confiança e coesão de grupo que se criou durante as sessões do PT, o seguimento de um ritual de aquecimento, antes do ritual das histórias e suas representações, conseguiu introduzir estados mentais nos participantes que contribuíram para despertar memórias passadas e emoções associadas que serviram para narrativas na fase seguinte. P3 entrou neste estado com tanta intensidade que muitas memórias dolorosas dispararam nela e se tornaram novamente conscientes. Belschner (2008) descreve um *continuum* de três estados de consciência que ocorrem no PT devido à sua estrutura ritualística: 1) presença algorítmica; 2) presença empática e 3) presença não dual. A presença algorítmica refere-se a percepções da realidade em termos de espaço tridimensional, tempo linear, separação entre sujeito e objeto, causalidade local e organização consistente do self. É uma presença utilizada nas atividades de controle e planeamento do dia a dia. A presença empática refere-se à consciência do outro em forma de empatia solidária, mantendo validas as categorias da vida diária. A presença não dual é uma experiência pura de consciência, onde a pessoa passa de uma atitude de fazer e controlar para uma de deixar ser. A pessoa entrega-se à corrente da vida como

ferramenta e deixa-se ser guiada por uma voz interna, percebendo o mundo ao nível sensorial. No PT, os atores são treinados para conseguir experimentar todos os três modos de presença e mover-se entre eles suavemente. A presença não dual permite-lhes entrar num modo de comunicação por ressonância, semelhante ao que acontece em psicoterapia. Belschner (2008) assume que a presença pura de consciência que cria uma atmosfera de inviolabilidade e invulnerabilidade pode desencadear processos de cura nos narradores e na audiência, tal como acontece em psicoterapia. Ou seja, o estado ao qual P3 se referiu pode estar ligado a essa consciência pura que ela não conseguiu explicar, porque não é comum experienciar. Dennis (2004) relata que a estrutura ritual do PT é propensa para induzir estados de *flow* para os membros da audiência. Quando a audiência progride, ao mover-se no tempo e no espaço do domínio doméstico para um domínio ritual intensificado, ativa-se uma experiência de distância reflexiva. O estado de *flow* emerge quando uma pessoa se envolve numa atividade altamente desafiante, com uma elevada capacidade de resposta. A pessoa sente-se confiante e intrinsecamente motivada, e emerge na tarefa com um foco intenso, realizando-a fluidamente, sem grande esforço (Csikszentmihalyi, 2014; Csikszentmihalyi, 1990). A descrição do estado de *flow* de Dennis (2004) encaixa-se no modelo de Belschner (2008), que retrata uma transição entre a presença algorítmica e a presença empática, seguida por um fluxo de pensamentos (fig. 2, p. 8).

Apreciação da intervenção

Todos os participantes neste estudo apreciaram bastante a intervenção em geral e realçaram ainda o grupo do PT (P2), a capacidade de improviso do grupo de atores (P1), o impacto e utilidade da intervenção (P2), as pessoas que se pôde conhecer (P3), a catarse, autoconsciencialização e evolução pessoal (P4). Houve encontros artísticos, em forma de PT, que fascinaram a audiência. Providenciaram a este grupo de pessoas desconhecidas uma oportunidade para se conhecerem profundamente, ao partilhar as suas histórias pessoais e vê-las em conjunto representadas. Esta partilha levou a alívios emocionais (P4), sensações de bem-estar (P2), um maior autoconhecimento (P1) e crescimento (P4), tanto ao nível individual (P4) como de grupo (P1). Rivers (2013) descreve o potencial da arte para provocar mudança, também ao nível psicológico, da seguinte forma:

A capacidade de provocar a descoberta de "algo novo no familiar" é um objetivo central de toda arte. No contexto de um esforço terapêutico, entretanto, essa mudança de perspectiva pode desempenhar um papel definidor no caminho para a saúde. Ao

desestabilizar padrões opressivos de memória e percepção, o sobrevivente é habilitado a atribuir novos significados, mais afirmativos à sua história (p. 163).

Apesar da sua apreciação, os participantes conseguiram também encontrar alguma crítica, que no fundo serve para uma maior compreensão da realidade do grupo. Mencionaram momentos de aborrecimento e de cansaço, uma resistência inicial pela sensação de entrar num processo terapêutico e um desconforto pela intensidade de alguns temas. Segundo o estudo de Dennis (2004) alguns participantes ficaram com tensões ligadas aos seus motivos de participação no PT, que podem estar relacionadas com expectativas não atendidas e que determinaram o envolvimento dos indivíduos no processo e sua subsequente experiência. Houve dois participantes que expressaram uma certa decepção inicial, porque um esperava poder participar como ator (P1) e outro não esperava entrar num processo terapêutico (P2). P1 foi de facto o participante que maior resistência demonstrou no processo, que confirma a sugestão de expectativas não atendidas de Dennis (2004). No entanto, P2 entregou-se bastante ao processo e conseguiu beneficiar da intervenção de forma significativa. Portanto a expectativa pode influenciar o envolvimento, mas não necessariamente determiná-lo. É interessante que precisamente P1 e P2 expressaram o seu interesse em envolver-se mais com o PT, P1 como ator e P2 repetindo o mesmo processo, o que pode indicar que a expectativa não cumprida no início foi suprida pela experiência vivida.

Desejo de recomendar o PT

Ao ter passado pela intervenção PT, os participantes sentem-se agora motivados a distinguir no seu meio pessoas que poderiam também beneficiar desse processo. Eles mencionaram membros da sua família, amigos, colegas e outras pessoas à sua volta para os quais o PT poderá ser útil para se abrir e ouvir mais, adquirir autoconhecimento e conhecimento de outros, identificar-se com outros, recuperar memórias passadas, atenuar ansiedade, baixa autoestima e pessimismo e ganhar outras perspetivas. São áreas que apontam para a utilidade do PT na área de terapia e estão de acordo com os fatores terapêuticos de Yalom (1995).

O facto de os participantes referirem que iriam recomendar o PT pelas razões terapêuticas que mencionaram, pode indicar que a equipa do PT, formada em PT e psicologia clínica, teve a preparação adequada para criar um ambiente que possibilitou o surgimento de histórias com temas e reações emocionais muito intensas e as representou de forma que trouxeram alívio, identificação e conexão aos participantes. Isto corresponde com o descrito por Salas (2009) que escreve que o PT, numa abordagem terapêutica, é eficaz apenas quando

realizado por pessoas com uma boa formação em PT e na prática clínica, porque de outra forma poderá causar danos.

Limitações da investigação

Uma limitação desse estudo refere-se ao facto que houve dois entrevistadores com um estilo de entrevista diferente, embora seguindo o mesmo guião. Isto poderá ter influenciado a contribuição dos entrevistados. Semelhante ao que um dos entrevistadores conseguiu fazer, algumas questões poderiam ter sido mais aprofundadas, seguindo os temas que emergiram das respostas dos entrevistados. Por isso teria sido melhor ter optado só por um entrevistador com boa experiência na entrevista fenomenológica para obter um resultado mais homogêneo em termos de exploração.

Estudos futuros

A análise feita proporcionou a identificação de algumas temáticas que poderão ser estudadas em investigações futuras. Poderá explorar-se a presença dos fatores terapêuticos mencionados por Yalom (1995), que se refletiram em quase todos os fatores temáticos. O questionário de 60 itens de Yalom, também chamado Q-sort (Yalom, 1995, p. 138-142), avalia a importância atribuída a 12 fatores terapêuticos num contexto de terapia de grupo. O instrumento poderá ser utilizado a) para avaliar a importância que participantes no PT atribuem a estes fatores e b) se a importância diverge de grupo para grupo ou c) se há um padrão transcendente de importância de fatores. Num contexto de PT com fins terapêuticos, poderá avaliar-se ainda, se num grupo de pessoas com um diagnóstico de uma doença mental ocorrem mudanças significativas em relação aos sintomas avaliados antes e após da intervenção e se há uma correlação entre a importância atribuída aos fatores terapêuticos e resultados, em semelhança ao estudo realizado por Tschuschke & Dies (1994). Além disso, poderá ser avaliado em que estágio de mudança (pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção) de Krebs, Norcross, Nicholson, & Prochaska (2018), a pessoa se encontra antes da intervenção e ver como estes fatores poderão estar relacionadas com os fatores terapêuticos e os resultados obtidos.

Tornou-se evidente também neste estudo que a coesão de grupo é importante para a autorrevelação (Yalom, 1995, Tschuschke e Dies, 1994) e que a identificação com as vivências dos outros contribuiu para essa coesão. Ou seja, aquilo que Tschuschke e Dies (1994) referem em relação à coesão que gera autorrevelação, que por sua vez gera autorrevelação mais intensas

de outros, ocorreu também neste grupo. Mas também aconteceu que a autorrevelação inicial gerou identificação, que por sua vez gerou coesão, que por sua vez gerou mais autorrevelação e assim em diante, acompanhado por um aumento de intensidade das narrações. A ansiedade sentida por todos os participantes no início da intervenção dificultou a sua autorrevelação nestes momentos iniciais, que inicia o processo de identificação e coesão. Neste sentido, seria importante estudar que tipo de dinâmicas de aquecimento poderão ser realizadas para enfatizar “semelhanças” e assim identificação entre os participantes que “levariam a uma maior coesão do grupo” (Lieberman, 1990) logo no início da intervenção.

Na lógica que o processo de coesão gera, mas que também resulta das autorrevelações dos participantes de um grupo, poder-se-ia estudar o impacto da inclusão de alguns participantes de intervenções passadas de PT num novo grupo, assumindo que estes estariam mais confortáveis com o formato PT e a narração de histórias pessoais, e cuja participação poderá facilitar o processo da coesão de grupo logo de início. O nível de coesão poderá ser avaliado após cada sessão, para verificar alterações.

Ainda em prol da coesão do grupo e facilitação da entrega ao processo, poder-se-á optar por grupos mais homogéneos para participar nas intervenções de PT. Neste estudo, todos os participantes apreciavam teatro e desenvolvimento pessoal. Além disso, possuíam uma formação académica e um background socioeconómico muito semelhantes. Será que a presença de uma problemática em comum, logo à partida, poderia ter criado uma maior sensação de identificação e ter facilitado o processo da entrega ao processo? Será que existem semelhanças com o que acontece em grupos de auto-ajuda, que se congregam em torno de uma problemática comum (Lieberman, 1990)? Por ex., um estudo com uma amostra de grupos de jovens com comportamentos de risco, refugiados, vítimas de bullying, pessoas com doenças específicas tanto ao nível mental como físico, pessoas que sofreram perdas comuns, p.ex. viúvos, divorciados, pais etc, poderia trazer novas revelações sobre as particularidades dos efeitos do PT.

Conclusão

No presente estudo, a análise fenomenológica aplicada à experiência vivida por quatro participantes, durante doze sessões de Playback Theatre, possibilitou uma maior compreensão deste tipo de vivência. Narrar uma história pessoal perante uma audiência desconhecida parece não ter sido fácil. Era necessário ultrapassar primeiro alguma sensação de ansiedade para poder entregar-se ao processo do PT. Observou-se como alguns fatores de criação de conforto no grupo criaram uma certa dinâmica na gestão do empenho pessoal, devido à sua capacidade de atenuar os medos e atrair para o processo de partilha progressiva de histórias pessoais.

O interesse pelo teatro e pelo desenvolvimento pessoal foi uma característica que todos relataram e que constituiu um fator de atração pelo PT. As pessoas começaram a sentir-se mais seguras e confortáveis ao experimentar um ambiente acolhedor, inclusivo e seguro, criado pelos atores. Em consequência, aproximaram-se mais e começaram a partilhar histórias pessoais. A observação das representações das suas histórias teve um impacto multifacetado nos narradores. Conseguiram olhar para si mesmos a partir de uma distância estética e ganharam uma nova perspetiva, a partir da qual atingiram um maior autoconhecimento e sensações de bem-estar, que por sua vez promoveram uma maior entrega ao processo. Ao poder contemplar também as representações das histórias dos outros, criou-se uma espécie de teia entre os participantes, gerada pela identificação com as suas vivências. Esta identificação aumentou a coesão do grupo e confiança entre eles e propulsionou a sua entrega ao processo.

No entanto, a maior entrega e o maior impacto foram testemunhados no fim da intervenção, sentidos pela intensidade das histórias e momentos significativos de catarse e alívio emocional associado. Foi uma experiência muito apreciada pelos participantes, apesar de algumas dores sentidas no processo. Chegaram a reconhecer mudanças neles, em termos de maior abertura, empatia, auto-aceitação, auto-domínio emocional, auto-responsabilização, poder de decisão e ação e menor necessidade de defesas e julgamento. Consideraram o processo de PT terapêutico, devido ao ambiente criado e ao impacto das representações no grupo. Por ser terapêutico, recomendam o processo do PT a outros para poderem beneficiar do mesmo modo desta intervenção.

O diálogo com a literatura científica revelou coincidências com outros estudos e enriqueceu a compreensão das experiências vividas desta pequena amostra. O maior benefício que este diálogo proporcionou é a sugestão forte do potencial terapêutico do PT, que deverá ser explorado em estudos futuros, especialmente em Portugal, onde os estudos dos benefícios terapêuticos do PT ainda estão na fase inicial.

Referências:

- Adderley, D. (2003). Why do tellers tell. Obtido de http://playbacktheatre.org/wp-content/uploads/2010/03/Adderley_WHY....pdf
- Amaral, B. R. (2019). *Alexitimia e teatro playback: Um ensaio aleatório controlado* (Dissertação de Mestrado). Obtido de <http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/7376/1/21840.pdf>
- Amarante, N. A. G. (2019). *Significado e empatia: efeitos de uma intervenção baseada em teatro playback* (Dissertação de Mestrado). Obtido de <http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/7387/1/23379.pdf>
- Barak, A. (2013). Playback Theatre and Narrative Therapy: Introducing a New Model. *Dramatherapy*, 35(2), 108-119. <https://doi.org/10.1080/02630672.2013.821865>
- Belschner, W. (2008). The Playback Theatre—From the Vantage Point of Consciousness Research. *Wo Geschichten sich begegnen—Gathering Voices*, 63. Obtido de http://www.playbacktheatre.org/playbacktheatre/wp-content/uploads/2010/04/Belschner_english.pdf
- Bloch, S., & Crouch, E. (1985). *Oxford medical publications. Therapeutic factors in group psychotherapy*. Oxford University Press.
- Bornmann, B. A., & Crossman, A. M. (2011). Playback Theatre: Effects on students' views of aggression and empathy within a forensic context. *The Arts in Psychotherapy*, 38(3), 164-168. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.04.004>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row. Obtido de https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *The systems model of creativity*. Springer.
- Dennis, R. (2004). *Public performance, personal story: a study of playback theatre*. Griffith University. Obtido de http://www.playbacktheatre.org/wp-content/uploads/2010/04/Dennis_Thesis_Full.pdf
- Farber, B. A. (2003). Patient self-disclosure: A review of the research. *Journal of clinical psychology*, 59(5), 589-600. <https://doi.org/10.1002/jclp.10161>
- Feldhendler, D. (2007). Playback Theatre. A Method for Intercultural Dialogue. *Scenario*, 1(2), 48-59. Obtido de <http://research.ucc.ie/journals/scenario/2007-02/04-feldhendler-2007-02-en.pdf>

- Foulkes, S. H. (1957). Group-analytic dynamics with specific reference to psychoanalytic concepts. *International Journal of Group Psychotherapy*, 7(1), 40-52.
<https://doi.org/10.1080/00207284.1957.11508719>
- Fox, J. (1994). *Acts of service: Spontaneity, commitment, tradition in the nonscripted theatre*. Tusitala Pub..
- Fox, J. (2004). Playback Theatre compared to psychodrama and theatre of the oppressed. *Centre for Playback Theatre*. Obtido de https://www.playbacktheatre.org/wp-content/uploads/2010/05/PT_Compared.pdf
- Fox, J. (2015a). *Beyond theatre: A playback theatre memoir*. Tusitala Publishing.
- Fox, J. (2015b, July 7). On narrative reticulation. *IPTN Journal*, p. 49.
- Freedman, S. M., & Hurley, J. R. (1980). Perceptions of helpfulness and behavior in groups. *Group*, 4(1), 51-58. <https://doi.org/10.1007/BF01456487>
- Glover, K., Mitchell, A., Stedman, J., Fairlove, A., & Brown, A. (2016). Women's narratives of attending Playback Theatre for refugees and asylum seekers: towards new ways of seeing, feeling and being with others. *International Playback Theatre Network Journal*, 2(1), 4-22. Obtido de <http://www.playbacktheatre-sw.co.uk/wp-content/uploads/2016/03/PlaybackSouthWest-Research-article.pdf>
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2012). *Family therapy: An overview*. Cengage learning.
- Keisari, S., Yaniv, D., Palgi, Y., & Gesser-Edelsburg, A. (2018). Conducting playback theatre with older adults—A therapist's perspective. *The Arts in Psychotherapy*, 60, 72-81.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.07.002>
- Kowalsky, R., Keisari, S., & Raz, N. (2019). Hall of mirrors on stage: An introduction to psychotherapeutic playback theatre. *The Arts in Psychotherapy*, 66, 101577.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101577>
- Krebs, P., Norcross, J. C., Nicholson, J. M., & Prochaska, J. O. (2018). Stages of change and psychotherapy outcomes: A review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(11), 1964-1979. <https://doi.org/10.1002/jclp.22683>
- Lieberman, M. A. (1990). A group therapist perspective on self-help groups. *International Journal of Group Psychotherapy*, 40(3), 251-278.
<https://doi.org/10.1080/00207284.1990.11490608>
- Livingston, M. S. (1999). Vulnerability, tenderness, and the experience of selfobject relationship: A self psychological view of deepening curative process in group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 49(1), 19-40.
<https://doi.org/10.1080/00207284.1999.11490941>

- MacKenzie, K. R., & Tschuschke, V. (1993). Relatedness, group work, and outcome in long-term inpatient psychotherapy groups. *The Journal of psychotherapy practice and research*, 2(2), 147. Obtido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3330328/pdf/147.pdf>
- McWilliams, N. (2004). *Formulação psicanalítica de casos*. Lisboa: Climepsi.
- Miranda, H., D'Angiolillo, G., Esteves, M. L., & Magalhães, J. (2020). Medo de falar em público: estudo piloto da glossofobia em contexto de alunos universitários. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(1), 263-272. Obtido de <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/1783/1576>
- Moran, G. S., & Alon, U. (2011). Playback theatre and recovery in mental health: Preliminary evidence. *The Arts in Psychotherapy*, 38(5), 318-324. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.09.002>
- Ng, H. C., & Graydon, C. (2016). In search of empathy in Playback Theatre: A preliminary study. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 15(2), 126-141. <https://doi.org/10.1080/14779757.2016.1172252>
- Orkibi, H., Bar, N., & Eliakim, I. (2014). The effect of drama-based group therapy on aspects of mental illness stigma. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 458-466. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.08.006>
- Palmer, P. J. (2004). *A hidden wholeness: the journey toward an undivided life: welcoming the soul and weaving community in a wounded world*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Park-Fuller, L. M. (2005, February). Beyond role play: playback theatre and conflict transformation. In *International Playback Theatre Symposium*. Obtido por <http://www.playbacktheatre.org/wp-content/uploads/2010/04/LindaPark-Fuller-Beyond-Role-Play-Playback-Theatre-and-Confl.pdf>
- Rivers, B. (2013). Playback Theatre as a response to the impact of political violence in occupied Palestine. *Applied Theatre Research*, 1(2), 157-176. https://doi.org/10.1386/atr.1.2.157_1
- Rohrbach, A. (2018). (Re-) Enacting Stories of Trauma: Playback Theatre as a Tool of Cultural Resistance in Palestine. *Middle East-Topics & Arguments*, 11, 79-88. <https://doi.org/10.17192/meta.2018.11.7799>
- Rowe, N. (2007). *Playing the other: Dramatizing personal narratives in playback theatre*. Jessica Kingsley Publishers.
- Salas, J. (2005). Using theater to address bullying. *Educational leadership*, 63(1), 78.

- Salas, J. (2009). Playback theatre: A frame for healing. *Current approaches in drama therapy*, 445-460. Obtido de http://playbacktheatre.org/playbacktheatre/wp-content/uploads/2010/04/Salas_PT-Addresses-Bullying.pdf
- Salas, J. (2013). *Improvising real life: personal story in playback theatre*. 20th Anniversary Edition. Tusitala.
- Salas, R., Steele, K., Lin, A., Loe, C., Gauna, L., & Jafar-Nejad, P. (2013). Playback Theatre as a tool to enhance communication in medical education. *Medical Education Online*, 18(1), 22622. <https://doi.org/10.3402/meo.v18i0.22622>
- Saud, N. B., (2016). Playback Theatre. *The Annual Kathmandu Con*, 180-193
- Scheff, T. J., Beck, B. E., Carroll, M. P., Daniels, A. K., Day, R., Fuchs, S., ... & Karp, I. (1977). The distancing of emotion in ritual [and comments and reply]. *Current Anthropology*, 18(3), 483-505. <https://doi.org/10.1086/201928>
- Shapiro, E. (1991). Empathy and safety in group: A self psychology perspective. *Group*, 15(4), 219-224
- Smigelsky, M. A., Neimeyer, R. A., Murphy, V., Brown, D., Brown, V., Berryhill, A., & Knowlton, J. (2016). Performing the peace: Using Playback Theatre in the strengthening of police–Community relations. *Progress in community health partnerships: research, education, and action*, 10(4), 533-539. doi: [10.1353/cpr.2016.0061](https://doi.org/10.1353/cpr.2016.0061)
- Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2018). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques*. John Wiley & Sons.
- Tam, S. M., & Lo, H. H. M. (2019). Perceived benefits of the Playback Theatre for children with attention-deficit/hyperactivity disorder: An exploratory study. *China Journal of Social Work*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/17525098.2019.1661072>
- Tschuschke, V., & Dies, R. R. (1994). Intensive analysis of therapeutic factors and outcome in long-term inpatient groups. *International Journal of Group Psychotherapy*, 44(2), 185-208. <https://doi.org/10.1080/00207284.1994.11490742>
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (2011). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. WW Norton & Company.
- World Health Organization. (2001). *The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope*. World Health Organization.
- Wright, P. R., Lett, W., & Vine, K. (2003). Playback Theatre: An investigation into applied theatre and communities of meaning, with specific reference to education and health.

(Doctoral thesis). University of New England. Armidale, NSW Australia. Obtido de <https://hdl.handle.net/1959.11/21727>

Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. Basic books (AZ).

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

ANEXOS

ANEXO A: Cartaz de Divulgação

dISPAR
investigação

CLÍNICA ISPA
PSICOLOGIA

Sessão de Apresentação
Segunda, 25 de Março
20h30-22h30
Inscrições

↓

**Grupo de
Desenvolvimento Pessoal
através do Teatro Playback**

Duração das sessões : 3 meses
Segundas, 20h30-22h30

www.bit.ly/inscrever-apresentacao

Somos feitos das **histórias** que vivemos. Vem contar a tua. Nós escutamos e devolvemo-la em palco: o teatro enquanto lugar de encontro e de descoberta.

ANEXO B: Folheto Informativo




Grupo de Desenvolvimento Pessoal através do Teatro Playback

2ª edição

O que é Teatro Playback?

- Consiste na **representação improvisada** de histórias verdadeiras **narradas na primeira pessoa pelo público** que assiste à performance
- Tem como objectivo último **dar voz e expressão a narrativas individuais**



O que é o Grupo de Desenvolvimento Pessoal através do Teatro Playback?

- Projecto de **investigação-ação** onde se procura saber quais os efeitos do Teatro Playback
- Com sessões semanais que irão decorrer às **quintas, às 20h30** (2h duração)
- Será um **grupo fechado** de participantes que são convidados a partilhar as suas histórias
- Todos os atores e membros da equipa de investigação são **psicólogos, educadores, estudantes de psicologia ou actores e actrizes profissionais**

O que é preciso para participar?

- Estar disponível para **participar no grupo semanalmente** (podendo desistir a qualquer momento)
- Preencher um questionário** no início e no final
- Será pedida uma **contribuição de €5 por sessão**
- Número de vagas é limitado! Os **participantes serão sorteados** entre os interessados

O que é o dISPAR Teatro?



- Grupo de teatro universitário do ISPA - Instituto Universitário com 15 anos de existência
- Uma das suas principais vertentes é a pesquisa das ligações entre o teatro e a psicologia
- Conta já com dezenas de apresentações em diferentes linguagens e formatos teatrais



O que são o Teatro Imediato e InVerso?

Nesta 2ª edição do grupo irão estar envolvidos os outros dois grupos de Teatro Playback de Lisboa!

O Imediato é o primeiro grupo de Playback em Portugal



O InVerso é sediado no Liceu Camões e nasceu em 2018















O que é o Projecto Eco?

É o projecto de Teatro Playback do dISPAR que conta com...

- ...dezenas de performances e presença em diferentes eventos
 - XVIII Encontro da Adolescência Núcleo de Estudos do Suicídio
 - Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicanálise Psicanalítico de 2018
 - VII Seminário Cyberstorm no Auditório da casa das Histórias Paulo Rego
- ...várias actuações de intervenção social
 - Liceu Camões
 - Escola Secundária Pedro Alexandrino
 - CLDS 30 Barreiro Por Comunidades Sustentáveis
 - No Bully Portugal
- e organização de duas formações em Teatro Playback (em Coimbra e em Lisboa)

Quem somos?



Coordenação					
Equipa de investigação					
Consultores científicos					

Quando?

Sessão de apresentação 13 de Fevereiro

1ª sessão 20 de Fevereiro

2ª sessão 27 de Fevereiro

3ª sessão 5 de Março

4ª sessão 12 de Março

5ª sessão 19 de Março

6ª sessão 26 de Março

7ª sessão 16 de Abril

8ª sessão 23 de Abril

9ª sessão 30 de Abril

10ª sessão 7 de Maio

11ª sessão 14 de Maio

12ª sessão 21 de Maio

quintas das 20h30 às 22h30

Próximo passo?

Inscribe-te já para a sessão de apresentação!!

Quinta, 13 de Fevereiro, às 20h30
no ISPA - Instituto Universitário

Inscrição:
www.bit.ly/inscrever-apresentacao

Perguntas Frequentes (1/4)

Se participar no projecto vou ter que fazer teatro?

Não! Este projecto não consiste numa formação em Teatro Playback. Os participantes participam partilhando histórias suas na primeira pessoa.

Se for à Sessão de Apresentação tenho que participar no projecto?

Não! A Sessão de Apresentação serve apenas para descobrir mais sobre o projecto antes da decisão de participar. Se tens curiosidade vem à Sessão de Apresentação, sem qualquer compromisso!

Em que é que vai consistir a Sessão de Apresentação?

Vamos explicar mais a fundo no que vai consistir o projecto e fazer uma demonstração de Teatro Playback.

Perguntas Frequentes (2/4)

Se eu não puder ir à Sessão de Apresentação já não posso participar?

Podes participar, sim! Preenche o formulário de inscrição da Sessão de Apresentação, indicando que não podes vir e depois entramos em contacto contigo.

Em que vão consistir as sessões semanais?

Serão essencialmente performances de Teatro Playback: partilha de histórias na primeira pessoa e devolução de uma interpretação teatral de cada uma das histórias.

Se faltar a uma sessão não posso participar?

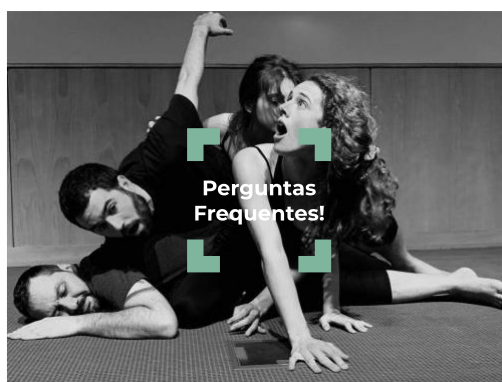
Podes participar, sim! Pedimos aos participantes que estejam disponíveis para todas as sessões semanais, no entanto, é possível faltar. E, claro, podem sair do grupo a qualquer momento.

Obrigado!

Contactos

E-mail: dispar.ispa@gmail.com

Facebook: www.m.me/disparteatro



Perguntas Frequentes (3/4)

O que quer dizer "grupo fechado"?

Quer dizer que ao longo das sessões semanais não irão entrar pessoas novas no grupo, apenas na primeira sessão.

Como vai ser garantida a confidencialidade?

Todos os membros da equipa de investigação estão obrigados à confidencialidade de todos os dados recolhidos e tudo o que for partilhado na sessão.

Onde será a Sessão de Apresentação e as sessões semanais do grupo?

Será tudo no ISPA - Instituto Universitário na Rua Jardim do Tabaco, 34, junto ao Metro de Santa Apolónia.

Perguntas Frequentes (3/4)

Para participar sou obrigado a contar uma história?

Não. Podes participar no projecto e nunca contar uma história. Não é obrigatório contar histórias para participar nas sessões.

ANEXO C: Consentimento Informado

Estudo dos efeitos de uma intervenção de Teatro Playback

Gostaríamos de o/a convidar a participar numa investigação sobre os efeitos da participação num conjunto de sessões de Teatro Playback. Esta investigação insere-se num conjunto de trabalhos coordenados pelo Prof. Doutor António Gonzalez, numa colaboração com a Clínica ISPA. Por favor leia a seguinte informação e se tiver dúvidas, peça esclarecimentos adicionais.

Objetivo principal do estudo

Acompanhar o percurso de cada participante no grupo de intervenção através do Teatro Playback a partir de um conjunto de instrumentos de avaliação.

O que é que o estudo envolve?

O estudo envolve o preenchimento de um conjunto de questionários antes de se iniciar a participação nas sessões e no seu final, com um tempo expectável para o preenchimento de cerca de 20 minutos. Depois de cada sessão, os participantes receberão via correio electrónico um link para um curto questionário sobre essa sessão (com tempo expectável de preenchimento de 5 minutos). Alguns participantes irão ser convidados para uma entrevista dedicada à forma como está a vivenciar a sua participação. No decorrer de algumas sessões, caso todos os participantes concordem, poderão ser feitas gravações das actuações dos actores, sem que sejam obtidas imagens dos participantes. Os participantes poderão também ser contactados após o fim do conjunto de sessões. Os dados recolhidos poderão ser utilizados em produções científicas (teses, artigos científicos), sendo mantido o anonimato e as condições para que o grupo e as pessoas que nele participam não possam ser identificadas. Os dados serão mantidos confidenciais, através da utilização de códigos em vez de nomes para guardar os questionários. A participação é voluntária e cada participante pode decidir desistir de colaborar no estudo a qualquer altura sem prejuízo dos seus direitos. As sessões terão um custo de 5 euros.

Duração do estudo?

O estudo acompanhará o decorrer da intervenção, que prevê 12 sessões, uma por semana, e contactos ulteriores para avaliação de *follow-up*. É sempre direito do participante terminar a sua colaboração com este projecto em qualquer momento.

Quais as vantagens em aceitar participar no estudo?

Ao participar neste estudo, terá acesso a um conjunto de 12 sessões, num grupo fechado, em que a equipa técnica é formada por um conjunto de pessoas com formação específica na área do Teatro Playback, entre os quais 3 terapeutas inscritos na Ordem dos Psicólogos, dois Sócios da Sociedade Portuguesa de Psicodrama, um dos quais Didata. Vários estudos sugerem que participar em sessões de Teatro Playback se associa a sentimentos de se sentir escutado e reconhecido, maior bem-estar, entre outras variáveis que se pretende estudar nesta pesquisa.

Existem algumas desvantagens ou riscos em participar do estudo?

Não são expectáveis quaisquer desvantagens nem conhecidos quaisquer riscos associados à participação nesta investigação.

Consentimento Informado

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

Lisboa _____ de _____ de _____

Foi-me entregue uma cópia do Consentimento Informado

Assinatura do participante _____

Assinatura do membro da equipa de investigação

ANEXO D: Debriefing

Breve descrição do projecto

- Muito obrigado pela vossa ajuda. Este projecto está a ser desenvolvido pelo dISPAr no âmbito de 3 teses de mestrado. Não podemos ser nós a entrevistar porque também fomos técnicos/actores que estiveram presentes ao longo do processo, e se fossemos nós poderíamos enviesar as respostas. Além disso, é importante que os participantes sintam que estão realmente a contar a sua experiência a alguém que não sabe muito sobre o que se passou.
- Todas as pessoas que vão ser entrevistadas passaram pelo Grupo de Desenvolvimento Pessoal através do Teatro Playback.
- Tudo começou no dia 25 de Março com a Sessão de Apresentação (Evento Facebook e Folheto informativo)
- Estiveram presentes perto de 60 pessoas, dessas 48 inscreveram-se para integrar o grupo
- Das 48 inscritas foram sorteadas aleatoriamente entre dois grupos: o experimental (que são as pessoas que vieram ao grupo e vocês vão entrevistar) e o de controlo que ficaram em lista de espera e vão integrar outro grupo a decorrer no próximo ano lectivo
- Das 24 pessoas inscritas no grupo, apenas 14 de facto frequentaram as sessões, são estas que serão entrevistadas
- As sessões decorreram todas as segundas durante 3 meses, no ginásio do ISPA, das 20h30 às 22h30. Totalizaram 12 sessões, mas nem todos os participantes foram a todas.
- As sessões eram essencialmente performances de Teatro Playback mas no final com uma breve partilha verbal.

Indicações gerais para a entrevista

- Falem o menos que conseguirem, não dêem pistas para as respostas, o ideal é que não se note a presença / efeito do entrevistador na entrevista
- Deixem a pessoa reflectir, não se atrapalhem com eventuais silêncios prolongados, algumas pessoas precisam deles para pensar, recordar, elaborar.
- Não explorem a conversa em assuntos que se desviem do tema, se necessário, caso a pessoa se desvie do tema, apenas voltem a trazer a pessoa à pergunta
- Se a pessoa disser “não sei”, não tentem forçar a resposta. Mas se sentirem que é uma inibição, tentem arranjar outra forma de extrair, reformulando a pergunta
- Pode ser possível sentir que se está a repetir perguntas já respondidas numa questão anterior. É assim mesmo! Como se trata de uma entrevista em profundidade, esta aparente repetição de perguntas é uma descida a essa profundidade: aparece sempre algo mais, pois já ganhámos a confiança do participante, ele já está mais focado, e pode ser uma boa oportunidade de dizer algo que ainda não tenha sido dito
- Disponibilizamos também excertos dos slides “Entrevista em Profundidade” do Professor Miguel Freitas da U.C. Métodos Qualitativos de Investigação sobre este tema cuja leitura recomendamos.

Estrutura da entrevista

Pretende-se que a entrevista tenha a seguinte organização:

- **Introdução / Apresentação**
 - Resumo do objectivo: procurar os efeitos do Teatro Playback
 - É garantida a confidencialidade
 - Este estudo é promovido pelo dISPArTeatro e a Clínica do ISPA.
 - Explícitar a forma de registo da entrevista (meios de gravação), confirmando autorização para gravação
 - Colocar o participante à vontade e reforçar que é mesmo importante que respondam o mais honesta e abertamente possível. Toda a informação é importante.
- **Começar com perguntas fáceis e abertas para quebrar o gelo**
 - Nível mais superficial
 - Background e contexto dos participantes
- **Questionamento / discussão**
 - Nível mais profundo
 - Passar de perguntas gerais para mais específicas
- **Fecho e questões relacionadas com o futuro**
 - Verificar se o entrevistado se encontra bem
 - Reforçar novamente a confidencialidade
 - Agradecer
 - Indicar que a equipa de investigação está disponível para novo contacto e para qualquer esclarecimento adicional
 - Nuno Amarante 96 401 78 42 ou Beatriz Amaral 92 588 11 77
 - Ou ainda por e-mail: dispar.ispa@gmail.com

ANEXO E: Guião de Entrevista

Atenção: as questões sublinhadas são as questões críticas que devem ser exploradas mais aprofundamente

1. Demografia (apenas para quebrar o gelo)

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

2. Processo

- a. Como ouviu falar do grupo? O que o/a chamou a inscrever-se?
- b. Como descreve o que aconteceu no grupo? Ou seja, o que acontecia nas sessões?
- c. Como é que foi para si a experiência de participar no grupo?

3. Efeitos

- a. Sentiu em si algum efeito por ter participado no grupo? Qual/quais?
- b. (Caso tenha sentido) Disse que sentiu o efeito XPTO, consegue dar exemplos?
- c. Quais foram para si os momentos mais significativos? Porquê?
- d. Como é que sentiu o processo ao longo do tempo? Ou seja, que diferenças desde o início, meio e depois o fim?

4. Grupo

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

5. Fecho

- a. Passadas estas semanas, identifica outras mudanças em si agora que já terminou o processo? Quais?
- b. Consegue dar exemplos dessas mudanças?
- c. Quais os aspectos que menos gostou neste processo?
- d. O que acha que devia ser melhorado?
- e. Recomendaria este processo a alguém? Quem?
- f. *(Caso recomende a alguém)* Porquê recomendaria?
- g. Que potenciais aplicações vê para este tipo de intervenção? Em que grupos ou contextos?
- h. *(Caso tenha dito alguma aplicação)* Porque é que vê essas aplicações para este tipo de intervenção?
- i. Quer deixar algum comentário final?

Notas

- Este guião foi feito com base no livro “Ritchie, 2003. Qualitative Research Practice” (capítulo 5, página 122) e também nos slides “Delineamento de um Guião” do Professor Miguel Freitas da U.C. Métodos Qualitativos de Investigação

ANEXO F: Transcrição da Entrevista P1

E (Entrevistador)

P1 (Participante 1)

E: _____, bem vindo. Obrigado por teres aceite fazer parte deste trabalho. Uhm, eu vou-te fazer um conjunto de questões. Na ideia que nos ajudes a perceber um pouquinho melhor as experiências desta intervenção, de desenvolvimento pessoal. Portanto, iria pedir-te que disseses a tua idade.

P1: Tenho 24 anos.

E: E as tuas experiências académicas, aquilo que chamas de habilitações.

P1: Exato. Uhm, tenho- sou licenciado em estudos gerais. Por norma as pessoas pedem me logo uma explicação, do que é estudos gerais. Mas assim muito resumidamente, é um curso da universidade de letras que permite ter cadeiras em psicologia, em ciências, belas artes, etc... etc... Assim um curso *à la carte*.

E: Ok, interessante, então..., de certo modo, pudeste dizer que tiveste experiências de teatro nesse curso, ou as tuas experiências de teatro são noutra âmbito?

P1: Eu acabei por fazer um *Minor* em artes de espetáculo, na faculdade de letras. E depois tive pontualmente alguns workshops de teatro. Estive no Espaço Evoé, ali no Lx Factory também, na... ACT. Mas só umas semaninhas. Achei interessante. Mas-

E: Só umas semaninhas é o que? Posso saber? [Ri-se] Estou curioso. Semaninhas, é três, quatro?

P1: Uhm, sim. Um mês, um mês, com duas sessões por semana. Uma coisa assim. Corpo e voz. Também fiz um workshop de Corpo e Voz. Uhm, portanto, fui experimentando essa área, mas gostava de aprofundar porque é uma coisa que me interessa imensa. Eu gosto, gosto muito.

E: Ok, então e nesta logica do desenvolvimento pessoal, ou uma intervenção terapêutica. Já tinhas tido alguma experiência nesse âmbito, ou? Que procura foi essa? Consegues dizer nos?

P1: Uhm, a minha mãe é assim a maior ponte, porque ela faz- também trabalha muito com psicodrama, sociodrama, uhm..., transgeracional, esse tipo de temas. E cheguei a ver alguns cursos dela, naturalmente [ri-se] E...e gostei. Fiquei bastante interessado com o trabalho feito. E ela, entretanto- ela conhece bem o _____, e sugeriu-me e eu decidi tentar.

E: Portanto tu chegaste, e ouviste falar deste grupo por essa via?

P1: Sim, pela minha mãe. [Ri-se]

E: Ok. Em algo mais em concreto em relação ao que- a expectativa que tinhas sobre...?

P1: Sobre a experiência?

E: Era uma intervenção que procuravas? Era uma terapia...? Que-

P1: Eu estava um bocado aberto a tudo. Eu não estava- eu não tinha uma grande ideia do que poderia ser, sabes, uhm... Até- até me lembro que na primeira sessão fiquei um bocado- não sei se era bem o que estava à espera. Estava à espera de algo se calhar um pouquinho mais, uhm, com a interação no próprio teatro, em que as pessoas- ou seja, que não fosse tão, um grupo de pessoas que faz teatro e espetadores.

E: Então, viste já aqui um- digamos, se calhar uma diferença entre aquilo que esperavas e aquilo que encontraste. O que dirias que te levou a inscrever?

P1: Uhm, a curiosidade.

E: Sobre?

P1: [Ri-se] Uhm..., bem o tema do desenvolvimento pessoal interessa-me. Uhm... [pausa] hum. Acho que foi isso. A associação entre desenvolvimento pessoal e teatro. Não poderia correr muito mal [ri-se]

E: [Ri-se]

P1: São dois temas que me interessam, estas a ver?

E: E o que podia correr bem?

P1: O que podia correr bem? Então uh..., desenvolver-me pessoalmente e explorar mais o meu lado teatral.

E: Ok. Ok...

P1: E foi o que acabou por- quer dizer, o lado teatral nos- uh- não chegamos a estimular. Mas em termos de processo- curiosamente o lado que não estava a espera que fosse desenvolvido, foi bastante desenvolvido, que foi o processo de grupo. Foi muito forte. Uhm, não foi. Não consegui ir todas as sessões, mas houve- acompanhei com alguma consistência. E o desenvolvimento da relação entre as pessoas, mesmo com as histórias, eram quase magnéticas, umas com as outras. Achei capaz de ter sido o prato principal deste curso. Foi muito interessante ver isso, como as pessoas se desenvolveram.

E: Para ti o que descreve aquelas sessões é histórias entre pessoas magnéticas?

P1: Sim.

E: O que- consegues falar um pouquinho mais sobre isso? Magnéticas?

P1: Como- ou seja, uma pessoa contava uma história e era muito sugestivo para a próxima que se lembrava, ou sentia qualquer coisa, ou lembrava-se “Ah, é curioso tu dizeres isso porque eu curiosamente- a minha irmã, também passei por isso, x”, e quase que havia- isto era uma coisa que quase dizíamos em todas as sessões, que havia um tema por sessão, quase.

E: Portanto, eu que não estive lá..., o que eu posso imaginar é que alguém chega, alguém conta histórias, é isso? Como é que aparece esse termo “magnéticas”? Fiquei interessado nessa lógica?

P1: Uhm, bem, é um magnetismo quase inerente a um grupo de pessoas, que tem que partilhar o mesmo espaço, não é? Como, como temos por exemplo numa sala de aula, uma serie de alunos que acabam por se agrupar e- também falamos sobre isto numa das sessões e foi interessante. Mas depois o- a empatia. Se uma pessoa sofre por algo, é normal que as outras também sintam alguma coisa e se relacionarem com isso. Uhm, mesmo as pessoas que acabavam por não participar ativamente, sinto que tinham um papel importante, nem que seja pelos olhar ou... esse tipo de magnetismo é...

E: Já agora, isso de não participar ativamente significa o que?

P1: Não contar histórias.

E: Não contar histórias. Portanto era possível estar e não contar histórias?

P1: Sim, claro. Era muito importante até.

E: E a empatia aí era diferente com quem contava e com quem não contava?

P1: A minha, do meu lado?

E: Uhum. A tua experiência, qual foi?

P1: Uhm..., vária um bocado. Sinto que as vezes havia pessoas que não diziam nada, mas a presença era muito forte. E nem sempre era- eu acho que também houve alguma tendência do grupo em- como toda a gente, em trazer o lado melhor “ah isto é tudo tão bom, estamos todos tão bem”, mas também havia momentos que claramente via-se que havia pessoas que não estavam bem, ou não estavam se quer viradas para aquele tipo de... ou mesmo se calhar zangadas, ou desconfortáveis. Isso também era curioso.

E: Ok. E a tua experiência em termos de...

P1: A minha experiência...

E: Se calhar colocando os mesmos termos do que disseste em ti. Como é que...?

P1: Foi também altos e baixos. Houve alturas em que não me senti muito conectado honestamente, porque..., senti-me que estava muito fora do contexto. Não estava a sentir..., até ficava às vezes um bocado irritado porque via que de facto estava a haver esse magnetismo entre um grupo de pessoas e eu sentia-me fora. Sentia “eu não pertenço aqui” ou “eu não faço parte deste conjunto”. Mas noutras sentia-me *super* dentro. Também dependia do meu estado espírito a ir para a sessão. Mas por exemplo, a última para mim foi uma apoteose. Foi tipo, fogo fixe. Ainda bem que isto- foi uma conclusão muito feliz.

E: Então, mas se eu tentasse perguntar alguma coisa do género, “houve um efeito em ti?”, eras capaz de dizer qual foi assim o efeito, ou efeitos?

P1: Do processo todo?

E: Sim. Ou... não temos pressa. Podemos ir para um. Vai com forma sentires.

P1: [Pausa] Uhm, se calhar o efeito mais imediato e palpável, era..., ficava *super* nervoso antes de contar uma história [ri-se].

E: [Ri-se]

P1: Suava. Uhm, portanto, esse- só esse já é indicativo de alguma coisa. E eu por norma até sinto que tenho algum a vontade com falar em publico, mas, como eram histórias tão pessoais, aquilo mexia comigo. Portanto só isso já acho que é um ponto positivo. Eu fui-

E: É um bom efeito colocar-te nervoso?

P1: Sim, é mexer comigo. É sair da zona de conforto. Eu acho que é sempre-

E: Portanto é um nervoso tipo, uhm, estimulador?

P1: Sim, estimulante.

E: É um termo bom para ti?

P1: Sim.

E: E o que estavas a estimular? [Ri-se]

P1: Uhm [pausa] Não- Eu sinto que são ferramentas importantes para dar uma introspeção do género “porque eu estou nervoso?” ou “porque que aquele comentário me deixou desconfortável ou mexeu comigo?” ou “porque que esta história está..., está..., tão longe do que eu penso ou tão perto do que eu penso?”. Era quase como material para um trabalho de casa, é-

E: Mas-

P1: Eu depois dessas sessões ia para casa, e mesmo no meu dia-a-dia, dava por mim a pensar nessas histórias.

E: E gostavas de partilhar assim algum pensamento que...?

P1: Hum...[silêncio]

E: Que sentisses que ali era o lugar certo de pensar essas coisas?

P1: [pausa] se há lá alguma história específica?

E: Se quiseres.

P1: Uhm... [silêncio]. Acho que, lembro que especialmente de..., da última sessão, que houve muitas histórias com irmãos e..., lá está, eu aí senti mesmo a teia porque estava a ver um

bocadinho de mim em todas as histórias. E um bocadinho..., e muitos, quase como diferentes planos da mesma realidade. Várias perspectivas. Aí senti bastante essa conexão. Há segunda, terceira sessão que participei, senti-me bastante afastado, já não me lembro bem qual era a temática, mas... Ah! O tema era “particularmente alegre”. Era sobre muito, sobre rir-

E: Sobre?

P1: Rir!

E: Rir.

P1: Sobre quase como assumir o ridículo da vida. E eu, era um dia que estava particularmente tenso, e não estava- não estava nada a querer largar isso, largar essa tensão. Tipo “não, não quero. Não me apetece” [ri-se]

E: Ok. [Ri-se] Rir ali é ridículo, ou ao contrário? [Ri-se]

P1: Uhm..., as pessoas estavam um bocado a celebrar o ridículo na vida. Ridículo que provoca o riso neste caso.

E: Ok.

P1: E nesse caso eu não estava, uhm..., sim, esse era quase o tema do dia, o rir e o ser feliz. Eu estava “aí não, não quero.” [Ri-se]

E: [Ri-se] Isso não era um efeito esperado? Qual era o efeito que tu querias? Se não era rir, o que tu querias ter feito? Que efeito é que tu querias que surgisse ali? Eu hoje venho zangado, e quero...?

