



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

**Mudar para melhor:**

o estudo da eficácia do Psicodrama  
através da aplicação do Hermeneutic  
Single-Case Efficacy Design

CATARINA ISABEL GUIMARÃES  
DE BARRAGÁN ANICETO

Orientador de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA MARIA GOUVEIA PEREIRA

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA MARIA GOUVEIA PEREIRA

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2015

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Maria Gouveia Pereira, apresentada no ISPA - Instituto Universitário para obtenção do grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica

## **Agradecimentos**

À Professora Dra. Maria Gouveia Pereira, o meu mais sincero agradecimentos pela disponibilidade, profissionalismo e paciência durante todo este tempo.

Ao Professor Dr. António Gonzalez e à Dra. Paula Lucas, muito obrigado pela disponibilidade em ajudarem-me sempre que precisei.

À Dra. Teresa Patrício que me deu uma ajuda valiosa sempre com grande simpatia  
Ao meu avô e à minha mãe por sempre terem incentivado e apoiado todas as minhas decisões académicas sempre com amor e carinho.

À minha avó Berta que gostaria de ter sido psicóloga e me “pegou o bichinho” da Psicologia.

À minha avó Dora pelas suas palavras de apoio