P1: Era um bocadinho isso, se calhar. Ah! Porque foi precisamente nessa sessão, eu até comentei no fim do grupo e disse “bem eu sinto-me um bocado desconfortável porque eu gostava de ter contribuído, só que senti que não tinha nada de jeito para dizer”[ri-se] E isso irritou-me mais. Portanto se calhar eu queria ter, ali explodido ou assim. E não foi possível. Fiquei só...

E: Ok.

P1: Tudo para dentro.

E: E em termos de globalidade, assim..., outros efeitos que tu penses que podem ser ditos?

P1: Mmm, uma vulnerabilização saudável. [Pausa] Ou seja, é muito difícil com as pessoas a abrirem se daquela forma, sem haver um converso previa com qualquer uma das pessoas ali pessoalmente. Havia alguns jogos para quebrar o gelo, e assim, mas é quase como, como se eu te conhecesse agora, que é o caso, mas se tu me contasses agora sobre uma história muito forte sobre a tua vida, uhm, desarma. É um efeito que desrama a pessoa. É- eu não- vulnerabilizaste, eu não vou conseguir..., não sei, é difícil explicar. Cria quase que um..., um espaço sagrado em que..., em que há muito.... Aí! Não sei explicar.... Muita- é uma empatia vulnerável, é uma empatia... que eu acho muito bonito. É uma coisa muito boinita. E seria fixe passar aquilo para uma escala muito maior. É um cosmos, é uma experiência, e era bom, e sinto que as pessoas

fazem isso, ou fizeram isso, levar isso para o dia-a-dia, essa vulnerabilização. Uhm, para andarmos todos um pouquinho menos com..., com facas.

E: Ok. Então, mas uhm... [pausa] Disseste várias coisas, e..., falaste um bocadinho dos outros, e para a vida. E para ti? Momentos verdadeiramente mais significativos? Centrado aqui um pouquinho na tua experiência. Se puderes, uhm..., elaborar um pouquinho mais sobre isso?

P1: Uhm... [Silêncio] Uhm.

E: Talvez ajudar mais um bocadinho a pergunta. Entraste numa forma, saíste de outra.

P1: Ok. Qual foi o processo?

E: E se puderes dizer olha, “Foi exato- foi esta coisa que fez esta- eu senti esta mudança”, se é que houve alguma. Tu já disseste que sim.

P1: Não. Sim, houve. Uh..., não sei se consigo dar um momento em específico. Mas sinto que a minha tendência foi abrindo-me, fui me abrindo. Uh..., e intelectualizando menos o que se estava a passar, e sentir um bocadinho mais. Julgando-me mesmo também, pelo que estava a sentir ou pelo que tinha que ser e o que não era. Eu acho que é isso que estava a falar um bocado dos outros, porque sinto que fomos ficando mais um bolo em vez de ser mais, pessoa x, pessoa y. Pronto, depois houve pessoas com quem eu vibrei mais, lá está. Lembro-me bastante das histórias da _____ por exemplo. [Ri-se]

E: [Ri-se]

P1: Uh..., é curioso como também o- desculpa, eu estou um bocado a fugir à pergunta. Uh..., como o processo de *storytelling*, de contar histórias, também é uma arte em si. Uh, e há pessoas que de facto, não sei se é por trabalharem nisso, mas são mais memoráveis. Porque usam mais elementos e, é quase como um filme.

E: Estamos a falar em concreto do que? De corpo? cenário?

P1: Tudo, sim. Idade. Cheiros. Sons. É bastante invocativo. Portanto também houve esse lado de entretenimento. Só de ouvir histórias, já é bom. Já é interessante, é engraçado. Mas estou a fugir- *sorry*. Mas é isso. Não sei se consigo acrescentar muito mais.

E: E então, vamos olhar um bocadinho, se calhar, ajuda a olhar um bocadinho para o processo. Como é que viste o grupo evoluir? Se calhar ajuda, na reflexão também.

P1: Sim as pessoas a irem deixando cair defesas.

E: Falas muito desta questão das defesas. Que defesas? Podemos dizer algumas?

P1: Uhm, acho que é muito- eu vejo isso muito através da comunicação não verbal. A postura das pessoas e, os olhares. O espaço que se dão entre elas. Hum... Mesmo que a organização, o pessoal do Dispar, tentava com os jogos aproximar, dá para sentir as vezes quando estou a alguns centímetros de uma pessoa, “Mmm...isto, não esta certo. Isto por enquanto ainda não faz sentido”. E depois começou a fazer.

E: E o grupo nessa lógica das defesas, como é que- houve alguma evolução? Achaste que houve alguma coisa que os fez evoluir?

P1: Hum. Acho que é o tempo.

E: O tempo?

P1: Passar tempo juntos. Partilhar histórias.

E: De uma certa maneira, em concreto, ou...?

P1: Uhm...

E: Podia por exemplo, estar a luz apagada, e as histórias eram igual de estar a luz acesa, estarem de costas e estarem de frente?

P1: Ah ok.

E: Estas a ver? Se pudesses ajudar a identificar estratégias, era interessante para nós.

P1: Ok. Uhm. [Pausa] A minha impressão que se manteve um pouco até ao fim, mas não sei se consigo dar uma sugestão assim tão prática, era alguma interatividade com as pessoas.

E: Mas, física, verbal?

P1: Física. Ou seja, mais ainda por cima quando a pessoa esta claramente emocionada ou se sente muito ligada a história. Pode tomar algum papel qualquer, nem que seja enquanto testemunho. Traze-lo- trazer essa pessoa para a história e dar um papel, nem que seja físico, estar ali. No psicodrama usa-se muito, tipo “escolhe uma pessoa para ser tua mãe”, e..., não sei. Acho que essa era uma coisa interessante de se explorar. Outra coisa que eu também gostei que começou a haver nas últimas sessões, foi quando- e também referi isto nas sessões, foi quando o pessoal do Dispar começou a, quase que dar resoluções às histórias. Resoluções que não tinham acontecido. Portanto, o _____ fez isto muito. Do género, havia uma história com um rapaz que tinha sido muito mal criado, e depois ele concluiu, “Ah, a culpa não é do rapaz. O rapaz trouxe isto de casa. Não é dele.” E ninguém tinha falado disso na história. Foi uma informação extra que o _____ adicionou. E que pode parecer, há uma que pode parecer um bocado, “O que é que ele está a dizer? Ele não sabe de nada.” Mas na verdade sabe, e são quase como provocações interessantes como, “ah, ok”, e dá para debater. Uh, se calhar é isso. Era interessante também ter havido um pouquinho mais de debate, depois, do género, “o que e que isto significa?” Porque eu as vezes via histórias e, por exemplo, na última historia que eu contei falei sobre a minha irmã, e a relação que eles fizeram entre a minha irmã e eu não estava exatamente correta em alguns pormenores. Ela dizia “ah, tu não estás a fazer nada. Bora lá! Quando é que comesas a fazer mais coisa?” E na verdade isso esta um pouco invertido, sou eu agora que lhe digo, “Bora lá, anda lá!” Então foi um bocado tipo, “Ah, quase...”, estás a ver? Quase que acertaram a história.

E: E isso de certa maneira é um critica né? Uma sugestão?

P1: Sim, mas é difícil perceber como é que eu vou mudar isto também, porque eu não vou estar a explicar todos os pormenores.

E: Sim.

[Silêncio]

P1: É difícil.

E: Na ideia de que no (inaudível 20:58) a tua história, mas a partir da tua história olhar para o que se fez. O que dirias que- que se podia sugerir na montagem desse, desse tipo de cena, né? Falaste em montar uma cena que era muito importante para ti, fazer solução da história, né? Mas depois apontaste aí, um se não que é...

P1: Não acertarem em todos os pormenores, não é?

E: Ser totalmente fiel a história. E isso para ti era alguma coisa a mudar ou manter?

P1: Depende dos casos porque eu acho necessário haver algum risco, não é? Mas as vezes a volta que eu sentia que o pessoal dava, era tornar mais abstrato. Ou seja, se calhar não ir tanto em pormenores de, se não é, se não é descrito, não ir tanto a pormenores, “então já foste...” sei lá, “tens feito surf?”, por que isso se calhar desloca um bocadinho a atenção ao surf, mas não faço surf. Uhm, isto só de um ponto de vista de narrativa, não é? [Pausa] Mas na verdade eu, eu senti que foi- o trabalho foi muito bom. Parece que eu agora estou um bocado a bajular, mas é verdade. É impressionante a forma, o improvisado assim de tudo. Como as- como..., quase que parecia um truque de magia às vezes. A forma como se organizavam para..., para montar. E a maior parte das vezes acertavam em pormenores que ninguém tinha falado. E era mesmo tipo “Fogo... *What?* Como é que eles sabem?”. Portanto, acho que isso justifica os erros de vez enquanto. Essas pequenas imprecisões.

E: E porque é que, lhes chamas erros?

P1: Só porque não estão- neste caso específico da minha irmã, não é realidade. Só isso.

E: E-

P1: Não acaba por ser um erro do processo terapêutico conjunto, mas são imprecisões, é isso. Eu também sou muita esquisito.

E: E o que é isto de ser esquisito? Já agora...

P1: Uhm..., Não sei. Acho que sou um bocado perfeccionista.

E: Ok. Então, na ideia de por exemplo, agora que passou... quantas semanas é que passou agora desde que acabou a intervenção

P1: Uh... foram sensivelmente, duas ou três.

E: Três?

P1. Ya.

E: Ok. E hoje... [ri-se], alguma coisa mais mudou-se em ti, mesmo assim? Ou que foi mudando em ti nestas semanas?

P1: Hum...[Pausa] Sim, eu também sinto que estou a fazer um trabalho paralelo também, de desenvolvimento pessoal, comigo e com outra pessoa também. Então as vezes os processos misturam-se. Mas sinto-me mais... [pausa] Não sei porque, às vezes olho para pessoas e imagino-as- apetece-me imenso recomendá-las esta experiência. Ei! Isto agora parece mesmo, parece que estou a fazer um anúncio. [Ri-se]

E: [Ri-se]

P1: Mas que gostava de ver mesmo certas pessoas a passar por este tipo de..., quase que se terem que abrir, não é? E, a terem que ouvir acima de tudo. E... Portanto é isso. Acho que é mais sensível a histórias. E só a pessoas que gostava que passassem por esse tipo de processo. E fiquei com uma grande vontade de participar na verdade em termos de fazer parte do grupo de teatro. Acho que iria ser bué interessante. Eu nunca tinha pensado estar no teatro como um processo terapêutico, sem se adequar aos moldes de psicodrama e assim, mas... Na questão de encenar quase uma história, e isso poder ajudar alguém. Nunca tinha pensado nisso, e acho que tem potencial fixe.

E: Potencial para? [Ri-se]

P1: Potencial para ajudar pessoas.

E: Ajudar?

P1: Sim, terapêutico.

E: Nesse processo de ajudar pessoas, já falaste me erros, imprecisões históricas. Se eu te perguntar assim, coisas que menos gostaste e assim? O que dirias?

P1: [Sussurra] Bolas...ajuda-me!

E: [Ri-se]

P1: [Ri-se] Uuhhh, tudo! Não gostei de nada.

E: Ok! [Ri-se] Muito bom.

P1: [Ri-se] Não. Foi como te referi. Às vezes me senti desconfortável. Senti que não estava a conectar com as histórias. Uh..., mmm... Algo excluído. Senti que aquele não era o meu local, que não era um trabalho que devia estar a fazer.

E: Achas que isso não faz parte de uma experiência como esta?

P1: Ah sim, sem dúvida. Eu percebi isso no fim também. Há os altos e baixos. E lá está. Eu sentia os nas outras pessoas. Pessoas que entravam na sala alguns dias mesmo tipo “Psh, podia estar em casa a ver Netflix”.

E: [Ri-se]

P1: Uhm, sinto que faz parte disso também.

E: Então disseste que, que recomendavas, não é?

P1: Sim.

E: E..., se eu quisesse fazer aqui um apanhado, e com a tua ajuda, recomendavas isto a outro grupo porque...?

P1: [Silêncio] É quase como..., um psicólogo..., uuhh..., de grupo. [Ri-se]

E: [Ri-se]. Ok.

P1: Mas com a mais valia, ou extra que um psicólogo- um psicólogo pode ser bom fazer de espelho, mas aquilo é um espelho como muitas...tipos de reflexão. Não queria nada responder te assim de forma abstrata e...

E: Então e, podes recusar.

P1: [Ri-se] [Pausa] Mas é isso, é uma excelente forma de, de ver reflexos, e de introspeção em grupo. E depois é isso, acho uma experiência social bué interessante, assim uma forma pequenina, uma bolha. [pausa] Agora pronto, via o meu amigo na rua e, “Ia, tens que fazer isto! Vai ser muita fixe. Vais gostar porque, pá, vais contar umas histórias e vão te ouvir. E vão fazer tipo [ri-se] uma peça de teatro por cima da tua história. E vai ser muita fixe porque tu vais, vais te ver a ti, e vais dizer “Ah pois é, eu sou mesmo assim!” e vais te rir ou então não vais, vais ficar chateado.” [Ri-se].

E: Ok, [ri-se] acho que já percebi. [Ri-se] Ok. Nós estamos mesmo perto da nossa, da nossa conversa. Como te disse, e percebes, isto é anonimato, não é? Confidencialidade absoluta. Portanto, nada disto vai transmitido tal igual como disseste. Isto vai ser lido numa lógica, digamos que, de melhoramento da intervenção. Portanto isso está garantido, o eu dá espaço para um eventual comentário final. Se sentires que deves deixar assim um comentário qualquer, que sintas que ainda esta por aí, e que ainda não, que não exploramos.

P1: [Pausa] Hum...devia haver mais chá.

E: Chá? Como assim?

P1: Havia chá logo ao princípio, mas depois acabava logo.

E:[Ri-se] Quem é que dava o chá?

P1: Era o _____.

E: O _____. [Pausa] Agora curiosamente, nunca te lembraste de levar chá?

P1: Podia ter levado chá. [Pausa] Podia ter levado. [Ri-se]

E: [Ri-se]

P1: Ah, isso é verdade. Comentário final, é isso. Sinto que se calhar as vezes estávamos sempre um bocado..., e é normal porque eramos pessoas que não nos conhecíamos muito bem, então tínhamos que ser respeitosas acima de tudo, e havia pessoas ali a trabalhar com questões difíceis, mas..., acho a terapia, aquele processo funcionara, não perderia com mais algum picanço. No sentido em, não no sentido de perturbar as pessoas, mas de as vezes..., imagina, interromper e dizer, “mas calma, porque te estas a sentir assim?”, ou... Ou seja, as pessoas podiam fluir, expressar e dizer, mas..., o que era engraçado as vezes, picá-las mais um bocado tipo, “ah, tem certeza que é isso?”, ou “queres pensar um bocadinho sobre isso melhor? Queres pensar melhor sobre isso?” Mas eu percebo que esse processo seja guardado para a peça de teatro quase. Que isso esteja reservado. E se calhar esse picar foi os tais comentários que começaram a aparecer no fim, as resoluções finais. Eu vi isso um bocadinho como isso, como... [pausa]

E: [Silêncio]

P1: [Ri-se] Não fui muito claro?

E: Eu acho que foste..., mas no teu olhar parece que há aí..., que ias dizer mais qualquer coisa, então, estou a gravar esse olhar aqui assim também.

P1: [Ri-se]

E: [Ri-se] Ya. Então, _____, mais uma vez obrigada por...

P1: Obrigada eu!

E: ...por este momento. Uma partilha riquíssima. Uhm, este trabalho está a ser conduzido pelo _____, quem tu conheceste. Eu já de seguida, não vale a pena gravar o número dele em áudio, eu posso te dar esse. Se tiveres alguma questão, estou apenas aqui assim a ajudar, mas eu passo-te esse contacto, com todo o gosto, tá bem?

P1: Uhum.

E: Obrigado.

P1: Obrigada eu _____.

ANEXO G: Transcrição da Entrevista P2

E (Entrevistador)
P2 (Participante 2)

E: Olá _____.

P2: Olá.

E: Uhm, obrigada por ter participado e por estar aqui e disponibilizar-se para partilhar comigo a sua vivencia neste projeto.

P2: Sim.

E: Uhm, posso gravar a nossa entrevista com a sua autorização?

P2: Claro, claro. Sim.

E: Uhm, uh. Existirá, existe uma confidencialidade, uhm, extrema. Uhm, extrema como quem diz. [Ri-se] Uhm, porque os seus dados não irão ser revelados, e é confidencial. Uhm..., qualquer dúvida pode falar com o _____ ou com a _____. Uhm, é muito importante que, que seja transparente, que fale de modo aberto porque toda a informação é muito importante.

P2: Ok.

E: Ok. Então diga-me, que idade tem?

P2: Tenho 45.

E: E as suas habilitações académicas?

P2: Uh, tenho doutoramento em biomedicina.

E: Uau. [ri-se] Tem alguma relação anterior, ou experiência anterior com o teatro ou outras áreas? Outras artes.

P2: Uh, com o teatro não. Tenho com o psicodrama. Não é bem arte [ri-se], mas sim fiz psicodrama durante 4 anos, acho. E depois fiz um curso aqui no ISPA. Um curso não, um workshop de teatro e psicologia. É assim a minha, a minha experiência com o teatro.

E: A sua relação com o teatro. [ri-se]

P2: É o psicodrama, [ri-se] é mais com a psicologia, sim.

E: Então e durante este processo, começou alguma atividade terapêutica ou de desenvolvimento pessoal paralela?

P2: Se comecei, nnn...não, não comecei. Não.

E: Não?

P2: Não, não. E acho que- não sei se fiz alguma sessão... Não. Porque eu de vezes enquanto faço assim umas sessões de psicologia, mas já não faço há bastante tempo, e também com as constelações familiares, mas já não foi durante este processo.

E: Ok. Então e como ouviu falar do grupo? O que a chamou a inscrever-se?

P2: Uh, fooui... no Face time- no Facebook, através de, através do Facebook de colegas do psicodrama. Sim.

E: Ok. E como descreve o que aconteceu no grupo? Ou seja, o que acontecia nessas sessões?

P2: O que acontecia nas sessões? Ou em todas, ou...de uma forma geral?

E: De uma forma geral, o que acontecia nas sessões.

P2: Nas sessões.

E: Em que sentido.

P2: Sim, era bastante... descontraído, no sentido confortável. No sentido, em que chegávamos e estávamos bastante- e sentávamos. Não exigia um esforço inicial muito grande da nossa parte, não, é? Em sentarmos. E havia um chazinho que também era uma parte muito, muito confortável da sessão. E depois, sentia um ambiente muito, muito descontraído. Confortável. Uh, e depois sentia simplesmente- e depois havia a parte do aquecimento que eu acho que também tinha, tinha pontos bastante interessantes que gostei. Uhm, e depois nos contávamos as nossas histórias. Aí, uh..., muitas das vezes sentia alguma ansiedade, no sentido quando, quando, do começar a contar a história. E depois foram sempre experiências ótimas, o ver representar, quer as minhas histórias, quer as histórias dos outros participantes. Uhm, e..., e depois tínhamos uma conversa final. Uhm..., e sim. Acho que era mais ou menos isso, sim, de uma forma geral.

E: Sim, muito bem. Então e como foi para si a experiência de participar no grupo?

P2: Foi..., eu gostei imenso. Sim. Foi..., foi... De início estava um bocadinho..., estava um bocadinho reticente ao sentir que iria- que poderia estar a entrar num processo de, de terapia, porque estava numa fase em que talvez não é preciso tanto fazer, fazer terapia como noutras alturas da minha vida. Não me apetecia muito ir por aí. Mas depois o que eu achei no..., no grupo, neste grupo de teatro playback, teatro playback, foi que, que ao longo das sessões, fui ao poucos entrando outra vez, uhm, no que eu considero ter sido também uma, uma terapia, mas que depois acabou por me saber mesmo muito bem e foi mesmo muito útil e com experiências fantásticas. E que vou guardar. E que acho que tiveram um impacto bastante grande em mim durante o período em que estive a fazer. Uhm que sim, que eu trabalhei pontos que acho que eram importantes, e de uma forma diferente que eu já tinha feito. Porque foi ao observar os outros a representarem as nossas histórias, e as histórias das outras pessoas, e tirar sempre alguma coisa das histórias dos outros. Isso também, também foi, foi muito importante. Isso para mim foi uma aprendizagem pessoal, mais uma vez trabalhar coisas minhas que, que

de início estava um pouco reticente e que depois foi muito forte e muito intenso. E mais uma vez acho que foi, foi muito útil, sim.

E: Ainda bem que se sentiu bem.

P2: Sim.

E: Uhm, sentiu em si algum efeito por ter participado no grupo? Se sentiu, consegue dar exemplos?

P2: Uh..., efeitos de ter participado no grupo. Sim! Eu sinto sempre alguma dificuldade. Uh eu- eu agora teria que voltar para trás em algumas das histórias. Mas sim, eu senti..., eu senti alívio muitas vezes. Senti..., uhhh..., , sem- senti- no fim das sessões quando saía, senti uh- tive outra vez a sensação, a sensação de bem estar porque deitava as coisas para fora, e por ter, por ter contado algumas das histórias. Estava a ver se me lembrava de, mas pronto, uhm, (inaudível 6:12-14) em especial. Devia ter ido ler as histórias para trás. Mas sim, uhm..., mesmo só de pensar, mesmo quando, aconteceu me várias vezes, quando eu não contava uma história, mas devido a história das outras pessoas, eu me lembrava de outras coisas que, que depois foi um alívio muito grande para mim. Eu recordo me de uma sessão em especial, em que eu não contei a história, mas cheguei ao carro e tive assim uma descompressão e um choro. É que foi uh- que tinha haver com uma situação que tinha passado e apeteceu me contar ali, o que me veio à cabeça ali, e que depois me aliviou muito ter pensado nela, mesmo sem ter contado a história. E de, e de histórias, bastante sobre o ciúme, foi muito útil para mim, ver a representação do tal mostro que tem haver comigo e que não tem haver com as outras pessoas de, de- Era, era muito bonito, e ao meso tempo revelava coisas diferentes, que de outras formas de terapia. Ver outras pessoas e não sermos nós, uhm, uh..., a ser- estamos nós a observar. E no psicodrama era muito intenso, estamos nós a, nos representar. Mas aqui também tinha um pape- também era muito bom ver a cena de fora-

E: Noutra perspetiva.

P2: Noutra perspetiva, sim. Por isso eu acho que foi- em todas as sessões eu, parecia que..., que a sensação era sempre “uau”. Eu não tinha pensado nisto nesta perspetiva. Ou que bom estar a ver isto de fora. E, e vinha outra vez assim uma sensação de alívio de deitar coisas para fora. Por isso, eu acho que foi mesmo- acho mesmo que foi, foi importante para mim.

E: E quais foram os momentos que para si foram mais significativos e porquê?

P2: Devia ter ido ver. Devia me ter preparado melhor para esta entrevista [ri-se].

E: Tudo, tudo o que chega assim agora e porque tenha (inaudível 8:08).

P2: Sim, foram várias histórias. Uhm..., ligadas a que? Ligadas a- pronto várias depois ligadas a ciúme, sim. Várias histórias que depois outras pessoas contaram que também foram importantes. Eu lembro-me de uma sessão, uh, do _____ que partilhou histórias mesmo muito fortes, que me tocaram muito. Foram representadas de uma forma muito intensa, pelo, pelo grupo de, de teatro. Também de outras histórias- uma história, não me lembro agora do nome, que foi contado pela..., já não sei. Sobre a morte do pai dela, e fez me recuar a morte do meu pai e... E, e ao que eu passei. E ao luto. E a uma necessidade de sentir essa perda, e foi- e teve ali- e houve ali histórias muito comoventes. Outras que me lembro de..., mais de..., sim

sobre relação pais filhos. Muitas..., foram, foram importantes. Lembro me também de uma, sim, do suicídio (inaudível 9: 23-24) do _____. Que também acho que me tocou bastante e... Estava a tentar lembrar-me das minhas, foram tantas. Uhm...

E: Tem todo o tempo. [Ri-se]

P2: Sim... sobre..., sobre mim, sobre a forma como eu uhm..., como eu muitas vezes quero, uhm, fazer várias coisas ao mesmo tempo, e, e..., que houve ali partes que ao ver representaram essa ansiedade que eu as vezes tenho de, de querer dizer as coisas, e de não conseguir, aos outros. Ou de estar ansioso por..., por alguns assuntos. E de ver ali represen- ver me ali do outro lado com características representadas pelos outros que mostravam essa ansiedade ou essa.... Lembro-me de uma particular que foi uma dessas, mas das últimas, que foi sobre eu conseguir dizer coisas que tenho dentro de mim, e dizer a outras pessoas e que eu não consigo. Tenho mesmo uma dificuldade muito grande. E lembro da representação e de ser..., de, de ver mesmo através da representação essas, essas uh, essa indecisão e esse sufoco de não conseguir dizer. E as vezes ria-me. Outras vezes dava-me vontade de chorar, mas eu acho que principalmente deu me vontade- muitas vezes achei ridículo que é, eu estar a sentir isto. E ao ver representado isso foi ainda mais nítido. Uhm, dessa- principalmente do querer dizer, por exemplo, ao meu companheiro que, “olha, eu gostava de ter um filho”, ou uhm..., e a indecisão de dizer..., ou dizer- e querer falar com ele sobre sonhar e não conseguir. E ver ali a representação do tão ridículo que é. E depois eles estarem ali a tentar dizer, e sufocados por dizer. Eu estava a ver-me a mim própria. E isso, e..., pronto foram assim algumas destas representações que, que, que de uma forma muito simples tiveram um impacto grande em mim. E, uh, das minhas histórias, e das histórias dos outros, sim.

E: (Inaudível 11:34)

P2: Há uma parte muito importante, numa da viagem. Essa foi maravilhosa, que falei sobre a minha viagem ao japão e que, uhm..., que..., fiz sozinha, fui sozinha a um templo na montanha. Não fui sozinha para o japão. Mas depois fiz lá um percurso sozinha, numa montanha até um templo. E depois, uh, lembro-me de contar essa história dessa viagem e de me ter sentido muito bem. E depois foi maravilhoso ver a representação, porque eu simplesmente durante a sessão viajei ao japão.

E: Tão bom.

P2: E foi uma sensação tão boa, de uma leveza tao grande. Por isso tanto as histórias mais pesadas, como as mais, uh, mais alegres- Essa parte também foi importante. Não, não serem só histórias uh-

E: Pesadas.

P2: Histórias pesadas. Uh, foi o sentir-me bem e contente com as histórias boas também. Esta viagem teve um impacto muito grande. Deu vontade de fazer mais. Deu vontade de fazê-las cá em Portugal e não ter que ir para tão longe. Foi, foi mesmo, foi mesmo muito importante. Depois também houve uma sessão em que, em que comecei em- no psicodrama, eu me emocionava muito. Chorava muito vezes. O grupo, conhecíamos-mos nos muito bem e foi durante muito tempo. E aqui nas sessões eu senti que durante alg- as primeiras, ou durante algumas semanas, continha um bocadinho essa emoção. E depois uma, uma parte- uma história em que me deixei ir. Aí! Essa sessão também olha! Agora esta a me vir à cabeça-

E: É assim que se começa a buscar as histórias!

P2: Foi- Agora esqueci-me dela outra vez. [Ri-se] Estava a falar sobre o que? Deixa me pensar. Foi uma história que.... Olha, já não sei. Mas estava me a lembrar...

E: Vamos pensar.

P2: Também porque queira mesmo falar sobre ela. Mas agora olha, foi. Mas já me vem.

E: Sim. Estava a tentar conseguir ir fazer, reatar. Mas ao longo das perguntas-

P2: Pode ser que venha.

E: Uhm, sim. Porque eu acho que tem muito a ver com, com o que me esta a dizer e com o que esta a partilhar, que agradeço.

P2: Sim, sim, sim.

E: Uhm, que vai conseguir re-reatá-la.

P2: Sim, sim, sim.

E: Se não fazemos, depois fazemos, fazemos chegar aí.

P2: Sim, sim, sim.

E: Uhm.... Uh? Como é que sentiu o processo ao longo do tempo? Ou seja, no início, meio e depois no fim?

P2: Pois! Ok, ok, vem daí! Pois, eu no princípio achei que-

E: Ou seja, que diferenças?

P2: Achei muitas diferenças no grupo especialmente. Eu acho que, e eu acho que se continuasse, que, que teria uma profundida ainda maior. Por isso achei que no início estávamos todos bastante mais, mais contidos. E á medida que as sessões foram avançando, principalmente quando estávamos a chegar ao fim, acho que, que nos abríamos muito mais, e que nos entregávamos mais nas histórias e nas emoções, e, e, e na união entre o grupo. E por isso achei mesmo que, que, que foi, que foi evoluindo a nível de grupo. E agora lembrei-me da tal história.

E: Uaaa! [Ri-se]

P2: Foi sobre um filme que eu vi, e que, pronto, o que acho que posso dizer. Não sei se a já viu o filme. Na dada altura, não sabiam qual era o filme porque (inaudível 14:51) [ri-se] porque tinha saído muito recentemente. Que foi sobre o *Rocketman*, que é a vida do Elton John. E emocionou-me imenso uma cena que houve lá. Foi aí que me emocionei pela primeira vez, deitei um choro imenso durante a sessão. E no início pensei, “meu deus, estou para aqui nesta”, não achava que era- enquanto no psicodrama sentia muito que era o espaço onde eu podia chorar, podia. Ali como nunca tinha acontecido, não estava a acontecer, senti me um bocadinho

constrangida. Mas depois esse choro deixou-me- soube-me muito bem. E também essa sessão também me marcou muito porque depois teve uma parte- também queria realçar isso, uma parte da música durante as sessões. Também teve uma importância imensa para mim. E, e, na descrição principalmente dessa viagem, os sons da música, e não sei se eram algumas gravações, foram fantásticos. Os sons da natureza fizeram-me mesmo ir lá ao sítio onde eu estava a viajar. E depois nesta *Rocketman*, uhm..., co- pronto. Tocaram a música do, do Elton John, porque alguém porque quem estava a tocar tinha visto o filme com certeza e emocionou-me imenso, quando começou essa música porque eu estava a contar a história assim com um bocadinho de secretismo, e depois percebi que estava alguém ali comigo que já tinha visto, uh, o filme. E foi mesmo muito bonito. Foi muito- comoveu-me muito essa cena de um, um adulto-nos em adultos durante o filme nessa sessão, uhm..., o Elton John adulto, abraçar o Elton John em criança, e mús-, e... e foi depois durante a sessão, essa sessão foi muito interessante, e tocou-me bastante sim.

E: Uhm, como sentiu? Já, já tinha falado sobre isto. Como sentiu o evoluir do grupo ao longo do processo?

P2: Sim, senti que, uhm, tive mesmo a sensação que, que iria, que iria ter ainda mais interesse se continuasse mais uns tempos. Na altura, que, que estávamos mesmo a conhecermos, que sentia que era tudo muito mais fluido. As emoções eram muito mais, muito mais intensas. E partilhámos em todo o sentido, quer nas positivas, quer nas negativas, foi quando terminou. E por isso foi mesmo nas últimas sessões. Eu senti mesmo que foi pensa não ter sido, uh, um bocadinho mais longa a experiência, mas, e fiquei com. Fiquei com essa sensação, de- que realmente o grupo evoluiu muito. E, e nós mesmo como grupo, a nível de emoções, e que, e que precisa- e que seria bom mais, mais umas sessões depois dessa, desse- Acho que foi mesmo crescendo, e que, e que, e pronto. Depois terminou.

E: Sabe sempre bem. [Ri-se]

P2: Sim.

E: Observou ou sentiu mudanças nos outros elementos do grupo? Uh, se sim, consegue dar exemplos?

P2: Uhm..., o meu problema é com os nomes [Ri-se] Exemplo de pessoas, e os nomes não?

E: Não precisa, não precisa dar nomes!

P2: Ah, sim! Eu..., se eu senti? Senti, senti que as pessoas começaram uh, a abrir mais. Senti que começaram, uh..., começamos todos a..., a pôr as emoções mais, mais para fora e também a conhecermo-nos mais, não é? A medida que, que...

E: Claro.

P2: Exemplos. Achei que... [pausa] Sim, pelo que as pessoas iam dizendo, as sessões estavam a ter uma importância muito grande para elas, uhm..., no dia-a-dia. Ou as conversas que nós tínhamos depois da sessão era- e mesmo durante a sessão os, uh, na discussão final, era que realmente que estava a ser de uma importância. Agora se eu notei durante as sessões, o que eu notei mais foi que, uhm, que as emoções estavam mais intensas a nível, uh, que a nível emotivo

estava, estava mais forte, o grupo. Não sei se isso é bom, se é mau, mas foi o que eu senti. Foi que as emoções saltaram mais para fora ao longo das sessões. Sim, senti muito. Principalmente nas últimas, acho que já- [ri-se] que houve uma das sessões que também eramos só qua- eramos só mulheres eu acho e que choramos todas. E isso não acontecia em nenhuma das sessões anteriores. Por isso, por isso, acho que realmente a nível emotivo o grupo tornou-se mais, mais...

E: Mais coeso.

P2: Sim, mais coeso.

E: Uhm... uhm? Caso tenho considerado que este processo provoca mudanças nos participantes, porque ou como é que acha que essas mudanças acontecem?

P2: Eu, eu acho que, que há mesmo, uhm, eu senti mesmo que houve mesmo um processo- não se pode, talvez não se possa considerar terapêutico, porque não estávamos num ambiente de terapia, mas de, de cresci- senti em mim, muito semelhante ao quando, muito semelhante e até mais intenso talvez em algumas das sessões. E exatamente, uh, completamente diferente, mas com o mesmo grau de terapia do que outras terapias que eu já fiz, quer terapia individual, quer de grupo, quer psicodrama, que as constelações familiares. Por isso senti mesmo, que houve aqui em mim, e mesmo nas outras pessoas, que uhm, que o conseguiremos, uhm, através de uma história, ver de fora através da representação dessa história, que nos faz ter uma perceção completamente diferente do que se só a tivermos a contar. Uh, o mesmo estando a representá-la, para mim foi uma descoberta, por que comecei a fazer psicodrama, e agora, eu já tinha visto um bocadinho, e tinha tido essa sensação quando fiz, eu fiz uma sessão de constelações familiares em grupo, aqui há uns meses, talvez há um ano. E foi assim uma revelação assim muito grande, quando eu não pude- assim só contei uma história, não pude desenvolvê-la muito, no sentido estar ali muito tempo a falar. Conteí, e depois ver as outras pessoas a representá-la foi magico para mim. Aconteceu muito essa magia aqui durante o teatro playback que é, de repente estou me a ver ali, ou estou a ver uma história que tem haver comigo, ali representada, e isso acho, que em nos reflete, refletem-se muitas sensações, muitas emoções e que nos faz pensar. E mesmo as histórias, dos outros, a mim, quer ouvi-las, quer depois vê-las representadas, trouxe muita coisa intensa, boa. Outras se calhar, sensações menos boas, que depois eu acho que, que, que causaram mesmo- Senti que foi um, um processo de autoconhecimento e que-

E: Que no fundo tocaram (inaudível 22.8).

P2: E que se calhar me acalmou, se eu pensar... Não que eu tivesse numa fase de muita ansiedade. Tive bastante ansiedade durante algumas sessões. Como estava a dizer, ao contar, ao pensar na história, ao contá-la. Mas depois era sempre uma sensação muito grande de alívio e de, e de, deitar para fora e de leveza, que, que acho que compensava de [ri-se] muito a ansiedade que causava. Das outras pessoas, também tive essa sensação que aquilo era muito importante. Que as pessoas saiam de la, uhm, com, com outro espírito, sim. Lembro-me também de uma sessão que aconteceu num sábado de manhã, que foi mesmo bom, porque normalmente as sessões costumavam ser ao fim do dia, ou de uma segunda feira, que estávamos todos- as vezes chegávamos lá todos cansados. E depois também a sensação foi muito interessante de ser ao sábado de manhã. Primeiro porque olhamos para as pessoas de manhã, e é completamente diferente do que ver à noite. E depois porque mesmo o ritmo da sessão, foi muito interessante ter sido e manhã, e não ter sido, e não ter sido à noite, e..., sentia, sentia mesmo leveza, e as

peessoas felizes no fim das sessões. Mesmo que depois chorassem. Falei com algumas pessoas que depois me diziam no fim que choraram tanto por causa da sessão, mas que depois foi tão bom. Por isso acho que sim, que teve mesmo uma mudança, em mim em particular. Senti mesmo que foi um processo que eu não estava a contar. Não foi muito programado. Foi de repente e que teve, teve um efeito mesmo muito positivo em mim, sim.

E: E passados estas semanas, identifica outras mudanças em si, agora que já terminou o processo? Se sim, quais?

P2: Sim, claro! A mais, a mais forte para mim tem haver com o ciúme. Eu acho que teve mesmo um efeito prático em mim. Eu- porque eu, eu estou de momento numa relação que considero muito boa. Muito diferente da que eu tive a..., de outras que tive anteriormente, muito respeito. Mas o ciúme estava a voltar. Depois dessa sessão, por coincidência encontrei um livro de psicólogo sobre ciúme clínico também. Tinha lá muita coisa sobre a autoestima, e sobre concentrarmos o ciúme em nós, e não o projetarmos na outra pessoa, porque é um problema nosso e não do outro. E foi muito falado ali na sessão. E várias pessoas depois falaram sobre, sobre o ciúme e eu- foi quase assim uma promessa a mim mesma, que iria tratar do ciúme comigo e não, e não julgar os outros ou, ou cobrar os outros. E acho que sempre que sinto, me lembro da sessão e que o paro, e que o travo. Pelo menos até agora-

E: (Inaudível 24:49)

P2: Tenho sentido mesmo um efeito pratico, uhm, dessa sessão. Acho que foi assim um dos problemas que eu acho que já o tinha trabalhado muitas vezes, mas ali na sessão, na representação, foi uma representação tão forte de, de todo o grupo, e claro que eu senti que, que todas as pessoas que estavam a representar, me marcaram de formas diferentes. E com expressões, e com, com uh- tinha, alguns dos autores, acho que posso chamar atores-

E: Sim, claro.

P2: Com olhares que me vão ficar marcados, para, para sempre. Uhm, expressões. E quando foi do ciúme, foi mesmo muito, muito forte. E foi mesmo um mostro em mim que eu quis, tirar. E por isso acho que me vão ficar muitas imagens que eu não iria conseguir se calhar de outra forma de terapia e que, por isso fica mesmo- parece que fica mesmo assim um desenho, uma imagem que nos marca, e isso-

E: Uma ancora.

P2: e me emociona a falar nisso. Porque é visto de fora e isso é que é o interessante. Uhm, e fica ali aquela imagem que nos- de outros que acabam por estar- de ser, que são, somos nós ali, mas estamos a ver nos. E isso sim, isso marcou-me. E dou o exemplo do ciúme porque acho que foi assim, em termos práticos. Depois há muitos, houve muitas outras. Essa viagem. Outros pontos que acho que gostava de ler que o que eu escrevi sobre isso para me ir lembrando quando tiver assim oportunidade, e tiver descansada. Mas assim sem ter pensado muito, porque realmente não fui ver e podia ter ido ler ontem para me lembrar de mais coisas para dizer. Mas o que me está a saltar é este efeito do ciúme que eu acho que teve mesmo, teve mesmo efeito em mim, sim.

E: Obrigada pela partilha. [Ri-se] Consegue dar exemplos dessas mudanças? Acabou de, de me contar. Quais os aspetos que menos gostou neste processo?

P2: Os aspetos que menos gostei do processo... Era..., era sempre..., era sempre tão bom. Foi mais a parte inicial em que eu acho que comecei, na primeira sessão, já não sei. Como, como eu também vim bastante aquecida do psicodrama, foi logo bater nas se calhar mais fortes que eu não estava a pensar neles naquela altura, naquela fase da minha vida quando comecei isto. Então uma das minhas primeiras sessões saí, na primeira, um bocadinho na dúvida, “não sei se me esta a apetecer entrar por aqui agora nesta fase”, e pronto. Para mim foi só isso. E depois a partir daí- mas o que- mas foi sempre tão acolhedor chegar às sessões. Uhm, bem eu já conhecia também o _____, porque fiz psicodrama com ele já há muito tempo e..., pronto. E sabia que iria ser uma boa experiência com certeza. Mas, mas, mas, criar o mesmo com todos, mesmo quando o _____ não estava, foi mesmo surpreendente. Um ambiente, muito, muito acolhedor. Sempre muito, muito, sempre o amor. Gostei mesmo, gostei mesmo. Achei que eram bons momentos que havia ali. O que menos gostei foi mesmo, talvez isso da fase inicial. Há uns constrangimentos de ansiedade que eu falei. Isso sim. Isso eu senti várias vezes. Sentir, uhm, o coração acelerado, ansiedade, enquanto não contava a história. E talvez algumas vezes ao contar a história, senti essa ansiedade. Eu acho que foi também mencionada por outros participantes que também sentiam essa ansiedade. Mas, mas contei sempre, eu acho que [ri-se] eu queixava-me um bocadinho no psicodrama por, porque não éramos sempre os protagonistas, claro. Às vezes eu sentia essa necessidade de as vezes ser protagonista. Agora aqui o engraçado era que podia contar histórias quem quisesse. Podemos contar histórias. E sentia que algumas pessoas não contavam porque não sentiam essa necessidade e estavam a tirar muito das histórias das outras, mas também sentia que não contavam porque estavam constrangidas em, em não conseguirem conta-las, e acho que isso pode ser aí um- uh..., acho que é importante não forçar, mas ao mesmo tempo- e acho que tentavam- tentavam fazer com que as pessoas se sentissem à vontade para contar histórias. Mas acho que algumas pessoas em algumas sessões, foi essa a sensação que me deu, que não contavam porque sentiam-se constrangidas. E eu tentei sempre, uhm, não. Mesmo que tivesse com alguma ansiedade, contar a história. Aproveitar para contar. Mas, mas devo dizer também, que foi surpreendente aquilo que eu retirei de histórias contadas por outras pessoas e de as ver representar. Por isso acho que foram- houve só uma sessão, sem querer mencionar nomes, em que numa fase de partilha, que..., já não sei, também me senti um pouco constrangida porque me senti que, uhm..., se calhar o riso de outra parte, que não estava a contar. Acho que foi assim só uma parte de constrangimento, mas que, que passou muito rápido.

E: Muito rapidamente.

P2: Sim, e eu não sei se mencionei, mas mencionei nas sessões um aquecimento que tivemos com relaxamento e com que- pela _____, que acho que resoltou muito bem. Tive ali sensações muito diferentes das que já tinha todo em contextos de ioga ou de body balance, mas que ali foram, forma surpreendentes para mim, sim. Em alguns minutos, e também me trouxeram coisas importantes depois para as histórias.

E: Então, uhm, o que acha que devia ser melhorado?

P2: A melhorar? Melhorar, melhorar... Estava ótimo! [Ri-se] Não..., mas, uh. Não Sei! Fiquei só na dúvida, uh..., fiquei na dúvida... uh- do- no..., era o que eu estava a dizer. Eu acho que, não sei quanto tempo foi. Agora estou-me a tentar lembrar se foram dois meses ou se foram três...?

E: Uh, acho que foram- eu não estou muito a par, mas acho que daquilo que tenho ouvido, foram três.

P2: Pois, uh, uh... talvez a duração! Talvez a duração! Eu n minha opinião, pelo menos para 6 meses se podia... eu não sei a nível de investigação se podia refletir em mais ou menos. Mas fico com a sensação que se tivesse sido mais algum tempo, que estávamos agora a entrar numa fase mesmo interessante de, de grupo, e que poderia ser mais explorado. Isto foi a minha, a minha sensação. Depois também senti pena na parte do, do feedback que damos a seguir as sessões, que eles enviam um questionário. No início consegui, e depois no fim não consegui, muitas vezes enviar. Muitas vezes eu escrevia umas coisas, mas depois não as passava para o questionário e sugeri, não se se cheguei a sugerir assim... Acho que poderia ser interessante, se nos depois das sessões pudéssemos, uhm, gravar o que estávamos a sentir e depois enviar em ficheiro áudio. Para mim seria mais fácil do que estar a escrever. Uhm, porque escrevi nas primeiras, e depois a seguir já não conseguia. E fiquei com várias coisas escritas que depois acabei por não enviar porque estavam soltas. Não estavam organizadas, e acabei por não mandar. Por isso, na parte do, do pós sessão, mas se calhar o importante também era o inicio e fim do processo, mas pronto. Foi o que eu senti.

E: Foi o que sentiu. Uhm, recomendaria este processo a alguém? Se sim, a quem?

P2: [Ri-se] Claro que sim! Recomendaria. Alias, uh, recomendei. Mas acho que tem que partir da pessoa. Uhm, alias, eu tive um exemplo que recomendei a uma amiga colega do psicodrama e ela depois veio a uma sessão e não veio a mais e, se calhar foi pena, porque poderia ter vindo outra pessoa. Mas acho que tem que partir de cada um. Mas divulgar com certeza. Acho que seria útil para, para, estou me a lembrar qualquer pessoa à minha volta, amigo, familiar. Acho que, que iria beneficiar muito se participassem no grupo, mas acho que recomendaria a todas as pessoas. Uhm porque acho que é mesmo importante para a autoconhecimento.

E: Exato! Era essa a pergunta que eu- porque recomendaria?

P2: Pois, sim, mesmo pela parte do autoconhecimento. E do conhecimento dos outros. E da interação, de nos poder- de identificarmos mais uma vez com, com histórias de outras pessoas, traz-nos muitas coisas à memória, quer presentes, quer antigas, quer passadas, que eu acho que nos enriquecem. Uhm..., mesmo que não seja de uma forma terapêutica, acho que nos enriquece a nível pessoal, por isso, eu recomendaria a qualquer pessoa. Acho que acaba por ser uma experiência forte no sentido em que, eu tinha ida a uma sessão de teatro playback sem ser neste processo de autoconhecimento, e eram histórias mais..., uhm..., não sei como hei de dizer. Não senti, não senti tanto, uh, que ia para um caminho de terapia. Mas aqui no contexto de grupo, achei mesmo, que a pessoa depois estava ?. E há uma tendência para as histórias, mesmo tendo no meio histórias mais leves, se tornarem cada vez mais, mais pesadas na complexidade dos problemas que as pessoas levam. Depois acho que há uma tendência para queremos uhm, desabafar coisas mais pesadas. Sendo que também nos tem muito bem representado, as histórias mais leves, e que me acabavam por trazer, tanto bem estar como as outras mais pesadas. Isso também foi uma, um, um- Mas sim, recomendaria a qualquer pessoa. [Ri-se] Não, não em particular alguém. Não sei, se calhar alguém que esteja num processo muito intenso de depressão assim. Não sei, não sei, se iria ser tão interessante como, uhm... Não sei! Não pensei muito sobre isso. Agora estava a pensar se iria recomendar a alguém que tivesse a passar por um processo de depressão, por exemplo, se seria o ideal. Mas isso também não consigo dizer. Assim de uma forma geral acho que recomendaria a qualquer pessoa, uhm, a experiência,

porque, porque mesmo só ouvir as histórias dos outros é importante. Por isso, mesmo que a pessoa não consiga por para fora as suas histórias, acho que tira muito ao observar. Pelo menos a mim teve um efeito positivo, sim.

E: Que potenciais aplicações vê para este tipo de intervenção? Em que grupos ou contextos?

P2: Uhum. Bom. No meu caso, eu, uhm..., a nível do meu trabalho pessoal, eu convidei o ISPA para estar presente numa ação com- sobre... divulgação científica, e no contexto de, de..., de uma instituição que tem jovens e que tem seniores. E achei que foi um formato fantástico para, para as pessoas falarem sobre este tema de saúde, que era completamente diferente do que nos estávamos a fazer. Por isso eu acho que poder ser mesmo aplicado em vários contextos e vários grupos, quer seja, em grupos, uh... problemáticos. Quer seja para falarmos de um tema de saúde, de bem- de hábitos de vida saudáveis. Acho que resultou lindamente, e por isso acho que realmente é um processo que pode ser aplicado em várias áreas e em vários contextos, e com várias finalidades, sim.

E: E porque é que vê essas aplicações para este tipo de intervenção?

P2: Porque que vejo? Como assim?

E: Uh, porque é que vê essas aplicações para este tipo de intervenção? Uh, ou seja, uhm, porque é que as aplicações de teatro playback iriam coincidir com os meios de intervenção. Ou tipo de intervenção que nomeou?

P2: Sim, sim. Porque eu acho que acaba por ser um bocadinho o mesmo processo que falamos deste grupo que fiz parte, que é o..., o vemos de fora um tema que nos diz- que estamos a trabalhar ou que nos diz respeito e..., e isso pode ter um impacto, pode ter um impacto, reflete um impacto na pessoa que está a ver. Por isso acho que o formato é o mesmo, que é nós estamos a ouvir pessoas a falar do tema da saúde, não é? Estamos a contar que devíamos deixar de fumar ou andar mais de bicicleta. Depois ver representado ali pode, pode de alguma forma fazer o "click". Eu lembro-me de uma situação, estava-me a lembrar, que acho que foi de uma senhora, que..., uh..., não sei era..., uma senhora que tinha- que foi obesa e que depois deixou- que emagreceu muito e que estava ali a demonstrar a sensação. Eu acho que para outra pessoa, ou outra pessoa que esteja na mesma situação, e mesmo para ela que ver aquele processo ali representado, eu lembro-me que, lembro-me de muitas das caras de felicidade das pessoas que estavam a assistir, e de, e de, surpresa ao ver aquela história representada. Por isso acho que é mesmo o formato, e claro os atores que são fantásticos em si, mas o vemos a nossa história contada se calhar noutra perspetiva e noutra contexto, pronto, pode mesmo refletir e-

E: E ajudar.

P2: E ajudar sim.

E: Quer deixar algum comentário final? [Ri-se]

P2: Uh, não. Gostei imenso. Acho que gostava de, de voltar a participar ou a fazer parte de um, uh, eu não sei..., quais seriam as perspetivas de, de só de terapia, de bem estar, mas acho que sim, que faria- o meu comentário final, que gostaria de continuar a experiencia e a repeti-la, se se tivesse essa possibilidade, sim. Não sei se, uh, se seria..., durante muito tempo, ou se faz

mais sentido em períodos curtos de tempo. Ou o processo de um ano, ou de alguns meses. Não sei em que formato.

E: (inaudível 39: 39)

P2: Ou não, agora que já. Não sei. Mas acho que sim, que, que gostaria de voltar a fazer parte de uma experiência como esta sim.

E: Ok, muito obrigada pela sua disponibilidade. Foi um prazer poder ouvir sobre a sua, uhm, as suas partilhas. Uh, estou mesmo muito agradecida. Volta a reforçar que os- existe uma confidencialidade, uhm. Qualquer dúvida que tenha pode perguntar ao _____, uhm, ou a _____.

P2: Sim.

E: E..., e é isso. Muito obrigada mesmo.

P2: Muito obrigada.

ANEXO H: Transcrição da Entrevista P3

E (Entrevistador)
P3 (Participante 3)

E: Então, olá _____.

P3: Olá.

E: Agradeço desde já a sua participação e disponibilidade. Queria perguntar se existe algum problema no modo de gravação, de estar esta entrevista a ser gravada?

P3: Não, há qualquer problema.

E: Tenho autorização então? [ri-se]

P3: Sim.

E: Pronto. É garantida a confidencialidade de todos os dados aqui recolhidos. Uhm, este estudo é promovido pelo Dispar teatro e pela clínica do ISPA. Uhm, deve estar à vontade e ser o mais transparente possível, e falar de modo aberto. É muito importante, uhm, a clareza e a transparência e estar a vontade. Uhm, para que tudo corra bem, e para que possamos falar à vontade. Uhm, toda a informação é muito importante. Qualquer, qualquer dúvida ou esclarecimento, podes falar com o _____ ou a _____. Uhm, e, e pronto. Acho que está tudo. Acho que posso começar.

P3: Sim.

E: E agradeço outra vez. [Ri-se]

P3: Sim.

E: Então, tem que idade?

P3: Tenho 34.

E: Ok, e as suas habilitações académicas?

P3: Eu sou enfermeira e tenho a especialidade em saúde mental- alias, e o mestrado em saúde mental e psiquiatria.

E: Que interessante. [Ri-se] E qual é a sua relação anterior, ou experiência anterior com o teatro e outras artes? Tem? Ou outra experiência?

P3: Tenho, tenho. Uh, eu faço teatro já- teatro amador. Já praí desde os meus 16 anos, com um grupo de teatro, uhm, que, que eu ainda não tenho, que um teatro do (?), que é o teatro da minha terra. E pronto, a minha experiência tem sido nessa, nessa área, como atriz e não só. Uhm, pois. A minha falha, [ri-se] espero que fique aí registado. Uhm, já tenho experiência na, na... como disse, no amadorismo, nada profissional.

E: Muito bem. E, durante o processo, desta pequena experiência, experiência, começou alguma atividade terapêutica ou de desenvolvimento pessoal paralela?

P3: Não. Não, não.

E: Ok. Então e diga-me lá, como é que ouviu falar do grupo?

P3: Uh, por acaso foi muito giro. Eu trabalho pronto- eu trabalho no hospital na ala de psiquiatria, do hospital de Vila Franca de Xira, que é onde eu moro. E a psicóloga que trabalha comigo, que também tem formação aqui no ISPA, ouviu falar deste, deste projeto, desta investigação. E ela também estava interessada em participar. E como sabe que eu estou ligada ao teatro e tudo, e acho que- e como também gosto destas áreas, achou que poderia, que eu também poderia estar interessada e falou-me. Uh, eu disse, “ok, então eu vou lá”, à sessão inicial, aquela sessão que houve. Ela, entretanto, não pode, porque como faz clínica, batia com o horário das consultas dela. Então ela não pode vir, e vim eu, e fiz. Participar nesta experiência.

E: E fez muito bem participar nesta experiência. Fez muito bem. Já respondeu à minha próxima pergunta que é, “o que a chamou a inscrever-se?” Não sei se já respondeu?

P3: Bem eu fiquei com bastante curiosidade acima de tudo. Para já porque bate um bocadinho com duas coisas que é a minha área profissional e os meus interesses também na área do teatro e etc.... Então achei que se juntava o útil ao agradável e-

E: E foi perfeito. [Ri-se]

P3: Sim.

E: Como descreve o que aconteceu no grupo? Ou seja, o que acontecia nas sessões?

P3: Ok. Uh, o que acontecia em que sentido? No sentido prático ou o que eu senti?

E: Sim, no sentido prático. No sentido prático.

P3: No sentido pratico, havia sempre- em cada sessão havia sempre um aquecimento, não é? Onde faziam algumas dinâmicas de grupo. E depois partíamos para a parte do teatro playback onde partilhávamos história e eram apresentadas. Uhm, e depois no final fazíamos sempre uma finalização de algumas coisas que ainda tinham ficado por dizer, por exemplo. E havia um ritual final que era muito interessante. E pronto, na prática era isso.

E: Muito bem. Como é que foi para si a experiência de participar no grupo?

P3: Ok, para mim a experiência foi muito, muito interessante mesmo. Eu adorei participar neste grupo, por vários motivos. Um pela parte de quem estava e efetivamente, a equipa que esta no fundo, a... o grupo em si do..., desculpa, do Dispar.

E: Sim.

P3: E, portanto, quem estava a dinamizar, tanto os atores como também os músicos. Acho que são incríveis e efetivamente, uhm, a forma como, uhm, ia dizer liderar, como conduziam no fundo toda a sessão, acho que era muito fluida e muito incrível e deixava o próprio grupo dos participantes bastante à vontade. E..., e acho que isso também deixava, deixava nos todos muito

mais confortáveis, pronto. Em relação ao grupo em si dos participantes, acho que todos nós criamos assim, uma espécie de ligação.

E: Uma afinidade.

P3: Sim uma afinidade entre todos, embora viéssemos de contextos diferentes. Mas claro, sempre tínhamos sempre alguma coisa que nos relacionava. E pronto, eramos pessoas muito incríveis e eu gostei bastante de participar por isso. Não só pela própria- por estar a receber no fundo aquela técnica, do teatro playback, da experiência de vivenciar o trabalho playback, mas também da experiência a de ter conhecido o grupo e também da, uhm, o grupo dos participantes e também o grupo Dispar. Que eu não tinha, pronto, não tinha conhecimento sobre eles, e sobre o trabalho que desenvolvem. E achei mesmo muito bom. Muito bom.

E: Muito bom mesmo. [Ri-se] Concordo. Uhm, sentiu em si algum efeito por ter participado no grupo? Se sim, ou qual, ou quais?

P3: Senti. Uhm, principalmente numa perspetiva autorreflexiva. Uh, acho que cada sessão trazia momentos de introspeção importantes, e momentos de identificação, também com histórias de outros. Porque mesmo não estando eu a ver uma história minha representada, porque as vezes acontecia, acontecia sessões que pronto, não contava nenhuma história.

E: Não surgia.

P3: Sim, não surgia ou havia muitas e era difícil escolher. Uhm, mas acho que o mais rico é que conseguia através de outras histórias também transpor para mim própria e para as minhas vivências e para as minhas histórias. E de certa forma isso fazia uma ressonância dentro de mim. E, portanto, acho que foi algo transformador, porque também através da representação histórica que contavam da história de outros, podia rever e pensar sobre as minhas histórias, sobre as minhas experiências e sobre a minha vida, portanto, e... Isso foi o que- muitas vezes saía das sessões a..., num processo intenso autorreflexivo, sim.

E: Ok, eu acredito. E, portanto, disse que sentiu o efeito do outro, a ressonância em si própria.

P3: Também.

E: Uhm, consegue dar exemplos mais específicos de algo que tenha acontecido? Algo exemplo que se lembre?

P3: Sim. Uhm, em relação a histórias de outros ou?

E: Sim, sim! Em relação a histórias- em relação à pergunta anterior, se sentiu algum efeito e se consegue dar, se consegue dar exemplos.

P3: Sim, ok. Então tenho que puxar um pouco aqui pela memória.

E: Sim claro, tem todo o tempo necessário. [Ri-se]

P3: há coisas que ficam, ficam assim, ficam...

E: Armazenadas.

P3: Sim, ficam sensações e ficam menos..., tenho que aceder aqui especificamente. Deixa me pensar. Uhm, ok. Houve uma história por exemplo que partilhei, uh, e tinha haver como, uhm, especificamente com, com a morte e com a ideia da morte e, e de como quando eu era criança, percebi pela primeira vez o que era a morte, ou da possibilidade de morrer e de deixar de existir, e de não haver mais nada. E explorei- partilhei essa história e ao vê-la representada e a forma como eles representaram, uh isso teve um impacto muito significativo em mim porque mais do que aquele momento que eu tinha contado a história em si. Era aceder também a emoções e sentimento que, uuuhhh, que muitas estão cá dentro e que não acedemos assim de uma forma tão consciente, tão presente quanto isso.

E: Sim.

P3: Uhm, e que me fez também refletir sobre isso não e sobre uhm, porque a morte também remete para vida e a forma como, como vamos vivendo e vamos fazendo as nossas escolhas e os nossos caminhos. E, portanto, esse, esse momento foi particularmente significativo para mim. E outras histórias até- histórias de outras pessoas que tiveram um impacto. Estou agora a recordar por exemplo, do, do, um dos participantes, umas das participantes que... partilhou uma história sobre a dificuldade de as vezes em tomar decisões de mudança de trabalho. Na altura ela estava, estava efetivamente a..., a partilhar uma história em que havia a possi-, ou sentia a necessidade de mudar de emprego, mas depois ficava na dúvida se haveria de fazê-lo ou não. Uh, porque o emprego onde estava era também estável. Mas também, uh, o como dizer, uh, que já não ia continuar a trabalhar lá. Portanto aquela dificuldade que também em mim já surgiu e que as vezes, ficamos, uhm, na dúvida se havemos de arriscar ou não, ou se mantemos no mesmo sítio...

E: Exato.

P3: Mas depois mantemo-nos no mesmo sítio também, é..., ficamos estagnados as vezes, portanto-

E: Momentos de dúvida.

P3: Sim, isso também, de dúvida.

E: E quais foram os momentos mais significativos? Já nos, já contou um. Já me contou um. Mas quais foram para si os momentos mais significativos e porquê?

P3: Uhum. Então mais significativos, uhm, foi no fundo esta história que acabei de dizer que tinha partilhado. Foi também uma outra que partilhei, uhm, sobre a questão de, de- eu não sou mãe, portanto- mas a possibilidade de querer ser mãe, e de não ter a oportunidade. Também foi uma história que partilhei. Uh, e isso também foi significativo para mim, porque às vezes é, uh, são pensamentos que temos, mas que não verbalizamos, e, tê-lo verbalizado, tê-lo visto representado foi, foi intenso, e foi bastante interessante. A representação as vezes dos, dos receios, e dos medos, ou das dúvidas ou, enfim-

E: O que vai na nossa mente. [ri-se]

P3: Exato. Tem um impacto diferente, é como se materializasse.

E: É verdade.

P3: E..., outras histórias... Eu recordo-me de algumas, mas foram partilhadas também por outros elementos.

E: Adiante também terei essa pergunta, em termos do grupo.

P3: Ok.

E: Uhm, e como é que sentiu, em termos do processo ao longo do tempo? Ou seja, as diferenças desde o início, meio, e depois no fim?

P3: Ok. Uh, no início, uh... senti- eu sou uma pessoa que naturalmente, eu sou reservada, sou reservada, isto é, com o meu interior sou um pouco reservada. Até sou, gosto de socializar. Tenho alguma facilidade nisso. Mas sobre mim própria, só um bocadinho reservada e, e, portanto, foi um bocadinho difícil de desbloquear a..., sobre coisas que eu até gostava de falar mas não sabia como. Ou histórias que..., que me surgiam, as vezes não conseguia desbloquear nê, para trazer para a palavra. Uhm, e depois a medida que as sessões foram decorrendo, também começou a haver um sentimento de confiança e de grupo muito maior e também um maior a vontade com os próprios elementos do Dispar e, portanto, acabou por ser mais, uh, uuhh, mais fácil de partilhar. Mas também não é só a questão da facilidade. Transformou-se em mim a disponibilidade para, para- e o a vontade para partilhar as histórias. Então acabou por ser progressivamente, foi crescendo, não é? Esta partilha e confiança e no final realmente era mais-senti que era muito mais fácil, não só para mim, mas para todo o grupo, de poder partilhar aquilo que estava a sentir, as suas histórias, os seus receios. Acho que a intensidade de algumas histórias também foram ser maiores. E havia mesmo essa, já essa entrega, não só minha do que senti ao longo- mas também de todo o-

E: De todos os participantes.

P3: sim, sim. E no final foi um bocadinho, quase que triste de terminar o processo.

E: [Ri-se] Sim.

P3: Foi assim, “ah, nunca mais se calhar-”, quer dizer, vamo-nos ver agora para a semana. Mas uh, à partida não nos vamos ver mais ou não vamos ter mais nenhuma ligação.

E: Tanto contacto como seria...

P3: Exato. Uma coisa tão intensa. Foram efetivamente sessões intensas, todos a partilhar e eu própria partilhei coisas que são, que são muito, muito únicas, muito pessoais, não é. Uh, a pessoas que aparentemente eram desconhecidas. Foi muito interessante.

E: Uhm, como sentiu o evoluir do grupo ao longo do processo?

P3: o evoluir do grupo, bate um bocadinho com aquilo que eu já tinha dito...

E: Uhm, uh, achei que de facto o longo das sessões eu ia ficando- as pessoas ia ficando cada vez mais à vontade, mais disponíveis para a partilha. Mais..., uhm, mais disponíveis também não só para a partilha das histórias, mas para estar com o outro. É importante, foi um crescer na

confiança, na..., uhm..., no..., na força da coesão do grupo. Depois acabava por encontrar outras ligações, não só no grupo, mas fora também antes de entrar na sala, estávamos ali reunidos e já íamos falando sobre as coisas da vida, não é, do dia-a-dia. De coisas que partilhávamos na sessão e depois também se transpunham cá para fora entre nós, e, portanto, acho que essa coesão foi ficando cada vez maior.

E: Muito interessante. [Ri-se]

P3: Uhum, sim.

E: Observou ou sentiu mudanças, uhm, noutros elementos do grupo?

P3: Uh, eu acho que nalguns sim. Nalguns sim. Eu acho que para alguns elementos provavelmente ver as histórias- pelo menos foi essa a sensação que me deu, ver as histórias representadas, para alguns eu acho foi algo muito apaziguador, acima de tudo. Uhm, nalguns- não sei, desapareceu me agora a palavra-

E: Pode dar exemplos! Eu ia dizer a seguir isso, sim. Pode dar exemplos.

P3: Apaziguador foi logo a primeira palavra que me surgiu, porque remetia logo para uma história partilhada por um dos participantes que, uma das participantes que foi em relação à morte do pai e, e, portanto, o processo de luto ainda em resolução. Portanto, e acho que foi apaziguador para ela ver a história dela representada, e também trazer cá para fora alguns sentimentos e alguns pensamentos que as vezes ficam. Que não há possibilidade de-

E: Expressar?

P3: Exteriorizar, expressar, sim. Sim.

E: Uhm, caso tenha considerado que este processo provoca mudanças nos outros participantes, porque ou como é que acha que essas mudanças acontecem?

P3: Ok, Uhm, sim, considero de facto que existem algumas mudanças. Eu acho que pelo processo de consciência da própria pessoa. Da autoconsciência de..., de si. Autoconsciência de si mesmo. Uhm, e também pelo facto de..., de poder verbalizar, às vezes, uh, sentimentos e emoções que normalmente não se expressa, e poder ver essa, esses sentimentos ou emoções se materializarem ou ver de outra perspectiva. Uhm, porque vemos outros a representar aquilo que são as nossas histórias, é ver também uma perspectiva diferente da nossa, ver-nos a nós-

E: Para ter a certeza. Sim. Peço desculpa.

P3: Não faz mal.

E: Se isto se perde, depois não dá. [Ri-se] Peço desculpa.

P3: Não faz mal.

E: Ver aos outros noutra perspectiva?

P3: Sim e vemos nos a n's fora de nós, e noutra perspetiva além disso. Portanto eu acho que isso em si é efetivamente um processo transformador porque nos permite também pensar em nós mesmo de outra forma. Também claro requer alguma disponibilidade, e alguma capacidade para também pensarmos assim, e estarmos abertos a essa possibilidade. Mas pronto acho que, não sei se respondi à pergunta.

E: Sim, claro. Sim. Se foi o que sentiu. [Ri-se] Uhm, passadas estas mudanças, identifica outras mudanças em si agora que já terminou o processo? E quais foram?

P3: Uhm, eu acho que a diferença que eu senti, uhm, foi, mais na partilha, daquilo que..., daquilo que sou eu, não é? Porque muitas vezes, uh, o..., o que eu penso que é que muitas vezes eu retraio-me um bocadinho, naquilo que sou intimamente, no meu íntimo. Uhm, partilho às vezes coisas mais superficiais, não é? E pronto, acho que o que me deu- esta experiência o que me trouxe foi que é normal partilharmos coisas que são mais, mais próximas do nosso interior. Isso também é dar a possibilidade a outra pessoa de nos conhecer melhor, de nos conhecer noutra- também noutra perspetiva, uhm. Claro que isso é- escolhemos as pessoas com quem fazemos isso. Uh, mas se nos fecharmos sempre também com as pessoas que nos são mais próximas, uh, acabamos por também afasta-las, não é? E acho que foi essa a principal mudança que senti em mim. A consciência de que se, para me aproximar do outro tenho que me disponibilizar mais ao outro. Uh, portanto, essa é a principal mudança.

E: Uhm, consegue dar exemplos dessas mudanças. Algum exemplo prático?

P3: Exemplo praticoooo...?

E: Exemplos dessa mudança que sentiu.

P3: Sim. Uhm..., que tenha acontecido agora recentemente..., neste período desde que terminaram as sessões, talvez não tenha assim um exemplo concreto. Acho que é mais uma autoconsciência. É uma..., uhm, uma abertura para a mudança, do que propriamente ter já acontecido alguma situação que me levasse a isso. Uhm..., assim um exemplo prático, assim não tenho.

E: Ok. Uhm, quais os aspetos que menos gostou neste processo?

P3: Que menos gostei? [Ri-se] Não sei. Eu gostei de tudo. Não me senti desconfortável com nada. Uh [pausa] Não, não consigo identificar assim alguma coisa que não tenha gostado ou que me tenha sentido desconfortável. Claro que o desconfortável às vezes surge, mas tem haver com o os temas que estiveram a ser abordados e isso, mas é pela intensidade.

E: Pois, claro.

P3: Não propriamente porque tenha desgostado de alguma coisa. Não consigo identificar.

E: É perfeitamente valido. [Ri-se] Uhm, que acha que devia, uh, devia ser melhorado?

P3: [Pausa] O que podia ser melhorado? Eu tenho alguma dificuldade em dizer também isto porque, a sério, porque, não identifico assim nada que acho que tenha sido menos..., uh, sei lá, menos correto, ou que pudesse ter corrido de forma melhor. Não. Achei que estava muito bem organizado. Uh, achei que acima de tudo o grupo era, o grupo Dispar era muito atencioso a

tudo. Sempre se disponibilizaram com tudo o que era necessário. Uhm, não tenho, não consigo identificar assim nada que achasse que podia ser melhorado. Às vezes é mais fácil, quando identificamos assim uma coisa que não foi tão agradável, não é? Sugerir a melhoria. Mas não estou a ver assim nada que pudesse (inaudível 23:37).

E: Ok. Recomendaria este processo a alguém? Se sim, quem?

P3: Recomendaria. Recomendaria definitivamente. E alias, falei muito sobre isso com amigos meus e com colegas de trabalho etc. Recomendaria a quem especificamente? Pessoas...? Uhm, tenho uma amiga minha que recomendaria este processo especificamente. Ela por acaso tem algumas questões, uh, relacionadas com a ansiedade, mas também com uh, uma autoestima assim muito baixa. E perspectiva as coisas de uma forma mais negativa, uh. Eu acho que lhe faria bem ver as coisas fora dela, e noutra perspectiva. Portanto, recomendaria a essa minha amiga particularmente.

E: E porque recomendaria?

P3: Por isso. Pela possibilidade de, de poder ver as coisas noutra perspectiva. E não sempre na perspectiva dela que muito- as vezes é negativista e, e..., quase que chega a ser narcísica, as vezes até um pouquinho mais egocêntrica, uh..., uhm. Então acho que ver noutra perspectiva, abrir a possibilidade a outras, uh, outros pontos de vista. Acho que lhe faria falta.

E: Ok. Que potenciais aplicações vê para este tipo de intervenção? Em que grupos ou contextos?

P3: [Pausa] Eu acho que há vários contextos em que o teatro playback poderia ser aplicável. Não só a nível clínico. Mas também a um nível social. Ou seja, talvez de..., para abordar de alguns temas, sei lá, mais a nível social ou problemas escolares, por exemplo. As vezes miúdos não tem a oportunidade de falar sobre certos temas ou, uh aquilo que os aflige por exemplo. Uh, ou determinadas temáticas sociais com maior dificuldade a ser abordadas. Uhm, mas acho que acima de tudo também na clínica, acho eu. Acho que tem uma, tem um grande potencial. Uhm, porque na verdade muitas vezes, quer dizer, não é que seja, não é que a representação às vezes- eu tenho estado a falar aqui de diferentes perspectivas, mas a representação em si não mostra uma perspectiva propriamente diferente. Mostra e não mostra. Onde é que eu quero chegar com isto? Que é, eles estão a representar a nossa história. Mas nós ao vermos a história representada, vemo-la numa perspectiva que não é, uh..., como a imaginamos, ou como a vivenciamos. É vista através dos olhos de outra pessoa, não é? Do pensamento e do sentido de outra pessoa, e isso abre essa possibilidade. Não deixa de ser a nossa história que esta ali a ser representada, mas é e não é uma outra historia, não é? É a mesma historia, mas por outro lado, de facto, noutra perspectiva. Eles têm a sensibilidade, pelo menos foi o que eu senti, eles têm a sensibilidade de..., na sua representação, uuuh, e isto pode ter sido só uma perceção minha, mas intervir consoante as características específicas, uh..., da pessoa. Portanto, esta intervenção feita de forma continuada, como foi- ou seja, com sessões continuadas, provavelmente terá um maior impacto transformador do que propriamente se for, uma sessão única por exemplo.

E: Ok...exato.

P3. Era o que me dava, me dava a entender. Porque eu acho que através da- eles também nos iam conhecendo melhor. A forma de estar, a forma de...

E: [Ri-se]

P3: Não é? E iam nos observando e, e.., eu acho que eles próprias também adaptavam as representações as nossas características, ou aquilo que era necessário que eles avaliavam que era necessário naquele momento, para aquela pessoa, para aquela história. Eu acho isso incrível. Portanto eu acho que deve ter também um impacto interessante na clínica. Uhm..., não sei talvez para..., especificamente, sei lá, questões relacionadas com..., estava a dar o exemplo da minha amiga, da ansiedade, por exemplo.

E: Algo muito comum na sociedade e...

P3: Sim...

E: Não só na escola, no trabalho, mas em todas as questões...

P3: Uhum, sim, sim...

E: Uhm...

P3: Ou em situações de transição ou de adaptação.

E: Mudanças...

P3: Mudanças. Sim, sim, sim, sim...

E: E porque é que vê essas aplicações para este tipo de intervenção?

P3: [Silêncio]

E: Já falamos um bocadinho.

P3: Sim, sim, sim! Estava só aqui a tentar organizar-me. Porque, porque vejo...? Porque- pela possibilidade- eu acho que uma possibilidade da pessoa efetivamente ver..., ver esse- ver a representação daquilo que é a sua vivencia. Uhm..., quer dizer nós- uma pessoa não tem essa possibilidade em mais nenhum contexto da sua vida, do seu dia-a-dia. Nós podemos falar com alguém. Partilhar as histórias com alguém, e a pessoa dá a perspetiva, etc... Mas ver representada aquilo que é o que estamos a partilhar, não é? Que é a nossa história, tem um impacto mesmo muito mais valiosa Não quer dizer que também não possamos falar e complementar com a palavra, mas ver e sentir aquilo que esta a ser representado, parece me mais, não sei, ter um impacto maior, na própria pessoa.

E: uhm, e por último quer deixar algum comentário final? [Ri-se]

P3: Comentário final. Uh, sim. Eu espero que, que a investigação corra muito bem e que consigam de facto tirar ali algumas conclusões sobre, sobre o que estão a investigar, o que estão a investigar. Uh, sobre tudo espero que continuem com esta intervenção, e possam continuar a desenvolvê-la, porque acho que é realmente muito valiosa. E acho que pode ter um impacto muito importante na vida das pessoas, e ter uma aplicação na vida das pessoas, clínica, muito, muito valida. Acho já tá. Espero que corra bem.

E: Então agradeço outra vez a sua presença e disponibilidade, e por também se ter aberto para comigo, uh, e para o grupo também, uh...

P3: Obrigada eu.

E: foi uma partilha muito interessante. Foi um prazer ouvi-la. Uhm, os dados irão ser confidenciais. Qualquer dúvida, _____ ou _____. Uhm, e encontra-se bem?

P3: Sim, sim.

E: Obrigada.

P3: Muito obrigada eu.

ANEXO I: Transcrição da Entrevista P4

E (Entrevistador)

P4 (Participante 4)

E: Olá _____.

P4: Olá _____.

E: É um prazer estar a falar consigo e obrigada pela sua disponibilidade.

P4: É um gosto.

E: Uhm, autorize que eu grave esta entrevista?

P4: Sim, autorizo.

E: É total- uh. É totalmente confidencial, os seus dados, uh, as suas informações. Uhm, qualquer dúvida pode contactar o _____ ou a _____. Uhm, e este estudo é promovido pelo Díspar teatro e pela clínica, uhm, do ISPA. Tem que idade?

P4: 47.

E: 47. Quais são as suas habilitações académicas?

P4: sou assistente social.

E: Ok. E tem alguma relação anterior-

P4: Sou assistente social- peço desculpa- e já agora irei responder à pergunta que a Maria vai fazer. E tenho uma pós-graduação do ISPA em gravidez e psicolo- gravidez e maternidade... ou psicologia da gravidez e maternidade, que fiz no ISPA, sim.

E: Muito bem. E tem alguma relação anterior ou experiência anterior com o teatro, ou outras artes?

P4: Com o teatro não, mas sempre um interesse, um grande interesse. Fiz balé clássico durante muitos anos...

E: Ah...

P4: Sim, sim...

E: E durante o processo começou alguma atividade terapêutica ou desenvolvimento pessoal paralela?

P4: Do processo do..., do..., agora durante o projeto de investigação?

E: Sim, sim...

P4: Eu tenho dito que ultimamente tenho..., tenho feito desenvolvimento pessoal de cada dia. Todo, todo o processo de consciencialização, digo eu, de tudo que tenho passado. E tenho feito algumas, algu- tenho feito uh- fiz um curso- fiz uh- participei num curso do desenvolvi- Participei num projeto- do projeto eco. Antes disso tive numa oficina *clown*, também foi muito focada no desenvolvimento pessoal. E agora estou a fazer um curso de PNL, de planificação neurolinguística. Portanto é um interesse grande, disto do desenvolvimento pessoal, sim.

E: Então durante o processo no teatro *playback* e da investigação teve essas atividades?

P4: Oficina *clown* antes, e o PNL depois.

E: Ok.

P4: Portanto foi tudo- começou tudo aí, janeiro, e foi tudo encadeado. Sim.

E: Ok. Então como ouviu falar do grupo? O que chamou inscrever-se?

P4: Foi num congresso que houve sobre a adolescência que vai fazer um tributo ao professor Daniel Sampaio. E eu fiquei maravilhada com a apresentação. Fiquei- não fazia ideia que existia e até achava que era tudo encenado com o público. [Ri-se]

E: [Ri-se]

P4: Exato! E disse, “Naaa- não pode ser! Não, não! Eles têm que ter falado. Tem que ter combinado com as pessoas.” E comecei a perceber que aquilo era mesmo o ___?___ que o publico transmitia. E fiquei interessantíssima. Muito interessada. Fui a página deles, e partilhei isto com um amigo. E há um amigo que me diz “olha, este projeto vai fazer uma peça- vai fazer uma apresentação no ISPA no dia tal. E eu fui pesquisar e fui vê-los atuar no ISPA. E mais maravilhada fiquei. Fiquei tão sensibilizada. E foi uma energia tão positiva naquele anfiteatro no ISPA que eu depois mandei-lhes uma mensagem no Facebook a dar os meus elogios, a dizer exatamente isto que te estou a transmitir. E eles passado uns tempos perguntaram se eu gostaria de fazer parte do grupo de investigação e- claro que fiquei. Sim fui selecionada. E é com muito gosto que estou a fazer parte deste estudo.

E: Muito bem. Como descreve o que aconteceu no grupo. Ou seja, o que acontecia nas sessões?

P4: O que acontecia nas sessões. Uhm..., confiança. Uma grande partilha. E o poder sermos os sem crítica, sem juízo. Sem julgamentos. E a partir das histórias era uma situação incrível, porque é mesmo isto que estou a dizer. A aceitação do grupo era..., lá esta, sem julgamento, empatia..., aceitação. É isto que eu sinto assim.

E: Como é que foi para si a experiência de participar no grupo?

P4: Foi positiva, mas foi muito custosa no início porque achava que as minhas histórias tinham sempre muito menor importância que as outras. Foi isto. Mas foi muito positiva.

E: Não sei se quer dizer mais alguma coisa, que sente?

P4: Quer repetir?

E: Não, não, não...

P4: Mas _____, diga outra vez.

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

P4: Foi..., foi positiva... foi poder ver- Foi poder ver representada um pouquinho das nossas histórias de vida ali naquele grupo. E é incrível como com a capacidade que eles têm de transmitir aquilo que nos sentimos, e poder ver de fora. “Olha, aquilo sou eu! Afinal talvez aquilo que eu dizia que sentia não era assim tão mau. Olha se calhar tudo tem uma explicação.” Foi muito importante.

E: Muito interessante.

P4: Foi muito interessante sim.

E: Sentiu em si algum efeito por ter participado no grupo? Se sim, pode dar exemplos?

P4: Numa das últimas sessões, foi uma sessão incrível para mim. E não sei se vou conseguir explicar. [Pausa] Eu sei que houve no aquecimento..., com a _____, ela tinha ficado encarregada de fazer o aquecimento nesse dia. E foi de tal maneira, o aquecimento a dar, eu interiorizei de tal maneira as orientações que entrei num modo..., eu nem sei te explicar como entrei Maria. Sei que interiorizei o estado que ela queria que nos chegássemos, até me é difícil explicar isto.

E: Tem todo o tempo.

P4: Sei que..., foi tão intenso aquilo que a _____ nos fez, ou aquilo que nos fez conduzir, ou..., ou o qual ela nos fez chegar, que de repente há um serie de historias da minha vida que começam a disparar e a colidir... e a consciência delas, e a dor de tudo. E foi uma consciência de tanta coisa que se esta a passar na minha vida que não de muito grave, mas todos nós temos as nossas coisas.

E: Claro!

P4: E que foi a consciência disso e o permitir-me a mim própria aceitar que é normal de vez enquanto chorar, ir abaixo, pensar que não consigo. E foi essa, essa... essa sessão. Não foi só essa sessão, mas o culminar das sessões todas, de quase três meses, que me fizeram aceitar isso. Eu cheguei ao fim do processo, e se calhar depois vai haver perguntas que eu já te vou responder, com algumas certezas da minha vida que estavam- que eu não tinha a certeza se queria, se conseguia fazer, coisas que eu achei, “Eu acho que não consigo, eu acho que não sou capaz...”, de facto, este *empowerment* que foi dado neste grupo, foi muito importante mesmo. E uma delas foi uma relação que eu tive- uma decisão que eu tive em relação à minha filha mais nova. Que era uma dúvida que eu tinha assim, “Será que eu vou proporcionar isto? Será que eu vou-

E: Pode repetir se faz favor, para caso que não se oiça. Uma decisão sobre a sua filha mais nova...

P4: Sim! A por que passou uma ambulância, sim. Uma decisão que tive em relação a vida dela, e que foi- eu tenho a certeza que o estar neste grupo, que ajudou a ter consciência disso, e a tomar consciência, e dar força para decidir. “Eu vou conseguir, eu vou mesmo querer. É isto que se vai passar.” E eu devo isto muito ao teatro, e também a mim própria, claro. Este trabalho pessoal é algo que-

E: Claro é..., um trabalho de grupo. [Ri-se]

P4: Sim, é um trabalho próprio e de grupo, este trabalho de desenvolvimento pessoal que já começa há muitos anos.

E: E quais foram para si os momentos mais significativos?

P4: Foi esse que eu referi. Exatamente aquele que acabei de referir agora. Entretanto, o aquecimento acaba. Começa a sessão. E eu não conseguia- refugiei-me. Havia duas filas, cadeiras. Havia da frente, e eu refugiei-me atrás. E simplesmente queria passar transparente e não consegui. Mas, porque soluçava. Não conseguia parar de chorar. Porque vinham várias memórias a cabeça. E até nisso, e as pessoas que já via, o grupo já se conhecia há algum tempo, as pessoas a quererem tocar e confortar. Eu só dizia “não me toquem. Deixem me sentir a minha dor. Deixem-me.” E eu sou uma pessoa de afetos, e gosto de abraços e beijinhos, mas naquele momento sentia “não me toquem, eu preciso de sentir isso.” Quase como que vergonha de estar a sofrer.

E: Pois.

P4: Quase assim, “mas isto não me é permitido”. A verdade é que a sessão decorre, e no fim, o _____ que percebe, olhando para ti, e com a experiência que ele tem, que naquele momento, quase que me obriga, entre aspas, e diz assim, “agora vais ter que contar a tua história”. E foi uma catarse incrível. Incrível! Incrível! Em que o grupo representa- no fundo eu faço ali uma, um breve caminho de toda a minha vida em que eles representam muito bem. E foi nessa altura que eu pensei “eu vou fazer isto para a minha filha”. E foi esse momento que eu disse assim, “aquilo que eu quero, e que há tanto tempo ando a adiar, se devo ou não devo, eu vou! E hoje fica aqui tomada essa decisão”. E para que conste também, uma pessoa que está em desenvolvimento, já não há volta a dar. É uma coisa boa para a minha filha. É um..., se quiser ficar..., isto não tem importância para o projeto, digo eu, mas é, estava muito em dúvida se devia colocar a minha vida, a minha filha, numa escola de música. E o grupo até se lembra e sim decidi, vai, ela está muito contente. Já foi fazer as provas eu estou também muito, muito feliz. E consegui me organizar a vários níveis. O que é ótimo.

E: Ainda bem, que se sente bem, que se sentiu bem com sua escolha. Como é que se sentiu- como é que sentiu o processo ao longo do tempo? Ou seja, que diferenças houve desde o início, meio e depois o fim?

P4: Ó _____ uhm..., eu as vezes acho que, [pausa], eu acho que- eu acho não, tenho a certeza, que o processo é mais no fim. Portanto eu não consigo identificar. Eu no meio estava mais, no início estava uma tabua rasa, e no meio não sinto que houve qualquer coisa. No fim a catarse, parece que houve aqui uma consciência mais no fim de todo este processo. Mas que foi sem dúvida positivo. Mas não posso dizer- foi meio, foi quase repentino, que abre-se ali uma porta e entra tudo em _____, e diz assim “olha, não sabias o que andavas aqui a fazer”, porque havia muitas vezes que..., e faltei só duas vezes, porque não podia ir, e pensava “o que venho

cá fazer?”, porque era um gosto pessoal e um compromisso que tinha que assumir pelo facto que me tinham aceite no grupo. Foi sempre um privilégio. Mas havia muitas vezes que me questionava, “o que eu ando cá fazer? Eu não sinto nada”. [Ri-se]

E: [Ri-se]

P4: Eu não sinto que vá ser importante para este, para este..., para este estudo que estão a desenvolver. Claro que sou uma cobaia, e com muito gosto. E com muito gosto. Mas de facto houve essa- essa resposta, houve no fim. Essa resposta à minha pergunta, certamente surgiu no fim, sim.

E: Ainda bem.

P4: Sim, sim, sim...

E: Então, uhm..., como sentiu o evoluir do grupo ao longo do processo?

P4: Também isso foi giro. Como tu- entras num grupo, ou seja, o que for, a sempre aquela primeira, aquele primeiro julgamento, a primeira pinta que tiras das pessoas, mesmo que não queiras.

E: [Ri-se] Sim, sim, sim...

P4: “Aquele vou me dar bem. Aquele vou me dar bem. Aquele não me vou dar bem. Aquele não me vou dar bem...” [Ri-se]. Ou sim, “Vou me dar bem com todos, mas aquela não vai gostar de mim.” Mas mesmo isso foi giro, porque no fim o grupo já era coeso e já havia, e já senti mais essa ligação com toda a gente, sim. Foi uma relação que se foi construindo, sim. De confiança também.

E: De confiança...

P4: Sim. Muita confiança. Só podia ser. Só podia ser, para partilhar questões tão intensas.

E: Exato.

P4: Só podia ser.

E: Observou ou sentiu mudanças em outros elementos do grupo? Se sentiu consegue dar exemplos?

P4: Não, não. Não se calhar porque estava centrada muito em mim, do, do, do... da preocupação de não estar a ser útil. Por isso é que eu não observei. Mas que observei a entrega dos outros elementos, não de todos do ini-, porque o grupo era maior no início, e depois ficou mais con-, mais, ficou menor no fim. Com certeza que as pessoas hão- vi que as coisas tinham um grande poder nelas. Agora dizer assim, “ah eu observei isto assim e depois via que ela já estava assado.” Não! Vi que havia impacto. Em que medida não sei, eu não sei verbalizar. Não sei.

E: Ok.

P4: Estava muito centrada no, no não estar a ser útil. “Não estas a ser útil, a-”

E: Também é uma aprendizagem, não é? [Ri-se]

P4: Sim, sim, sim...

E: Caso tenha considerado que este processo provoca mudanças nos participantes, porque ou como é que acha que essas mudanças acontecem?

P4: Olhe, e não sei se isto vai responder à pergunta. Tenho uma pessoa que me é muito importante na vida, que é uma tia paterna, que não substituiu de maneira nenhuma nem o meu pai, nem a minha mãe. Mas tem sido- já morreram os meus pais. Mas tem sido um grande pilar. Tem sido uma pessoa que me tem apoiado muito. E ela foi, eu diria que esta mulher, que é um mulherão, foi a responsável, entre aspas, pelo meu grande desenvolvimento pessoal. E é, e podia- tem idade para ser minha mãe, mas é muito uma amiga. E é, é a pessoa que, foi a pessoa com quem aprendi que, “e tal se o outro é assim, qual é a importância?” Não podemos julgar, não devemos julgar. E ensinou-me muito do desenvolvimento pessoal. E quando eu acabei esta minha participação eu disse assim, “a tia tem que participar nisso”. Tem que participar porque isto- e ela- não é que ela precise- todos precisamos aprender mais na nossa vida. Eu ainda preciso...

E: Claro, claro!

P4: E ela ficou tão entusiasmada e agora estou me a lembrar que ainda estou em falha com ela, porque iria mandar o- na altura acho que falei com alguém do grupo. Não sei se foi a _____ ou se foi o _____. Não sei se já têm o próximo grupo já completo. Mas achei ela que é uma mulher tão sábia- ela se me ouviu a falar nisto diz logo, “mas o que estas para aí a dizer”. Mas eu chamo-a a minha mestre, e eu acho ela ia- era um privilégio para ela participar neste grupo. Não sei se respondi em parte à sua pergunta, mas...?

E: Sim. Irá responder a outra, mas sim.... Compreendo também que seja difícil verbalizar algo que foi sentido tão intensamente.

P4: Sim.

E: Uhm.... Passada estas semanas, uhm..., identifica outras mudanças e si, agora que já terminou o processo? Se sim, quais?

P4: Ó _____, não só propriamente- se calhar não só do grupo, mas de todo este processo que lhe tenho referido, da participação na oficina *clown*, agora no PNL. Se calhar é uma coisa ligado ao grupo, mas sinto esta consciencialização. Uma maior consciencialização de mim, da importância de tudo o que vivo e tudo o que faço, pode ter uma importância muito positiva ou muito negativa no próximo, não é. Seja profissional, seja pessoal. E há esta consciência cada vez maior, sim.

E: Muito bem. E consegue dar exemplos dessas mudanças? Já disse... para com o outro...

P4: Sim, sim...

E: Quais os aspetos que menos gostou neste processo?

P4: Não sei dizer... Eu gostei. Gostei de tudo. Não tenho que dar graxa a ninguém, mas gostei. Em algumas sessões, se calhar adormecia de vez enquanto porque somos todos pessoas que

trabalham, e depois ainda têm disponibilidade à noite para ir s grupo de teatro. Se calhar de vez enquanto eu dormia. Mas é assim, algum aspeto negativo da minha parte, se calhar adormecia em alguns momentos de mais cansaço, mas não vejo...

E: Não há nada? Foi normal?

P4: Sim. Gostei de tudo. O espaço. Tudo. Sim.

E: O que acha que devia ser melhorado?

P4: [Silêncio] Não lhe sei dizer... Não lhe sei dizer _____. E com isto não quer dizer que estava tudo cem por cento, ou- é que não consigo mesmo. Porquê? Porque foco me no profissionalismo do grupo. E a sensibilidade e a empatia é tão grande, tão grande, que supera- com certeza que haverá coisas negativas que eu não consigo neste momento enumerar, se calhar depois hei de pensar “Ah! Não disse aquilo que era negativo. Pronto, já passou.” Mas eu- o profissionalismo do grupo é tão grande e tão respeitador para connosco, que eu acho que isso é, é, é- se há aspetos negativos, com certeza haverá, que os mascara ali um bocadinho. Não sei se me faço entender?

E: Sim, sim.

P4: Mas eu- é isto, eu foco me muito no profissionalismo, se calhar, em tudo. E quando eu digo profissionalismo, não só profissional, mas por exemplo, o profissionalismo quando eu apanho o autocarro, e que me sento no autocarro e digo bom dia ao motorista, isso para mim é profissionalismo, seja la o que for. Em todos aspetos da vida. Consegue entender?

E: Sim, claro. Consigo perfeitamente.

P4: [Ri-se]

E: E já respondeu a esta pergunta, mas nunca é demais ouvir. Recomendaria este processo a alguém?

P4: Sim, já disse.

E: Se sim, a quem?

P4: Sim, sim. A uma tia minha.

E: A uma tia.

P4: Sim, a uma tia querida.

E: E porque recomendaria?

P4: Porque é- foi uma catarse incrível. Foi uma catarse incrível. Principalmente no fim, esta consciencialização de mim própria. O que mexeu comigo, o que me fez, sei lá, se calhar evoluir como pessoa, o que aprendi..., o que aprendi- lembro me agora de uma sessão que traz alguma coisa de outras historias, que acho que a _____ perguntou-

E: Se sentiu alguma mudança no grupo?

P4: Não..., mas lembro me de uma vez uma história partilhada...

E: Sim.

P4: Em que alguém dizia que estava a chorar. E alguém perguntou, “mas estás a chorar de tristeza?”, “ Não. Estou a chorar porque me apetece”. E peguei nisso, e é verdade. As vezes só choramos porque- “porque estas triste?”, “Não, porque eu preciso de chorar e apetece-me. Deixa me chorar”. E não ter vergonha disso. E é verdade.

E: É verdade.

P4: É verdade é. É verdade, não ter vergonha. Isto não e sei se por acaso foi- acho que foi no decorrer- desde que estamos em julho, se calhar neste primeiro semestre. Num dia que saio de casa de manhã tinha me zangado com o meu filho mais velho, que tem dezoito anos, e saí de casa a chorar, com os dois mais pequeninos. Os dois mais pequeninos já não são tão pequeninos, não interessa. E saí com os dois pequenos, e eu saio de casa logo às oito da manhã, lagrimas na cara, mas eu tinha que continuar. A vida tinha que continuar. Mas eu saí muito triste. Saí de casa a chorar, a chorar. E lembro no meio da rua com os dois pequeninos, iam aflitos, sobre tudo porque quando vêm um pai ou uma mãe a chorar os filhos ficam muito aflitos.

E: Claro. Até nós.

P4: E havia um senhor no carro, que até a cara dele foi de “coitadinha”, e eu só pensava, “eu não quero saber. Deixem-me”.

E: [Ri-se]

P4: E sobre tudo, não é “eu não quero saber”, eu não tenho vergonha, porque as lagrimas é uma coisa tão natural como o rir. É preciso ter a consciência mesmo e não ter vergonha.

E: É sim. É isso mesmo. Que potenciais aplicações vê para este tipo de intervenção? Em que grupos ou contextos?

P4: Eu sou suspeita... Eu sou suspeita porque eu trabalho em acolhimento jovens, há dezasseis anos quase e se calhar era muita giro para fazer em grupo de jovens. Grupos fechados. Um coisa claro, terapêutica e pensada, e bem programada. Era capaz de ser muito interessante eles conseguirem contar as histórias deles e verem o reflexo disso. As vezes não é fácil. Para já não é fácil contar, e depois ver o reflexo, “olha esta ali, ali- sou eu. Ali sou eu. Ali é outro e ali está-”, tudo se resolve.

E: Outras perspetivas.

P4: Outras perspetivas sim.

E: Então em grupos de acolhimento jovens, seria uma boa opção para si.

P4: Por exemplo, lembrei-me agora. Sim, acho que seria uma boa coisa. Muito interessante.

E: Muito interessante.

P4: Muito interessante, sim.

E: E porque é que vê essas aplicações para este tipo de intervenção. Já respondeu um bocadinho, mas...

P4: Sim, acho que seria terapêutico.

E: Para eles verem outra perspectiva...

P4: Para eles verem outra perspectiva e para integrarem essa experiência com parte da sua vida.

E: Quer deixar algum comentário final?

P4: Eu já disse isso várias vezes, é, continuo a admirar muito o profissionalismo do grupo. Isso mexe- como dizia, isso mexe muito comigo. É muito caro- uma expressão muito...

E: É rico.

P4: É muito rico, sim, sim, sim. Porque sobre tudo, mais que o profissionalismo é o respeito. Tudo. E o respeito é muita coisa, é a empatia, é o profissionalismo, é o saber, é o olhar atento. E isso foi para tudo na vida, para tudo na vida. Sim, é isso.

E: Não sei se quer terminar. Se lembra mais alguma história que queira partilhar? Está tudo?

P4: Está tudo _____.

E: Obrigada pela sua disponibilidade. Felicidades com-

P4: Obrigada eu! Espero que tenha sido útil.

E: Sim claro! Os seus dados são confidenciais. Qualquer dúvida, qualquer problema, o _____ e a _____, estão disponíveis. E foi um prazer, que tenha partilhado comigo a sua história.

P4: Obrigada! Obrigada!

E: Obrigada!

P4: Foi com muito gosto! Obrigada!

ANEXO J: Método Fenomenológico

Tabela 1 – Participante nº 1 (P1)

Unidades de Significado	Transcrição Entrevista	Unidades de Significado Psicológico
U.S. 1	<p>E: E as tuas experiências académicas, aquilo que chamas de habilitações.</p> <p>P1: Exato. Uhm, tenho- sou licenciado em estudos gerais. Por norma as pessoas pedem me logo uma explicação, do que é estudos gerais. Mas assim muito resumidamente, é um curso da universidade de letras que permite ter cadeiras em psicologia, em ciências, belas artes, etc... etc... Assim um curso <i>à la carte</i>.</p>	<p>1 P1 é licenciado em estudos gerais, que adquiriu na universidade de letras. Sendo um curso normalmente desconhecido pelas pessoas com as quais interage, ele explica que este curso lhe proporcionou a possibilidade de criar o seu próprio curriculum ao poder escolher cadeiras muito diversificadas como psicologia, ciências, belas artes entre outros.</p>
U.S. 2	<p>E: Ok, interessante, então..., de certo modo, pudeste dizer que tiveste experiências de teatro nesse curso, ou as tuas experiências de teatro são noutra âmbito?</p> <p>P1: Eu acabei por fazer um <i>Minor</i> em artes de espetáculo, na faculdade de letras. E depois tive pontualmente alguns workshops de teatro. Estive no Espaço Evoé, ali no Lx Factory também, na... ACT. Mas só umas semaninhas. Achei interessante. Mas-</p> <p>E: Só umas semaninhas é o que? Posso saber?</p> <p>[Ri-se] Estou curioso. Semaninhas, é 3, 4?</p> <p>P1: Uhm, sim. Um mês, um mês, com duas sessões por semana. Uma coisa assim. Corpo e voz. Também fiz um workshop de Corpo e Voz. Uhm, portanto, fui experimentando essa área, mas gostava de aprofundar porque é uma coisa que me interessa imensa. Eu gosto, gosto muito.</p>	<p>2 Referente a sua experiência com teatro o P1 fez um <i>Minor</i> em artes de espetáculo, na faculdade de letras, participou em alguns workshops de teatro e um em corpo e voz. Ele frequentou, durante um mês oito sessões no Espaço Evoé, na escola de atores ACT na Lx Factory, que achou muito interessante. Ele disse que foi experimentando a área do teatro e como é uma área que lhe atrai muito gostaria de continuar a aprofundar os seus conhecimentos nessa área.</p>
U.S. 3	<p>E: Ok, então e nesta lógica do desenvolvimento pessoal, ou uma intervenção terapêutica. Já tinhas tido alguma experiência nesse âmbito, ou? Que procura foi essa? Consegues dizer-nos?</p> <p>P1: Uhm, a minha mãe é assim a maior ponte, porque ela faz- também trabalha muito com psicodrama, sociodrama, uhm..., transgeracional, esse tipo de temas. E cheguei a ver alguns cursos dela, naturalmente [ri-se] E...e gostei. Fiquei bastante interessado com</p>	<p>3 P1 afirma que já teve alguma experiência de desenvolvimento pessoal e intervenção terapêutica semelhante ao PT. Foi a sua mãe que criou a ligação entre ele e o grupo do PT. Ela trabalha com Psicodrama e Sociodrama e aborda temas transgeracionais. Ao ser o filho dela, teve a oportunidade, de</p>

	<p>o trabalho feito. E ela, entretanto- ela conhece bem o _____, e sugeriu-me e eu decidi tentar.</p> <p>E: Portanto tu chegaste, e ouviste falar deste grupo por essa via?</p> <p>P1: Sim, pela minha mãe. [Ri-se]</p>	<p>assistir alguns cursos da mãe, que tinha gostado e que aumentaram o seu interesse. A mãe, que conhece o responsável do grupo PT, sugeriu ao filho participar nesse projeto do Dispar e ele aceitou o convite.</p>
U.S. 4	<p>E: Ok. Em algo mais em concreto em relação ao que- a expectativa que tinhas sobre...?</p> <p>P1: Sobre a experiência?</p> <p>E: Era uma intervenção que procuravas? Era uma terapia...? Que-</p> <p>P1: Eu estava um bocado aberto a tudo. Eu não estava- eu não tinha uma grande ideia do que poderia ser, sabes, uhm... Até- até me lembro que na primeira sessão fiquei um bocado- não sei se era bem o que estava à espera. Estava à espera de algo se calhar um pouquinho mais, uhm, com a interação no próprio teatro, em que as pessoas- ou seja, que não fosse tão, um grupo de pessoas que faz teatro e espetadores.</p> <p>E: Então, viste já aqui um- digamos, se calhar uma diferença entre aquilo que esperavas e aquilo que encontraste.</p>	<p>4 Como ainda não conhecia o PT, afirma que vinha com uma mente aberta. No entanto ficou um pouco dececionado na primeira sessão, porque em vez de poder interagir no teatro ficou com o papel de mero espectador.</p>
U.S. 5	<p>O que dirias que te levou a inscrever?</p> <p>P1: Uhm, a curiosidade.</p> <p>E: Sobre?</p> <p>P1: [Ri-se] Uhm..., bem o tema do desenvolvimento pessoal interessa-me. Uhm... [pausa] hum. Acho que foi isso. A associação entre desenvolvimento pessoal e teatro. Não poderia correr muito mal [ri-se]</p> <p>E: [Ri-se] P1: São dois temas que me interessam, estás a ver?</p> <p>E: E o que podia correr bem?</p> <p>P1: O que podia correr bem? Então uh..., desenvolver-me pessoalmente e explorar mais o meu lado teatral. E: Ok. Ok...</p>	<p>5 O P1 inscreveu-se pela sua curiosidade e interesse na temática do desenvolvimento pessoal. Acreditava que a conjugação de dois temas do seu interesse, teatro e desenvolvimento pessoal, só poderia ser benéfico para ele. Assim esperava desenvolver-se pessoalmente e explorar em simultâneo o seu lado teatral.</p>
U.S. 6	<p>P1: E foi o que acabou por- quer dizer, o lado teatral nos- uh- não chegamos a estimular.</p>	<p>6 P 1 constata que contra a sua expectativa, não houve estímulos para poder desenvolver a sua capacidade teatral.</p>
U.S. 7	<p>Mas em termos de processo- curiosamente o lado que não estava a espera que fosse desenvolvido, foi bastante desenvolvido, que foi o processo de grupo. Foi muito forte. Uhm, não foi.</p>	<p>7 P1 anota que, contra a sua expectativa, observou um forte desenvolvimento no processo do grupo.</p>
U.S. 8	<p>Não consegui ir todas as sessões, mas houve-acompanhei com alguma consistência. E o desenvolvimento da relação entre as pessoas,</p>	<p>8 Mesmo não ter participado em todas as sessões, afirma que acompanhou as sessões com</p>

	<p>mesmo com as histórias, eram quase magnéticas, umas com as outras. Achei capaz de ter sido o prato principal deste curso. Foi muito interessante ver isso, como as pessoas se desenvolveram.</p> <p>E: Para ti o que descreve aquelas sessões é histórias entre pessoas magnéticas?</p> <p>P1: Sim.</p>	<p>uma certa regularidade. Ele observou um desenvolvimento na relação entre os participantes. Ele descreve que houve uma atração de certa forma magnética entre os participantes, que também se refletia nas suas histórias. Esse desenvolvimento do grupo foi para ele o fenómeno principal deste curso e interessante observar.</p>
U.S. 9	<p>E: O que- consegues falar um pouquinho mais sobre isso? Magnéticas?</p> <p>P1: Como- ou seja, uma pessoa contava uma história e era muito sugestivo para a próxima que se lembrava, ou sentia qualquer coisa, ou lembrava-se “Ah, é curioso tu dizeres isso porque eu curiosamente- a minha irmã, também passei por isso, x”, e quase que havia isto era uma coisa que quase dizíamos em todas as sessões, que havia um tema por sessão, quase.</p>	<p>9 Sobre o carácter "magnético" da relação entre as pessoas e suas histórias, ele recorda que ouvir uma história era sugestivo e estimulava memórias de situações semelhantes nele que o levaram a contar uma história sobre um evento envolvendo-o a ele e à sua irmã. Este fenómeno de associações semelhantes levou a criar um tema específico em cada sessão, algo que foi reconhecido pelo grupo em todas as sessões.</p>
U.S. 10	<p>E: Portanto, eu que não estive lá, o que eu posso imaginar é que alguém chega, alguém conta histórias, é isso? Como é que aparece esse termo “magnéticas”? Fiquei interessado nessa lógica.</p> <p>P1: Uhm, bem, é um magnetismo quase inerente a um grupo de pessoas, que tem que partilhar o mesmo espaço, não é? Como, como temos por exemplo numa sala de aula, uma serie de alunos que acabam por se agrupar e- também falamos sobre isto numa das sessões e foi interessante.</p>	<p>10 O fenómeno do magnetismo entre os participantes é na opinião dele inerente a grupos que partilham o mesmo espaço. Observou o mesmo fenómeno em alunos que partilham a mesma sala de aula e que acabam por se agrupar. Ele lembra que essa temática foi abordada numa das sessões.</p>
U.S. 11	<p>Mas depois o - a empatia. Se uma pessoa sofre por algo, é normal que as outras também sintam alguma coisa e se relacionem com isso.</p>	<p>11 Ele acha que a empatia é algo normal acontecer. Ele considera normal e assume ser normal também para outros sentir e relacionar-se com o sofrimento de alguém.</p>
U.S. 12	<p>Uhm, mesmo as pessoas que acabavam por não participar ativamente, sinto que tinham um papel importante, nem que seja pelo olhar ou... esse tipo de magnetismo é...</p>	<p>12 Para ele, as pessoas que não participaram ativamente na sessão também tinham um papel importante e contribuíram com o seu olhar atento e</p>

		empático para esse "magnetismo".
U.S. 13	E: Já agora, isso de não participar ativamente significa o quê? P1: Não contar histórias. E: Não contar histórias. Portanto era possível estar e não contar histórias? P1: Sim, claro. Era muito importante até.	13 Para ele não participar ativamente na sessão significa não contar uma história. No entanto, a própria presença no grupo, mesmo sem contar uma história, foi também muito importante para ele.
U.S. 14	E: E a empatia aí era diferente com quem contava e com quem não contava? P1: A minha, do meu lado? E: Uhum. A tua experiência, qual foi? P1: Uhm..., varia um bocado. Sinto que às vezes havia pessoas que não diziam nada, mas a presença era muito forte.	14 Ele afirma que a sua empatia variava quando contava ou não histórias. Ele sentiu às vezes, em algumas pessoas, uma forte presença apesar de não dizerem nada, mas este fenómeno nem sempre se verificou.
U.S. 15	E nem sempre era eu, acho que também houve alguma tendência do grupo em - como toda a gente, em trazer o lado melhor "ah isto é tudo tão bom, estamos todos tão bem", mas também havia momentos que claramente via-se que havia pessoas que não estavam bem, ou não estavam sequer viradas para aquele tipo de... ou mesmo se calhar zangadas, ou desconfortáveis. Isso também era curioso.	15 P1 sentiu que as pessoas tiveram uma tendência de testemunhar e comunicar um bem-estar neles, que não lhe parecia autêntico. Às vezes sentiu a zanga e o desconforto das pessoas. Isso provocava-lhe curiosidade.
U.S. 16	E: Ok. E a tua experiência em termos de... P1: A minha experiência... E: Se calhar, colocando os mesmos termos do que disseste, em ti. Como é que...? P1: Foi também altos e baixos. Houve alturas em que não me senti muito conectado honestamente, porque..., senti que estava muito fora do contexto. Não estava a sentir, até ficava às vezes um bocado irritado porque via que de facto estava a haver esse magnetismo entre um grupo de pessoas e eu sentia-me fora. Sentia "eu não pertença aqui" ou "eu não faço parte deste conjunto". Mas noutras sentia-me <i>super</i> dentro. Também dependia do meu estado espírito a ir para a sessão.	16 P1 refere que teve momentos altos e baixos durante as sessões. Os momentos baixos ligam-se à sensação de falta de conexão com o grupo por não se conseguir identificar com o contexto. Não conseguiu sentir o que os outros sentiam, sentindo-se excluído dessa experiência de pertença e identificação, o que o irritava e lhe fazia sentir deslocado. Também experimentou sessões nas quais se sentiu muito ligado ao grupo. Observou que a sensação de ligação ao grupo dependia da sua vontade de ir a sessão naquele dia.
U.S. 17	Mas por exemplo, a última para mim foi uma apoteose. Foi tipo, fogo fixe. Ainda bem que isto...- foi uma conclusão muito feliz.	17 Na última sessão aconteceu algo que o impressionou de tal maneira que era vista por ele como uma cena final apoteótica.
U.S. 18	E: Então, mas se eu tentasse perguntar alguma coisa do género, "houve um efeito em ti?",	18 O efeito desse processo, que está mais presente na memória

	<p>eras capaz de dizer qual foi assim o efeito, ou efeitos? P1: Do processo todo? E: Sim. Não temos pressa. Podemos ir para um. Vai conforme sentires. P1: [Pausa] Uhm, se calhar o efeito mais imediato e palpável, era, ficava <i>super</i> nervoso antes de contar uma história [ri-se]. E: [Ri-se] P1: Suava. Uhm, portanto, esse- só esse já é indicativo de alguma coisa. E eu por norma até sinto que tenho algum à vontade com falar em público, mas, como eram histórias tão pessoais, aquilo mexia comigo. Portanto, só isso, já acho que é um ponto positivo. Eu fui-</p> <p>E: É um bom efeito colocar-te nervoso?</p> <p>P1: Sim, é mexer comigo. É sair da zona de conforto. Eu acho que é sempre-</p> <p>E: Portanto é um nervoso tipo, uhm, estimulador? P1: Sim, estimulante.</p> <p>E: É um termo bom para ti? P1: Sim.</p>	<p>do P1 é o grande nervosismo que sentia antes de contar uma história ao grupo. O seu estado nervoso chegou a um nível de manifestar-se também ao nível físico, através de suores. Para ele foi uma experiência pouco comum, porque tem experiência a falar em público. Como as histórias que as pessoas contaram eram de natureza muito pessoal, tocaram em áreas sensíveis da sua vida que por norma não ia contar perante uma audiência de pessoas pouco conhecidas. No entanto, ele considera este fenómeno da falta de conforto positivo, porque era um estímulo para sair da sua zona de conforto.</p>
U.S. 19	<p>E: E o que estavas a estimular? [Ri-se] P1: Uhm [pausa] Não- Eu sinto que são ferramentas importantes para dar uma introspeção do género “porque eu estou nervoso?” ou “porque é que aquele comentário me deixou desconfortável ou mexeu comigo?” ou “porque é que esta história está..., está..., tão longe do que eu penso ou tão perto do que eu penso?”.</p>	<p>19 P1 afirma que estes estímulos têm uma função importante, porque o levam a uma introspeção. Durante essa introspeção pergunta-se pela razão do seu nervosismo ou pela razão do incómodo de um comentário, ou porque consegue identificar-se muito com umas histórias e nada com outras.</p>
U.S. 20	<p>Era quase como material para um trabalho de casa, é-</p> <p>E: Mas-</p> <p>P1: Eu depois dessas sessões ia para casa, e mesmo no meu dia-a-dia, dava por mim a pensar nessas histórias.</p>	<p>20 Os conteúdos das histórias continuaram a trabalhar nele também após as sessões e foram sentidos pelo P1 como um trabalho de casa de reflexão pós sessão. Observou nele que as memórias dessas histórias surgiram a sua mente durante a sua vida diária e que ficava a pensar nelas.</p>
U.S. 21	<p>E: E gostavas de partilhar assim algum pensamento que...? P1: Hum...[silêncio]</p> <p>E: Que sentisses que ali era o lugar certo de pensar essas coisas?</p> <p>P1: [pausa] se há lá alguma história específica?</p> <p>E: Se quiseres.</p>	<p>21 Quando lhe foi pedido para partilhar algum pensamento que surgiu nele em relação às histórias ouvidas, ele, depois de algum silêncio, consegue lembrar-se de várias histórias, da última sessão, que abordaram o tema “irmãos”.</p>

	P1: Uhm... [silêncio]. Acho que, lembro que especialmente de..., da última sessão, que houve muitas histórias com irmãos e...,	
U.S. 22	lá está, eu aí senti mesmo a teia porque estava a ver um bocadinho de mim em todas as histórias. E um bocadinho..., e muitos, quase como diferentes planos da mesma realidade. Várias perspetivas. Aí, senti bastante essa conexão.	22 P1 testifica que o tema “irmãos” encontrou muita ressonância nele. Ele conseguiu sentir-se bastante conectado com todas as histórias com essa temática, porque conseguiu identificar-se com as experiências dos outros. Refere uma "teia", ligando várias perspetivas dessa realidade. Sentiu-se muito conectado.
U.S. 23	Há segunda, terceira sessão que participei, senti-me bastante afastado,	23 A falta dessa conexão na segunda ou terceira sessão foi sentida por ele como uma sensação de afastamento entre ele e o grupo.
U.S. 24	já não me lembro bem qual era a temática, mas... Ah! O tema era “particularmente alegre”. Era sobre muito, sobre rir- E: Sobre? P1: Rir! E: Rir. P1: Sobre quase como assumir o ridículo da vida.	24 A temática, com a qual não se conseguiu identificar tinha a ver com a alegria e o como assumir o ridículo da vida.
U.S. 25	E eu, era um dia que estava particularmente tenso, e não estava- não estava nada a querer largar isso, largar essa tensão. Tipo “não, não quero. Não me apetece” [ri-se]	25 No dia quando foi abordado o tema da alegria ele tinha se sentido muito tenso, mas não queria largar essa tensão.
U.S. 26	E: Ok. [Ri-se] Rir ali é ridículo, ou ao contrário? [Ri-se] P1: Uhm..., as pessoas estavam um bocado a celebrar o ridículo na vida. Ridículo que provoca o riso neste caso. E: Ok.	26 Na sua perceção o grupo estava quase a celebrar o ridículo da vida, o que provocou que as pessoas riam sobre este aspeto.
U.S. 27	P1: E nesse caso eu não estava, uhm..., sim, esse era quase o tema do dia, o rir e o ser feliz. Eu estava “aí não, não quero.” [Ri-se]	27 Enfatiza que naquele dia não queria participar na contemplação desses temas alegres de riso e felicidade.
U.S. 28	E: [Ri-se] Isso não era um efeito esperado? Qual era o efeito que tu querias? Se não era rir, o que tu querias ter feito? Que efeito é que tu querias que surgisse ali? Eu hoje venho zangado, e quero...? P1: Era um bocadinho isso, se calhar. Ah! Porque foi precisamente nessa sessão, eu até comentei no fim do grupo e disse “bem eu sinto-me um bocado desconfortável porque eu gostava de ter contribuído, só que senti que não tinha nada de jeito para dizer” [ri-se] E isso irritou-me mais. Portanto se calhar eu	28 Ele tinha vindo a essa sessão com uma expectativa diferente. Ele queria participar no grupo, mas como a temática da alegria não correspondeu com o seu estado emocional interno, não conseguiu contribuir com algo valioso. Essa situação irritava-o ainda mais. Na altura, desejou expressar livremente a sua tensão forte, mas o tema do dia não lhe permitiu fazê-lo. Este

	queria ter, ali explodido ou assim. E não foi possível. Fiquei só... E: Ok. P1: Tudo para dentro.	impedimento levou-o a uma sensação de solidão, por ter que manter a tensão no seu interior.
U.S. 29	E: E em termos de globalidade, assim..., outros efeitos que tu penses que podem ser ditos? P1: Mmm, uma vulnerabilização saudável.	29 Um outro efeito que tinha observado em si era a aquisição de uma vulnerabilidade saudável.
U.S. 30	[Pausa] Ou seja, é muito difícil com as pessoas a abrirem-se daquela forma, sem haver uma conversa prévia com qualquer uma das pessoas ali pessoalmente. Havia alguns jogos para quebrar o gelo, e assim,	30 Reconhece que foi muito difícil falar tão abertamente sobre si mesmo, perante outras pessoas com as quais ainda não tinha estabelecido qualquer relacionamento pessoal. Refere alguns jogos de quebra gelo.
U.S. 31	mas é quase como, como se eu te conhecesse agora, que é o caso, mas se tu me contasses agora sobre uma história muito forte sobre a tua vida, uhm, desarma. É um efeito que desarma a pessoa. É - eu não - vulnerabilizaste, eu não vou conseguir..., não sei, é difícil explicar.	31 Ele descreve a sua experiência inicial no grupo como uma revelação de histórias pessoais muito sensíveis, perante pessoas não conhecidas, que o colocou sem defesas. Sentiu vulnerabilidade.
U.S. 32	Cria quase que um..., um espaço sagrado em que..., em que há muito.... Aí! Não sei explicar... Muita - é uma empatia vulnerável, é uma empatia... que eu acho muito bonita. É uma coisa muito bonita.	32 O ambiente que se criou no grupo através da interação sensível entre empatia e vulnerabilidade das pessoas, ganhou para ele um carácter sagrado, de uma grande beleza.
U.S. 33	E seria fixe passar aquilo para uma escala muito maior. É um cosmos, é uma experiência, e era bom, e sinto que as pessoas fazem isso, ou fizeram isso, levar isso para o dia-a-dia, essa vulnerabilização. Uhm, para andarmos todos um pouquinho menos com..., com facas.	33 P1 ficou entusiasmado com esta experiência de vulnerabilização segura, que criou nele o desejo de alargar e integrar a mesma experiência numa escala muito maior na convivência dos membros da nossa sociedade em detrimento da agressividade habitual.
U.S. 34	E: Ok. Então, mas [pausa] Disseste várias coisas, e falaste um bocadinho dos outros, e da vida. E para ti? Momentos verdadeiramente mais significativos? Centrado aqui um pouquinho na tua experiência. Se puderes, uhm, elaborar um pouquinho mais sobre isso? P1: Uhm... [Silêncio] Uhm. E: Talvez ajudar mais um bocadinho a pergunta. Entraste numa forma, saíste de outra. P1: Ok. Qual foi o processo?	34 Em relação as mudanças que o P1 conseguiu identificar em si, ele observou ao longo do processo uma tendência para se abrir mais perante outros e em relação aos seus sentimentos, ao que sentia, em detrimento da sua habitual intelectualização. Ele testemunhou também uma diminuição da sua necessidade de se julgar pelos seus sentimentos e pelos seus

	<p>E: E se puderes dizer olha, “Foi exato- foi esta coisa que fez esta- eu senti esta mudança”, se é que houve alguma. Tu já disseste que sim.</p> <p>P1: Não. Sim, houve. Uh, não sei se consigo dar um momento em específico. Mas sinto que a minha tendência foi abrindo-me, fui me abrindo. Uh, e intelectualizando menos o que se estava a passar, e sentir um bocadinho mais. Julgando-me menos também, pelo que estava a sentir ou pelo que tinha que ser e o que não era.</p>	<p>deveres ainda não concretizados.</p>
U.S. 35	<p>Eu acho que é isso que estava a falar um bocado dos outros, porque sinto que fomos ficando mais um bolo em vez de ser mais, pessoa x, pessoa y.</p>	<p>35 Em relação aos participantes individuais do grupo P1 verificou uma contínua consolidação dos mesmos num grupo coeso.</p>
U.S. 36	<p>Pronto, depois houve pessoas com quem eu vibrei mais, lá está. Lembro-me bastante das histórias da _____ por exemplo. [Ri-se]</p> <p>E: [Ri-se]</p>	<p>36 Refere mais conexão com algumas pessoas do grupo. Recorda-se em particular das histórias de uma delas.</p>
U.S. 37	<p>P1: Uh..., é curioso como também o- desculpa, eu estou um bocado a fugir à pergunta. Uh..., como o processo de <i>storytelling</i>, de contar histórias, também é uma arte em si.</p>	<p>37 Ao observar o processo de contar histórias, atribui-lhe o estatuto de arte.</p>
U.S. 38	<p>Uh, e há pessoas que de facto, não sei se é por trabalharem nisso, mas são mais memoráveis. Porque usam mais elementos e, é quase como um filme.</p> <p>E: Estamos a falar em concreto do que? De corpo? cenário?</p> <p>P1: Tudo, sim. Idade. Cheiros. Sons. É bastante invocativo.</p>	<p>38 P1 afirma que ouviu pessoas a contar histórias que eram mais memoráveis que outras. Ele não tem a certeza se é por uma questão de prática profissional, mas observou que utilizam muitos elementos sensoriais nas suas histórias, facilitando o acompanhamento e a imaginação das mesmas, como se fosse um filme.</p>
U.S. 39	<p>Portanto também houve esse lado de entretenimento. Só de ouvir histórias, já é bom. Já é interessante, é engraçado. Mas estou a fugir- <i>sorry</i>. Mas é isso. Não sei se consigo acrescentar muito mais.</p>	<p>39 Para o P1 só o facto de poder ouvir histórias era em si um bom e interessante entretenimento.</p>
U.S. 40	<p>E: E então, vamos olhar um bocadinho, se calhar, ajuda a olhar um bocadinho para o processo. Como é que viste o grupo evoluir? Se calhar ajuda, na reflexão também.</p> <p>P1: Sim as pessoas a irem deixando cair defesas.</p>	<p>40 O processo evolutivo, que o P1 observou no grupo, tem a ver com a diminuição da necessidade de usar defesas entre os participantes.</p>
U.S. 41	<p>E: Falas muito desta questão das defesas. Que defesas? Podemos dizer algumas?</p>	<p>41 P1 percebe as defesas através da leitura da comunicação não verbal entre</p>

	P1: Uhm, acho que é muito - eu vejo isso muito através da comunicação não verbal. A postura das pessoas e, os olhares. O espaço que se dão entre elas.	as pessoas, que se expressa na postura, nos olhares e no espaço que se deixa entre si e o outro.
U.S. 42	Hum... Mesmo que a organização, o pessoal do Dispar, tentava com os jogos aproximar, dá para sentir as vezes quando estou a alguns centímetros de uma pessoa, “Mmm...isto, não está certo. Isto por enquanto ainda não faz sentido”. E depois começou a fazer.	42 Ele observou em si que inicialmente não conseguia aceitar a proximidade física entre ele e os outros, mesmo participando antes em dinâmicas de aquecimento. No entanto, mais tarde começou a sentir essa proximidade.
U.S. 43	E: E o grupo nessa lógica das defesas, como é que- houve alguma evolução? Achaste que houve alguma coisa que os fez evoluir? P1: Hum. Acho que é o tempo. E: O tempo? P1: Passar tempo juntos. Partilhar histórias.	43 P1 acha que ter passado tempo com o grupo e ter partilhado histórias contribuiu para a diminuição das suas defesas.
U.S. 44	E: De uma certa maneira, em concreto, ou...? P1: Uhm... E: Podia por exemplo, estar a luz apagada, e as histórias eram igual de estar a luz acesa, estarem de costas e estarem de frente? P1: Ah ok. E: Estás a ver? Se pudesses ajudar a identificar estratégias, era interessante para nós. P1: Ok. Uhm. [Pausa] A minha impressão que se manteve um pouco até ao fim, mas não sei se consigo dar uma sugestão assim tão prática, era alguma interatividade com as pessoas. E: Mas, física, verbal? P1: Física. Ou seja, mais ainda por cima quando a pessoa está claramente emocionada ou se sente muito ligada à história. Pode tomar algum papel qualquer, nem que seja enquanto testemunho. Trazê-lo, trazer essa pessoa para a história e dar um papel, nem que seja físico, estar ali.	44 Ao responder que fatores influenciavam a perceção das histórias e das defesas entre as pessoas, o P1 responde que desde o início achava proveitoso se pudesse ter havido uma possibilidade de interação na representação da história, mais ao nível físico, especialmente quando houve uma maior identificação emocional com a história do outro. Para ele teria sido proveitoso poder ter tomado um papel ativo na história, mesmo se fosse só o papel de testemunho presente.
U.S. 45	No psicodrama usa-se muito, tipo “escolhe uma pessoa para ser tua mãe”, e..., não sei. Acho que essa era uma coisa interessante de se explorar.	45 Ele prefere e sugere aplicar no PT a prática do psicodrama onde é possível o protagonista escolher pessoas do público para representar pessoas da sua família.
U.S. 46	Outra coisa que eu também gostei que começou a haver nas últimas sessões, foi quando - e também referi isto nas sessões, foi quando o pessoal do Dispar começou a, quase que dar resoluções às histórias. Resoluções que não tinham acontecido. Portanto, o _____ fez isto muito.	46 P1 afirma que gostou muito das resoluções que foram dadas aos narradores através do grupo PT. Este fenómeno observou nas últimas sessões especialmente num dos atores do grupo. Estas resoluções funcionaram como sugestões,

		porque não tinham sido referidas antes pelo narrador.
U.S. 47	Do género, havia uma história com um rapaz que tinha sido muito malcriado, e depois ele concluiu, “Ah, a culpa não é do rapaz. O rapaz trouxe isto de casa. Não é dele.” E ninguém tinha falado disso na história. Foi uma informação extra que o _____ adicionou.	47 P1 lembra uma história com um rapaz supostamente muito malcriado. Esta história recebeu um novo significado através da sugestão de um dos atores a dizer que não era culpa do rapaz, mas que ele aprendeu este comportamento em casa.
U.S. 48	E que pode parecer, há uma que pode parecer um bocado, “O que é que ele está a dizer? Ele não sabe de nada.” Mas na verdade sabe, e são quase como provocações interessantes como, “ah, ok”, e dá para debater. Uh, se calhar é isso.	48 P1 inicialmente questionava criticamente a veracidade dessas sugestões, porque não houve indicações óbvias da parte do narrador que sustentaram estas conclusões, mas depois suspeitava que poderão ter servido como provocações para trazer à luz uma realidade subjacente à história.
U.S. 49	Era interessante também ter havido um pouquinho mais de debate, depois, do género, “o que é que isto significa?” Porque eu as vezes via histórias e, por exemplo, na última história que eu contei falei sobre a minha irmã, e a relação que eles fizeram entre a minha irmã e eu não estava exatamente correta em alguns pormenores. Ela dizia “ah, tu não estás a fazer nada. Bora lá! Quando é que comesas a fazer mais coisas?” E na verdade isso está um pouco invertido, sou eu agora que lhe digo, “Bora lá, anda lá!”	49 Ele gostaria de ter debatido mais este fenómeno das resoluções para entender melhor o seu significado. Ele explica que houve um episódio onde a representação daquilo que tinha dito foi invertida. O grupo tinha atribuído uma falta de motivação a ele que ele, na sua história, tinha atribuído à sua irmã.
U.S. 50	Então foi um bocado tipo, “Ah, quase...”, estás a ver? Quase que acertaram a história. E: E isso de certa maneira é uma critica né? Uma sugestão? P1: Sim, mas é difícil perceber como é que eu vou mudar isto também, porque eu não vou estar a explicar todos os pormenores. E: Sim. [Silêncio]. P1: É difícil.	50 Quando observou incongruências na sua história, criticou internamente o grupo por não representar a sua história fidedignamente. No entanto tornou-se difícil para ele encontrar depois uma forma de corrigir estes pormenores erróneos entrançados na sua história.
U.S. 51	E: Na ideia de que no (inaudível 20:58) a tua história, mas a partir da tua história olhar para o que se fez. O que dirias que - que se podia sugerir na montagem desse, desse tipo de cena, né? Falaste em montar uma cena que era muito importante para ti, fazer solução da história, né? Mas depois apontaste aí, um se	51 Ele aponta novamente que nem sempre o grupo representou todos os pormenores da sua história de forma correta.

	não que é... P1: Não acertarem em todos os pormenores, não é?	
U.S. 52	E: Ser totalmente fiel à história. E isso para ti era alguma coisa a mudar ou manter? P1: Depende dos casos, porque eu acho necessário haver algum risco, não é?	52 Para P1, a relevância da representação fiel das histórias narradas depende de cada caso, sentindo necessário correr riscos.
U.S. 53	Mas às vezes a volta que eu sentia que o pessoal dava, era tornar mais abstrato. Ou seja, se calhar não ir tanto em pormenores de, se não é, se não é descrito, não ir tanto a pormenores, “então já foste...” sei lá, “tens feito surf?”, por que isso se calhar desloca um bocadinho a atenção ao surf, mas não faço surf. Uhm, isto só de um ponto de vista de narrativa, não é? [Pausa]	53 P1 sentiu que os atores tentaram tornar a sua representação mais abstrata para evitar detalhes que não eram conhecidos. Ele sugere evitar representar pormenores desnecessários, que não foram relatados pelo narrador e que podiam chamar atenção e ser facilmente detetados como sendo falsos.
U.S. 54	Mas na verdade eu, eu senti que foi- o trabalho foi muito bom. Parece que eu agora estou um bocado a bajular, mas é verdade.	54 O P1 sente a necessidade de afirmar que o seu verdadeiro sentimento em relação ao trabalho do grupo é de grande agrado.
U.S. 55	É impressionante a forma, o improvisado assim de tudo. Como as - como..., quase que parecia um truque de magia, às vezes. A forma como se organizavam para..., para montar. E a maior parte das vezes acertavam em pormenores que ninguém tinha falado. E era mesmo tipo “Fogo... <i>What?</i> Como é que eles sabem?”. Portanto, acho que isso justifica os erros de vez enquanto. Essas pequenas imprecisões.	55 P1 ficou impressionado pela capacidade de improvisado dos atores e como se organizaram para montar a cena, que para ele tinha algo de manobra secreta, não visível para os participantes. Esta impressão ficou ainda mais forte quando o grupo acertava em pormenores da sua vida que ele não tinha revelado. Isto contrabalançou os pequenos erros que não correspondiam à sua realidade.
U.S. 56	E: E porque é que, lhes chamas erros? P1: Só porque não estão - neste caso específico da minha irmã, não é realidade. Só isso. E: E- P1: Não acaba por ser um erro do processo terapêutico conjunto, mas são imprecisões, é isso. Eu também sou muita esquisito. E: E o que é isto de ser esquisito? Já agora... P1: Uhm..., Não sei. Acho que sou um bocado perfeccionista.	56 P1 chama erros a todos os pormenores que foram representados e que não correspondem a sua realidade como foi o caso do pormenor da história da sua irmã. Na sua opinião não afetam o processo terapêutico no seu todo, são apenas imprecisões da realidade. Em reflexão daquilo que disse repara que a sua busca de perfeição foge um pouco da normalidade.

U.S. 57	<p>E: Ok. Então, na ideia de por exemplo, agora que passou... quantas semanas é que passou agora desde que acabou a intervenção</p> <p>P1: Uh... foram sensivelmente, duas ou três.</p> <p>E: Três? P1. Ya.</p> <p>E: Ok. E hoje... [ri-se], alguma coisa mais mudou-se em ti, mesmo assim? Ou que foi mudando em ti nestas semanas?</p> <p>P1: Hum...[Pausa] Sim, eu também sinto que estou a fazer um trabalho paralelo também, de desenvolvimento pessoal, comigo e com outra pessoa também. Então às vezes os processos misturam-se.</p>	<p>57 Ao refletir, se após três semanas do fim da intervenção mais alguma coisa mudou nele, tem dificuldade em distinguir algo que poderá ser atribuído somente ao PT, porque está atualmente envolvido num outro trabalho de desenvolvimento pessoal. Na sua opinião, os impactos desses processos misturam-se e não permitem distinguir a sua origem.</p>
U.S. 58	<p>Mas sinto-me mais... [pausa] Não sei porquê, às vezes olho para pessoas e imagino-as... apetece-me imenso recomendá-las a esta experiência. Ei! Isto agora parece mesmo, parece que estou a fazer um anúncio. [Ri-se]</p> <p>E: [Ri-se]</p>	<p>58 P1 sente que algo mudou na sua forma de sentir, mas não explica. Afirma que às vezes olha para outras pessoas e imagina-se a sugerir-lhes o PT. Comenta com humor que está a fazer publicidade ao PT.</p>
U.S. 59	<p>P1: Mas que gostava de ver mesmo certas pessoas a passar por este tipo de..., quase que se terem que abrir, não é? E, a terem que ouvir acima de tudo. E... Portanto é isso. Acho ando mais sensível a histórias. É só, e há pessoas que gostava que passassem por esse tipo de processo.</p>	<p>59 Dar-lhe-ia prazer ver pessoas conhecidas a passar pelo mesmo processo de autorrevelação e escuta. Ele observou em si uma maior sensibilidade na escuta de histórias de outros. Gostaria que outras pessoas passassem pelo mesmo processo.</p>
U.S. 60	<p>E fiquei com uma vontade bem grande de participar, na verdade em termos de fazer parte do grupo de teatro. Acho que iria ser bué interessante.</p>	<p>60 A participação no PT despertou em P1 um grande interesse e desejo para fazer parte do grupo de atores do PT.</p>
U.S. 61	<p>Eu nunca tinha pensado estar no teatro como um processo terapêutico, sem se adequar aos moldes de psicodrama e assim, mas... Na questão de encenar quase uma história, e isso poder ajudar alguém. Nunca tinha pensado nisso, e acho que tem potencial fixe.</p> <p>E: Potencial para? [Ri-se]</p> <p>P1: Potencial para ajudar pessoas. E: Ajudar?</p> <p>P1: Sim, terapêutico.</p>	<p>61 P1 nunca considerava antes uma participação no teatro como processo terapêutico, a não ser no contexto do Psicodrama ou terapias semelhantes. Ou seja, nunca pensava que a representação de histórias pessoais poderá ter um efeito terapêutico nas pessoas e chegou a conclusão de que existe esse potencial no PT.</p>
U.S. 62	<p>E: Nesse processo de ajudar pessoas, já falaste em erros, imprecisões históricas. Se eu te perguntar assim, coisas que menos gostaste e assim? O que dirias?</p> <p>P1: [Sussurra] Bolas...ajuda-me! E: [Ri-se]</p> <p>P1: [Ri-se] Uuhhh, tudo! Não gostei de nada.</p>	<p>62 Ao tentar a encontrar algo que não gostou durante o PT sente uma certa aflição e pede ajuda ao entrevistador. Depois utiliza humor e responde</p>

	E: Ok! [Ri-se] Muito bom. P1: [Ri-se]...	ironicamente não ter gostado de nada.
U.S. 63	Não. Foi como te referi. Há vezes que me senti desconfortável. Senti que não estava a conectar com as histórias. Uh..., mmm... Algo excluído. Senti que aquele não era o meu local, que não era um trabalho que devia estar a fazer.	63 De forma mais séria, testifica que às vezes não conseguiu identificar-se com as histórias dos outros. Isso causava uma sensação desconfortável de exclusão. Sentiu estranheza em estar a fazer trabalho pessoal ali.
U.S. 64	E: Achas que isso não faz parte de uma experiência como esta? P1: Ah sim, sem dúvida. Eu percebi isso no fim também.	64 P1 percebeu-se no fim que estes momentos de aparente exclusão fizeram parte dessa experiência terapêutica.
U.S. 65	Há os altos e baixos. E lá está. Eu sentia-os nas outras pessoas. Pessoas que entravam na sala alguns dias mesmo tipo “Psh, podia estar em casa a ver Netflix”. E: [Ri-se] P1: Uhm, sinto que faz parte disso também.	65 Reconhece que durante o processo houve altos e baixos, que distinguiu também nos outros, ao observar a sua linguagem corporal à chegada. Assumiu que teriam preferido ver filmes em casa.
U.S. 66	E: Então disseste que, que recomendavas, não é? P1: Sim.	66 Ele recomenda o PT
U.S. 67	E: E..., se eu quisesse fazer aqui um apanhado, e com a tua ajuda, recomendavas isto a outro grupo porque...? P1: [Silêncio] É quase como, um psicólogo..., uuh..., de grupo. [Ri-se] E: [Ri-se]. Ok. P1: Mas com a mais valia, ou extra que um psicólogo- um psicólogo pode ser bom fazer de espelho, mas aquilo é um espelho com muitas...tipos de reflexão. Não queria nada responder-te assim de forma abstrata e... E: Então e, podes recusar. P1: [Ri-se] [Pausa] Mas é isso, é uma excelente forma de, de ver reflexos, e de introspeção em grupo.	67 Ele recomendaria o PT a outras pessoas, porque sentiu algo como "um psicólogo". No entanto, esse "psicólogo" não refletia apenas a perspetiva de uma única pessoa, mas de várias pessoas, que levava a uma introspeção em grupo.
U.S. 68	E depois é isso, acho uma experiência social bué interessante, assim uma forma pequenina, uma bolha. [pausa]	68 Para P1 fui uma experiência de interação social num ambiente íntimo, como uma "bolha".
U.S. 69	Agora pronto, via o meu amigo na rua e, “Ya, tens que fazer isto! Vai ser muita fixe. Vais gostar porque, pá, vais contar umas histórias e vão te ouvir. E vão fazer tipo [ri-se] uma peça de teatro por cima da tua história. E vai ser muita fixe porque tu vais, vais te ver a ti, e vais dizer “Ah pois é, eu sou mesmo assim!” e vais te rir ou então não vais, vais ficar chateado.” [Ri-se].	69 Ironiza com um exemplo de "vender" PT a amigos, na rua. Sugere que as pessoas, ao verem-se refletidas na peça, iriam sentir a mesma alegria ou aborrecimento que ele.

	E: Ok, [ri-se] acho que já percebi.	
U.S. 70	<p>[Ri-se] Ok. Nós estamos mesmo perto da nossa, da nossa conversa. Como te disse, e percebes, isto é anonimato, não é? Confidencialidade absoluta. Portanto, nada disto vai transmitido tal igual como disseste. Isto vai ser lido numa lógica, digamos que, de melhoramento da intervenção. Portanto isso está garantido, o eu dá espaço para um eventual comentário final.</p> <p>Se sentires que deves deixar assim um comentário qualquer, que sintas que ainda esta por aí, e que ainda não, que não exploramos.</p> <p>P1: [Pausa] Hum...devia haver mais chá.</p> <p>E: Chá? Como assim?</p> <p>P1: Havia chá logo ao princípio, mas depois acabava logo.</p>	70 Ao responder se ainda tem qualquer comentário que acha relevante o P1 sugere que deve haver mais chá no início da sessão. Sentiu que o chá que foi oferecido não satisfaz a necessidade de todos.
U.S. 71	<p>E:[Ri-se] Quem é que dava o chá?</p> <p>P1: Era o _____.</p> <p>E: O _____. [Pausa] Agora curiosamente, nunca te lembraste de levar chá?</p> <p>P1: Podia ter levado chá. [Pausa] Podia ter levado. [Ri-se] E: [Ri-se]</p> <p>P1: Ah, isso é verdade.</p>	71 Ao receber a proposta do entrevistador, de poder ter trazido o chá do qual sentiu falta, o leva ao reconhecimento que ele próprio podia ter satisfeito a sua necessidade.
U.S. 72	Comentário final, é isso. Sinto que se calhar as vezes estávamos sempre um bocado..., e é normal porque eramos pessoas que não nos conhecíamos muito bem, então tínhamos que ser respeitosas acima de tudo, e havia pessoas ali a trabalhar com questões difíceis, mas..., acho a terapia, aquele processo funcionaria, não perderia com mais algum picanço. No sentido em, não no sentido de perturbar as pessoas, mas de as vezes..., imagina, interromper e dizer, “mas calma, porque te estás a sentir assim?”	72 Como comentário final P1 afirma que o grupo era muito respeitoso entre eles. Foi a atitude mais adequada neste ambiente terapêutico, entre pessoas que ainda não tinham estabelecidos laços fortes de confiança entre eles. O facto que alguns participantes partilharam assuntos muito complexos e sensíveis da sua vida exigiu também respeito. No entanto sugere que o processo terapêutico ganharia um maior efeito nas pessoas se houvesse também momentos que causam um certo desconforto nas pessoas, não com o propósito de as perturbar, mas de interromper o seu pensamento e pedir uma justificação do mesmo.
U.S. 73	, ou... Ou seja, as pessoas podiam fluir, expressar e dizer, mas..., o que era engraçado as vezes, picá-las mais um bocado tipo, “ah, tem certeza que é isso?”, ou “queres pensar um	73 Ele continua a especificar a ideia de criar um certo desconforto às pessoas ao propor que os narradores

	bocadinho sobre isso melhor? Queres pensar melhor sobre isso?”	podiam continuar a expressar-se livremente, mas da sua perspetiva teria graça, observá-las a serem provocadas, ao questionar as suas afirmações e sugerir uma maior reflexão sobre as mesmas.
U.S. 74	Mas eu percebo que esse processo seja guardado para a peça de teatro quase. Que isso esteja reservado.	74 O P1 acha que a provocação que ele sugere foi somente praticada na peça de teatro.
U.S. 75	E se calhar esse picar foi os tais comentários que começaram a aparecer no fim, as resoluções finais. Eu vi isso um bocadinho como isso, como... [pausa] E: [Silêncio] P1: [Ri-se] Não fui muito claro? E: Eu acho que foste..., mas no teu olhar parece que há aí..., que ias dizer mais qualquer coisa, então, estou a gravar esse olhar aqui assim também. P1: [Ri-se] E: [Ri-se] Ya.	75 O P1 suspeita que as resoluções finais, as vezes sugeridas pelos atores, serviram para provocar as pessoas. É esse o significado que ele atribuiu as resoluções finais.
U.S. 76	Então, _____, mais uma vez obrigada por... P1: Obrigada eu! E: ...por este momento. Uma partilha riquíssima. Uhm, este trabalho está a ser conduzido pelo _____, quem tu conheceste. Eu já de seguida, não vale a pena gravar o número dele em áudio, eu posso te dar esse. Se tiveres alguma questão, estou apenas aqui assim a ajudar, mas eu passo-te esse contacto, com todo o gosto, tá bem? P1: Uhum. E: Obrigado. P1: Obrigada eu _____.	76 No fim da entrevista, P1 agradece o entrevistador pela sua satisfação articulada sobre os conteúdos partilhados e pela possibilidade de poder ter acesso a essa entrevista posteriormente.

Tabela 2 – Participante nº 2 (P2)

Unidades de Significado	Transcrição Entrevista	Unidades de Significado Psicológico
U.S. 1	E: E as suas habilitações académicas? P2: Uh, tenho doutoramento em biomedicina. E: Uau. [ri-se]	1 A P2 tem um doutoramento em biomedicina.
U.S. 2	E: Uau. [ri-se] Tem alguma relação anterior, ou experiência anterior com o teatro ou outras áreas? Outras artes. P2: Uh, com o teatro não. Tenho com o psicodrama. Não é bem arte [ri-se], mas sim fiz psicodrama durante 4 anos, acho.	2 a P2 não tem nenhuma experiência com o teatro, mas participou num grupo de psicodrama durante 4 anos, que não considera arte.
U.S. 3	E depois fiz um curso aqui no ISPA. Um curso não, um workshop de teatro e psicologia.	3 A P2 participou num workshop no ISPA de teatro e psicologia
U.S. 4	É assim a minha, a minha experiência com o teatro. E: A sua relação com o teatro. [ri-se] P2: É o psicodrama, [ri-se] é mais com a psicologia, sim.	4 A sua experiência com o teatro tem mais a ver com o Psicodrama que no seu ver está mais ligado a Psicologia.
U.S. 5	E: Então e durante este processo, começou alguma atividade terapêutica ou de desenvolvimento pessoal paralela? P2: Se comecei, nnn...não, não comecei. Não. E: Não? P2: Não, não.	5 A P2 confirma que não participou em nenhuma outra atividade terapêutica ou de desenvolvimento pessoal durante esse processo.
U.S. 6	E acho que- não sei se fiz alguma sessão... Não. Porque eu de vezes enquanto faço assim umas sessões de psicologia, mas já não faço há bastante tempo,	6 Esporadicamente teve atendimentos psicológicos, mas não nestes últimos tempos.
U.S. 7	e também com as constelações familiares, mas já não foi durante este processo.	7 Participou em constelações familiares, mas não durante este processo.
U.S. 8	E: Ok. Então e como ouviu falar do grupo? O que a chamou a inscrever-se? P2: Uh, fooui... no Face time- no Facebook, através de, através do Facebook de colegas do psicodrama. Sim.	8 A P2 chegou ao conhecimento do grupo Dispar através da página no Facebook de colegas do psicodrama.
U.S. 9	E: Ok. E como descreve o que aconteceu no grupo? Ou seja, o que acontecia nessas sessões? P2: O que acontecia nas sessões? Ou em todas, ou...de uma forma geral? E: De uma forma geral, o que acontecia nas sessões. P2: Nas sessões. E: Em que sentido.	9 A P2 se recorda que as pessoas nas sessões estiveram muito descontraídas e confortáveis. As pessoas chegaram, se sentaram que não exigiu nenhum esforço. Além disso foi-lhes servido chá no início das sessões que contribuiu para uma sensação de grande conforto nela. Assim

	P2: Sim, era bastante... descontraído, no sentido confortável. No sentido, em que chegávamos e estávamos bastante- e sentávamos. Não exigia um esforço inicial muito grande da nossa parte, não, é? Em sentarmos. E havia um chazinho que também era uma parte muito, muito confortável da sessão. E depois, sentia um ambiente muito, muito descontraído. Confortável.	criou-se desde logo um ambiente muito descontraído e confortável.
U.S. 10	Uh, e depois sentia simplesmente- e depois havia a parte do aquecimento que eu acho que também tinha, tinha pontos bastante interessantes que gostei.	10 Após o chá houve uma parte de aquecimento que despertou bastante o seu interesse e que ela apreciou.
U.S. 11	Uhm, e depois nós contávamos as nossas histórias. Aí, uh..., muitas das vezes sentia alguma ansiedade, no sentido quando, quando, do começar a contar a história. E depois foram sempre experiências ótimas, o ver representar, quer as minhas histórias, quer as histórias dos outros participantes.	11 Na parte seguinte os participantes contaram as suas histórias. Ela lembra-se que tinha sentido alguma ansiedade quando começou a contar as suas histórias. No entanto a experiência de poder ver as suas ou as histórias dos outros foi uma experiência muito benéfica para ela.
U.S. 12	Uhm, e..., e depois tínhamos uma conversa final. Uhm..., e sim. Acho que era mais ou menos isso, sim, de uma forma geral.	12 No fim da sessão houve sempre uma conversa final entre todos os participantes do PT.
U.S. 13	E: Sim, muito bem. Então e como foi para si a experiência de participar no grupo? P2: Foi..., eu gostei imenso. Sim. Foi..., foi...	13 A P2 afirma que gostou bastante de fazer parte do grupo.
U.S. 14	De início estava um bocadinho..., estava um bocadinho reticente ao sentir que iria- que poderia estar a entrar num processo de, de terapia, porque estava numa fase em que talvez não é preciso tanto fazer, fazer terapia como noutras alturas da minha vida. Não me apetecia muito ir por aí.	P 14 Quando se tinha inicialmente percebido do carácter terapêutico do PT não se sentiu muito à vontade, porque não queria iniciar um processo de terapia naquela altura.
U.S. 15	Mas depois o que eu achei no..., no grupo, neste grupo de teatro playback, teatro playback, foi que, que ao longo das sessões, fui ao poucos entrando outra vez, uhm, no que eu considero ter sido também uma, uma terapia, mas que depois acabou por me saber mesmo muito bem e foi mesmo muito útil e com experiências fantásticas. E que vou guardar. E que acho que tiveram um impacto bastante grande em mim durante o período em que estive a fazer.	15 A P2 percebeu-se ao longo das sessões que a intervenção de PT a levava a um processo terapêutico que foi sentida por ela como sendo agradável, útil e de alta satisfação. Era uma experiência que quer guardar na sua memória e que teve um impacto grande nela durante o processo.

U.S. 16	Uhm que sim, que eu trabalhei pontos que acho que eram importantes, e de uma forma diferente que eu já tinha feito.	16 A P2 afirma que trabalhou em áreas importantes da sua vida de forma diferente da sua experiência passada.
U.S. 17	Porque foi ao observar os outros a representarem as nossas histórias, e as histórias das outras pessoas, e tirar sempre alguma coisa das histórias dos outros. Isso também, também foi, foi muito importante.	17 A P2 conseguiu trabalhar nela ao observar as representações das histórias dos participantes do grupo. Ela afirma ter usufruído sempre de alguns conteúdos representados com as quais se tinha identificado. Foi uma experiência importante para ela.
U.S. 18	Isso para mim foi uma aprendizagem pessoal, mais uma vez trabalhar coisas minhas que, que de início estava um pouco reticente e que depois foi muito forte e muito intenso. E mais uma vez acho que foi, foi muito útil, sim. E: Ainda bem que se sentiu bem. P2: Sim.	18 A P2 afirma que trabalhar novamente em assuntos muito pessoais da sua vida tornou-se uma aprendizagem ao nível pessoal. Era um fenómeno que inicialmente hesitava enfrentar, mas que depois foi sentido por ela como sendo forte, intenso e útil.
U.S. 19	E: Uhm, sentiu em si algum efeito por ter participado no grupo? Se sentiu, consegue dar exemplos? P2: Uh..., efeitos de ter participado no grupo. Sim! Eu sinto sempre alguma dificuldade. Uh eu- eu agora teria que voltar para trás em algumas das histórias. Mas sim, eu senti..., eu senti alívio muitas vezes. Senti..., uhhh..., , sem- senti- no fim das sessões quando saía, senti uh- tive outra vez a sensação, a sensação de bem estar porque deitava as coisas para fora, e por ter, por ter contado algumas das histórias.	19 Ao tentar a lembrar-se de efeitos deste processo a P2 destaca uma sensação de bem-estar no fim das sessões em consequência de ter desabafado alguns assuntos pessoais e por ter contado histórias suas.
U.S. 20	Estava a ver se me lembrava de, mas pronto, uhm, (inaudível 6:12-14) em especial. Devia ter ido ler as histórias para trás.	20 Tenta, mas não consegue lembrar-se de uma história pessoal em específico.
U.S. 21	Mas sim, uhm..., mesmo só de pensar, mesmo quando... aconteceu-me várias vezes, quando eu não contava uma história, mas devido à história das outras pessoas, eu me lembrava de outras coisas que, que depois foi um alívio muito grande para mim.	21 P2 teve a experiência, mesmo quando não contou uma história, de sentir um grande alívio através das memórias despertadas pelas histórias dos outros.

U.S. 22	Eu recordo-me de uma sessão em especial, em que eu não contei a história, mas cheguei ao carro e tive assim uma descompressão e um choro. E que foi uh- que tinha a ver com uma situação que tinha passado e apeteceu me contar ali, o que me veio à cabeça ali, e que depois me aliviou muito ter pensado nela, mesmo sem ter contado a história.	22 P2 lembra uma sessão em especial, depois da qual tinha tido no seu carro uma sensação de descompressão acompanhada por choro ao pensar num acontecimento que lhe tinha vindo à memória durante a sessão, que gostaria de ter partilhado na altura. Só a experiência de poder ter pensado sobre essa história a levou a uma sensação de grande alívio apesar de não a ter contado.
U.S. 23	E de, e de histórias, bastante sobre o ciúme, foi muito útil para mim, ver a representação do tal mostro que tem a ver comigo e que não tem a ver com as outras pessoas de, de - Era, era muito bonito, e ao mesmo tempo revelava coisas diferentes, do que outras formas de terapia. Ver outras pessoas e não sermos nós, uhm, uh..., a ser... - estamos nós a observar.	23 Para a P2 foi muito útil poder ver representações sobre o sentimento de ciúme que também existe nela,. Para ela foi uma boa experiência poder observar o seu ciúme representado por outras pessoas. Proporcionou-lhe vários insights que em outras terapias não teriam sido possíveis.
U.S. 24	E no psicodrama era muito intenso, estamos nós a nos representar. Mas aqui também tinha um papel- também era muito bom ver a cena de fora- E: Noutra perspetiva. P2: Noutra perspetiva, sim.	24 Ao comparar o Psicodrama com o PT, a P2 se lembra da sua experiência muito intensa no Psicodrama, onde a própria pessoa representa as suas vivências. No PT o papel da pessoa é observar as suas vivências representadas por outros, de uma perspetiva de fora dela.
U.S. 25	Por isso eu acho que foi - em todas as sessões eu, parecia que..., que a sensação era sempre “uau”. Eu não tinha pensado nisto nesta perspetiva. Ou que bom estar a ver isto de fora. E, e vinha outra vez assim uma sensação de alívio de deitar coisas para fora. Por isso, eu acho que foi mesmo- acho mesmo que foi, foi importante para mim.	25 A P2 ficou admirada em todas as sessões ao ver as suas vivências de uma perspetiva exterior que lhe proporcionou uma oportunidade para reformular os pensamentos. Sentiu uma sensação de alívio ao poder livrar-se das suas formas antigas, que foi muito importante para ela.
U.S. 26	E: E quais foram os momentos que para si foram mais significativos e porquê? P2: Devia ter ido ver. Devia me ter preparado melhor para esta entrevista [ri-se].	26 Os momentos mais significativos para a P2 estiveram associados às histórias com a temática do ciúme. Eram histórias, não

	<p>E: Tudo, tudo o que chega assim agora e porque tenha (inaudível 8:08). P2: Sim, foram várias histórias. Uhm..., ligadas a quê? Ligadas a - pronto várias depois ligadas a ciúme, sim. Várias histórias que depois outras pessoas contaram que também foram importantes. Eu lembro-me de uma sessão, uh, do _____ que partilhou histórias mesmo muito fortes, que me tocaram muito. Foram representadas de uma forma muito intensa, pelo, pelo grupo de, de teatro.</p>	<p>apenas da sua autoria, mas também da autoria de outros participantes. Ela recorda em específico uma sessão, na qual se tinha sentido muito tocada pelas histórias de um participante com um impacto muito forte nela e uma representação do grupo muito intensa para ela.</p>
U.S. 27	<p>Também de outras histórias- uma história, não me lembro agora do nome, que foi contado pela..., já não sei. Sobre a morte do pai dela, e fez-me recuar a morte do meu pai e... E, e ao que eu passei. E ao luto. E a uma necessidade de sentir essa perda, e foi - e teve ali- e houve ali histórias muito comoventes.</p>	<p>27 P2 recorda uma história específica que abordava a morte de um pai. Esta história fê-la recordar a morte do seu próprio pai e o seu sofrimento e luto. Teve a necessidade de sentir novamente essa perda. Houve outras histórias com a mesma temática que a comoveram muito.</p>
U.S. 28	<p>Outras que me lembro de..., mais de..., sim sobre relação pais filhos. Muitas..., foram, foram importantes.</p>	<p>28 a P2 lembra-se também de histórias sobre o relacionamento entre pais e filhos, que considerou importantes.</p>
U.S. 29	<p>Lembro-me também de uma, sim, do suicídio (inaudível 9: 23-24) do _____. Que também acho que me tocou bastante e...</p>	<p>P 29 Uma outra história que lhe tocou bastante era sobre suicídio.</p>
U.S. 30	<p>Estava a tentar lembrar-me das minhas, foram tantas. Uhm... E: Tem todo o tempo. [Ri-se] P2: Sim... sobre..., sobre mim, sobre a forma como eu uhm..., como eu muitas vezes quero, uhm, fazer várias coisas ao mesmo tempo, e, e..., que houve ali partes que ao ver representarem essa ansiedade que eu às vezes tenho de, de querer dizer as coisas, e de não conseguir, aos outros. Ou de estar ansioso por..., por alguns assuntos. E de ver ali represen- ver-me ali do outro lado com características representadas pelos outros que mostravam essa ansiedade ou essa....</p>	<p>30 Ao tentar a lembrar-se das suas histórias recorda-se de uma que abordava a sua tendência de querer fazer várias tarefas ao mesmo tempo. Na representação conseguiu observar a sua ansiedade por alguns assuntos e em especial perante a dificuldade de querer comunicar algo aos outros, mas de não conseguir fazê-lo.</p>
U.S. 31	<p>Lembro-me de uma particular que foi uma dessas, mas das últimas, que foi sobre eu conseguir dizer coisas que tenho dentro de mim, e dizer a outras pessoas e que eu não consigo. Tenho mesmo uma dificuldade muito grande. E lembro da representação e de ser..., de, de ver mesmo através da</p>	<p>31 A P2 recorda em particular uma história sobre a sua grande dificuldade em não conseguir comunicar algo, que gostaria de partilhar com outros. Na representação conseguiu</p>

	representação essas, essas uh, essa indecisão e esse sufoco de não conseguir dizer.	observar a sua indecisão e sensação simultânea de sufoco.
U.S. 32	E as vezes ria-me. Outras vezes dava-me vontade de chorar, mas eu acho que principalmente deu me vontade, - muitas vezes achei ridículo que é, eu estar a sentir isto. E ao ver representado isso foi ainda mais nítido.	32 Ela acompanhou a observação das actuações com risos, com choros e principalmente com uma sensação de ridículo em relação aos seus sentimentos, que se tornaram mais nítidas nas representações.
U.S. 33	Uhm, dessa- principalmente do querer dizer, por exemplo, ao meu companheiro que, “olha, eu gostava de ter um filho”, ou uhm..., e a indecisão de dizer..., ou dizer- e querer falar com ele sobre sonhar e não conseguir. E ver ali a representação do tão ridículo que é. E depois eles estarem ali a tentar dizer, e sufocados por dizer. Eu estava a ver-me a mim própria.	33 P2 lembrou-se do conflito de querer transmitir ao seu parceiro o seu desejo por um filho, mas não conseguir fazê-lo. Ao ver a representação do seu conflito demonstrado como um sufoco, tornou o mesmo menos sério e digno de riso aos seus olhos.
U.S. 34	E isso, e..., pronto foram assim algumas destas representações que, que, que de uma forma muito simples tiveram um impacto grande em mim. E, uh, das minhas histórias, e das histórias dos outros, sim.	34 Houve assim várias representações de histórias dela e de outros que tiveram um grande impacto nela.
U.S. 35	E: (Inaudível 11:34) P2: Há uma parte muito importante, numa da viagem. Essa foi maravilhosa, que falei sobre a minha viagem ao Japão e que, uhm..., que..., fiz sozinha, fui sozinha a um templo na montanha. Não fui sozinha para o Japão. Mas depois fiz lá um percurso sozinha, numa montanha até um templo. E depois, uh, lembro-me de contar essa história dessa viagem e de me ter sentido muito bem. E depois foi maravilhoso ver a representação, porque eu simplesmente durante a sessão viajei ao japão. E: Tão bom. P2: E foi uma sensação tão boa, de uma leveza tão grande.	35 P2 lembra-se ainda de uma história que tinha contado sobre a sua viagem ao Japão. Tinha-se sentido muito bem ao contar essa história, que implicava um passeio sozinha para um templo numa montanha. A representação da sua história tinha-a levado novamente à sua viagem ao Japão e ela ficou maravilhada a observá-la.
U.S. 36	Por isso, tanto as histórias mais pesadas, como as mais, uh, mais alegres- Essa parte também foi importante. Não, não serem só histórias uh- E: Pesadas. P2: Histórias pesadas. Uh, foi o sentir-me bem e contente com as histórias boas também.	36 Foi importante para ela também poder ter contado histórias alegres, que lhe proporcionaram sensações de bem-estar e contentamento e não apenas histórias com conteúdos pesados.
U.S. 37	Esta viagem teve um impacto muito grande. Deu vontade de fazer mais. Deu vontade de fazê-las cá em Portugal e não ter que ir para	37 A sua viagem virtual ao Japão foi importante para ela, porque despertou nela a motivação de realizar viagens

	tão longe. Foi, foi mesmo, foi mesmo muito importante.	também em Portugal sem ter que viajar para muito longe.
U.S. 38	Depois também houve uma sessão em que, em que comecei em - no psicodrama, eu emocionava-me muito. Chorava muitas vezes. O grupo, conhecíamos-nos muito bem e foi durante muito tempo. E aqui nas sessões eu senti que durante alg- as primeiras, ou durante algumas semanas, continha um bocadinho essa emoção. E depois uma, uma parte - uma história em que me deixei ir.	38 No Psicodrama ela chorava muitas vezes, porque o grupo se conhecia muito bem por ter passado mais tempo junto. No PT ela tentou controlar as suas emoções durante algumas semanas. No entanto houve uma sessão onde ela atenuou o seu controlo e começou a emocionar-se também.
U.S. 39	Aí! Essa sessão também olha! Agora esta a me vir à cabeça- E: É assim que se começa a buscar as histórias! P2: Foi- Agora esqueci-me dela outra vez. [Ri-se] Estava a falar sobre o que? Deixa me pensar. Foi uma história que.... Olha, já não sei. Mas estava-me a lembrar... E: Vamos pensar. P2: Também porque queira mesmo falar sobre ela. Mas agora olha, foi. Mas já me vem. E: Sim. Estava a tentar conseguir ir fazer, reatar. Mas ao longo das perguntas- P2: Pode ser que venha. E: Uhm, sim. Porque eu acho que tem muito a ver com, com o que me está a dizer e com o que está a partilhar, que agradeço. P2: Sim, sim, sim. E: Uhm, que vai conseguir re-reatá-la. P2: Sim, sim, sim. E: Se não fazemos, depois fazemos, fazemos chegar aí. P2: Sim, sim, sim.	39 Ao pensar na sessão onde ela se deixou emocionar lembrou-se de uma outra história que queria contar, mas que logo depois desapareceu novamente da sua consciência.
U.S. 40	E: Uhm.... Uh? Como é que sentiu o processo ao longo do tempo? Ou seja, no início, meio e depois no fim? P2: Pois! Ok, ok, vem daí! Pois, eu no princípio achei que- E: Ou seja, que diferenças? P2: Achei muitas diferenças no grupo especialmente. Eu acho que, e eu acho que se continuasse, que, que teria uma profundidade ainda maior. Por isso achei que no início estávamos todos bastante mais, mais contidos. E à medida que as sessões foram avançando, principalmente quando estávamos a chegar ao fim, acho que, que nos abríamos muito mais, e que nos entregávamos mais nas histórias e nas emoções, e, e, e na união entre	40 Ao refletir sobre as diferenças no processo ao longo do tempo, P2 afirma que observou diferenças no grupo. Inicialmente sentiu os participantes bastante contidos. Ao longo das várias sessões, observou uma maior abertura e entrega das pessoas que se refletiu, tanto nas histórias, como nas emoções das pessoas e na união do grupo, que teve o seu auge mais pelo fim. Ela acredita que teria havido uma maior intimidade no grupo se as sessões tivessem continuado.

	o grupo. E por isso achei mesmo que, que, que foi, que foi evoluindo a nível de grupo.	Para ela a maior evolução observou ao nível do grupo.
U.S. 41	E agora lembrei-me da tal história. E: Uaaa! [Ri-se] P2: Foi sobre um filme que eu vi, e que, pronto, o que acho que posso dizer. Não sei se a já viu o filme. Na dada altura, não sabiam qual era o filme porque (inaudível 14:51) [ri-se] porque tinha saído muito recentemente. Que foi sobre o <i>Rocketman</i> , que é a vida do Elton John. E emocionou-me imenso uma cena que houve lá. Foi aí que me emocionei pela primeira vez, deitei um choro imenso durante a sessão.	41 P2 consegue finalmente lembrar-se de uma história que queria contar antes. A sua história estava ligada ao filme <i>Rocketman</i> , que representa a vida de Elton John e que tinha saído há pouco tempo na altura. Houve uma cena naquele filme que a tinha emocionado muito. Ao contar a sua história emocionou-se muito durante a sessão e chorou intensamente.
U.S. 42	E no início pensei, “meu deus, estou para aqui nesta...”, não achava que era... enquanto no psicodrama sentia muito que era o espaço onde eu podia chorar, podia. Ali como nunca tinha acontecido, não estava a acontecer, senti-me um bocadinho constrangida. Mas depois esse choro deixou-me- soube-me muito bem.	42 Inicialmente tinha sentido que o PT não era um espaço onde podia chorar, ao contrário da sua experiência com o Psicodrama onde chorar era possível. Sem ter havido choros antes, ela sentiu-se constrangida ao emocionar-se, mas foi um choro que a levou a uma sensação de bem-estar.
U.S. 43	E também essa sessão também me marcou muito porque depois teve uma parte - também queria realçar isso, uma parte da música durante as sessões. Também teve uma importância imensa para mim.	43 Essa sessão também a marcou pela música que foi tocada. Ela realça que a música nas sessões foi muito importante para ela.
U.S. 44	E, e, na descrição principalmente dessa viagem, os sons da música, e não sei se eram algumas gravações, foram fantásticos. Os sons da natureza fizeram-me mesmo ir lá ao sítio onde eu estava a viajar.	44 P2 afirma que os sons gravados da natureza, que acompanharam a representação da história sobre a sua viagem a Japão, conseguiram levá-la na sua mente ao local dessa viagem.
U.S. 45	E depois nesta <i>Rocketman</i> , uhm..., co-pronto. Tocaram a música do, do Elton John, porque alguém porque quem estava a tocar tinha visto o filme com certeza e emocionou-me imenso, quando começou essa música porque eu estava a contar a história assim com um bocadinho de secretismo, e depois percebi que estava alguém ali comigo que já tinha visto, uh, o filme. E foi mesmo muito bonito.	45 P 2 partilhou numa sessão uma história relacionada ao filme <i>Rocketman</i> . Quando ouviu um dos músicos a tocar a música do filme emocionou-se muito ao sentir-se acompanhada e entendida na sua experiência.
U.S. 46	Foi muito - comoveu-me muito essa cena de um, um adulto - nós em adultos durante o filme nessa sessão, uhm..., o Elton John adulto, abraçar o Elton John em criança, e mús-, e... e foi depois durante a sessão, essa	46 A P2 ficou muito comovida e tocada pela representação e música da cena do filme que refletiu a sua identificação com

	sessão foi muito interessante, e tocou-me bastante sim.	o adulto Elton John, que se abraça a si mesmo em criança.
U.S. 47	E: Uhm, como sentiu? Já, já tinha falado sobre isto. Como sentiu o evoluir do grupo ao longo do processo? P2: Sim, senti que, uhm, tive mesmo a sensação que, que iria, que iria ter ainda mais interesse se continuasse mais uns tempos. Na altura, que, que estávamos mesmo a conhecer-nos, que sentia que era tudo muito mais fluido. As emoções eram muito mais, muito mais intensas. E partilhámos em todo o sentido, quer nas positivas, quer nas negativas, foi quando terminou.	47 Em relação à evolução do grupo sentiu que teria sido mais interessante para o grupo se as sessões tivessem continuado. Afirma que no fim as pessoas já tinham chegado a um maior conhecimento mútuo, com maior fluidez nas sessões, emoções muito mais intensas e partilhas de histórias quer de vivências problemáticas quer agradáveis.
U.S. 48	E por isso foi mesmo nas últimas sessões. Eu senti mesmo que foi pena não ter sido, uh, um bocadinho mais longa a experiência, mas, e fiquei com. Fiquei com essa sensação, de- que realmente o grupo evoluiu muito. E, e nós mesmo como grupo, a nível de emoções, e que, e que precisa- e que seria bom mais, mais umas sessões depois dessa, desse- Acho que foi mesmo crescendo, e que, e que, e pronto. Depois terminou. E: Sabe sempre bem. [Ri-se] P2: Sim.	48 a P2 lamentou o fim das sessões que gostaria que tivessem sido prolongadas, porque teve a sensação de uma grande evolução do grupo. Sentiu que houve um crescimento emocional nela que foi interrompido pela finalização das sessões, mas que ainda necessitava de crescer mais.
U.S. 49	E: Observou ou sentiu mudanças nos outros elementos do grupo? Uh, se sim, consegue dar exemplos? P2: Uhm, o meu problema é com os nomes [Ri-se] Exemplo de pessoas, e os nomes não? E: Não precisa, não precisa dar nomes! P2: Ah, sim! Eu, se eu senti? Senti, senti que as pessoas começaram, a abrir mais. Senti que começaram, uh, começamos todos, a pôr as emoções mais, mais para fora e também a conhecermo-nos mais, não é? A medida que, que... E: Claro.	49 Em relação às mudanças nos participantes do grupo, observou que esses começaram a expor mais o seu mundo emocional, à medida que se conheciam melhor.
U.S. 50	P2: Exemplos. Achei que... [pausa] Sim, pelo que as pessoas iam dizendo, as sessões estavam a ter uma importância muito grande para elas, uhm..., no dia-a-dia. Ou as conversas que nós tínhamos depois da sessão era- e mesmo durante a sessão os, uh, na discussão final, era que realmente que estava a ser de uma importância.	50 Pelas partilhas em conversa durante e depois das sessões a P2 ficou com a impressão, que a participação no PT tinha um grande impacto na vida diária dos participantes.
U.S. 51	Agora se eu notei durante as sessões, o que eu notei mais foi que, uhm, que as emoções estavam mais intensas a nível, uh, que a nível emotivo estava, estava mais forte, o grupo.	51 A P2 sentiu ao longo das sessões uma maior externalização de emoções

	Não sei se isso é bom, se é mau, mas foi o que eu senti. Foi que as emoções saltaram mais para fora ao longo das sessões. Sim, senti muito.	fortes e intensas da parte do grupo.
U.S. 52	Principalmente nas últimas, acho que já- [ri-se] que houve uma das sessões que também éramos só qua- éramos só mulheres, eu acho e que choramos todas. E isso não acontecia em nenhuma das sessões anteriores. Por isso, por isso, acho que realmente a nível emotivo o grupo tornou-se mais, mais... E: Mais coeso. P2: Sim, mais coeso.	52 Numa das últimas sessões onde participaram só mulheres, todas elas choraram, algo que não tinha acontecido anteriormente. Por esta razão a P2 ficou com a impressão de que o grupo se tinha tornado mais coeso a nível emocional.
U.S. 53	E: Uhm... uhm? Caso tenho considerado que este processo provoca mudanças nos participantes, porque ou como é que acha que essas mudanças acontecem? P2: Eu, eu acho que, que há mesmo, uhm, eu senti mesmo que houve mesmo um processo- não se pode, talvez não se possa considerar terapêutico, porque não estávamos num ambiente de terapia, mas de, de cresci- senti em mim, muito semelhante ao quando, muito semelhante e até mais intenso talvez em algumas das sessões. E exatamente, uh, completamente diferente, mas com o mesmo grau de terapia do que outras terapias que eu já fiz, quer terapia individual, quer de grupo, quer psicodrama, quer as constelações familiares. Por isso senti mesmo, que houve aqui em mim, e mesmo nas outras pessoas, que uhm, que o conseguiremos, uhm, através de uma história, ver de fora através da representação dessa história, que nos faz ter uma perceção completamente diferente do que se só a tivermos a contar.	53 P2 sentiu que estava num processo terapêutico, apesar de não estar numa terapia propriamente dita. Como já tinha participado em terapias ao nível individual e grupal, muito distintas do PT, conseguiu sentir muitas semelhanças ao nível de crescimento e na intensidade de algumas sessões. A possibilidade, de não só contar, mas também ver representada uma história pessoal forneceu-lhe uma nova perceção da mesma.
U.S. 54	Uh, o mesmo estando a representá-la, para mim foi uma descoberta, por que comecei a fazer psicodrama, e agora, eu já tinha visto um bocadinho, e tinha tido essa sensação quando fiz, eu fiz uma sessão de constelações familiares em grupo, aqui há uns meses, talvez há um ano. E foi assim uma revelação assim muito grande, quando eu não pude- assim só contei uma história, não pude desenvolvê-la muito, no sentido estar ali muito tempo a falar. Contei, e depois ver as outras pessoas a representá-la foi mágico para mim.	54 P2 tinha participado antes no psicodrama e em constelações familiares, onde a própria pessoa representa a sua vida ou conta a sua história de forma mais elaborada. Foi uma descoberta fascinante para ela poder apenas contar uma história curta e depois observá-la a ser representada por outras pessoas.

U.S. 55	Aconteceu muito essa magia aqui durante o PT que é, de repente estou-me a ver ali, ou estou a ver uma história que tem a ver comigo, ali representada, e isso acho, que em nós reflete, refletem-se muitas sensações, muitas emoções e que nos faz pensar.	55 O espelhar das suas histórias representadas pelo grupo PT suscitam emoções e pensamentos que promovem uma autorreflexão.
U.S. 56	E mesmo as histórias dos outros, a mim, quer ouvi-las, quer depois vê-las representadas, trouxe muita coisa intensa, boa. Outras se calhar, sensações menos boas, que depois eu acho que, que, que causaram mesmo- Senti que foi um, um processo de autoconhecimento e que- E: Que no fundo tocaram (inaudível 22.8).	56 Ao ouvir as histórias dos outros e vê-las representadas, teve sensações intensas tanto agradáveis como desagradáveis, que a levaram a um processo de autoconhecimento.
U.S. 57	P2: E que se calhar me acalmou, se eu pensar... Não que eu tivesse numa fase de muita ansiedade. Tive bastante ansiedade durante algumas sessões. Como estava a dizer, ao contar, ao pensar na história, ao contá-la. Mas depois era sempre uma sensação muito grande de alívio e de, e de, deitar para fora e de leveza, que, que acho que compensava de [ri-se] muito a ansiedade que causava. Das outras pessoas, também tive essa sensação que aquilo era muito importante. Que as pessoas saiam de lá, uhm, com, com outro espírito, sim.	57 P2, apesar de não passar por uma fase de ansiedade, tinha sentido muita ansiedade em algumas sessões ao contar histórias e pensar nelas, mas depois sentiu sempre um grande alívio pela exteriorização das suas vivências e uma leveza que compensava a sua ansiedade. Teve a sensação que este fenómeno ocorreu também nos outros participantes.
U.S. 58	Lembro-me também de uma sessão que aconteceu num sábado de manhã, que foi mesmo bom, porque normalmente as sessões costumavam ser ao fim do dia, ou de uma segunda feira, que estávamos todos- as vezes chegávamos lá todos cansados. E depois também a sensação foi muito interessante de ser ao sábado de manhã. Primeiro porque olhamos para as pessoas de manhã, e é completamente diferente do que ver à noite. E depois porque mesmo o ritmo da sessão, foi muito interessante ter sido de manhã, e não ter sido, e não ter sido à noite, e..., sentia, sentia mesmo leveza, e as pessoas felizes no fim das sessões. Mesmo que depois chorassem. Falei com algumas pessoas que depois me diziam no fim que choraram tanto por causa da sessão, mas que depois foi tão bom.	58 P2 afirma que foi diferente ter participado nas sessões durante a noite (que era o costume) ou da parte da manhã (que aconteceu num sábado). À noite sentiu um maior cansaço e na sessão da manhã uma maior leveza e um ritmo diferente. Também observou uma maior felicidade nas pessoas no fim da sessão. Aconteceu que os participantes choraram muito depois da sessão, mas era um choro que levou a uma sensação de bem-estar.
U.S. 59	Por isso acho que sim, que teve mesmo uma mudança, em mim em particular. Senti mesmo que foi um processo que eu não estava a contar. Não foi muito programado. Foi de	59 P2 sentiu que houve um processo de mudança nela, que surgiu de forma não programada, inesperada e de

	repente e que teve, teve um efeito mesmo muito positivo em mim, sim.	repente com um efeito muito benéfico para ela.
U.S. 60	<p>E: E passados estas semanas, identifica outras mudanças em si, agora que já terminou o processo? Se sim, quais?</p> <p>P2: Sim, claro! A mais, a mais forte para mim tem haver com o ciúme. Eu acho que teve mesmo um efeito prático em mim. Eu- porque eu, eu estou de momento numa relação que considero muito boa. Muito diferente da que eu tive a..., de outras que tive anteriormente, muito respeito. Mas o ciúme estava a voltar. Depois dessa sessão, por coincidência encontrei um livro de psicologia sobre ciúme clínico também. Tinha lá muita coisa sobre a autoestima, e sobre concentrarmos o ciúme em nós, e não o projetarmos na outra pessoa, porque é um problema nosso e não do outro. E foi muito falado ali na sessão. E várias pessoas depois falaram sobre, sobre o ciúme e eu - foi quase assim uma promessa a mim mesma, que iria tratar do ciúme comigo e não, e não julgar os outros ou, ou cobrar os outros. E acho que sempre que sinto, me lembro da sessão e que o paro, e que o travo. Pelo menos até agora- E: (Inaudível 24:49)</p> <p>P2: Tenho sentido mesmo um efeito prático, uhm, dessa sessão.</p>	60 P2 afirma que mesmo após o fim da intervenção notou uma mudança nela, ligada aos seus sentimentos fortes de ciúme. Apesar de estar atualmente num relacionamento de confiança e respeito, os seus sentimentos de ciúme voltaram. Numa das sessões, quando foi abordado o tema de ciúme, tinha feito uma promessa a si mesma para trabalhar esse aspeto afetivo em si, em vez de tentar controlá-lo na outra pessoa. Agora, quando sente ciúmes nela, lembra-se dessa promessa e controla o seu ciúme.
U.S. 61	Acho que foi assim um dos problemas que eu acho que já o tinha trabalhado muitas vezes,	61 P2 reconhece o ciúme como um problema que já tinha tentado trabalhar muitas vezes.
U.S. 62	<p>mas ali na sessão, na representação, foi uma representação tão forte de, de todo o grupo, e claro que eu senti que, que todas as pessoas que estavam a representar, me marcaram de formas diferentes. E com expressões, e com, com uh- tinha, alguns dos atores, acho que posso chamar atores-</p> <p>E: Sim, claro.</p> <p>P2: Com olhares que me vão ficar marcados, para, para sempre. Uhm, expressões.</p>	62 A representação do seu ciúme pelo grupo de atores ficou muito marcada na sua memória. Sentiu que todos a marcaram de forma diferente com os seus olhares e expressões faciais, criando imagens fortes e inesquecíveis na sua memória.
U.S. 63	E quando foi do ciúme, foi mesmo muito, muito forte. E foi mesmo um mostro em mim que eu quis... tirar. E por isso acho que me vão ficar muitas imagens que eu não iria conseguir se calhar de outra forma de terapia e que, por isso fica mesmo - parece que fica mesmo assim um desenho, uma imagem que nos marca, e isso.	63 A representação do ciúme teve um impacto muito forte. Viu o seu ciúme personalizado em forma de monstro, do qual se queria livrar. Ela acredita que noutras terapias não seria possível criar este tipo de

	E: Uma âncora.	imagens tão claramente desenhadas e impactantes.
U.S. 64	P2: e me emociona a falar nisso. Porque é visto de fora e isso é que é o interessante. Uhm, e fica ali aquela imagem que nos - de outros que acabam por estar - de ser, que são, somos nós ali, mas estamos a ver-nos. E isso sim, isso marcou-me. E dou o exemplo do ciúme porque acho que foi assim, em termos práticos. Depois há muitos, houve muitas outras. Essa viagem.	64 P2 emociona-se a falar da sua experiência de ver uma imagem de si própria, fora de si mesma ao ser representada por outros, que ficou marcada na sua memória. Ela escolheu o ciúme porque é um bom exemplo para demonstrar como estas imagens depois influenciam na prática. Mas o mesmo aconteceu com outras imagens guardadas na sua memória e dá o exemplo da sua viagem à Japão.
U.S. 65	Outros pontos que acho que gostava de ler que o que eu escrevi sobre isso para me ir lembrando quando tiver assim oportunidade, e estiver descansada. Mas assim sem ter pensado muito, porque realmente não fui ver e podia ter ido ler ontem para me lembrar de mais coisas para dizer. Mas o que me está a saltar é este efeito do ciúme que eu acho que teve mesmo, teve mesmo efeito em mim, sim. E: Obrigada pela partilha. [Ri-se] Consegues dar exemplos dessas mudanças? Acabou de, de me contar.	65 A P2 tinha feito anotações sobre a sua experiência durante o processo, mas como não tinha lido antes da entrevista só se lembra da representação do ciúme que tinha um grande efeito nela.
U.S. 66	Quais os aspetos que menos gostou neste processo? P2: Os aspetos que menos gostei do processo.... Era..., era sempre..., era sempre tão bom. Foi mais a parte inicial em que eu acho que comecei, na primeira sessão, já não sei. Como, como eu também vim bastante aquecida do psicodrama, foi logo bater nas, se calhar, mais fortes que eu não estava a pensar neles naquela altura, naquela fase da minha vida quando comecei isto. Então uma das minhas primeiras sessões saí, na primeira, um bocadinho na dúvida, “não sei se me está a apetecer entrar por aqui agora nesta fase”, e pronto. Para mim foi só isso.	66 O aspeto que menos gostou foi a sua confrontação logo no início com assuntos da sua vida sobre os quais não queria pensar naquela altura, o que a fez duvidar se devia entrar nesse processo.
U.S. 67	E depois a partir daí - mas o que - mas foi sempre tão acolhedor chegar às sessões. Uhm, bem eu já conhecia também o _____, porque fiz psicodrama com ele já há muito tempo e..., pronto. E sabia que iria ser uma boa experiência com certeza. Mas, mas, mas, criar o mesmo com todos, mesmo quando o	67 A P2 sentiu-se muito acolhida nas sessões. O fato de conhecer bem o moderador, deu-lhe segurança na experiência que ia ter. Mesmo na ausência dessa pessoa sentiu-se muito acolhida e

	_____ não estava, foi mesmo surpreendente. Um ambiente, muito, muito acolhedor. Sempre muito, muito, sempre o amor. Gostei mesmo, gostei mesmo. Achei que eram bons momentos que havia ali.	amada e conseguiu apreciar os momentos ali vivenciados.
U.S. 68	O que menos gostei foi mesmo, talvez isso da fase inicial. Há uns constrangimentos de ansiedade que eu falei. Isso sim. Isso eu senti várias vezes. Sentir, uhm, o coração acelerado, ansiedade, enquanto não contava a história. E talvez algumas vezes ao contar a história, senti essa ansiedade. Eu acho que foi também mencionada por outros participantes que também sentiam essa ansiedade.	68 P2 reafirma que a ansiedade que sentiu pelo constrangimento inicial foi o que menos gostou. Aconteceu várias vezes que a sua ansiedade antes e ao contar uma história se manifestou também ao nível físico através do aumento do ritmo cardíaco. Aparentemente a ansiedade foi algo normal acontecer, pois lembra-se de outros a mencionarem.
U.S. 69	Mas, mas contei sempre, eu acho que [ri-se] eu queixava me um bocadinho no psicodrama por, porque não eramos sempre os protagonistas, claro. Às vezes eu sentia essa necessidade de às vezes ser protagonista. Agora aqui o engraçado era que podia contar histórias quem quisesse. Podemos contar histórias.	69 P2 vê uma vantagem no PT em comparação ao Psicodrama, onde não podia contar sempre as suas histórias embora sentindo essa necessidade, mas no PT teve a possibilidade de satisfazer essa necessidade com muita frequência.
U.S. 70	E sentia que algumas pessoas não contavam porque não sentiam essa necessidade e estavam a tirar muito das histórias dos outros,	70 P2 sentiu que nem todos os participantes tinham a mesma necessidade do que ela de contar histórias, mas preferiram usufruir das histórias dos outros
U.S. 71	mas também sentia que não contaram porque estavam constrangidas em, em não conseguirem contá-las, e acho que isso pode ser aí um- uh..., acho que é importante não forçar, mas ao mesmo tempo- e acho que tentavam - tentavam fazer com que as pessoas se sentissem à vontade para contar histórias.	71 P2 sentiu que alguns participantes não contaram histórias por se sentirem constrangidas. Nestas situações, achou importante não forçar as pessoas, mas viu ao mesmo tempo que o grupo tentou criar um ambiente que incentivou as pessoas a partilharem as suas histórias.
U.S. 72	Mas acho que algumas pessoas em algumas sessões, foi essa a sensação que me deu, que não contavam porque sentiam-se constrangidas. E eu tentei sempre, uhm, não. Mesmo que tivesse com alguma ansiedade, contar a história. Aproveitar para contar.	72 P2 sempre tentou a ultrapassar a sua ansiedade e aproveitar a oportunidade, para contar as suas histórias.
U.S. 73	Mas, mas devo dizer também, que foi surpreendente aquilo que eu retirei de	73 A P2 ficou surpreendida pelo usufruto que teve de só ouvir e

	histórias contadas por outras pessoas e de as ver representar.	ver representadas as histórias dos outros.
U.S. 74	<p>Por isso acho que foram - houve só uma sessão, sem querer mencionar nomes, em que numa fase de partilha, que..., já não sei, também me senti um pouco constrangida porque me senti que, uhm..., se calhar o riso de outra parte, que não estava a contar. Acho que foi assim só uma parte de constrangimento, mas que, que passou muito rápido.</p> <p>E: Muito rapidamente.</p>	74 A P2 se lembra de uma situação de constrangimento quando contou uma história e viu o riso de alguém na audiência, mas essa sensação conseguiu controlar rapidamente.
U.S. 75	<p>P2: Sim, e eu não sei se mencionei, mas mencionei nas sessões um aquecimento que tivemos com relaxamento e com que - pela _____, que acho que resultou muito bem. Tive ali sensações muito diferentes das que já tinha todo em contextos de yoga ou de body-balance, mas que ali foram, foram surpreendentes para mim, sim. Em alguns minutos, e também me trouxeram coisas importantes depois para as histórias.</p>	75 P2 recorda um aquecimento de relaxamento numa sessão, que, durante alguns minutos, libertou nela sensações surpreendentes, que nunca tinha sentido antes noutras atividades (yoga ou body-balance. Foram sensações que activaram conteúdos importantes, que serviram para mais histórias.
U.S. 76	<p>E: Então, uhm, o que acha que devia ser melhorado?</p> <p>P2: A melhorar? Melhorar, melhorar... Estava ótimo! [Ri-se] Não..., mas, uh. Não Sei! Fiquei só na dúvida, uh..., fiquei na dúvida... uh- do- no..., era o que eu estava a dizer. Eu acho que, não sei quanto tempo foi. Agora estou-me a tentar lembrar se foram dois meses ou se foram três...?</p> <p>E: Uh, acho que foram- eu não estou muito a par, mas acho que daquilo que tenho ouvido, foram três.</p> <p>P2: Pois, uh, uh... talvez a duração! Talvez a duração! Eu na minha opinião, pelo menos para 6 meses se podia... eu não sei a nível de investigação se podia refletir em mais ou menos. Mas fico com a sensação que se tivesse sido mais algum tempo, que estávamos agora a entrar numa fase mesmo interessante de, de grupo, e que poderia ser mais explorado. Isto foi a minha, a minha sensação.</p>	76 Em termos de melhoramento, P2 sugere um prolongamento das sessões para pelo menos seis meses em vez de apenas três. Sentiu que o grupo estava a entrar numa outra fase que poderá ser mais explorada.
U.S. 77	<p>Depois também senti pena na parte do, do feedback que damos a seguir as sessões, que eles enviam um questionário. No início consegui, e depois no fim não consegui, muitas vezes enviar. Muitas vezes eu escrevia umas coisas, mas depois não as passava para</p>	77 Um outro melhoramento que a P2 sugere, tem a ver com o feedback em forma de questionário, que o grupo pediu aos participantes depois de cada sessão. Para ela teria sido mais

	<p>o questionário e sugeri, não sei se cheguei a sugerir assim. Acho que poderia ser interessante, se nós depois das sessões pudéssemos, uhm, gravar o que estávamos a sentir e depois enviar em ficheiro áudio. Para mim seria mais fácil do que estar a escrever. Uhm, porque escrevi nas primeiras, e depois a seguir já não conseguia. E fiquei com várias coisas escritas que depois acabei por não enviar porque estavam soltas. Não estavam organizadas, e acabei por não mandar. Por isso, na parte do, do pós sessão, mas se calhar o importante também era o início e fim do processo, mas pronto. Foi o que eu senti.</p>	<p>fácil poder ter gravado as suas impressões em vez de as escrever. Só enviou os primeiros questionários, mas depois não enviou mais, porque ficou com anotações soltas que não conseguiu organizar para os enviar. Acha que foi mais importante enviar um feedback no início e no fim do processo.</p>
U.S. 78	<p>E: Foi o que sentiu. Uhm, recomendaria este processo a alguém? Se sim, a quem? P2: [Ri-se] Claro que sim! Recomendaria. Alias, uh, recomendei. Mas acho que tem que partir da pessoa. Uhm, alias, eu tive um exemplo que recomendei a uma amiga colega do psicodrama e ela depois veio a uma sessão e não veio a mais e, se calhar foi pena, porque poderia ter vindo outra pessoa. Mas acho que tem que partir de cada um. Mas divulgar com certeza. Acho que seria útil para, para, estou a me a lembrar qualquer pessoa à minha volta, amigo, familiar. Acho que, que iria beneficiar muito se participassem no grupo, mas acho que recomendaria a todas as pessoas.</p>	<p>78 A P2 recomendaria este processo a outras pessoas, porque acha que seria benéfico para qualquer pessoa. Ela já recomendou o processo a uma colega do psicodrama, mas que não voltou mais depois da primeira sessão.</p>
U.S. 79	<p>Uhm porque acho que é mesmo importante para a autoconhecimento. E: Exato! Era essa a pergunta que eu- porque recomendaria? P2: Pois, sim, mesmo pela parte do autoconhecimento. E do conhecimento dos outros. E da interação, de nos poder- de identificarmos mais uma vez com, com histórias de outras pessoas, traz-nos muitas coisas à memória, quer presentes, quer antigas, quer passadas, que eu acho que nos enriquecem. Uhm..., mesmo que não seja de uma forma terapêutica, acho que nos enriquece a nível pessoal, por isso, eu recomendaria a qualquer pessoa.</p>	<p>79 Ela recomendaria este processo a outros por causa do conhecimento de si mesmo e de outros que conseguiu adquirir. A oportunidade de interagir com os outros e identificar-se com as suas histórias, deixou emergir nela memórias recentes e antigas que a enriqueceram a um nível pessoal e não só ao nível terapêutico.</p>
U.S. 80	<p>Acho que acaba por ser uma experiência forte no sentido em que, eu tinha ido a uma sessão de teatro playback sem ser neste processo de autoconhecimento, e eram histórias mais..., uhm..., não sei como hei de dizer. Não senti, não senti tanto, uh, que ia para um caminho de</p>	<p>80 P2 já tinha participado anteriormente numa sessão de PT onde foram representadas histórias que não apontaram para um caráter terapêutico da sessão. Ela sentiu uma grande</p>

	<p>terapia. Mas aqui no contexto de grupo, achei mesmo, que a pessoa depois estavam?. E há uma tendência para as histórias, mesmo tendo no meio histórias mais leves, se tornarem cada vez mais, mais pesadas na complexidade dos problemas que as pessoas levam. Depois acho que há uma tendência para queremos uhm, desabafar coisas mais pesadas.</p>	<p>diferença no processo deste grupo no qual observou um aumento de complexidade dos problemas abordadas nas histórias. Ela observou em si própria a tendência de querer desabafar problemas mais complexos.</p>
U.S. 81	<p>Sendo que também nos têm muito bem representado, as histórias mais leves, e que me acabavam por trazer, tanto bem-estar como as outras mais pesadas. Isso também foi uma, um, um- Mas sim, recomendaria a qualquer pessoa. [Ri-se]</p>	<p>81 P2 sentiu que o grupo de atores conseguiu representar bem as suas histórias, o que contribuiu para o seu bem-estar, independentemente da complexidade das mesmas. Recomendaria este processo a qualquer pessoa.</p>
U.S. 82	<p>Não, não em particular alguém. Não sei, se calhar alguém que esteja num processo muito intenso de depressão assim. Não sei, não sei, se iria ser tão interessante como, uhm... Não sei! Não pensei muito sobre isso. Agora estava a pensar se iria recomendar a alguém que tivesse a passar por um processo de depressão, por exemplo, se seria o ideal. Mas isso também não consigo dizer.</p>	<p>82 A P2 expressa incerteza se este processo seria benéfico para uma pessoa que sofre de depressão.</p>
U.S. 83	<p>Assim de uma forma geral acho que recomendaria a qualquer pessoa, uhm, a experiência, porque, porque mesmo só ouvir as histórias dos outros é importante. Por isso, mesmo que a pessoa não consiga por para fora as suas histórias, acho que tira muito ao observar. Pelo menos a mim teve um efeito positivo, sim.</p>	<p>83 Reafirma que recomendaria este processo a qualquer pessoa, pois mesmo se a pessoa não conseguisse contar uma história, a mera observação da representação das histórias dos outros seria muito benéfica. Foi o que ela experimentou.</p>
U.S. 84	<p>E: Que potenciais aplicações vê para este tipo de intervenção? Em que grupos ou contextos? P2: Uhum. Bom. No meu caso, eu, uhm..., a nível do meu trabalho pessoal, eu convidei o ISPA para estar presente numa ação com - sobre... divulgação científica, e no contexto de, de..., de uma instituição que tem jovens e que tem séniores. E achei que foi um formato fantástico para, para as pessoas falarem sobre este tema de saúde, que era completamente diferente do que nós estávamos a fazer. Por isso eu acho que poder ser mesmo aplicado em vários contextos e vários grupos, quer seja, em grupos, uh... problemáticos. Quer seja para falarmos de um tema de saúde, de hábitos de vida saudáveis. Acho que resultou lindamente, e por isso acho que realmente é</p>	<p>84 Em relação às possíveis aplicações do PT, a P2 já utilizou o PT numa ação de divulgação científica com atores do dISPAr, sobre o tema de saúde no contexto de uma instituição que presta serviços de apoio a jovens e seniores. Na opinião dela o PT pode ser aplicado numa variedade de contextos, áreas, grupos e com várias finalidades.</p>

	um processo que pode ser aplicado em várias áreas e em vários contextos, e com várias finalidades, sim.	
U.S. 85	<p>E: E porque é que vê essas aplicações para este tipo de intervenção? P2: Porque que vejo? Como assim?</p> <p>E: Porque é que vê essas aplicações para este tipo de intervenção? Uh, ou seja, porque é que as aplicações de teatro playback iriam coincidir com os meios de intervenção. Ou tipo de intervenção que nomeou?</p> <p>P2: Sim, sim. Porque eu acho que acaba por ser um bocadinho o mesmo processo que falamos deste grupo que fiz parte, que é o, o vemos de fora um tema que nos diz- que estamos a trabalhar ou que nos diz respeito e..., e isso pode ter um impacto, pode ter um impacto, refle- um impacto na pessoa que está a ver.</p>	85 A observação de fora, de um tema que diz respeito à pessoa, tem um impacto reflexivo no observador. Este facto justifica a diversa aplicação que tinha mencionado antes.
U.S. 86	<p>Por isso acho que o formato é o mesmo, que é nós estamos a ouvir pessoas a falar do tema da saúde, não é? Estamos a contar que devíamos deixar de fumar ou andar mais de bicicleta. Depois ver representado ali pode, pode de alguma forma fazer o “click”.</p>	86 O PT pode provocar no observador um insight na abordagem de conselhos práticos de saúde, como por exemplo não fumar ou andar de bicicleta.
U.S. 87	<p>Eu lembro-me de uma situação, estava-me a lembrar, que acho que foi de uma senhora, que..., uh..., não sei era..., uma senhora que tinha- que foi obesa e que depois deixou- que emagreceu muito e que estava ali a demonstrar a sensação. Eu acho que para outra pessoa, ou outra pessoa que esteja na mesma situação, e mesmo para ela que ver aquele processo ali representado, eu lembro-me que, lembro-me de muitas das caras de felicidade das pessoas que estavam a assistir, e de, e de, surpresa ao ver aquela história representada. Por isso acho que é mesmo o formato, e claro os atores que são fantásticos em si, mas o vemos a nossa história contada se calhar noutra perspetiva e noutro contexto, pronto, pode mesmo refletir e-</p> <p>E: E ajudar.</p> <p>P2: E ajudar sim.</p>	87 P2 deu o exemplo de uma história contada por uma pessoa que tinha um problema com obesidade e que emagreceu muito. Ela imagina que para uma pessoa com o mesmo problema poderá ser muito benéfico observar o processo representado. Ela recorda que houve muitas pessoas com expressões faciais muito felizes ao ver a representação dessa história. Ver a própria história de outra perspetiva e num outro contexto pode levar a pessoa a uma outra reflexão e ajudá-la
U.S. 88	<p>E: Quer deixar algum comentário final? [Rise]</p> <p>P2: Uh, não. Gostei imenso. Acho que gostava de, de voltar a participar ou a fazer parte de um, uh, eu não sei..., quais seriam as perspetivas de, de só de terapia, de bem estar,</p>	88 Como comentário final a P2 afirma que gostou muito do processo e gostaria de continuar essa experiência com fins terapêuticos e de bem-estar.

	mas acho que sim, que faria- o meu comentário final, que gostaria de continuar a experiência e a repeti-la, se se tivesse essa possibilidade, sim.	
U.S. 89	Não sei se, uh, se seria..., durante muito tempo, ou se faz mais sentido em períodos curtos de tempo. Ou o processo de um ano, ou de alguns meses. Não sei em que formato. E: (inaudível 39: 39) P2: Ou não, agora que já. Não sei.	89 Ela não consegue sugerir uma melhor duração para esse processo, porque não sabe se um formato mais curto ou mais longo seria mais benéfico
U.S. 90	P2: Mas acho que sim, que, que gostaria de voltar a fazer parte de uma experiência como esta sim.	90 P2 afirma que gostaria novamente de fazer parte de uma experiência idêntica.
U.S. 91	E: Ok, muito obrigada pela sua disponibilidade. Foi um prazer poder ouvir sobre a sua, uhm, as suas partilhas. Uh, estou mesmo muito agradecida. Volta a reforçar que os- existe uma confidencialidade, uhm. Qualquer dúvida que tenha pode perguntar ao _____, uhm, ou a _____. P2: Sim. E: E..., e é isso. Muito obrigada mesmo. P2: Muito obrigada.	91 No fim da entrevista ambos expressam o seu mútuo agradecimento.

Tabela 3 – Participante nº 3 (P3)

Unidades de Significado	Transcrição Entrevista	Unidades de Significado Psicológico
U.S. 1	<p>E: Ok, e as suas habilitações académicas?</p> <p>P3: Eu sou enfermeira e tenho a especialidade em saúde mental- alias, e o mestrado em saúde mental e psiquiatria.</p> <p>E: Que interessante. [Ri-se]</p>	<p>1 A P3 é enfermeira com mestrado em saúde mental e psiquiatria.</p>
U.S. 2	<p>E qual é a sua relação anterior, ou experiência anterior com o teatro e outras artes? Tem? Ou outra experiência?</p> <p>P3: Tenho, tenho. Uh, eu faço teatro já- teatro amador. Já praí desde os meus 16 anos, com um grupo de teatro, uhm, que, que eu ainda não tenho, que um teatro do (?), que é o teatro da minha terra. E pronto, a minha experiência tem sido nessa, nessa área, como atriz e não só. Uhm, pois. A minha falha, [ri-se] espero que fique aí registado. Uhm, já tenho experiência na, na... como disse, no amadorismo, nada profissional.</p>	<p>2 A P3 tem experiência como atriz desde os seus 16 anos, num grupo de teatro amador, da sua terra.</p>
U.S. 3	<p>E: Muito bem. E, durante o processo, desta pequena experiência, experiência, começou alguma atividade terapêutica ou de desenvolvimento pessoal paralela?</p> <p>P3: Não. Não, não.</p>	<p>3 Durante o processo de PT a P3 não participou em nenhuma outra atividade terapêutica ou de desenvolvimento pessoal.</p>
U.S. 4	<p>E: Ok. Então e diga-me lá, como é que ouviu falar do grupo?</p> <p>P3: Uh, por acaso foi muito giro. Eu trabalho pronto- eu trabalho no hospital na ala de psiquiatria, do hospital de Vila Franca de Xira, que é onde eu moro. E a psicóloga que trabalha comigo, que também tem formação aqui no ISPA, ouviu falar deste, deste projeto, desta investigação. E ela também estava interessada em participar. E como sabe que eu estou ligada ao teatro e tudo, e acho que- e como também gosto destas áreas, achou que poderia, que eu também poderia estar interessada e falou-me. Uh, eu disse, “ok, então eu vou lá”, à sessão inicial, aquela sessão que houve. Ela, entretanto, não pode, porque como faz clínica, batia com o horário das consultas dela. Então ela não pode vir, e vim eu, e fiz. Participar nesta experiência.</p> <p>E: E fez muito bem participar nesta experiência. Fez muito bem.</p>	<p>4 A P3 chegou a conhecer o grupo Dispar através de uma colega psicóloga que trabalha também na ala de psiquiatria do hospital de Vila Franca de Xira onde a P3 também mora. A colega psicóloga que foi formada no ISPA tinha ouvido desse projeto de investigação do Dispar e por conhecer o interesse da sua colega P3 no teatro e desenvolvimento pessoal a convidou para participarem juntas nesse projeto de investigação. Apesar da psicóloga ficar impedida de participar por razões de horários incompatíveis a P3 decidiu participar sozinha no projeto.</p>

<p>U.S. 5</p>	<p>Já respondeu à minha próxima pergunta que é, “o que a chamou a inscrever-se?” Não sei se já respondeu? P3: Bem eu fiquei com bastante curiosidade acima de tudo. Para já porque bate um bocadinho com duas coisas que é a minha área profissional e os meus interesses também na área do teatro e etc.... Então achei que se juntava o útil ao agradável e- E: E foi perfeito. [Ri-se] P3: Sim.</p>	<p>5 P3 inscreveu-se por curiosidade, porque o projeto uniu duas áreas do seu interesse, o teatro e a saúde mental. Sentiu que o projeto lhe proporcionou a vantagem de juntar o útil ao agradável.</p>
<p>U.S. 6</p>	<p>E: Como descreve o que aconteceu no grupo? Ou seja, o que acontecia nas sessões? P3: Ok. Uh, o que acontecia em que sentido? No sentido prático ou o que eu senti? E: Sim, no sentido prático. No sentido prático. P3: No sentido prático, havia sempre- em cada sessão havia sempre um aquecimento, não é? Onde faziam algumas dinâmicas de grupo. E depois partíamos para a parte do teatro playback onde partilhávamos história e eram apresentadas. Uhm, e depois no final fazíamos sempre uma finalização de algumas coisas que ainda tinham ficado por dizer, por exemplo. E havia um ritual final que era muito interessante. E pronto, na prática era isso. E: Muito bem.</p>	<p>6 Ao descrever o que acontecia nas sessões do PT P3 se lembra das dinâmicas de aquecimento no início de cada sessão, do PT com a representação das histórias partilhadas em seguida e depois do tempo para comentários relevantes ainda não compartilhados e do ritual para terminar a sessão.</p>
<p>U.S. 7</p>	<p>Como é que foi para si a experiência de participar no grupo? P3: Ok, para mim a experiência foi muito, muito interessante mesmo. Eu adorei participar neste grupo, por vários motivos. Um pela parte de quem estava e efetivamente, a equipa que esta no fundo, a... o grupo em si do..., desculpa, do Dispar. E: Sim. P3: E, portanto, quem estava a dinamizar, tanto os atores como também os músicos. Acho que são incríveis e efetivamente, uhm, a forma como, uhm, ia dizer liderar, como conduziam no fundo toda a sessão, acho que era muito fluida e muito incrível e deixava o próprio grupo dos participantes bastante à vontade. E..., e acho que isso também deixava, deixava nos todos muito mais confortáveis, pronto.</p>	<p>7 a P3 afirma que a sua experiência com o PT foi muito interessante. Sentiu-se muito motivada para participar, por causa da equipa do Dispar, constituída pelos atores e músicos. Ela ficou impressionada com a fluidez com a qual as sessões foram conduzidas, que a deixou num estado muito descontraído e confortável e que tinha também observado nos outros.</p>

U.S. 8	<p>Em relação ao grupo em si dos participantes, acho que todos nós criamos assim, uma espécie de ligação.</p> <p>E: Uma afinidade.</p> <p>P3: Sim uma afinidade entre todos, embora viéssemos de contextos diferentes. Mas claro, sempre tínhamos sempre alguma coisa que nos relacionava. E pronto, eramos pessoas muito incríveis e eu gostei bastante de participar por isso.</p>	<p>8 Ela sentiu-se conectada com os participantes do grupo e assume que o mesmo foi sentido por eles. Assim testemunhou uma relação de conformidade entre eles apesar da sua origem socioeconómica de contextos diferentes. Apesar das suas diferenças observou semelhanças que os relacionavam. Ela tinha muito prazer em estar com essas pessoas que valorizava muito.</p>
U.S. 9	<p>Não só pela própria- por estar a receber no fundo aquela técnica, do teatro playback, da experiência de vivenciar o trabalho playback, mas também da experiência a de ter conhecido o grupo e também da, uhm, o grupo dos participantes e também o grupo Dispar. Que eu não tinha, pronto, não tinha conhecimento sobre eles, e sobre o trabalho que desenvolvem. E achei mesmo muito bom. Muito bom.</p> <p>E: Muito bom mesmo. [Ri-se] Concordo.</p>	<p>9 Ela gostou de participar não só pelo processo do PT que experimentou, mas também por ter conhecido o grupo dos participantes e o grupo Dispar que não tinha conhecido antes, nem a equipa, nem o trabalho desse grupo, que apreciou muito.</p>
U.S. 10	<p>Uhm, sentiu em si algum efeito por ter participado no grupo? Se sim, ou qual, ou quais?</p> <p>P3: Senti. Uhm, principalmente numa perspectiva autorreflexiva. Uh, acho que cada sessão trazia momentos de introspeção importantes,</p>	<p>10 Uns dos principais efeitos que ela sentiu por ter participado no PT estão ligados à auto-reflexão e momentos importantes de introspeção.</p>
U.S. 11	<p>e momentos de identificação, também com histórias de outros.</p>	<p>11 O outro principal efeito que ela sentiu por ter participado no PT está ligado à identificação com as histórias e vivências dos outros.</p>
U.S. 12	<p>Porque mesmo não estando eu a ver uma história minha representada, porque às vezes acontecia, acontecia sessões que pronto, não contava nenhuma história.</p> <p>E: Não surgia.</p> <p>P3: Sim, não surgia ou havia muitas e era difícil escolher.</p>	<p>12 A P3 lembra que as vezes ficou sem poder ver uma história dela representada, porque não lhe surgiu nenhuma história ou porque surgiam muitas histórias que dificultaram a escolha.</p>
U.S. 13	<p>Uhm, mas acho que o mais rico é que conseguia através de outras histórias também transpor para mim própria e para as minhas vivências e para as minhas histórias. E de certa forma isso fazia uma ressonância dentro de mim. E, portanto, acho que foi algo</p>	<p>13 Mesmo só ouvir e observar a representação das histórias de outros foi uma experiência enriquecedora para ela, porque conseguiu identificar-se com as vivências representadas do</p>

	<p>transformador, porque também através da representação histórica que contavam da história de outros, podia rever e pensar sobre as minhas histórias, sobre as minhas experiências e sobre a minha vida, portanto, e... Isso foi o que- muitas vezes saia das sessões a..., num processo intenso autorreflexivo, sim.</p> <p>E: Ok, eu acredito. E, portanto, disse que sentiu o efeito do outro, a ressonância em si própria.</p> <p>P3: Também.</p>	<p>narrador e associá-las às suas próprias vivências, o que criou uma sensação de ressonância nela. Este fenómeno tinha um impacto transformador nela, porque estimulou uma reflexão sobre a sua própria vida. Este processo de autorreflexão intenso, muitas vezes, continuava ainda após as sessões.</p>
U.S. 14	<p>E: Uhm, consegue dar exemplos mais específicos de algo que tenha acontecido? Algo exemplo que se lembre?</p> <p>P3: Sim. Uhm, em relação a histórias de outros ou?</p> <p>E: Sim, sim! Em relação a histórias- em relação à pergunta anterior, se sentiu algum efeito e se consegue dar, se consegue dar exemplos.</p> <p>P3: Sim, ok. Então tenho que puxar um pouco aqui pela memória.</p> <p>E: Sim claro, tem todo o tempo necessário. [Ri-se]</p> <p>P3: há coisas que ficam, ficam assim, ficam...</p> <p>E: Armazenadas.</p> <p>P3: Sim, ficam sensações e ficam menos..., tenho que aceder aqui especificamente. Deixa me pensar. Uhm, ok. Houve uma história por exemplo que partilhei, uh, e tinha haver como, uhm, especificamente com, com a morte e com a ideia da morte e, e de como quando eu era criança, percebi pela primeira vez o que era a morte, ou da possibilidade de morrer e de deixar de existir, e de não haver mais nada. E explorei- partilhei essa história e ao vê-la representada e a forma como eles representaram, uh isso teve um impacto muito significativo em mim porque mais do que aquele momento que eu tinha contado a história em si, era aceder também a emoções e sentimento que, uuuhhh, que muitas vezes estão cá dentro e que não acedemos assim de uma forma tão consciente, tão presente quanto isso.</p> <p>E: Sim.</p>	<p>14 Ao tentar lembrar exemplos de efeitos mais específicos que o processo provocou nela, a P3 necessita de algum tempo e esforço para aceder uma história. Ela lembra-se de uma história dela que abordava a temática da morte e sua percepção da morte em criança. Ela contou a história de como enfrentava a questão existencial da sua mortalidade e de deixar de existir. Ao contar a sua história e, mais ainda, ao vê-la representada da forma como o foi, sentiu um impacto muito forte, de maior clareza nela, porque acedeu a emoções e sentimentos que normalmente seriam difíceis aceder pela sua consciência.</p>

U.S. 15	P3: Uhm, e que me fez também refletir sobre isso não é, sobre uhm, porque a morte também remete para a vida e a forma como, como vamos vivendo e vamos fazendo as nossas escolhas e os nossos caminhos. E, portanto, esse, esse momento foi particularmente significativo para mim.	15 Ao refletir sobre a morte sentiu-se também levada a refletir sobre a sua vida. Assim refletiu sobre a forma como está a viver, sobre as suas escolhas e consequentes percursos da sua vida. P3 afirma que esse momento foi particularmente significativo.
U.S. 16	E outras histórias, até histórias de outras pessoas que tiveram um impacto. Estou agora a recordar por exemplo, do, do, um dos participantes, umas das participantes que... partilhou uma história sobre a dificuldade de, às vezes, em tomar decisões de mudança de trabalho. Na altura, ela estava, estava efetivamente a..., a partilhar uma história em que havia a possi-, ou sentia a necessidade de mudar de emprego, mas depois ficava na dúvida se haveria de fazê-lo ou não. Uh, porque o emprego onde estava era também estável. Mas também, uh, o como dizer, uh, que já não ia continuar a trabalhar lá. Portanto aquela dificuldade que também em mim já surgiu e que às vezes, ficamos, uhm, na dúvida se havemos de arriscar ou não, ou se mantemos no mesmo sítio... E: Exato.	16 Houve histórias de outros participantes que tiveram uma influência decisiva nela. Ela recorda uma história, de outra participante, que abordava as dúvidas sobre mudar de emprego e as dificuldades em tomar uma decisão. Conseguiu identificar-se com a problemática de estar num emprego estável, mas de sentir internamente a necessidade de mudar e não saber como comunicar esse desejo aos outros envolvidos e enfrentar o risco associado a esse passo.
U.S. 17	P3: Mas depois mantemo-nos no mesmo sítio também, é..., ficamos estagnados às vezes, portanto- E: Momentos de dúvida. P3: Sim, isso também, de dúvida.	17 P3 Refere que às vezes temos tendência a ficar estagnados, no mesmo sítio.
U.S. 18	E: E quais foram os momentos mais significativos? Já nos, já contou um. Já me contou um. Mas quais foram para si os momentos mais significativos e porquê? P3: Uhum. Então mais significativos, uhm, foi no fundo esta história que acabei de dizer que tinha partilhado.	18 P3 afirma que a reflexão sobre a morte foi a história mais significativa para ela.
U.S. 19	Foi também uma outra que partilhei, uhm, sobre a questão de, de - eu não sou mãe, portanto - mas a possibilidade de querer ser mãe, e de não ter a oportunidade. Também foi uma história que partilhei. Uh, e isso também foi significativo para mim, porque às vezes é, uh, são pensamentos que temos, mas que não verbalizamos, e tê-lo verbalizado, tê-lo visto representado foi, foi intenso, e foi bastante	19 Uma outra história que a P3 partilhou e que lhe tinha trazido mais clareza foi sobre o facto de não ser mãe ainda e de poder querer ser mãe, mas de não ter a oportunidade de ser mãe. Ela afirma ter tido muitas vezes pensamentos sobre essa temática, mas que não

	<p>interessante. A representação às vezes dos, dos receios, e dos medos, ou das dúvidas ou, enfim-</p> <p>E: O que vai na nossa mente. [ri-se]</p> <p>P3: Exato. Tem um impacto diferente, é como se materializasse.</p> <p>E: É verdade.</p>	<p>verbalizava. A possibilidade de verbalizar os seus pensamentos e vê-los representados serviu como materialização das suas sensações de medo, receios e dúvidas. Foi uma experiência que despertou o seu interesse e que foi muito intensa para ela.</p>
U.S. 20	<p>P3: E..., outras histórias... Eu recordo-me de algumas, mas foram partilhadas também por outros elementos.</p> <p>E: Adiante também terei essa pergunta, em termos do grupo.</p> <p>P3: Ok.</p>	<p>20 P3 Ela recorda-se ainda de histórias de outros participantes, que vai partilhar numa pergunta mais a frente sobre o grupo.</p>
U.S. 21	<p>E: Uhm, e como é que sentiu, em termos do processo ao longo do tempo? Ou seja, as diferenças desde o início, meio, e depois no fim?</p> <p>P3: Ok. Uh, no início, uh... senti- eu sou uma pessoa que naturalmente, eu sou reservada, sou reservada, isto é, com o meu interior sou um pouco reservada. Até sou, gosto de socializar. Tenho alguma facilidade nisso. Mas sobre mim própria, sou um bocadinho reservada e,</p>	<p>21 Ao descrever como se tinha sentido durante o processo, responde que é por natureza uma pessoa que não partilha com facilidade o seu mundo interior com outros, apesar de gostar de socializar com outros.</p>
U.S. 22	<p>e, portanto, foi um bocadinho difícil de <u>desbloquear a..., sobre coisas que eu até gostava de falar mas não sabia como.</u> Ou histórias que..., que me surgiam, às vezes não conseguia desbloquear, né, para trazer para a palavra.</p>	<p>22 A P3 sentiu inicialmente um bloqueio, que a impediu de partilhar as suas histórias. Não sabia como verbalizar as suas histórias que lhe surgiram a mente, nem assuntos que sentia vontade de contar.</p>
U.S. 23	<p>Uhm, e depois, à medida que as sessões foram decorrendo, também começou a haver um sentimento de confiança e de grupo muito maior e também um maior a vontade com os próprios elementos do Dispar e, portanto, acabou por ser mais, uh, uuhh, mais fácil de partilhar.</p>	<p>23 A P3 afirma que a sua partilha se tornou mais fácil, no decorrer das sessões, por causa da crescente confiança no grupo mais coeso e no grupo Dispar.</p>
U.S. 24	<p>Mas também não é só a questão da facilidade. Transformou-se em mim a disponibilidade para, para- e o à vontade para partilhar as histórias.</p>	<p>24 A P3 afirma, que apesar da partilha das histórias se tinha tornado mais fácil, também a sua disponibilidade e vontade para partilhar histórias tinha aumentado. Este processo foi sentido por ela como uma transformação, ou seja, uma nova forma de motivação e capacidade de agir.</p>

U.S. 25	Então acabou por ser progressivamente, foi crescendo, não é? Esta partilha e confiança e no final realmente era mais - senti que era muito mais fácil, não só para mim, mas para todo o grupo, de poder partilhar aquilo que estava a sentir, as suas histórias, os seus receios.	25 A P3 observou um crescimento progressivo de confiança e partilha de histórias, que no fim do processo se tinha tornado muito mais fácil, não só nela, mas também nos outros elementos do grupo e que se demonstrou na livre partilha de histórias pessoais mais sensíveis.
U.S. 26	Acho que as intensidades de algumas histórias também foram sendo maiores. E havia mesmo essa, já essa entrega, não só minha do que senti ao longo- mas também de todo o- E: De todos os participantes. P3: sim, sim.	26 A P3 sentiu também um aumento de intensidade nas histórias. Houve da sua parte uma maior entrega ao processo, que observou também nos outros participantes.
U.S. 27	E no final foi um bocadinho, quase que triste de terminar o processo. E: [Ri-se] Sim. P3: Foi assim, “ah, nunca mais se calhar-”, quer dizer, vamo-nos ver agora para a semana. Mas uh, à partida não nos vamos ver mais ou não vamos ter mais nenhuma ligação. E: Tanto contacto como seria... P3: Exato. Uma coisa tão intensa. Foram efetivamente sessões intensas, todos a partilhar e eu própria partilhei coisas que são, que são muito, muito únicas, muito pessoais, não é. Uh, as pessoas que aparentemente eram desconhecidas. Foi muito interessante.	27 A finalização do processo foi sentida por ela com uma ligeira tristeza. Ela apercebeu-se que o hábito de encontros semanais com este grupo e a ligação criada entre os seus membros iriam ser interrompidos. Essa ligação tinha sido muito intensa para ela e levou-a a partilhar histórias muito pessoais e únicas perante outros, que no fundo pouco tempo antes eram meros desconhecidos. É um fenómeno interessante para ela.
U.S. 28	E: Uhm, como sentiu o evoluir do grupo ao longo do processo? P3: o evoluir do grupo, bate um bocadinho com aquilo que eu já tinha dito... E: Uhm, uh, P3: Achei que de facto ao longo das sessões eu ia ficando..., as pessoas iam ficando cada vez mais à vontade, mais disponíveis para a partilha. Mais..., uhm, mais disponíveis também não só para a partilha das histórias, mas para estar com o outro. É importante, foi um crescer na confiança, na..., uhm..., no..., na força da coesão do grupo.	28 Em relação a evolução do grupo ao longo do processo, P3 repete que se tornou mais fácil para ela e os outros participantes partilhar as suas histórias. Afirma que houve progressivamente uma maior disponibilidade não só para se abrir perante os outros e partilhar histórias pessoais, mas também para estar com os outros, que foi importante para ela. Ou seja, houve um crescimento de confiança entre os participantes e uma fortificação da coesão do grupo.
U.S. 29	Depois acabava por encontrar outras ligações, não só no grupo, mas fora também,	29 A P3 afirma que a ligação entre os participantes não se

	<p>antes de entrar na sala, estávamos ali reunidos e já íamos falando sobre as coisas da vida, não é, do dia-a-dia. De coisas que partilhávamos na sessão e depois também se transpunham cá para fora entre nós, e, portanto, acho que essa coesão foi ficando cada vez maior.</p> <p>E: Muito interessante. [Ri-se]</p> <p>P3: Uhum, sim.</p>	<p>limitou apenas às sessões. Também antes e depois das sessões partilharam vivências do seu dia-a-dia ou continuaram a conversar sobre assuntos que foram partilhados durante as sessões. Foi um fenómeno que, na perspetiva dela, levou a uma maior coesão de grupo.</p>
U.S. 30	<p>E: Observou ou sentiu mudanças, uhm, noutros elementos do grupo?</p> <p>P3: Uh, eu acho que nalguns sim. Nalguns sim. Eu acho que para alguns elementos provavelmente ver as histórias- pelo menos foi essa a sensação que me deu, ver as histórias representadas, para alguns eu acho foi algo muito apaziguador, acima de tudo. Uhm, nalguns- não sei, desapareceu me agora a palavra-</p>	<p>30 Ao refletir sobre as mudanças que notou nos outros participantes, ficou com a impressão, que algumas pessoas tinham ficado mais apaziguadas, ao terem visto as suas histórias representadas.</p>
U.S. 31	<p>E: Pode dar exemplos! Eu ia dizer a seguir isso, sim. Pode dar exemplos.</p> <p>P3: Apaziguador foi logo a primeira palavra que me surgiu, porque remetia logo para uma história partilhada por um dos participantes que, uma das participantes que foi em relação à morte do pai e, e, portanto, o processo de luto ainda em resolução. Portanto, e acho que foi apaziguador para ela ver a história dela representada, e também trazer ca para fora alguns sentimentos e alguns pensamentos que as vezes ficam. Que não há possibilidade de-</p> <p>E: Expressar?</p> <p>P3: Exteriorizar, expressar, sim. Sim.</p>	<p>31 Ela se lembra de um exemplo onde sentiu um efeito apaziguador no narrador. Foi uma participante que tinha partilhado a história da morte do seu pai que ainda não tinha completamente processado. Da perspetiva da P3, a possibilidade de partilhar os seus sentimentos e pensamentos ainda não exteriorizados e vê-los posteriormente representados contribuiu para uma maior sensação de paz nessa pessoa.</p>
U.S. 32	<p>E: Uhm, caso tenha considerado que este processo provoca mudanças nos outros participantes, porque ou como é que acha que essas mudanças acontecem?</p> <p>P3: Ok, Uhm, sim, considero de facto que existem algumas mudanças. Eu acho que pelo processo de consciência da própria pessoa. Da autoconsciência de..., de si. Autoconsciência de si mesmo.</p>	<p>32 A P3 afirma que houve mudanças nas pessoas. O processo provocou uma maior auto consciencialização.</p>
U.S. 33	<p>Uhm, e também pelo facto de..., de poder verbalizar, às vezes, uh, sentimentos e emoções que normalmente não se expressa, e poder ver essa, esses sentimentos ou emoções se materializarem ou ver de outra perspetiva. Uhm, porque vemos outros a representar</p>	<p>33 P3 afirma que o processo provocou mudanças pela possibilidade de poder verbalizar sentimentos e emoções que por norma não seriam expressas pela pessoa e</p>

	aquilo que são as nossas histórias, é ver também uma perspectiva diferente da nossa, ver-nos a nós-	vê-los materializados em forma de representações, de uma perspectiva diferente.
U.S. 34	E: Para ter a certeza. Sim. Peço desculpa. P3: Não faz mal. E: Se isto se perde, depois não dá. [Ri-se] Peço desculpa. P3: Não faz mal.	34 A entrevistadora está a verificar se o gravador está a funcionar
U.S. 35	E: Ver aos outros noutra perspectiva? P3: <u>Sim e vermo-nos a nós fora de nós</u> , e noutra perspectiva além disso. Portanto eu acho que isso em si é efetivamente um processo transformador porque nos permite também pensar em nós mesmo de outra forma.	35 P3 esclarece o significado de se ver a si própria de uma outra perspectiva. A pessoa além de se ver a si própria da sua perspectiva habitual consegue ver-se de uma perspectiva representada. Foi para ela um processo transformador, porque permitiu-lhe pensar sobre si própria de forma diferente.
U.S. 36	Também, claro, requer alguma disponibilidade, e alguma capacidade para também pensarmos assim, e estarmos abertos a essa possibilidade. Mas pronto acho que, não sei se respondi à pergunta. E: Sim, claro. Sim. Se foi o que sentiu. [Ri-se]	36 Ela sentiu que poder ver-se a si própria de uma outra perspectiva requer alguma disponibilidade e ao mesmo tempo uma capacidade de pensar sobre si mesmo dessa forma.
U.S. 37	Uhm, passadas estas mudanças, identifica outras mudanças em si agora que já terminou o processo? E quais foram? P3: Uhm, eu acho que a diferença que eu senti, uhm, foi, mais na partilha, daquilo que..., daquilo que sou eu, não é? Porque muitas vezes, uh, o..., o que eu penso que é que muitas vezes eu retraio-me um bocadinho, naquilo que sou intimamente, no meu íntimo. Uhm, partilho às vezes coisas mais superficiais, não é? E pronto, acho que o que me deu- esta experiência o que me trouxe foi que é <u>normal</u> partilharmos coisas que são mais, mais próximas do nosso interior.	37 Em retrospectiva nota que se mostra agora aos outros com maior autenticidade, em vez de partilhar apenas assuntos pessoais muito superficiais. Sente que o facto de partilhar de forma mais íntima se tornou mais normal para ela.
U.S. 38	Isso também é dar a possibilidade a outra pessoa de nos conhecer melhor, de nos conhecer noutra,... também noutra perspectiva, uhm. Claro que isso é - escolhemos as pessoas com quem fazemos isso. Uh, mas se nos fecharmos sempre também com as pessoas que nos são mais próximas, uh, acabamos por também afastá-	38 A maior mudança que reconheceu em si é o novo entendimento que para se fazer conhecido pelo outro é necessário revelar-se também ao outro de uma perspectiva mais interna. Tem consciência que pode escolher as pessoas com

	<p>las, não é? E acho que foi essa a principal mudança que senti em mim. A consciência de que se, para me aproximar do outro tenho que me disponibilizar mais ao outro. Uh, portanto, essa é a principal mudança.</p>	<p>que se revela de forma mais íntima. Reconhece que ao se manter fechada corre o risco de perder as pessoas mais significativas da sua vida.</p>
U.S. 39	<p>E: Uhm, consegue dar exemplos dessas mudanças. Algum exemplo prático? P3: Exemplo praticooo...? E: Exemplos dessa mudança que sentiu. P3: Sim. Uhm..., que tenha acontecido agora recentemente..., neste período desde que terminaram as sessões, talvez não tenha assim um exemplo concreto. Acho que é mais uma autoconsciência. É uma..., uhm, uma abertura para a mudança, do que propriamente ter já acontecido alguma situação que me levasse a isso. Uhm..., assim um exemplo prático, assim não tenho.</p>	<p>39 A P3 não pode dar um exemplo prático concreto, mas confirma que a mudança que ocorreu nela se reflita numa maior autoconsciência e abertura para uma mudança.</p>
U.S. 40	<p>E: Ok. Uhm, quais os aspetos que menos gostou neste processo? P3: Que menos gostei? [Ri-se] Não sei. Eu gostei de tudo. Não me senti desconfortável com nada. Uh [pausa] Não, não consigo identificar assim alguma coisa que não tenha gostado ou que me tenha sentido desconfortável. Claro que o desconfortável às vezes surge, mas tem haver com o os temas que estiveram a ser abordados e isso, mas é pela intensidade. E: Pois, claro. P3: Não propriamente porque tenha desgostado de alguma coisa. Não consigo identificar. E: É perfeitamente valido. [Ri-se]</p>	<p>40 A P3 afirma que gostou de tudo neste processo e que nada tinha sido desconfortável para ela. O único desconforto que tinha sentido estava relacionado com a intensidade de alguns temas que foram abordados nas sessões.</p>
U.S. 41	<p>Uhm, que acha que devia, uh, devia ser melhorado? P3: [Pausa] O que podia ser melhorado? Eu tenho alguma dificuldade em dizer também isto porque, a sério, porque, não identifico assim nada que acho que tenha sido menos..., uh, sei lá, menos correto, ou que pudesse ter corrido de forma melhor. Não. Achei que estava muito bem organizado.</p>	<p>41 A P3 afirma que não pode sugerir melhorias, porque não consegue identificar falhas que poderão ser corrigidas. Sentiu que tudo nesse processo estava muito bem organizado.</p>
U.S. 42	<p>Uh, achei que acima de tudo o grupo era, o grupo Dispar era muito atencioso a tudo. Sempre se disponibilizaram com tudo o que era necessário.</p>	<p>42 A P3 sentiu que o grupo Dispar tinha sido muito atencioso a tudo e demonstraram uma constante disponibilidade para atender qualquer necessidade, reconhecida no grupo.</p>

U.S. 43	Uhm, não tenho, não consigo identificar assim nada que achasse que podia ser melhorado. Às vezes é mais fácil, quando identificamos assim uma coisa que não foi tão agradável, não é? Sugerir a melhoria. Mas não estou a ver assim nada que pudesse (inaudível 23:37).	43 A P3 confirma novamente que não consegue identificar o que poderá ser melhorado no processo.
U.S. 44	E: Ok. Recomendaria este processo a alguém? Se sim, quem? P3: Recomendaria. Recomendaria definitivamente. E alias, falei muito sobre isso com amigos meus e com colegas de trabalho etc.	44 A P3 afirma com convicção que ia recomendar e já recomendou este processo aos seus amigos e colegas.
U.S. 45	Recomendaria a quem especificamente? Pessoas...? Uhm, tenho uma amiga minha que recomendaria este processo especificamente. Ela por acaso tem algumas questões, uh, relacionadas com a ansiedade, mas também com uh, uma autoestima assim muito baixa. E perspectiva as coisas de uma forma mais negativa, uh. Eu acho que lhe faria bem ver as coisas fora dela, e noutra perspectiva. Portanto, recomendaria a essa minha amiga particularmente.	45 Uma pessoa específica, a qual recomendou esse processo, é uma amiga com problemas de ansiedade, baixa autoestima e percepção negativista das suas vivências. Ela recomendaria o processo a essa amiga devido a nova perspectiva que poderá ganhar através das representações.
U.S. 46	E: E porque recomendaria? P3: Por isso. Pela possibilidade de, de poder ver as coisas noutra perspectiva. E não sempre na perspectiva dela que muito- às vezes é negativista e, e.., quase que chega a ser narcísica, as vezes até um pouquinho mais egocêntrica, uh..., uhm. Então acho que ver noutra perspectiva, abrir a possibilidade a outras, uh, outros pontos de vista. Acho que lhe faria falta.	46 A P3 recomendaria o processo a sua amiga que, na sua perspectiva, revela traços narcísicos. Acredita que beneficiaria de uma nova perspectiva e possibilidade de ver o seu mundo com menos negativismo.
U.S. 47	E: Ok. Que potenciais aplicações vê para este tipo de intervenção? Em que grupos ou contextos? P3: [Pausa] Eu acho que há vários contextos em que o teatro playback poderia ser aplicável. Não só a nível clínico. Mas também a um nível social. Ou seja, talvez de..., para abordar de alguns temas, sei lá, mais a nível social ou problemas escolares, por exemplo. As vezes miúdos não têm a oportunidade de falar sobre certos temas ou, uh aquilo que os aflige por exemplo. Uh, ou determinadas temáticas sociais com maior dificuldade a ser abordadas.	47 A P3 sugere que o PT poderá ser aplicado em vários contextos, a nível clínico, mas também a nível social. Alguns temas poderão ser abordados em contextos escolares, porque alunos, muitas vezes, não têm a oportunidade de falar sobre assuntos que os afligem. Assim também há outros problemas sociais que dificilmente são abordados, mas que poderão ser representados no PT.

U.S. 48	Uhm, mas acho que acima de tudo também na clínica, acho eu. Acho que tem uma, tem um grande potencial.	48 Na opinião da P3 o PT tem principalmente um grande potencial para ser aplicado na área clínica, ou seja, para fins terapêuticos.
U.S. 49	Uhm, porque na verdade muitas vezes, quer dizer, não é que seja, não é que a representação às vezes- eu tenho estado a falar aqui de diferentes perspetivas, mas a representação em si não mostra uma perspetiva propriamente diferente. Mostra e não mostra. Onde é que eu quero chegar com isto? Que é, eles estão a representar a nossa história. Mas nós ao vermos a história representada, vemo-la numa perspetiva que não é, uh..., como a imaginamos, ou como a vivenciamos. É vista através dos olhos de outra pessoa, não é? Do pensamento e do sentido de outra pessoa, e isso abre essa possibilidade. Não deixa de ser a nossa história que esta ali a ser representada, mas é e não é uma outra historia, não é? É a mesma historia, mas por outro lado, de facto, noutra perspetiva.	49 A P3 tenta explicar que a perspetiva representada no PT tem semelhanças com a própria perspetiva do narrador, porque se trata da mesma vivência da pessoa, mas é diferente, porque não corresponde com a sua imagem mental internalizada dessa vivência. Ou seja, os atores pensam, sentem e imaginam a mesma história de forma diferente do narrador, que acaba por ser uma outra perspetiva da mesma história.
U.S. 50	Eles têm a sensibilidade, pelo menos foi o que eu senti, eles têm a sensibilidade de..., na sua representação, uuuh, e isto pode ter sido só uma perceção minha, mas intervir consoante as características específicas, uh..., da pessoa.	50 A P3 sentiu uma grande sensibilidade no grupo dos atores, que adaptaram a sua representação às características específicas de cada narrador.
U.S. 51	Portanto, esta intervenção feita de forma continuada, como foi- ou seja, com <u>sessões continuadas</u> , provavelmente terá um maior impacto transformador do que propriamente se for, uma sessão única por exemplo. E: Ok...exato. P3. Era o que me dava, me dava a entender.	51 P3 acha que o impacto transformador do PT é maior em sessões continuadas do que em sessões individuais.
U.S. 52	Porque eu acho que através da- eles também nos iam conhecendo melhor. A forma de estar, a forma de... E: [Ri-se] P3: Não é? E iam nos observando e, e., eu acho que eles próprias também adaptavam as representações as nossas características, ou aquilo que era necessário que eles avaliavam que era necessário naquele momento, para aquela pessoa, para aquela história. Eu acho isso incrível.	52 P3 explica ainda que em sessões contínuas os atores têm a oportunidade de observar e conhecer melhor os participantes e adaptar as suas representações às suas características e necessidades.
U.S. 53	Portanto eu acho que deve ter também um impacto interessante na clínica. Uhm..., não	53 Ela acha que o PT poderá ter um impacto interessante na área

	<p>sei talvez para..., especificamente, sei lá, questões relacionadas com..., estava a dar o exemplo da minha amiga, da ansiedade, por exemplo.</p> <p>E: Algo muito comum na sociedade e...</p> <p>P3: Sim...</p> <p>E: Não só na escola, no trabalho, mas em todas as questões...</p> <p>P3: Uhum, sim, sim...</p> <p>E: Uhm...</p> <p>P3: Ou em situações de transição ou de adaptação.</p> <p>E: Mudanças...</p> <p>P3: Mudanças. Sim, sim, sim, sim...</p>	<p>clínica, por exemplo no caso de pessoas como a sua amiga, que sofre de ansiedade. Ela vê também uma possibilidade de aplicação do PT em situações de transição e mudanças.</p>
U.S. 54	<p>E: E porque é que vê essas aplicações para este tipo de intervenção?</p> <p>P3: [Silêncio]</p> <p>E: Já falamos um bocadinho.</p> <p>P3: Sim, sim, sim! Estava só aqui a tentar organizar-me. Porque, porque vejo...? Porque- pela possibilidade- eu acho que uma possibilidade da pessoa efetivamente ver..., ver esse- ver a representação daquilo que é a sua vivência.</p>	<p>54 Ela explica que o benefício da intervenção PT nas áreas de aplicação anteriormente mencionadas, emana da possibilidade de poder observar as representações das suas vivências.</p>
U.S. 55	<p>Uhm..., quer dizer nós- uma pessoa não tem essa possibilidade em mais nenhum contexto da sua vida, do seu dia-a-dia. Nós podemos falar com alguém. Partilhar as histórias com alguém, e a pessoa dá a perspetiva, etc... Mas ver representada aquilo que é o que estamos a partilhar, não é? Que é a nossa história, tem um impacto mesmo muito mais valioso. Não quer dizer que também não possamos falar e complementar com a palavra, mas ver e sentir aquilo que esta a ser representado, parece-me mais, não sei, ter um impacto maior, na própria pessoa.</p>	<p>55 A P3 realça que na vida contemporânea de uma pessoa não existe a possibilidade de ver as próprias histórias representadas. Normalmente as pessoas partilham as suas histórias e recebem uma resposta verbal da perspetiva dos ouvintes. Poder ver a própria história representada e senti-la tem para ela um impacto maior no narrador.</p>
U.S. 56	<p>E: uhm, e por último quer deixar algum comentário final? [Ri-se]</p> <p>P3: Comentário final. Uh, sim. Eu espero que, que a investigação corra muito bem e que consigam de facto tirar ali algumas conclusões sobre, sobre o que estão a investigar, o que estão a investigar.</p>	<p>56 A P3 espera que os dados que a equipa do Dispar está a recolher através desta investigação possam levar a conclusões em relação a questão dessa investigação.</p>
U.S. 57	<p>Uh, sobre tudo espero que continuem com esta intervenção, e possam continuar a desenvolvê-la, porque acho que é realmente muito valiosa. E acho que pode ter um impacto muito importante na vida das pessoas, e ter uma aplicação na vida das</p>	<p>57 A P3 espera também que o Dispar continue com a intervenção e a desenvolve, devido ao valor e impacto que a atribui como intervenção clínica.</p>

	<p>pessoas, clínica, muito, muito valida. Acho já está. Espero que corra bem.</p>	
U.S. 58	<p>E: Então agradeço outra vez a sua presença e disponibilidade, e por também se ter aberto para comigo, uh, e para o grupo também, uh...</p> <p>P3: Obrigada eu.</p> <p>E: foi uma partilha muito interessante. Foi um prazer ouvi-la. Uhm, os dados irão ser confidenciais. Qualquer dúvida, _____ ou _____. Uhm, e encontra-se bem?</p> <p>P3: Sim, sim.</p> <p>E: Obrigada.</p> <p>P3: Muito obrigada eu.</p>	<p>58 A P3 agradece também a entrevistadora que ficou grata pela presença, disponibilidade e abertura da P3 não só na entrevista, mas também no grupo e assegura-lhe a confidencialidade dos seus dados.</p>

Tabela 4 – Participante nº 4 (P4)

Unidades de Significado	Transcrição Entrevista	Unidades de Significado Psicológico
U.S. 1	<p>E: Quais são as suas habilitações académicas?</p> <p>P4: sou assistente social.</p> <p>E: Ok. E tem alguma relação anterior-</p> <p>P4: Sou assistente social- peço desculpa- e já agora irei responder à pergunta que a Maria vai fazer. E tenho uma pós-graduação do ISPA em gravidez e psicolo- gravidez e maternidade... ou psicologia da gravidez e maternidade, que fiz no ISPA, sim.</p>	<p>1 A P4 trabalha como assistente social e tem uma pós-graduação adquirida no ISPA em Psicologia da Gravidez e Maternidade.</p>
U.S. 2	<p>E: Muito bem. E tem alguma relação anterior ou experiência anterior com o teatro, ou outras artes?</p> <p>P4: Com o teatro não, mas sempre um interesse, um grande interesse. Fiz balé clássico durante muitos anos...</p> <p>E: Ah...</p> <p>P4: Sim, sim...</p>	<p>2 Ela não tem uma experiência com o teatro, mas teve sempre um grande interesse pelo mesmo. A atividade mais próxima do teatro que ela realizou durante anos era o balé clássico.</p>
U.S. 3	<p>E: E durante o processo começou alguma atividade terapêutica ou desenvolvimento pessoal paralela?</p> <p>P4: Do processo do..., do..., agora durante o projeto de investigação?</p> <p>E: Sim, sim...</p> <p>P4: Eu tenho dito que ultimamente tenho..., tenho feito desenvolvimento pessoal de cada dia. Todo, todo o processo de consciencialização, digo eu, de tudo que tenho passado. E tenho feito algumas, algu-tenho feito uh- fiz um curso- fiz uh- participei num curso do desenvolvi- Participei num projeto- do projeto eco. Antes disso tive numa oficina <i>clown</i>, também foi muito focada no desenvolvimento pessoal. E agora estou a fazer um curso de PNL, de planificação neurolinguística. Portanto é um interesse grande, disto do desenvolvimento pessoal, sim.</p> <p>E: Então durante o processo no teatro playback e da investigação teve essas atividades?</p> <p>P4: Oficina <i>clown</i> antes, e o PNL depois.</p> <p>E: Ok.</p> <p>P4: Portanto foi tudo- começou tudo aí, janeiro, e foi tudo encadeado. Sim.</p>	<p>3 Desde Janeiro 2018 tem investido muito no seu desenvolvimento pessoal ao nível diário. É um processo de consciencialização dos acontecimentos no seu passado. Neste contexto de desenvolvimento pessoal participou numa oficina clown, no projeto eco e na altura da entrevista num curso de Programação Neurolinguística. Ou seja, ela não participou em nenhum outro programa de desenvolvimento durante o processo do Playback Theatre chamado projeto eco.</p>

U.S. 4	<p>E: Ok. Então como ouviu falar do grupo? O que chamou inscrever-se?</p> <p>P4: Foi num congresso que houve sobre a adolescência que vai fazer um tributo ao professor Daniel Sampaio. E eu fiquei maravilhada com a apresentação. Fiquei não fazia ideia que existia e até achava que era tudo encenado com o público. [Ri-se]</p> <p>E: [Ri-se]</p> <p>P4: Exato! E disse, “Naaa- não pode ser! Não, não! Eles têm que ter falado. Tem que ter combinado com as pessoas.” E comecei a perceber que aquilo era mesmo o ___?___ que o publico transmitia.</p>	<p>4 Na ocasião de um congresso de tributo ao professor Daniel Sampaio, onde se abordou questões relacionadas a adolescência, ela chegou a ver a primeira representação de Playback Theatre. Ela ficou maravilhada com a apresentação, porque não sabia da sua existência e era difícil para ela, acreditar que era de improviso e não ensaiado antes com todos os participantes diretamente envolvidos. Ao observar as atuações percebeu-se que o grupo interagiu de forma improvisada com o público.</p>
U.S. 5	<p>E fiquei interessantíssima. Muito interessada. Fui a página deles, e partilhei isto com um amigo. E há um amigo que me diz “olha, este projeto vai fazer uma peça- vai fazer uma apresentação no ISPA no dia tal. E eu fui pesquisar e fui vê-los atuar no ISPA.</p>	<p>5 Ela ficou com um grande interesse que lhe levou a procurar a página do grupo do PT e partilhou esta novidade com um amigo. Um outro amigo informou-lhe sobre a sessão de apresentação do projeto eco no ISPA. Depois de uma pesquisa mais elaborada decidiu participar nesta sessão.</p>
U.S. 6	<p>E mais maravilhada fiquei. Fiquei tão sensibilizada. E foi uma energia tão positiva naquele anfiteatro no ISPA que eu depois mandei-lhes uma mensagem no Facebook a dar os meus elogios, a dizer exatamente isto que te estou a transmitir.</p>	<p>6 Ela ficou ainda mais maravilhada e sensibilizada por aquilo que viu. A sensação de uma energia positiva no anfiteatro do ISPA a levou a enviar posteriormente uma mensagem de elogio para o grupo através da página no Facebook do grupo.</p>
U.S. 7	<p>E eles passado uns tempos perguntaram se eu gostaria de fazer parte do grupo de investigação e- claro que fiquei. Sim fui selecionada. E é com muito gosto que estou a fazer parte deste estudo.</p> <p>E: Muito bem.</p>	<p>7 Depois de um tempo o grupo entrou em contacto com ela para lhe convidar para participar no presente projeto de investigação. Ela aceitou o convite e ficou selecionada como candidata, facto pelo qual está satisfeita.</p>
U.S. 8	<p>Como descreve o que aconteceu no grupo. Ou seja, o que acontecia nas sessões?</p> <p>P4: O que acontecia nas sessões. Uhm..., confiança. Uma grande partilha. E o poder sermos nós sem critica, sem juízo. Sem</p>	<p>8 O que ela observou e experimentou nas sessões foi uma sensação de confiança, uma grande partilha de histórias pessoais da parte dos</p>

	<p>juízos. E a partir das histórias era uma situação incrível, porque é mesmo isto que estou a dizer. A aceitação do grupo era..., lá esta, sem juízo, empatia..., aceitação. É isto que eu sinto assim.</p>	<p>participantes e a possibilidade de ser, na ausência de crítica e juízos. A aceitação do grupo, sem juízo e com empatia foi uma experiência incrível para ela.</p>
U.S. 9	<p>E: Como é que foi para si a experiência de participar no grupo? P4: Foi positiva, mas foi muito custosa no início porque achava que as minhas histórias tinham sempre muito menor importância que as outras. Foi isto. Mas foi muito positiva.</p>	<p>9 Embora achando que foi uma experiência positiva, ela admite que tinha inicialmente sentido que as suas histórias tinham menos importância que as dos outros participantes. Esta sensação custou-lhe muito.</p>
U.S. 10	<p>E: Não sei se quer dizer mais alguma coisa, que sente? P4: Quer repetir? E: Não, não, não... P4: Mas _____, diga outra vez. E: Como foi para si a experiência de participar no grupo? P4: Foi..., foi positiva... foi poder ver- Foi poder ver representada um pouquinho das nossas histórias de vida ali naquele grupo. E é incrível como com a capacidade que eles têm de transmitir aquilo que nós sentimos, e poder ver de fora. “Olha, aquilo sou eu! Afinal talvez aquilo que eu dizia que sentia não era assim tão mau. Olha se calhar tudo tem uma explicação.” Foi muito importante. E: Muito interessante. P4: Foi muito interessante sim.</p>	<p>10 Para ela foi positiva poder ver as suas histórias da vida representadas pelo grupo. Ela ficou muito impressionada pela capacidade dos atores de espelhar através da sua atuação os seus sentimentos. Poder observar os seus próprios sentimentos de uma perspetiva exterior e identificar-se com eles levou a uma sensação de orgulho e atenuação da sua sensação inicial, que as suas histórias eram menos importantes. Este processo foi muito importante e fê-la sentir que compreendia a origem de alguns dos seus sentimentos.</p>
U.S. 11	<p>E: Sentiu em si algum efeito por ter participado no grupo? Se sim, pode dar exemplos? P4: Numa das últimas sessões, foi uma sessão incrível para mim. E não sei se vou conseguir explicar. [Pausa] Eu sei que houve no aquecimento..., com a _____, ela tinha ficado encarregada de fazer o aquecimento nesse dia. E foi de tal maneira, o aquecimento a dar, eu interiorizei de tal maneira as orientações que entrei num modo..., eu nem sei te explicar como entrei Maria. Sei que interiorizei o estado que ela queria que nos chegassemos, até me é difícil explicar isto. E: Tem todo o tempo.</p>	<p>11 Numa das últimas sessões aconteceu algo, que lhe impressionou muito e que ela dificilmente consegue colocar em palavras. Durante a fase do aquecimento dessa sessão ela seguiu as instruções para entrar num certo estado, da pessoa responsável pelo aquecimento do grupo. Ela conseguiu interiorizar as orientações sugeridas, de tal maneira, que entrou nesse estado, que é difícil para ela descrever.</p>
U.S. 12	<p>P4: Sei que..., foi tão intenso aquilo que a _____ nos fez, ou aquilo que nos fez conduzir, ou..., ou o qual ela nos fez chegar,</p>	<p>12 O estado para o qual a facilitadora a tinha conduzido foi uma experiência muito</p>

	<p>que de repente há um serie de histórias da minha vida que começam a disparar e a colidir... e a consciência delas, e a dor de tudo. E foi uma consciência de tanta coisa que se está a passar na minha vida que... nada muito grave, mas todos nós temos as nossas coisas.</p> <p>E: Claro!</p>	<p>intensa, que libertou muitas memórias de histórias da vida dela que foram sentidas como disparos e colisões entre elas. A consciência dessas memórias estava ligada a sensações de dores associadas. Foi um processo de consciencialização de muitos eventos carregados de sensações de dor, embora não muito graves e que ela procurou normalizar.</p>
U.S. 13	<p>P4: E que foi a consciência disso e o permitir-me a mim própria aceitar que é normal de vez enquanto chorar, ir abaixo, pensar que não consigo. E foi essa, essa... essa sessão. Não foi só essa sessão, mas o culminar das sessões todas, de quase três meses, que me fizeram aceitar isso.</p>	<p>13 A consciencialização de várias histórias dolorosas levou a P4 <u>senti-las novamente e chorar sobre elas e ao mesmo tempo aceitar o seu choro e o desânimo associado a ele.</u> Ela sentiu que não foi só aquela sessão específica que causou este disparo de histórias, mas o culminar das várias sessões que levou a essa consciencialização e aceitação da mesma.</p>
U.S. 14	<p>Eu cheguei ao fim do processo, e se calhar depois vai haver perguntas que eu já te vou responder, com algumas certezas da minha vida que estavam- que eu não tinha a certeza se queria, se conseguia fazer, coisas que eu achei, “Eu acho que não consigo, eu acho que não sou capaz...”, de facto, este <i>empowerment</i> que foi dado neste grupo, foi muito importante mesmo.</p>	<p>14 Ao chegar ao fim desse processo tinha chegado a algumas certezas na sua vida, relacionadas a questões sobre as quais antes tinha muitas dúvidas ainda, porque não se sentiu capaz. Sentiu que a participação no grupo lhe proporcionou um <i>empowerment</i> que foi importante para ela.</p>
U.S. 15	<p>E uma delas foi uma relação que eu tive- uma decisão que eu tive em relação à minha filha mais nova. Que era uma dúvida que eu tinha assim, “Será que eu vou proporcionar isto? Será que eu vou-</p> <p>E: Pode repetir se faz favor, para caso que não se oiça. Uma decisão sobre a sua filha mais nova...</p> <p>P4: Sim! Ah porque passou uma ambulância, sim. Uma decisão que tive em relação a vida dela, e que foi- eu tenho a certeza que o estar neste grupo, que ajudou a ter consciência disso, e a tomar consciência, e dar força para decidir. “Eu vou conseguir, eu vou mesmo querer. É isto que se vai passar.”</p>	<p>15 Uma das incertezas que tinha, estava ligada a uma decisão relacionada a sua filha mais nova. Tinha a ver com uma dúvida de poder proporcionar algo específico a ela. A participação no grupo ajudou-lhe a tornar este assunto consciente e ganhar coragem para tomar uma decisão.</p>

U.S. 16	<p>E eu devo isto muito ao teatro, e também a mim própria, claro. Este trabalho pessoal é algo que-</p> <p>E: Claro é..., um trabalho de grupo. [Ri-se]</p> <p>P4: Sim, é um trabalho próprio e de grupo, este trabalho de desenvolvimento pessoal que já começa há muitos anos.</p>	<p>16 Ela atribui a capacidade de decisão à participação no grupo de teatro, mas também a si mesma, porque reconhece que está neste trabalho de desenvolvimento pessoal há muitos anos.</p>
U.S. 17	<p>E: E quais foram para si os momentos mais significativos?</p> <p>P4: Foi esse que eu referi. Exatamente aquele que acabei de referir agora. Entretanto, o aquecimento acaba, começa a sessão e eu não conseguia- refugiei-me. Havia duas filas, cadeiras. Havia da frente, e eu refugiei-me atrás. E simplesmente queria passar transparente e não consegui. Mas, porque soluçava. Não conseguia parar de chorar, porque vinham várias memórias a cabeça.</p>	<p>17 O momento do disparo de histórias foi o mais significativo para ela. Ela lembra-se como este momento surgiu na iniciação da sessão depois do aquecimento. Ela queria refugiar-se atrás de uma fila de cadeiras e tornar-se invisível, mas não conseguiu, devido ao seu choro incontrolável, estimulado pelas várias memórias que lhe vinham à mente.</p>
U.S. 18	<p>E até nisso, e as pessoas que já via, o grupo já se conhecia há algum tempo, as pessoas a quererem tocar e confortar. Eu só dizia “não me toquem. Deixem-me sentir a minha dor. Deixem-me.” E eu sou uma pessoa de afetos, e gosto de abraços e beijinhos, mas naquele momento sentia “não me toquem, eu preciso de sentir isso.” Quase como que vergonha de estar a sofrer.</p> <p>E: Pois.</p> <p>P4: Quase assim, “mas isto não me é permitido”.</p>	<p>18 Nesta situação de choro, alguns membros do grupo que conhecia há algum tempo, queriam tocá-la e consolá-la. Ela não queria ser tocada naquele momento, porque queria e necessitava de sentir a sua dor. Algo que não foi muito comum para ela, por ser uma pessoa que aprecia afetos em forma de abraços e beijinhos. A intervenção dos outros levou-a a sentir vergonha do seu sofrimento e falta de permissão para sofrer.</p>
U.S. 19	<p>A verdade é que a sessão decorre, e no fim, o _____ que percebe, olhando para ti, e com a experiência que ele tem, que naquele momento, quase que me obriga, entre aspas, e diz assim, “agora vais ter que contar a tua história”. E foi uma catarse incrível. Incrível! Incrível! Em que o grupo representa- no fundo eu faço ali uma, um breve caminho de toda a minha vida em que eles representam muito bem.</p>	<p>19 Ela afirma que um dos responsáveis do grupo, pela sua experiência, viu que era a altura certa para convidá-la, quase como obrigação, para contar a sua história. Ao aceitar o convite para contar a sua história, e observar o breve caminho de toda a sua vida, muito bem representado pelo grupo, experimentou uma catarse que era inacreditável para ela.</p>
U.S. 20	<p>E foi nessa altura que eu pensei “eu vou fazer isto para a minha filha”. E foi nesse momento</p>	<p>20 A P4 encontrou motivação para este processo ao dedicá-lo</p>

	<p>que eu disse assim, “aquilo que eu quero, e que há tanto tempo ando a adiar, se devo ou não devo, eu vou! E hoje fica aqui tomada essa decisão”. E para que conste também, uma pessoa que está em desenvolvimento, já não há volta a dar. É uma coisa boa para a minha filha. É um..., se quiser ficar..., isto não tem importância para o projeto, digo eu, mas é, estava muito em dúvida se devia colocar a minha vida, a minha filha, numa escola de música. E o grupo até se lembra e sim decidi, vai, ela está muito contente. Já foi fazer as provas eu estou também muito, muito feliz. E consegui me organizar a vários níveis. O que é ótimo.</p> <p>E: Ainda bem, que se sente bem, que se sentiu bem com sua escolha.</p>	<p>a sua filha. Ela reconheceu que era um assunto que tinha adiantado há muito tempo e aquele momento lhe proporcionou a oportunidade para finalmente tomar uma decisão. Ela afirma, quase como um compromisso consigo mesmo, que uma pessoa que está em desenvolvimento não pode recuar. A decisão, que tinha adiantado há muito tempo, tinha a ver com o envio da sua filha (que ela por lapso chamou a sua vida) para uma escola de música. Ela conseguiu tomar a decisão de deixar a filha inscrever-se na escola da música e afirma que ela está muito contente e já fez as provas necessárias para poder entrar. Ao ter conseguido tomar essa decisão, consegui também organizar a sua vida em vários níveis, o que a deixou também muito feliz.</p>
U.S. 21	<p>Como é que se sentiu- como é que sentiu o processo ao longo do tempo? Ou seja, que diferenças houve desde o início, meio e depois o fim?</p> <p>P4: Ó _____ uhm..., eu às vezes acho que, [pausa], eu acho que- eu acho não, tenho a certeza, que o processo é mais no fim. Portanto eu não consigo identificar. Eu no meio estava mais, no início estava uma tabua rasa, e no meio não sinto que houve qualquer coisa. No fim a catarse, parece que houve aqui uma consciência mais no fim de todo este processo. Mas que foi sem dúvida positivo. Mas não posso dizer- foi meio, foi quase repentino, que abre-se ali uma porta e entra tudo em _____,</p>	<p>21 Em relação as mudanças observadas durante o processo, a catarse no fim está mais presente na sua mente. Ela lembra-se do início como um estado sem conteúdos. No meio aconteceu algo, que não consegue definir, porque não foi tão evidente. Só no fim houve um maior impacto que ela considera positivo.</p>
U.S. 22	<p>e diz assim “olha, não sabias o que andavas aqui a fazer”, porque havia muitas vezes que..., e faltei só duas vezes, porque não podia ir, e pensava “o que venho cá fazer?”, porque era um gosto pessoal e um compromisso que tinha que assumir pelo facto que me tinham aceite no grupo. Foi sempre um privilégio. Mas havia muitas</p>	<p>22 A P4 ficou muitas vezes com dúvidas em relação ao sentido da sua participação nesta investigação, porque não sentia nada acontecer dentro dela que poderia ser analisado posteriormente. Esta dúvida refletiu-se também na sua</p>

	<p>vezes que me questionava, “o que eu ando cá fazer? Eu não sinto nada”. [Ri-se]</p> <p>E: [Ri-se]</p> <p>P4: Eu não sinto que vá ser importante para este, para este..., para este estudo que estão a desenvolver. Claro que sou uma cobaia, e com muito gosto. E com muito gosto. Mas de facto houve essa- essa resposta, houve no fim. Essa resposta à minha pergunta, certamente surgiu no fim, sim.</p> <p>E: Ainda bem.</p> <p>P4: Sim, sim, sim...</p>	<p>ausência em duas sessões; ela conseguiu superar esta dúvida pelo compromisso que tinha assumido e pelo gosto que teve em poder participar neste estudo. Só no fim, através da sua experiência de catarse, encontrou uma resposta para a sua dúvida.</p>
U.S. 23	<p>E: Então, uhm..., como sentiu o evoluir do grupo ao longo do processo?</p> <p>P4: Também isso foi giro. Como tu- entras num grupo, ou seja, o que for, a sempre aquela primeira, aquele primeiro julgamento, a primeira pinta que tiras das pessoas, mesmo que não queiras.</p> <p>E: [Ri-se] Sim, sim, sim...</p> <p>P4: “Aquele vou me dar bem. Aquele vou me dar bem. Aquele não me vou dar bem. Aquele não me vou dar bem...” [Ri-se]. Ou sim, “Vou me dar bem com todos, mas aquela não vai gostar de mim.”</p>	<p>23 Ao refletir sobre o desenvolvimento do grupo consegue lembrar-se do seu inicial julgamento involuntário dos participantes do grupo e uma predição acerca da probabilidade de relacionamentos entre eles, as simpatias que irão existir ou não e prováveis rejeições que iria sofrer.</p>
U.S. 24	<p>Mas mesmo isso foi giro, porque no fim o grupo já era coeso e já havia, e já senti mais essa ligação com toda a gente, sim. Foi uma relação que se foi construindo, sim. De confiança também.</p> <p>E: De confiança...</p> <p>P4: Sim. Muita confiança. Só podia ser. Só podia ser, para partilhar questões tão intensas.</p> <p>E: Exato.</p> <p>P4: Só podia ser.</p>	<p>24 Em retrospectiva, consegue olhar para este fenómeno de julgamento nela com graça, porque o grupo tinha conseguido ficar coeso e ela experimentou uma ligação com todos os participantes. Esta ligação foi construída ao longo das sessões, baseada na grande confiança que se tinha estabelecida entre eles. Esta confiança foi para ela a única razão do surgimento da partilha de assuntos muito intensos.</p>
U.S. 25	<p>E: Observou ou sentiu mudanças em outros elementos do grupo? Se sentiu consegue dar exemplos?</p> <p>P4: Não, não. Não se calhar porque estava centrada muito em mim, do, do, do... da preocupação de não estar a ser útil. Por isso é que eu não observei.</p>	<p>25 Ela não conseguiu observar mudanças nos seus colegas, porque estava muito centrada em si e na sua preocupação de não ser útil.</p>
U.S. 26	<p>Mas que observei a entrega dos outros elementos, não de todos do ini-, porque o grupo era maior no início, e depois ficou mais con-, mais, ficou menor no fim. Com certeza</p>	<p>26 A P4 observou uma entrega dos outros participantes durante as sessões, mas não de todos, porque o grupo diminuiu ao</p>

	<p>que as pessoas hão- vi que as coisas tinham um grande poder nelas. Agora dizer assim, “ah eu observei isto assim e depois via que ela já estava assado.” Não! Vi que havia impacto. Em que medida não sei, eu não sei verbalizar. Não sei.</p> <p>E: Ok.</p> <p>P4: Estava muito centrada no, no não estar a ser útil. “Não estás a ser útil, a-”</p> <p>E: Também é uma aprendizagem, não é? [Ri-se]</p> <p>P4: Sim, sim, sim...</p>	<p>longo das sessões. Ela observou que aquilo que aconteceu tinha um impacto nos colegas, mas não é capaz de descrever o que aconteceu especificamente neles, porque estava muito centrada em si mesma e na dúvida da sua utilidade.</p>
U.S. 27	<p>E: Caso tenha considerado que este processo provoca mudanças nos participantes, porque ou como é que acha que essas mudanças acontecem?</p> <p>P4: Olhe, e não sei se isto vai responder à pergunta. Tenho uma pessoa que me é muito importante na vida, que é uma tia paterna, que não substitui de maneira nenhuma nem o meu pai, nem a minha mãe. Mas tem sido- já morreram os meus pais. Mas tem sido um grande pilar. Tem sido uma pessoa que me tem apoiado muito.</p>	<p>27 Ao responder à pergunta como as mudanças acontecem nas pessoas ela lembrou-se de uma tia paterna. Ela afirma que, embora a tia não possa substituir os seus pais falecidos, ela lhe tem proporcionado um apoio e uma estabilidade muito importante na sua vida.</p>
U.S. 28	<p>E ela foi, eu diria que esta mulher, que é um mulherão, foi a responsável, entre aspas, pelo meu grande desenvolvimento pessoal. E é, e podia- tem idade para ser minha mãe, mas é muito uma amiga. E é, é a pessoa que, foi a pessoa com quem aprendi que, “e tal se o outro é assim, qual é a importância?” Não podemos julgar, não devemos julgar. E ensinou-me muito do desenvolvimento pessoal.</p>	<p>28 A P4 atribui a essa tia, que admira muito, a responsabilidade pelo seu desenvolvimento pessoal, que ela considera grande. Apesar da tia ter a idade de uma mãe, ela consegue manter um relacionamento de amiga com ela. A P4 afirma ter aprendido muito dessa tia e lembra-se especialmente da obrigação de não julgar outros.</p>
U.S. 29	<p>E quando eu acabei esta minha participação eu disse assim, “a tia tem que participar nisso”. Tem que participar porque isto- e ela não é que ela precise- todos precisamos aprender mais na nossa vida. Eu ainda preciso...</p> <p>E: Claro, claro!</p>	<p>29 Depois de ter acabado todas as sessões, ela lembrou-se da sua tia e como o programa seria útil para ela também. Ela justifica que não é devido a uma necessidade específica, mas devido ao seu interesse pelo desenvolvimento pessoal e novas aprendizagens, que ela acha que todos necessitam.</p>
U.S. 30	<p>P4: E ela ficou tão entusiasmada e agora estou-me a lembrar que ainda estou em falha com ela, porque iria mandar o- na altura acho que falei com alguém do grupo. Não sei se foi</p>	<p>30 A P4 afirma que a tia ficou entusiasmada, e ao pensar nisto, duvida se já tinha pedido informações sobre um lugar</p>

	<p>a _____ ou se foi o _____. Não sei se já têm o próximo grupo já completo. Mas achei ela que é uma mulher tão sábia- ela se me ouve a falar nisto diz logo, “mas o que estas para aí a dizer”. Mas eu chamo-a a minha mestre, e eu acho ela ia- era um privilégio para ela participar neste grupo. Não sei se respondi em parte à sua pergunta, mas...?</p> <p>E: Sim. Irá responder a outra, mas sim.... Compreendo também que seja difícil verbalizar algo que foi sentido tão intensamente.</p> <p>P4: Sim.</p>	<p>disponível no próximo grupo. Ela acha que a sua tia, que ela chama a sua mestre e uma pessoa sábia, sentiria um privilégio em participar num novo grupo.</p>
U.S. 31	<p>E: Uhm.... Passada estas semanas, uhm..., identifica outras mudanças em si, agora que já terminou o processo? Se sim, quais?</p> <p>P4: Ó _____, não só propriamente- se calhar não só do grupo, mas de todo este processo que lhe tenho referido, da participação na oficina <i>clown</i>, agora no PNL. Se calhar é uma coisa ligado ao grupo, mas sinto esta consciencialização. Uma maior consciencialização de mim, da importância de tudo o que vivo e tudo o que faço, pode ter uma importância muito positiva ou muito negativa no próximo, não é. Seja profissional, seja pessoal. E há esta consciência cada vez maior, sim.</p> <p>E: Muito bem. E consegue dar exemplos dessas mudanças? Já disse... para com o outro...</p> <p>P4: Sim, sim...</p>	<p>31 As mudanças em si mesma, que ela experimentou, têm a ver com uma maior consciencialização de si, da importância das suas vivências e ações e como essas podem beneficiar ou prejudicar outros, tanto ao nível pessoal como profissional. Ela atribui essa consciencialização não só a este grupo, mas a todo o processo de desenvolvimento pessoal que ela proporcionou a si mesma ao participar na oficina do Clown, no projeto eco e no curso de PNL.</p>
U.S. 32	<p>E: Quais os aspetos que menos gostou neste processo?</p> <p>P4: Não sei dizer... Eu gostei. Gostei de tudo. Não tenho que dar graxa a ninguém, mas gostei. Em algumas sessões, se calhar adormecia de vez em quando porque somos todos pessoas que trabalham, e depois ainda têm disponibilidade à noite para ir ao grupo de teatro. Se calhar de vez enquanto eu dormia. Mas é assim, algum aspeto negativo da minha parte, se calhar adormecia em alguns momentos de mais cansaço, mas não vejo...</p> <p>E: Não há nada? Foi normal?</p> <p>P4: Sim. Gostei de tudo. O espaço. Tudo. Sim.</p>	<p>32 A P4 afirma que gostou de tudo neste processo e que essa afirmação é sem intenções secundárias. Ela lembra-se que em algumas sessões adormeceu durante alguns momentos e encontra uma explicação para esse fenómeno na hora avançada das sessões, que ocorreram depois de um dia de trabalho. Segundo ela todos os participantes eram profissionalmente ativos e apesar dessa realidade se disponibilizaram, quase em sacrifício, para participar nesse processo.</p>

U.S. 33	<p>E: O que acha que devia ser melhorado?</p> <p>P4: [Silêncio] Não lhe sei dizer... Não lhe sei dizer _____. E com isto não quer dizer que estava tudo cem por cento, ou- é que não consigo mesmo. Porquê? Porque foco me no profissionalismo do grupo. E a sensibilidade e a empatia é tão grande, tão grande, que supera- com certeza que haverá coisas negativas que eu não consigo neste momento enumerar, se calhar depois hei de pensar “Ah! Não disse aquilo que era negativo. Pronto, já passou.” Mas eu- o profissionalismo do grupo é tão grande e tão respeitador para connosco, que eu acho que isso é, é, é- se há aspetos negativos, com certeza haverá, que os mascara ali um bocadinho. Não sei se me faço entender?</p> <p>E: Sim, sim.</p>	33 Ela não consegue sugerir melhorias para o funcionamento do grupo, apesar de ela sentir que poderá haver coisas para melhorar. Ao focar no profissionalismo do grupo, no respeito, na sensibilidade e empatia grande deles, não consegue lembrar-se em melhorias possíveis. A seu foco prioritário impede-lhe ver as sessões na sua totalidade e supera aquilo que poderá ser criticado.
U.S. 34	<p>P4: Mas eu- é isto, eu foco me muito no profissionalismo, se calhar, em tudo. E quando eu digo profissionalismo, não só profissional, mas por exemplo, o profissionalismo quando eu apanho o autocarro, e que me sento no autocarro e digo bom dia ao motorista, isso para mim é profissionalismo, seja lá o que for. Em todos aspetos da vida. Consegue entender?</p> <p>E: Sim, claro. Consigo perfeitamente.</p> <p>P4: [Ri-se]</p>	34 Ela afirma que dá muito valor ao profissionalismo como uma forma desejada de convivência com outros, não só ao nível profissional, mas também na sua vida cotidiana. P. ex. na forma como se comporta ao apanhar um autocarro, se senta num autocarro e cumprimenta o motorista.
U.S. 35	<p>E: E já respondeu a esta pergunta, mas nunca é demais ouvir. Recomendaria este processo a alguém?</p> <p>P4: Sim, já disse.</p> <p>E: Se sim, a quem?</p> <p>P4: Sim, sim. A uma tia minha.</p> <p>E: A uma tia.</p> <p>P4: Sim, a uma tia querida.</p>	35 Ela afirma novamente que ia recomendar o processo à sua tia amiga.
U.S. 36	<p>E: E porque recomendaria?</p> <p>P4: Porque é- foi uma catarse incrível. Foi uma catarse incrível. Principalmente no fim, esta consciencialização de mim própria. O que mexeu comigo, o que me fez, sei lá, se calhar evoluir como pessoa, o que aprendi..., o que aprendi-</p>	36 Ela recomendaria o processo por causa do impacto da catarse que ela experimentou numa das últimas sessões e a auto-consciencialização. Ela supõe que isto lhe fez evoluir como pessoa.
U.S. 37	<p>lembro me agora de uma sessão que traz alguma coisa de outras histórias, que acho que a _____ perguntou-</p> <p>E: Se sentiu alguma mudança no grupo?</p> <p>P4: Não..., mas lembro-me de uma vez uma história partilhada...</p>	37 Ela lembra-se de uma história partilhada de alguém que contou que tinha chorado não de tristeza, mas por vontade de chorar. Ao ouvir isto teve um insight sobre a sua própria

	<p>E: Sim.</p> <p>P4: Em que alguém dizia que estava a chorar. E alguém perguntou, “mas estás a chorar de tristeza?”, “Não. Estou a chorar porque me apetece”. E peguei nisso, e é verdade. Às vezes só choramos porque- “porque estás triste?”, “Não, porque eu preciso de chorar e apetece-me. Deixa-me chorar”. E não ter vergonha disso. E é verdade.</p> <p>E: É verdade.</p> <p>P4: É verdade é. É verdade, não ter vergonha.</p>	<p>necessidade de chorar as vezes, não por tristeza, mas por precisar e querer chorar. Ela concorda que não é necessário envergonhar-se por esta expressão emocional na presença de outros e deixar o choro acontecer.</p>
U.S. 38	<p>Isto não e sei se por acaso foi- acho que foi no decorrer- desde que estamos em julho, se calhar neste primeiro semestre. Num dia que saí de casa de manhã tinha me zangado com o meu filho mais velho, que tem dezoito anos, e saí de casa a chorar, com os dois mais pequeninos. Os dois mais pequeninos já não são tão pequeninos, não interessa. E saí com os dois pequenos, e eu saí de casa logo às oito da manhã, lágrimas na cara, mas eu tinha que continuar. A vida tinha que continuar. Mas eu saí muito triste. Saí de casa a chorar, a chorar. E lembro no meio da rua com os dois pequeninos, iam aflitos, sobre tudo porque quando vêm um pai ou uma mãe a chorar os filhos ficam muito aflitos.</p> <p>E: Claro. Até nós.</p> <p>P4: E havia um senhor no carro, que até a cara dele foi de “coitadinha”, e eu só pensava, “eu não quero saber. Deixem-me”.</p> <p>E: [Ri-se]</p> <p>P4: E sobre tudo, não é “eu não quero saber”, eu não tenho vergonha, porque as lágrimas é uma coisa tão natural como o rir. É preciso ter a consciência mesmo e não ter vergonha.</p> <p>E: É sim. É isso mesmo.</p>	<p>38 No contexto do choro em público, ela lembra um episódio que ocorreu no primeiro semestre do ano. Após uma zanga com o seu filho mais velho, ela saiu às oito da manhã com os seus outros dois filhos mais novos da casa a chorar por tristeza. Não podia ficar em casa a chorar, porque a sua vida cotidiana com os seus deveres tinha que continuar. Ela observou nos seus dois filhos que tinham ficado aflitos a ver a mãe a chorar. Além da aflição dos filhos viu uma expressão de pena na cara de um condutor dentro de um carro. Naquele momento permitiu-se afirmativamente a chorar sem vergonha e sem ficar inibida pelas reações dos outros, porque tomou consciência, que chorar é uma expressão emocional tão natural como o riso e que esta consciência é precisa.</p>
U.S. 39	<p>Que potenciais aplicações vê para este tipo de intervenção? Em que grupos ou contextos?</p> <p>P4: Eu sou suspeita... Eu sou suspeita porque eu trabalho em acolhimento jovens, há dezasseis anos quase e se calhar era muita giro para fazer em grupo de jovens. Grupos fechados. Um coisa claro, terapêutica e pensada, e bem programada.</p>	<p>39 Ela propõe que a intervenção poderá ser aplicada numa instituição de acolhimento juvenil, onde trabalha há dezassete anos. Ela sugere que se poderá criar um grupo fechado, com fins terapêuticos, com preparação e programação de boa qualidade.</p>
U.S. 40	<p>Era capaz de ser muito interessante eles conseguirem contar as histórias deles e verem o reflexo disso. Às vezes não é fácil. Para já,</p>	<p>40 Ela afirma que seria interessante para esses jovens do acolhimento juvenil poder</p>

	<p>não é fácil contar, e depois ver o reflexo, “olha esta ali, ali- sou eu. Ali sou eu. Ali é outro e ali está-”, tudo se resolve.</p> <p>E: Outras perspectivas.</p> <p>P4: Outras perspectivas sim.</p> <p>E: Então em grupos de acolhimento jovens, seria uma boa opção para si.</p> <p>P4: Por exemplo, lembrei-me agora. Sim, acho que seria uma boa coisa. Muito interessante.</p> <p>E: Muito interessante.</p> <p>P4: Muito interessante, sim.</p>	<p>contar as suas histórias e vê-las representadas. Para ela o processo de contar e ver as próprias histórias representadas não é sempre fácil. Na visão dela há um auto- e reconhecimento das personagens na sua história representada, que podem levar a uma perspectiva esperançosa.</p>
U.S. 41	<p>E: E porque é que vê essas aplicações para este tipo de intervenção. Já respondeu um bocadinho, mas...</p> <p>P4: Sim, acho que seria terapêutico.</p> <p>E: Para eles verem outra perspectiva...</p> <p>P4: Para eles verem outra perspectiva e para integrarem essa experiência com parte da sua vida.</p>	<p>41 Ela afirma que a relevância da intervenção para estes jovens é o efeito terapêutico, ao ver uma outra perspectiva da própria história e poder integrar esta experiência como parte da sua vida.</p>
U.S. 42	<p>E: Quer deixar algum comentário final?</p> <p>P4: Eu já disse isso várias vezes, é, continuo a admirar muito o profissionalismo do grupo. Isso mexe- como dizia, isso mexe muito comigo. É muito caro- uma expressão muito...</p> <p>E: É rico.</p> <p>P4: É muito rico, sim, sim, sim. Porque sobre tudo, mais que o profissionalismo é o respeito. Tudo. E o respeito é muita coisa, é a empatia, é o profissionalismo, é o saber, é o olhar atento. E isso foi para tudo na vida, para tudo na vida. Sim, é isso.</p>	<p>42 Ela afirma novamente que valoriza muito o profissionalismo do grupo, que teve um impacto emocional forte nela. Ela expressa uma grande admiração, acima de tudo pelo respeito do grupo, e valoriza muito o profissionalismo, a empatia, o saber e o olhar atento e a aplicabilidade dessas características valiosas em todas as áreas da sua vida.</p>
U.S. 43	<p>E: Não sei se quer terminar. Se lembra mais alguma história que queira partilhar? Está tudo?</p> <p>P4: Está tudo _____.</p> <p>E: Obrigada pela sua disponibilidade. Felicidades com-</p> <p>P4: Obrigada eu! Espero que tenha sido útil.</p> <p>E: Sim claro! Os seus dados são confidenciais. Qualquer dúvida, qualquer problema, o _____ e a _____, estão disponíveis. E foi um prazer, que tenha partilhado comigo a sua história.</p> <p>P4: Obrigada! Obrigada!</p> <p>E: Obrigada!</p> <p>P4: Foi com muito gosto! Obrigada!</p>	<p>43 A P4 confirma que não tem mais nada para partilhar. Ela agradece e espera que a sua contribuição, que fez com agrado, tenha sido útil para esta investigação.</p>

ANEXO K: Tabela dos Constituintes Essenciais

Constituintes essenciais	P1	P2	P3	P4
Interesse pelo teatro e desenvolvimento pessoal	<p>Eu acabei por fazer um <i>Minor</i> em artes de espetáculo, na faculdade de letras. E depois tive pontualmente alguns workshops de teatro. Estive no Espaço Evoé, ali no Lx Factory também, na... ACT. Mas só umas semaninhas. (...) (U.S. 2)</p> <p>(...) A minha mãe é assim a maior ponte, porque ela faz- também trabalha muito com psicodrama, sociodrama, uhm..., transgeracional, esse tipo de temas. E cheguei a ver alguns cursos dela, naturalmente [ri-se] E...e gostei. Fiquei bastante interessado com o trabalho feito. (...) (U.S. 3)</p> <p>Acho que foi isso. A associação entre desenvolvimento pessoal e teatro. Não poderia correr muito mal [ri-se]</p>	<p>(...) Uh, com o teatro não. Tenho com o psicodrama. Não é bem arte [ri-se], mas sim fiz psicodrama durante 4 anos, acho. E depois fiz um curso aqui no ISPA. Um curso não, um workshop de teatro e psicologia. É assim a minha, a minha experiência com o teatro. (...) É o psicodrama, [ri-se] é mais com a psicologia, sim. (U.S. 2-4)</p>	<p>(...) eu faço teatro já- teatro amador. Já praí desde os meus 16 anos, com um grupo de teatro, (...) que é o teatro da minha terra. (...) já tenho experiência na, na... como disse, no amadorismo, nada profissional. (U.S. 2)</p> <p>Bem eu fiquei com bastante curiosidade acima de tudo. Para já porque bate um bocadinho com duas coisas que é a minha área profissional e os meus interesses também na área do teatro e etc.... Então achei que se juntava o útil ao agradável e- (U.S. 5)</p>	<p>(...) Com o teatro não, mas sempre um interesse, um grande interesse. (...) (U.S. 2)</p> <p>(...) Portanto é um interesse grande, disto do desenvolvimento pessoal, sim. (...) (U.S. 3)</p>

	(...) São dois temas que me interessam, estás a ver? (U.S. 5)			
Inibição associada a ansiedade	(...) ficava <i>super</i> nervoso antes de contar uma história [ri-se]. (...) Suava. Uhm, portanto, esse- só esse já é indicativo de alguma coisa. E eu por norma até sinto que tenho algum à vontade com falar em público, mas, como eram histórias tão pessoais, aquilo mexia comigo. (...) (U.S. 18)	Uhm, e depois nós contávamos as nossas histórias. Aí, uh..., muitas das vezes sentia alguma ansiedade, no sentido quando, quando, do começar a contar a história. (U.S. 11) (...) Tive bastante ansiedade durante algumas sessões. Como estava a dizer, ao contar, ao pensar na história, ao contá-la. (...) (U.S. 57) (...) Há uns constrangimentos de ansiedade que eu falei. Isso sim. Isso eu senti várias vezes. Sentir, uhm, o coração acelerado, ansiedade, enquanto não contava a história. E talvez algumas vezes ao contar a história, senti essa ansiedade. Eu acho que foi também mencionada por outros participantes que também	(...) Até sou, gosto de socializar. Tenho alguma facilidade nisso. Mas sobre mim própria sou um bocadinho reservada e, e, portanto, foi um bocadinho difícil de desbloquear a..., sobre coisas que eu até gostava de falar, mas não sabia como. Ou histórias que..., que me surgiam, às vezes não conseguia desbloquear, né, para trazer para a palavra. (U.S. 21-22)	(...) Foi positiva, mas foi muito custosa no início porque achava que as minhas histórias tinham sempre muito menor importância que as outras. Foi isto. Mas foi muito positiva. (U.S. 9) (...) Como tu- entras num grupo, ou seja, o que for, a sempre aquela primeira, aquele primeiro julgamento, a primeira pinta que tiras das pessoas, mesmo que não queiras. (...) “Aquele vou me dar bem. Aquela vou me dar bem. Aquela não me vou dar bem. Aquela não me vou dar bem...” [Ri-se]. Ou sim, “Vou me dar bem com todos, mas aquela não vai gostar de mim.” (U.S. 23) (...) estava centrada muito em mim, do, do, do... da preocupação de não estar

		sentiam essa ansiedade. (U.S. 68)		a ser útil. Por isso é que eu não observei. (U.S. 25) (...) Estava muito centrada no, no não estar a ser útil. “Não estás a ser útil, a-” (U.S. 26)
O ambiente acolhedor, inclusivo e seguro	Mas depois o - a empatia. Se uma pessoa sofre por algo, é normal que as outras também sintam alguma coisa e se relacionarem com isso. Uhm, mesmo as pessoas que acabavam por não participar ativamente, sinto que tinham um papel importante, nem que seja pelo olhar ou... esse tipo de magnetismo é... (U.S. 11-12) (...) Sinto que às vezes havia pessoas que não diziam nada, mas a presença era muito forte. (U.S. 14) (...) Mmm, uma vulnerabilização saudável. [Pausa] Ou seja, é muito difícil com as pessoas a abrirem-se daquela forma, sem haver uma conversa prévia com qualquer uma	(...) Sim, era bastante... descontraído, no sentido confortável. No sentido, em que chegávamos e estávamos bastante- e sentávamos. Não exigia um esforço inicial muito grande da nossa parte, não, é? Em sentarmos. E havia um chazinho que também era uma parte muito, muito confortável da sessão. E depois, sentia um ambiente muito, muito descontraído. Confortável. (U.S. 9) (...) mas foi sempre tão acolhedor chegar às sessões. Uhm, bem eu já conhecia também o _____, porque fiz psicodrama com ele já há muito tempo e..., pronto. E sabia que iria ser uma boa experiência com certeza. Mas, mas, mas,	(...) E, portanto, quem estava a dinamizar, tanto os atores como também os músicos. Acho que são incríveis e efetivamente, uhm, a forma como, uhm, ia dizer liderar, como conduziam no fundo toda a sessão, acho que era muito fluida e muito incrível e deixava o próprio grupo dos participantes bastante à vontade. E..., e acho que isso também deixava, deixava nos todos muito mais confortáveis, pronto. (U.S. 7) Uhm, e depois, à medida que as sessões foram decorrendo, também começou a haver um sentimento de confiança e de grupo muito maior e também um maior a vontade com os próprios	(...) O que acontecia nas sessões. Uhm..., confiança. Uma grande partilha. E o poder sermos nós sem critica, sem juízo. Sem julgamentos. E a partir das histórias era uma situação incrível, porque é mesmo isto que estou a dizer. A aceitação do grupo era..., lá esta, sem julgamento, empatia..., aceitação. É isto que eu sinto assim. (U.S. 8) Porque foco me no profissionalismo do grupo. E a sensibilidade e a empatia é tão grande, tão grande, que supera- com certeza que haverá coisas negativas que eu não consigo neste momento enumerar, se calhar depois hei de pensar “Ah! Não disse aquilo que era

	<p>das pessoas ali pessoalmente. Havia alguns jogos para quebrar o gelo, e assim, mas é quase como, como se eu te conhecesse agora, que é o caso, mas se tu me contasses agora sobre uma história muito forte sobre a tua vida, uhm, desarma. É um efeito que desarma a pessoa. É - eu não - vulnerabilizas-te, eu não vou conseguir..., não sei, é difícil explicar. Cria quase que um..., um espaço sagrado em que..., em que há muito.... Aí! Não sei explicar.... Muita - é uma empatia vulnerável, é uma empatia... que eu acho muito bonita. É uma coisa muito bonita. (U.S. 29-32) (...) Sinto que se calhar as vezes estávamos sempre um bocado..., e é normal porque eramos pessoas que não nos conhecíamos muito bem, então tínhamos que ser respeitosas acima de tudo,</p>	<p>criar o mesmo com todos, mesmo quando o _____ não estava, foi mesmo surpreendente. Um ambiente, muito, muito acolhedor. Sempre muito, muito, sempre o amor. (U.S. 67) mas também sentia que não contaram porque estavam constrangidas em, em não conseguirem contá-las, e acho que isso pode ser ai um- uh..., acho que é importante não forçar, mas ao mesmo tempo- e acho que tentavam - tentavam fazer com que as pessoas se sentissem à vontade para contar histórias. (U.S. 71) Sim, e eu não sei se mencionei, mas mencionei nas sessões um aquecimento que tivemos com relaxamento e com que - pela _____, que acho que resultou muito bem. Tive ali sensações muito diferentes das que já tinha todo em contextos de yoga ou de</p>	<p>elementos do Dispar e, portanto, acabou por ser mais, uh, uuhh, mais fácil de partilhar. (U.S. 23) Uh, achei que acima de tudo o grupo era, o grupo Dispar era muito atencioso a tudo. Sempre se disponibilizaram com tudo o que era necessário. (U.S. 42) Eles têm a sensibilidade, pelo menos foi o que eu senti, eles têm a sensibilidade de..., na sua representação, uuuh, e isto pode ter sido só uma perceção minha, mas intervir consoante as características específicas, uh..., da pessoa. (U.S. 50) (...) E iam nos observando e, e..., eu acho que eles próprias também adaptavam as representações as nossas características, ou aquilo que era necessário que eles avaliavam que era necessário naquele momento, para aquela pessoa, para aquela</p>	<p>negativo. Pronto, já passou.” Mas eu- o profissionalismo do grupo é tão grande e tão respeitador para connosco, que eu acho que isso é, é, é- se há aspetos negativos, com certeza haverá, que os mascara ali um bocadinho. Não sei se me faço entender? (...) (U.S. 33) (...) Porque sobre tudo, mais que o profissionalismo é o respeito. Tudo. E o respeito é muita coisa, é a empatia, é o profissionalismo, é o saber, é o olhar atento. E isso foi para tudo na vida, para tudo na vida. Sim, é isso. (U.S. 42)</p>
--	---	--	---	--

	<p>e havia pessoas ali a trabalhar com questões difíceis (...) (U.S. 72)</p>	<p>body-balance, mas que ali foram, foram surpreendentes para mim, sim. Em alguns minutos, e também me trouxeram coisas importantes depois para as histórias. (U.S. 75) Acho que acaba por ser uma experiência forte no sentido em que, eu tinha ido a uma sessão de teatro playback sem ser neste processo de autoconhecimento, e eram histórias mais..., uhm..., não sei como hei de dizer. Não senti, não senti tanto, uh, que ia para um caminho de terapia. Mas aqui no contexto de grupo, achei mesmo, que a pessoa depois estavam? E há uma tendência para as histórias, mesmo tendo no meio histórias mais leves, se tornarem cada vez mais, mais pesadas na complexidade dos problemas que as pessoas levam. Depois acho que há uma tendência para queremos uhm, desabafar</p>	<p>história. Eu acho isso incrível. (U.S. 52)</p>	
--	--	--	---	--

		coisas mais pesadas. (U.S. 80)		
O impacto multifacetado das representações	(...) Eu sinto que são ferramentas importantes para dar uma introspeção do género “porque eu estou nervoso?” ou “porque é que aquele comentário me deixou desconfortável ou mexeu comigo?” ou “porque é que esta história está..., está..., tão longe do que eu penso ou tão perto do que eu penso? Era quase como material para um trabalho de casa, é- (...) Eu depois dessas sessões ia para casa, e mesmo no meu dia-a-dia, dava por mim a pensar nessas histórias. (U.S. 19-20) E que pode parecer, há uma que pode parecer um bocado, “O que é que ele está a dizer? Ele não sabe de nada.” Mas na verdade sabe, e são quase como provocaçõeszinhas interessantes como, “ah, ok”, e dá para debater. Uh, se calhar é isso. (U.S. 48)	Uhm que sim, que eu trabalhei pontos que acho que eram importantes, e de uma forma diferente que eu já tinha feito. Porque foi ao observar os outros a representarem as nossas histórias, e as histórias das outras pessoas, e tirar sempre alguma coisa das histórias dos outros. Isso também, também foi, foi muito importante. (U.S. 16-17) (...) Mas sim, eu senti..., eu senti alívio muitas vezes. Senti..., uhhh..., , sem- senti- no fim das sessões quando saía, senti uh- tive outra vez a sensação, a sensação de bem estar porque deitava as coisas para fora, e por ter, por ter contado algumas das histórias. (U.S. 19) E de, e de histórias, bastante sobre o ciúme, foi muito útil para mim, ver a representação do tal	(...) Senti. Uhm, principalmente numa perspetiva autorreflexiva. Uh, acho que cada sessão trazia momentos de introspeção importantes, (U.S. 10) (...) muitas vezes saia das sessões a..., num processo intenso autorreflexivo, sim. (...) (U.S. 13) (...) E explorei- partilhei essa história e ao vê-la representada e a forma como eles representaram, uh isso teve um impacto muito significativo em mim porque mais do que aquele momento que eu tinha contado a história em si, era aceder também a emoções e sentimento que, uuuhhh, que muitas vezes estão cá dentro e que não acedemos assim de uma forma tão consciente, tão presente quanto isso. (...) Uhm, me fez também refletir sobre isso não é,	(...) Foi poder ver representada um pouquinho das nossas histórias de vida ali naquele grupo. E é incrível como com a capacidade que eles têm de transmitir aquilo que nós sentimos, e poder ver de fora. “Olha, aquilo sou eu! Afinal talvez aquilo que eu dizia que sentia não era assim tão mau. Olha se calhar tudo tem uma explicação.” Foi muito importante. (...) (U.S. 10) A verdade é que a sessão decorre, e no fim, o _____ que percebe, olhando para ti, e com a experiência que ele tem, que naquele momento, quase que me obriga, entre aspas, e diz assim, “agora vais ter que contar a tua história”. E foi uma catarse incrível. Incrível! Incrível! Em que o grupo representa- no

	<p>Mas com a mais valia, ou extra que um psicólogo-um psicólogo pode ser bom fazer de espelho, mas aquilo é um espelho com muitas...tipos de reflexão (...) Mas é isso, é uma excelente forma de, de ver reflexos, e de introspeção em grupo. (U.S. 67)</p> <p>E se calhar esse picar foi os tais comentários que começaram a aparecer no fim, as resoluções finais. Eu vi isso um bocadinho como isso, (...) (U.S. 75)</p>	<p>mostro que tem a ver comigo e que não tem a ver com as outras pessoas de, de - Era, era muito bonito, e ao mesmo tempo revelava coisas diferentes, do que outras formas de terapia. Ver outras pessoas e não sermos nós, uhm, uh..., a ser... - estamos nós a observar. E no psicodrama era muito intenso, estamos nós a nos representar. Mas aqui também tinha um papel-também era muito bom ver a cena de fora- (...) Noutra perspectiva, sim. Por isso eu acho que foi - em todas as sessões eu, parecia que..., que a sensação era sempre “uau”. Eu não tinha pensado nisto nesta perspectiva. Ou que bom estar a ver isto de fora. E, e vinha outra vez assim uma sensação de alívio de deitar coisas para fora. Por isso, eu acho que foi mesmo- acho mesmo que</p>	<p>sobre uhm, porque a morte também remete para a vida e a forma como, como vamos vivendo e vamos fazendo as nossas escolhas e os nossos caminhos. E, portanto, esse, esse momento foi particularmente significativo para mim. (U.S. 14-15)</p> <p>(...) Também foi uma história que partilhei. Uh, e isso também foi significativo para mim, porque às vezes é, uh, são pensamentos que temos, mas que não verbalizamos, e tê-lo verbalizado, tê-lo visto representado foi, foi intenso, e foi bastante interessante. A representação às vezes dos, dos receios, e dos medos, ou das dúvidas ou, enfim- (...) Exato. Tem um impacto diferente, é como se materializasse. (...) (U.S. 19)</p>	<p>fundo eu faço ali uma, um breve caminho de toda a minha vida em que eles representam muito bem. (U.S. 19)</p> <p>Era capaz de ser muito interessante eles conseguirem contar as histórias deles e verem o reflexo disso. Às vezes não é fácil. Para já, não é fácil contar, e depois ver o reflexo, “olha esta ali, ali-sou eu. Ali sou eu. Ali é outro e ali está-”, tudo se resolve. (...) Outras perspectivas sim. (...) (U.S. 40)</p>
--	---	--	---	--

		<p>foi, foi importante para mim. (U.S. 23-25)</p> <p>(...) houve ali partes que ao ver representarem essa ansiedade que eu às vezes tenho de, de querer dizer as coisas, e de não conseguir, aos outros. Ou de estar ansioso por..., por alguns assuntos. E de ver ali represen- ver me ali do outro lado com características representadas pelos outros que mostravam essa ansiedade ou essa....</p> <p>Lembro-me de uma particular que foi uma dessas, mas das últimas, que foi sobre eu conseguir dizer coisas que tenho dentro de mim, e dizer a outras pessoas e que eu não consigo. Tenho mesmo uma dificuldade muito grande. E lembro da representação e de ser..., de, de ver mesmo através da representação essas, essas uh, essa indecisão e esse sufoco de não conseguir dizer. E as</p>	<p>(...) Eu acho que para alguns elementos provavelmente ver as histórias- pelo menos foi essa a sensação que me deu, ver as histórias representadas, para alguns eu acho foi algo muito apaziguador, acima de tudo. (...) (U.S. 30)</p> <p>(...) Portanto, e acho que foi apaziguador para ela ver a história dela representada, e também trazer ca para fora alguns sentimentos e alguns pensamentos que as vezes ficam. Que não há possibilidade de-</p> <p>(...) Exteriorizar, expressar, sim. Sim. (U.S. 31)</p> <p>Uhm, e também pelo facto de..., de poder verbalizar, às vezes, uh, sentimentos e emoções que normalmente não se expressa, e poder ver essa, esses sentimentos ou emoções se materializarem ou ver de outra perspetiva. Uhm,</p>	
--	--	---	--	--

		<p>vezes ria-me. Outras vezes dava-me vontade de chorar, mas eu acho que principalmente deu me vontade, - muitas vezes achei ridículo que é, eu estar a sentir isto. E ao ver representado isso foi ainda mais nítido. Uhm, dessa-principalmente do querer dizer, por exemplo, ao meu companheiro que, “olha, eu gostava de ter um filho”, ou uhm..., e a indecisão de dizer..., ou dizer- e querer falar com ele sobre sonhar e não conseguir. E ver ali a representação do tão ridículo que é. E depois eles estarem ali a tentar dizer, e sufocados por dizer. Eu estava a ver-me a mim própria. E isso, e..., pronto foram assim algumas destas representações que, que, que de uma forma muito simples tiveram um impacto grande em mim. E, uh, das minhas histórias, e das histórias</p>	<p>porque vemos outros a representar aquilo que são as nossas histórias, é ver também uma perspetiva diferente da nossa, ver-nos a nós- (U.S. 33) (...) tenho estado a falar aqui de diferentes perspetivas, mas a representação em si não mostra uma perspetiva propriamente diferente. Mostra e não mostra. Onde é que eu quero chegar com isto? Que é, eles estão a representar a nossa história. Mas nós ao vermos a história representada, vemo-la numa perspetiva que não é, uh..., como a imaginamos, ou como a vivenciamos. É vista através dos olhos de outra pessoa, não é? Do pensamento e do sentido de outra pessoa, e isso abre essa possibilidade. Não deixa de ser a nossa história que esta ali a ser representada, mas é e não é uma outra historia, não</p>	
--	--	--	--	--

		<p>dos outros, sim. (U.S. 30-34)</p> <p>(...) E depois, uh, lembro-me de contar essa história dessa viagem e de me ter sentido muito bem. E depois foi maravilhoso ver a representação, porque eu simplesmente durante a sessão viajei ao Japão.</p> <p>(...) E foi uma sensação tão boa, de uma leveza tão grande. (U.S. 35)</p> <p>Esta viagem teve um impacto muito grande. Deu vontade de fazer mais. Deu vontade de fazê-las cá em Portugal e não ter que ir para tão longe. Foi, foi mesmo, foi mesmo muito importante. (U.S. 37)</p> <p>E também essa sessão também me marcou muito porque depois teve uma parte - também queria realçar isso, uma parte da música durante as sessões. Também teve uma importância imensa para mim. E, e, na descrição principalmente dessa</p>	<p>é? É a mesma história, mas por outro lado, de facto, noutra perspetiva. (U.S. 49)</p> <p>(...) uma pessoa não tem essa possibilidade em mais nenhum contexto da sua vida, do seu dia-a-dia. Nós podemos falar com alguém. Partilhar as histórias com alguém, e a pessoa dá a perspetiva, etc... Mas ver representada aquilo que é o que estamos a partilhar, não é? Que é a nossa história, tem um impacto mesmo muito mais valioso. Não quer dizer que também não possamos falar e complementar com a palavra, mas ver e sentir aquilo que esta a ser representado, parece-me mais, não sei, ter um impacto maior, na própria pessoa. (U.S. 55)</p>	
--	--	--	---	--

		<p>viagem, os sons da música, e não sei se eram algumas gravações, foram fantásticos. Os sons da natureza fizeram-me mesmo ir lá ao sítio onde eu estava a viajar. E depois nesta <i>Rocketman</i>, uhm..., co- pronto. Tocaram a música do, do Elton John, porque alguém porque quem estava a tocar tinha visto o filme com certeza e emocionou-me imenso, quando começou essa música porque eu estava a contar a história assim com um bocadinho de secretismo, e depois percebi que estava alguém ali comigo que já tinha visto, uh, o filme. E foi mesmo muito bonito (U.S. 43-45)</p> <p>(...) Por isso senti mesmo, que houve aqui em mim, e mesmo nas outras pessoas, que uhm, que o conseguiremos, uhm, através de uma história, ver de fora através da</p>		
--	--	---	--	--

		<p>representação dessa história, que nos faz ter uma percepção completamente diferente do que se só a tivermos a contar. (U.S. 53)</p> <p>(...) E foi assim uma revelação assim muito grande, quando eu não pude- assim só contei uma história, não pude desenvolvê-la muito, no sentido estar ali muito tempo a falar. Conteí, e depois ver as outras pessoas a representá-la foi mágico para mim.</p> <p>Aconteceu muito essa magia aqui durante o PT que é, de repente estou-me a ver ali, ou estou a ver uma história que tem a ver comigo, ali representada, e isso acho, que em nós reflete, refletem-se muitas sensações, muitas emoções e que nos faz pensar. (U.S. 54-55)</p> <p>(...) Mas depois era sempre uma sensação muito grande de alívio e de, e de, deitar para fora e</p>		
--	--	--	--	--

		<p>de leveza, que, que acho que compensava de [ri-se] muito a ansiedade que causava. Das outras pessoas, também tive essa sensação que aquilo era muito importante. Que as pessoas saiam de lá, uhm, com, com outro espírito, sim. (U.S. 57)</p> <p>(...) sentia mesmo leveza, e as pessoas felizes no fim das sessões. Mesmo que depois chorassem. Falei com algumas pessoas que depois me diziam no fim que choraram tanto por causa da sessão, mas que depois foi tão bom. (U.S. 58)</p> <p>Acho que foi assim um dos problemas que eu acho que já o tinha trabalhado muitas vezes, mas ali na sessão, na representação, foi uma representação tão forte de, de todo o grupo, e claro que eu senti que, que todas as pessoas que estavam a representar, me marcaram de formas</p>		
--	--	--	--	--

		<p>diferentes. E com expressões, e com, com uh- tinha, alguns dos atores, acho que posso chamar atores- (...) Com olhares que me vão ficar marcados, para, para sempre. Uhm, expressões. E quando foi do ciúme, foi mesmo muito, muito forte. E foi mesmo um mostro em mim que eu quis... tirar. E por isso acho que me vão ficar muitas imagens que eu não iria conseguir se calhar de outra forma de terapia e que, por isso fica mesmo - parece que fica mesmo assim um desenho, uma imagem que nos marca, e isso. (...) e me emociona a falar nisso. Porque é visto de fora e isso é que é o interessante. Uhm, e fica ali aquela imagem que nos - de outros que acabam por estar - de ser, que são, somos nós ali, mas estamos a ver-nos. E isso sim, isso marcou-me. (...) (U.S. 61-64)</p>		
--	--	---	--	--

<p>A teia das ligações entre histórias e a identificação com as histórias dos outros</p>	<p>(...) Como- ou seja, uma pessoa contava uma história e era muito sugestivo para a próxima que se lembrava, ou sentia qualquer coisa, ou lembrava-se “Ah, é curioso tu dizeres isso porque eu curiosamente- a minha irmã, também passei por isso, x”, e quase que havia- isto era uma coisa que quase dizíamos em todas as sessões, que havia um tema por sessão, quase. (U.S. 9)</p> <p>lá está, eu aí senti mesmo a teia porque estava a ver um bocadinho de mim em todas as histórias. E um bocadinho..., e muitos, quase como diferentes planos da mesma realidade. Várias perspetivas. Aí, senti bastante essa conexão. (U.S. 22)</p>	<p>(...) quando eu não contava uma história, mas devido à história das outras pessoas, eu me lembrava de outras coisas que, que depois foi um alívio muito grande para mim. Eu recordo-me de uma sessão em especial, em que eu não contei a história, mas cheguei ao carro e tive assim uma descompressão e um choro. E que foi uh- que tinha a ver com uma situação que tinha passado e apeteceu me contar ali, o que me veio à cabeça ali, e que depois me aliviou muito ter pensado nela, mesmo sem ter contado a história. (U.S. 21-22)</p> <p>(...) Várias histórias que depois outras pessoas contaram que também foram importantes. Eu lembro-me de uma sessão, uh, do _____ que partilhou histórias mesmo muito fortes, que me tocaram muito. Foram representadas de uma</p>	<p>e momentos de identificação, também com histórias de outros. (U.S. 11)</p> <p>(...) acho que o mais rico é que conseguia através de outras histórias também transpor para mim própria e para as minhas vivências e para as minhas histórias. E de certa forma isso fazia uma ressonância dentro de mim. E, portanto, acho que foi algo transformador, porque também através da representação histórica que contavam da história de outros, podia rever e pensar sobre as minhas histórias, sobre as minhas experiências e sobre a minha vida, (...) (U.S. 13)</p> <p>E outras histórias, até histórias de outras pessoas que tiveram um impacto. (...) (U.S. 16)</p>	<p>(...) Não..., mas lembro-me de uma vez uma história partilhada... (U.S. 37)</p> <p>(...) Em que alguém dizia que estava a chorar. E alguém perguntou, “mas estás a chorar de tristeza?”, “Não. Estou a chorar porque me apetece”. E peguei nisso, e é verdade. Às vezes só choramos porque- “porque estás triste?”, “Não, porque eu preciso de chorar e apetece-me. Deixa-me chorar”. E não ter vergonha disso. E é verdade. (...) (U.S. 37)</p>
--	--	--	---	---

		<p>forma muito intensa, pelo, pelo grupo de, de teatro. Também de outras histórias- uma história, não me lembro agora do nome, que foi contado pela..., já não sei. Sobre a morte do pai dela, e fez me recuar a morte do meu pai e... E, e ao que eu passei. E ao luto. E a uma necessidade de sentir essa perda, e foi - e teve ali- e houve ali histórias muito comoventes. (U.S. 26-27) E mesmo as histórias dos outros, a mim, quer ouvi-las, quer depois vê-las representadas, trouxe muita coisa intensa, boa. Outras se calhar, sensações menos boas, que depois eu acho que, que, que causaram mesmo- Senti que foi um, um processo de autoconhecimento (...) (U.S. 56) E sentia que algumas pessoas não contavam porque não sentiam essa necessidade e estavam a</p>		
--	--	--	--	--

		<p>tirar muito das histórias dos outros, (U.S. 70) Mas, mas devo dizer também, que foi surpreendente aquilo que eu retirei de histórias contadas por outras pessoas e de as ver representar. (U.S. 73) (...) mesmo que a pessoa não consiga pôr para fora as suas histórias, acho que tira muito ao observar. Pelo menos a mim teve um efeito positivo, sim. (U.S. 83)</p>		
<p>A dinâmica de entrega ao processo</p>	<p>(...) na primeira sessão fiquei um bocado- não sei se era bem o que estava à espera. Estava à espera de algo se calhar um pouquinho mais, uhm, com a interação no próprio teatro, em que as pessoas- ou seja, que não fosse tão, um grupo de pessoas que faz teatro e espetadores. (...) (U.S. 4) (...) mas também havia momentos que claramente via-se que havia pessoas que não estavam bem, ou</p>	<p>De início estava um bocadinho..., estava um bocadinho reticente ao sentir que iria- que poderia estar a entrar num processo de, de terapia, porque estava numa fase em que talvez não é preciso tanto fazer, fazer terapia como noutras alturas da minha vida. Não me apetecia muito ir por aí. Mas depois o que eu achei no..., no grupo, neste grupo de teatro playback, teatro playback,</p>	<p>Mas também não é só a questão da facilidade. Transformou-se em mim a disponibilidade para, para- e o à vontade para partilhar as histórias. Então acabou por ser progressivamente, foi crescendo, não é? (...) Acho que as intensidades de algumas histórias também foram sendo maiores... E havia mesmo essa, já essa entrega, não só minha do que senti ao longo- mas também de</p>	<p>E que foi a consciência disso e o permitir-me a mim própria aceitar que é normal de vez enquanto chorar, ir abaixo, pensar que não consigo. E foi essa, essa... essa sessão. Não foi só essa sessão, mas o culminar das sessões todas, de quase três meses, que me fizeram aceitar isso. (U.S. 13) (...) Entretanto, o aquecimento acaba, começa a sessão e eu não</p>

	<p>não estavam sequer viradas para aquele tipo de... ou mesmo se calhar zangadas, ou desconfortáveis. Isso também era curioso. (U.S. 15)</p> <p>(...) Foi também, altos e baixos. Houve alturas em que não me senti muito conectado honestamente, porque..., senti que estava muito fora do contexto. Não estava a sentir, até ficava às vezes um bocado irritado porque via que de facto estava a haver esse magnetismo entre um grupo de pessoas e eu sentia-me fora. Sentia “eu não pertença aqui” ou “eu não faço parte deste conjunto”. Mas noutras sentia-me <i>super</i> dentro. Também dependia do meu estado espírito a ir para a sessão. (U.S. 16)</p> <p>E eu, era um dia que estava particularmente tenso, e não estava- não estava nada a querer largar isso, largar essa tensão.</p>	<p>foi que, que ao longo das sessões, fui ao poucos entrando outra vez, (...) (U.S. 14-15)</p> <p>Isso para mim foi uma aprendizagem pessoal, mais uma vez trabalhar coisas minhas que, que de início estava um pouco reticente e que depois foi muito forte e muito intenso. (...) (U.S. 18)</p> <p>(...) E aqui nas sessões eu senti que durante alg- as primeiras, ou durante algumas semanas, continha um bocadinho essa emoção. E depois uma, uma parte - uma história em que me deixei ir. (U.S. 38)</p> <p>(...) E eu tentei sempre, uhm, não. Mesmo que tivesse com alguma ansiedade, contar a história. Aproveitar para contar. (U.S. 72)</p>	<p>todo o- E: De todos os participantes. P3: sim, sim. (U.S. 24-26)</p> <p>Também, claro, requer alguma disponibilidade, e alguma capacidade para também pensarmos assim, e estarmos abertos a essa possibilidade. (...) (U.S. 36)</p>	<p>conseguia- refugiei-me. Havia duas filas, cadeiras. Havia da frente, e eu refugiei-me atrás. E simplesmente queria passar transparente e não consegui. Mas, porque vinham várias memórias a cabeça. (U.S. 17)</p> <p>E foi nessa altura que eu pensei “eu vou fazer isto para a minha filha”. E foi nesse momento que eu disse assim, “aquilo que eu quero, e que há tanto tempo ando a adiar, se devo ou não devo, eu vou! E hoje fica aqui tomada essa decisão”. (...) (U.S. 20)</p> <p>Mas que observei a entrega dos outros elementos, não de todos do ini-, porque o grupo era maior no início, e depois ficou mais con-, mais, ficou menor no fim. (...) (U.S. 26)</p>
--	--	--	--	---

	<p>Tipo “não, não quero. Não me apetece” [ri-se] (U.S. 25)</p> <p>E nesse caso eu não estava, uhm..., sim, esse era quase o tema do dia, o rir e o ser feliz. Eu estava “aí não, não quero.” [Ri-se] (U.S. 27)</p> <p>(...) Ah! Porque foi precisamente nessa sessão, eu até comentei no fim do grupo e disse “bem eu sinto-me um bocado desconfortável porque eu gostava de ter contribuído, só que senti que não tinha nada de jeito para dizer” [ri-se] E isso irritou-me mais. Portanto se calhar eu queria ter, ali explodido ou assim. E não foi possível. Fiquei só...</p> <p>(...) Tudo para dentro. (U.S. 28)</p> <p>Mas sinto que a minha tendência foi abrindo-me, fui me abrindo. Uh, e intelectualizando menos o que se estava a passar, e sentir um bocadinho mais. Julgando-me menos</p>			
--	---	--	--	--

	<p>também, pelo que estava a sentir ou pelo que tinha que ser e o que não era. (U.S. 34)</p> <p>(...) Sim as pessoas a irem deixando cair defesas. (U.S. 40)</p> <p>Mesmo que a organização, o pessoal do Dispar, tentava com os jogos aproximar, dá para sentir as vezes quando estou a alguns centímetros de uma pessoa, “Mmm...isto, não está certo. Isto por enquanto ainda não faz sentido”. E depois começou a fazer.</p> <p>E: E o grupo nessa lógica das defesas, como é que houve alguma evolução? Achaste que houve alguma coisa que os fez evoluir?</p> <p>P1: Hum. Acho que é o tempo. E: O tempo?</p> <p>P1: Passar tempo juntos. Partilhar histórias. (U.S. 42-43)</p>			
Coesão de grupo	Mas em termos de processo- curiosamente o lado que não estava a	(...) Na altura, que, que estávamos mesmo a conhecer-nos, que sentia	Em relação ao grupo em si dos participantes, acho que todos nós criamos	Mas mesmo isso foi giro, porque no fim o grupo já era coeso e já havia, e já

	<p>espera que fosse desenvolvido, foi bastante desenvolvido, que foi o processo de grupo. Foi muito forte. Uhm, não foi. Não consegui ir todas as sessões, mas houve-acompanhei com alguma consistência. E o desenvolvimento da relação entre as pessoas, mesmo com as histórias, eram quase magnéticas, umas com as outras. Achei capaz de ter sido o prato principal deste curso. Foi muito interessante ver isso, como as pessoas se desenvolveram. (...) (U.S. 7-8)</p> <p>Eu acho que é isso que estava a falar um bocado dos outros, porque sinto que fomos ficando mais um bolo em vez de ser mais, pessoa x, pessoa y. (U.S. 35)</p>	<p>que era tudo muito mais fluido. As emoções eram muito mais, muito mais intensas. E partilhámos em todo o sentido, quer nas positivas, quer nas negativas, foi quando terminou. (U.S. 47)</p> <p>(...) Senti, senti que as pessoas começaram, a abrir mais. Senti que começaram, uh, começamos todos, a pôr as emoções mais, mais para fora e também a conhecerno-nos mais, não é? (...) (U.S. 49)</p> <p>(...) Ou as conversas que nós tínhamos depois da sessão era- e mesmo durante a sessão os, uh, na discussão final, era que realmente que estava a ser de uma importância. (U.S. 50)</p> <p>(...) o que eu notei mais foi que, uhm, que as emoções estavam mais intensas a nível, uh, que a nível emotivo estava, estava mais forte, o grupo. Não sei se isso é bom, se é</p>	<p>assim, uma espécie de ligação.</p> <p>(...) Sim uma afinidade entre todos, embora viéssemos de contextos diferentes. Mas claro, sempre tínhamos sempre alguma coisa que nos relacionava. (...) (U.S. 8)</p> <p>E no final foi um bocadinho, quase que triste de terminar o processo.</p> <p>(...) Foi assim, “ah, nunca mais se calhar-”, quer dizer, vamo-nos ver agora para a semana. Mas uh, à partida não nos vamos ver mais ou não vamos ter mais nenhuma ligação.</p> <p>(...) Exato. Uma coisa tão intensa. Foram efetivamente sessões intensas, todos a partilhar e eu própria partilhei coisas que são, que são muito, muito únicas, muito pessoais, não é. Uh, as pessoas que aparentemente eram desconhecidas. Foi muito interessante. (U.S. 27)</p>	<p>senti mais essa ligação com toda a gente, sim. Foi uma relação que se foi construindo, sim. De confiança também. (...) Sim. Muita confiança. Só podia ser. Só podia ser, para partilhar questões tão intensas. (...) Só podia ser. (U.S. 24)</p>
--	--	---	--	---

		<p>mau, mas foi o que eu senti. Foi que as emoções saltaram mais para fora ao longo das sessões. Sim, senti muito. (U.S. 51)</p> <p>(...) Por isso, por isso, acho que realmente a nível emotivo o grupo tornou-se mais, mais...</p> <p>E: Mais coeso.</p> <p>P2: Sim, mais coeso. (U.S. 52)</p>	<p>(...) Achei que de facto ao longo das sessões eu ia ficando..., as pessoas iam ficando cada vez mais à vontade, mais disponíveis para a partilha. Mais..., uhm, mais disponíveis também não só para a partilha das histórias, mas para estar com o outro. É importante, foi um crescer na confiança, na..., uhm..., no..., na força da coesão do grupo.</p> <p>Depois acabava por encontrar outras ligações, não só no grupo, mas fora também, antes de entrar na sala, estávamos ali reunidos e já íamos falando sobre as coisas da vida, não é, do dia-a-dia. De coisas que partilhávamos na sessão e depois também se transpunham cá para fora entre nós, e, portanto, acho que essa coesão foi ficando cada vez maior. (U.S. 28-29)</p>	
--	--	--	--	--

<p>Atribuição de caráter terapêutico ao PT</p>	<p>Eu nunca tinha pensado estar no teatro como um processo terapêutico, sem se adequar aos moldes de psicodrama e assim, mas... Na questão de encenar quase uma história, e isso poder ajudar alguém. Nunca tinha pensado nisso, e acho que tem potencial fixe. (...) Potencial para ajudar pessoas. (...) Sim, terapêutico. (U.S. 61) (...) É quase como, um psicólogo..., uuh..., de grupo. [Ri-se] (...) (U.S. 67)</p>	<p>(...) no que eu considero ter sido também uma, uma terapia (...) (U.S. 15) (...) Eu, eu acho que, que há mesmo, uhm, eu senti mesmo que houve mesmo um processo- não se pode, talvez não se possa considerar terapêutico, porque não estávamos num ambiente de terapia, mas de, de cresci- senti em mim, muito semelhante ao quando, muito semelhante e até mais intenso talvez em algumas das sessões. E exatamente, uh, completamente diferente, mas com o mesmo grau de terapia do que outras terapias que eu já fiz, quer terapia individual, quer de grupo, quer psicodrama, quer as constelações familiares. (...) (U.S. 53)</p>	<p>Uhm, mas acho que acima de tudo também na clínica, acho eu. Acho que tem uma, tem um grande potencial. (U.S. 48) Portanto eu acho que deve ter também um impacto interessante na clínica. Uhm..., não sei talvez para..., especificamente, sei lá, questões relacionadas com..., estava a dar o exemplo da minha amiga, da ansiedade, por exemplo. (...) (U.S. 53) Uh, sobre tudo espero que continuem com esta intervenção, e possam continuar a desenvolvê-la, porque acho que é realmente muito valiosa. E acho que pode ter um impacto muito importante na vida das pessoas, e ter uma aplicação na vida das pessoas, clínica, muito, muito válida. Acho já está. Espero que corra bem. (U.S. 57)</p>	<p>(...) Eu sou suspeita... Eu sou suspeita porque eu trabalho em acolhimento jovens, há dezasseis anos quase e se calhar era muita giro para fazer em grupo de jovens. Grupos fechados. Um coisa claro, terapêutica e pensada, e bem programada. (U.S. 39) (...) Sim, acho que seria terapêutico. (...) Para eles verem outra perspectiva e para integrarem essa experiência com parte da sua vida. (U.S. 41)</p>
<p>Sensação de mudança</p>	<p>Mas sinto que a minha tendência foi abrindo-me,</p>	<p>Por isso acho que sim, que teve mesmo uma</p>	<p>(...) sim, considero de facto que existem algumas</p>	<p>Eu cheguei ao fim do processo, ... , com</p>

	<p>fui me abrindo. Uh, e intelectualizando menos o que se estava a passar, e sentir um bocadinho mais. Julgando-me menos também, pelo que estava a sentir ou pelo que tinha que ser e o que não era” (P1: U.S. 34). (...) Acho ando mais sensível a histórias. (...) (U.S. 59)</p>	<p>mudança, em mim em particular. Senti mesmo que foi um processo que eu não estava a contar. Não foi muito programado. Foi de repente e que teve, teve um efeito mesmo muito positivo em mim, sim. (U.S. 59) (...) A mais, a mais forte para mim tem haver com o ciúme. Eu acho que teve mesmo um efeito prático em mim (...) foi quase assim uma promessa a mim mesma, que iria tratar do ciúme comigo e não, e não julgar os outros ou, ou cobrar os outros. E acho que sempre que sinto, me lembro da sessão e que o paro, e que o travo. (...) (U.S. 60)</p>	<p>mudanças. Eu acho que pelo processo de consciência da própria pessoa. Da autoconsciência de..., de si. Autoconsciência de si mesmo. (U.S. 32) (...) Sim e vermo-nos a nós fora de nós, e noutra perspectiva além disso. Portanto eu acho que isso em si é efetivamente um processo transformador porque nos permite também pensar em nós mesmo de outra forma. (U.S. 35) (...) eu acho que a diferença que eu senti, uhm, foi, mais na partilha, daquilo que..., daquilo que sou eu, não é? Porque muitas vezes, uh, o..., o que eu penso que é que muitas vezes eu retraio-me um bocadinho, naquilo que sou intimamente, no meu íntimo. Uhm, partilho às vezes coisas mais superficiais, não é? E pronto, acho que o que me deu- esta experiência o</p>	<p>algumas certezas da minha vida que estavam- que eu não tinha a certeza se queria, se conseguia fazer, coisas que eu achei, “Eu acho que não consigo, eu acho que não sou capaz...”, de facto, este <i>empowerment</i> que foi dado neste grupo, foi muito importante mesmo. E uma delas foi uma relação que eu tive- uma decisão que eu tive em relação à minha filha mais nova. Que era uma dúvida que eu tinha assim, “Será que eu vou proporcionar isto? (...) Uma decisão que tive em relação a vida dela, e que foi- eu tenho a certeza que o estar neste grupo, que ajudou a ter consciência disso, e a tomar consciência, e dar força para decidir. “Eu vou conseguir, eu vou mesmo querer. É isto que se vai passar.” (U.S. 14-15) (...) estava muito em dúvida se devia colocar a</p>
--	---	--	---	--

			<p>que me trouxe foi que é <u>normal</u> partilharmos coisas que são mais, mais próximas do nosso interior.</p> <p>Isso também é dar a possibilidade a outra pessoa de nos conhecer melhor, de nos conhecer noutra,... também noutra perspectiva, uhm. Claro que isso é - escolhemos as pessoas com quem fazemos isso. Uh, mas se nos fecharmos sempre também com as pessoas que nos são mais próximas, uh, acabamos por também afastá-las, não é? E acho que foi essa a principal mudança que senti em mim. A consciência de que se, para me aproximar do outro tenho que me disponibilizar mais ao outro. Uh, portanto, essa é a principal mudança. (U.S. 37-38)</p> <p>(...) Acho que é mais uma autoconsciência. É uma..., uhm, uma abertura para a</p>	<p>minha vida, a minha filha, numa escola de música. E o grupo até se lembra e sim decidi, vai, ela está muito contente. Já foi fazer as provas eu estou também muito, muito feliz. E consegui me organizar a vários níveis. O que é ótimo. (...) (U.S. 20)</p> <p>(...) Se calhar é uma coisa ligado ao grupo, mas sinto esta consciencialização. Uma maior consciencialização de mim, da importância de tudo o que vivo e tudo o que faço, pode ter uma importância muito positiva ou muito negativa no próximo, não é. Seja profissional, seja pessoal. E há esta consciência cada vez maior, sim. (...) (U.S. 31)</p> <p>(...) Mas eu saí muito triste. Saí de casa a chorar, a chorar. E lembro no meio da rua com os dois pequeninos, iam aflitos, sobre tudo porque quando</p>
--	--	--	---	---

			<p>mudança, do que propriamente ter já acontecido alguma situação que me levasse a isso. (...) (U.S. 39)</p>	<p>vêm um pai ou uma mãe a chorar os filhos ficam muito aflitos. (...) E havia um senhor no carro, que até a cara dele foi de “coitadinha”, e eu só pensava, “eu não quero saber. Deixem-me”. (...) E sobre tudo, não é “eu não quero saber”, eu não tenho vergonha, porque as lágrimas é uma coisa tão natural como o rir. É preciso ter a consciência mesmo e não ter vergonha. (...) (U.S. 38)</p>
<p>O maior impacto no fim</p>	<p>Mas por exemplo, a última para mim foi uma apoteose. Foi tipo, fogo fixe. Ainda bem que isto...- foi uma conclusão muito feliz. (U.S. 17) Outra coisa que eu também gostei que começou a haver nas últimas sessões, foi quando - e também referi isto nas sessões, foi quando o pessoal do Dispar começou a, quase que dar resoluções às</p>	<p>(...) E à medida que as sessões foram avançando, principalmente quando estávamos a chegar ao fim, acho que, que nos abríamos muito mais, e que nos entregávamos mais nas histórias e nas emoções, e, e, e na união entre o grupo. E por isso achei mesmo que, que, que foi, que foi evoluindo a nível de grupo. (U.S. 40) E por isso foi mesmo nas últimas sessões. Eu senti</p>	<p>(...) Esta partilha e confiança e no final realmente era mais - senti que era muito mais fácil, não só para mim, mas para todo o grupo, de poder partilhar aquilo que estava a sentir, as suas histórias, os seus receios. (U.S. 25)</p>	<p>(...) Numa das últimas sessões, foi uma sessão incrível para mim. E não sei se vou conseguir explicar. [Pausa] Eu sei que houve no aquecimento..., com a _____, ela tinha ficado encarregada de fazer o aquecimento nesse dia. E foi de tal maneira, o aquecimento a dar, eu interiorizei de tal maneira as orientações que entrei num modo..., eu nem sei</p>

	<p>histórias. Resoluções que não tinham acontecido. Portanto, o _____ fez isto muito. (U.S. 46)</p>	<p>mesmo que foi pena não ter sido, uh, um bocadinho mais longa a experiência, mas, e fiquei com. Fiquei com essa sensação, de-que realmente o grupo evoluiu muito. E, e nós mesmo como grupo, a nível de emoções, e que, e que precisa- e que seria bom mais, mais umas sessões depois dessa, desse- Acho que foi mesmo crescendo, e que, e que, e pronto. Depois terminou. (...) (U.S. 48) Principalmente nas últimas, acho que já- [ri-se] que houve uma das sessões que também éramos só qua- éramos só mulheres, eu acho e que choramos todas. E isso não acontecia em nenhuma das sessões anteriores. (...) (U.S. 52) (...) Mas fico com a sensação que se tivesse sido mais algum tempo, que estávamos agora a entrar numa fase mesmo interessante de, de grupo,</p>		<p>te explicar como entrei _____. Sei que interiorizei o estado que ela queria que nos chegássemos, até me é difícil explicar isto. (...) Sei que..., foi tão intenso aquilo que a _____ nos fez, ou aquilo que nos fez conduzir, ou..., ou o qual ela nos fez chegar, que de repente há um serie de histórias da minha vida que começam a disparar e a colidir... e a consciência delas, e a dor de tudo. E foi uma consciência de tanta coisa que se está a passar na minha vida que... nada muito grave, mas todos nós temos as nossas coisas. (...) (U.S. 11-12) (...) o processo é mais no fim. Portanto eu não consigo identificar. Eu no meio estava mais, no início estava uma tabua rasa, e no meio não sinto que houve qualquer coisa. No fim a catarse, parece</p>
--	---	---	--	---

		<p>e que poderia ser mais explorado. Isto foi a minha, a minha sensação. (U.S. 76)</p>	<p>que houve aqui uma consciência mais no fim de todo este processo. Mas que foi sem dúvida positivo. Mas não posso dizer- foi meio, foi quase repentino, que abre-se ali uma porta e entra tudo em _____, (U.S. 21) e diz assim “olha, não sabias o que andavas aqui a fazer”, porque havia muitas vezes que..., e faltei só duas vezes, porque não podia ir, e pensava “o que venho cá fazer?”, porque era um gosto pessoal e um compromisso que tinha que assumir pelo facto que me tinham aceite no grupo. Foi sempre um privilégio. Mas havia muitas vezes que me questionava, “o que eu ando cá fazer? Eu não sinto nada”. [Ri-se] (...) Eu não sinto que vá ser importante para este, para este..., para este estudo que estão a desenvolver. Claro que</p>
--	--	--	--

				sou uma cobaia, e com muito gosto. E com muito gosto. Mas de facto houve essa- essa resposta, houve no fim. Essa resposta à minha pergunta, certamente surgiu no fim, sim. (...) (U.S. 22)
Apreciação da intervenção	<p>Mas na verdade eu, eu senti que foi- o trabalho foi muito bom. Parece que eu agora estou um bocado a bajular, mas é verdade. É impressionante a forma, o improvisado assim de tudo. Como as - como..., quase que parecia um truque de magia, às vezes. A forma como se organizavam para..., para montar. E a maior parte das vezes acertavam em pormenores que ninguém tinha falado. E era mesmo tipo “Fogo... <i>What?</i> Como é que eles sabem?”. Portanto, acho que isso justifica os erros de vez enquanto. Essas pequenas imprecisões. (U.S. 54-55) E fiquei com uma vontade bem grande de participar,</p>	<p>Uh, e depois sentia simplesmente- e depois havia a parte do aquecimento que eu acho que também tinha, tinha pontos bastante interessantes que gostei. (U.S. 10) (...) E depois foram sempre experiências ótimas, o ver representar, quer as minhas histórias, quer as histórias dos outros participantes. (U.S. 11) (...) Foi..., eu gostei imenso. (...) (U.S. 13) (...) mas que depois acabou por me saber mesmo muito bem e foi mesmo muito útil e com experiências fantásticas. E que vou guardar. E que acho que tiveram um</p>	<p>(...) Ok, para mim a experiência foi muito, muito interessante mesmo. Eu adorei participar neste grupo, por vários motivos. Um pela parte de quem estava e efetivamente, a equipa que esta no fundo, a... o grupo em si do..., desculpa, do Dispar. (...) (U.S. 7) (...) E pronto, eramos pessoas muito incríveis e eu gostei bastante de participar por isso. Não só pela própria- por estar a receber no fundo aquela técnica, do teatro playback, da experiência de vivenciar o trabalho playback, mas também da experiência a de ter conhecido o grupo e também da, uhm, o grupo</p>	<p>(...) Eu gostei. Gostei de tudo. Não tenho que dar graxa a ninguém, mas gostei. Em algumas sessões, se calhar adormecia de vez em quando porque somos todos pessoas que trabalham, e depois ainda têm disponibilidade à noite para ir ao grupo de teatro. Se calhar de vez enquanto eu dormia. Mas é assim, algum aspeto negativo da minha parte, se calhar adormecia em alguns momentos de mais cansaço, mas não vejo... (...) Sim. Gostei de tudo. O espaço. Tudo. Sim. (U.S. 32) (...) Porque é- foi uma catarse incrível. Foi uma catarse incrível.</p>

	<p>na verdade em termos de fazer parte do grupo de teatro. Acho que iria ser bué interessante. (U.S. 60) Há os altos e baixos. E lá está. Eu sentia-os nas outras pessoas. Pessoas que entravam na sala alguns dias mesmo tipo “Psh, podia estar em casa a ver Netflix”. (...) Uhm, sinto que faz parte disso também. (U.S. 65) (...) [Ri-se] [Pausa] Mas é isso, é uma excelente forma de, de ver reflexos, e de introspeção em grupo. E depois é isso, acho uma experiência social bué interessante, assim uma forma pequenina, uma bolha. [pausa] (U.S. 67-68) (...) mas..., acho a terapia, aquele processo funcionaria, não perderia com mais algum picanço. No sentido em, não no sentido de perturbar as pessoas, mas de as vezes..., imagina,</p>	<p>impacto bastante grande em mim durante o período em que estive a fazer. (U.S. 15) (...) E mais uma vez acho que foi, foi muito útil, sim. (...) (U.S. 18) (...) Os aspetos que menos gostei do processo.... Era..., era sempre..., era sempre tão bom. Foi mais a parte inicial em que eu acho que comecei, na primeira sessão, já não sei. Como, como eu também vim bastante aquecida do psicodrama, foi logo bater nas, se calhar, mais fortes que eu não estava a pensar neles naquela altura, naquela fase da minha vida quando comecei isto. Então uma das minhas primeiras sessões saí, na primeira, um bocadinho na dúvida, “não sei se me está a apetecer entrar por aqui agora nesta fase”, e pronto. Para mim foi só isso. (U.S. 66) (...) Gostei mesmo, gostei mesmo. Achei que eram</p>	<p>dos participantes e também o grupo Dispar. Que eu não tinha, pronto, não tinha conhecimento sobre eles, e sobre o trabalho que desenvolvem. E achei mesmo muito bom. Muito bom. (...) (U.S. 8-9) (...) Eu gostei de tudo. Não me senti desconfortável com nada. Uh [pausa] Não, não consigo identificar assim alguma coisa que não tenha gostado ou que me tenha sentido desconfortável. Claro que o desconfortável às vezes surge, mas tem haver com o os temas que estiveram a ser abordados e isso, mas é pela intensidade. (...) Não propriamente porque tenha desgostado de alguma coisa. Não consigo identificar. (...) (U.S. 40)</p>	<p>Principalmente no fim, esta consciencialização de mim própria. O que mexeu comigo, o que me fez, sei lá, se calhar evoluir como pessoa, o que aprendi..., o que aprendi- (U.S. 36)</p>
--	---	--	--	---

	interromper e dizer, “mas calma, porque te estás a sentir assim?” (U.S. 72)	bons momentos que havia ali. (U.S. 67) (...) Gostei imenso. Acho que gostava de, de voltar a participar ou a fazer parte de um, uh, eu não sei..., quais seriam as perspetivas de, de só de terapia, de bem estar, mas acho que sim, que faria- o meu comentário final, que gostaria de continuar a experiência e a repeti-la, se se tivesse essa possibilidade, sim. (U.S. 88) Mas acho que sim, que, que gostaria de voltar a fazer parte de uma experiência como esta sim. (U.S. 90)		
Desejo de recomendar o PT	Mas sinto-me mais... [pausa] Não sei porquê, às vezes olho para pessoas e imagino-as... apetece-me imenso recomendá-las a esta experiência. Ei! Isto agora parece mesmo, parece que estou a fazer um anúncio. [Ri-se] (...) Mas que gostava de ver mesmo certas pessoas a	(...) Claro que sim! Recomendaria. Alias, uh, recomendei. Mas acho que tem que partir da pessoa. Uhm, alias, eu tive um exemplo que recomendei a uma amiga colega do psicodrama e ela depois veio a uma sessão e não veio a mais e, se calhar foi pena, porque poderia ter	(...) Recomendaria. Recomendaria definitivamente. E alias, falei muito sobre isso com amigos meus e com colegas de trabalho etc. (U.S. 44) (...) tenho uma amiga minha que recomendaria este processo especificamente. Ela por	E quando eu acabei esta minha participação eu disse assim, “a tia tem que participar nisso”. Tem que participar porque isto- e ela- não é que ela precise- todos precisamos aprender mais na nossa vida. Eu ainda preciso... (...) (U.S. 29)

	<p>passar por este tipo de..., quase que se terem que abrir, não é? E, a terem que ouvir acima de tudo... há pessoas que gostava que passassem por esse tipo de processo. (U.S. 58-59)</p> <p>Agora pronto, via o meu amigo na rua e, “Ya, tens que fazer isto! Vai ser muita fixe. Vais gostar porque, pá, vais contar umas histórias e vão te ouvir. E vão fazer tipo [rise] uma peça de teatro por cima da tua história. E vai ser muita fixe porque tu vais, vais te ver a ti, e vais dizer “Ah pois é, eu sou mesmo assim!” e vais te rir ou então não vais, vais ficar chateado.” (...) (U.S. 69)</p>	<p>vindo outra pessoa. Mas acho que tem que partir de cada um. Mas divulgar com certeza. Acho que seria útil para, para, estou a me a lembrar qualquer pessoa à minha volta, amigo, familiar. Acho que, que iria beneficiar muito se participassem no grupo, mas acho que recomendaria a todas as pessoas. Uhm porque acho que é mesmo importante para a autoconhecimento. E: Exato! Era essa a pergunta que eu- porque recomendaria?</p> <p>Pois, sim, mesmo pela parte do autoconhecimento. E do conhecimento dos outros. E da interação, de nos pode r- de identificarmos mais uma vez com, com histórias de outras pessoas, traz-nos muitas coisas à memória, quer presentes, quer antigas, quer passadas, que eu acho que nos enriquecem. Uhm..., mesmo que não</p>	<p>acaso tem algumas questões, uh, relacionadas com a ansiedade, mas também com uh, uma autoestima assim muito baixa. E perspectiva as coisas de uma forma mais negativa, uh. Eu acho que lhe faria bem ver as coisas fora dela, e noutra perspectiva. Portanto, recomendaria a essa minha amiga particularmente. (U.S. 45) (...)</p> <p>ver as coisas noutra perspectiva. E não sempre na perspectiva dela que muito- às vezes é negativista e, e..., quase que chega a ser narcísica, as vezes até um pouquinho mais egocêntrica, uh..., uhm. Então acho que ver noutra perspectiva, abrir a possibilidade a outras, uh, outros pontos de vista. Acho que lhe faria falta. (U.S. 46) (...)</p> <p>Eu acho que há vários contextos em que o teatro playback poderia ser</p>	
--	---	--	--	--

		<p>seja de uma forma terapêutica, acho que nos enriquece a nível pessoal, por isso, eu recomendaria a qualquer pessoa. (U.S. 78-79)</p> <p>Assim de uma forma geral acho que recomendaria a qualquer pessoa, uhm, a experiência, porque, porque mesmo só ouvir as histórias dos outros é importante. (...) (U.S. 83)</p> <p>(...) Por isso eu acho que poder ser mesmo aplicado em vários contextos e vários grupos, quer seja, em grupos, uh... problemáticos. Quer seja para falarmos de um tema de saúde, de hábitos de vida saudáveis. Acho que resultou lindamente, e por isso acho que realmente é um processo que pode ser aplicado em várias áreas e em vários contextos, e com várias finalidades, sim. (U.S. 84)</p> <p>Por isso acho que o formato é o mesmo, que é nós estamos a ouvir</p>	<p>aplicável. Não só a nível clínico. Mas também a um nível social. Ou seja, talvez de..., para abordar de alguns temas, sei lá, mais a nível social ou problemas escolares, por exemplo. As vezes miúdos não têm a oportunidade de falar sobre certos temas ou, uh aquilo que os aflige por exemplo. Uh, ou determinadas temáticas sociais com maior dificuldade a ser abordadas. (U.S. 47)</p>	
--	--	--	--	--

		peçoas a falar do tema da saúde, não é? Estamos a contar que devíamos deixar de fumar ou andar mais de bicicleta. Depois ver representado ali pode, pode de alguma forma fazer o “click”. (U.S. 86)		
--	--	---	--	--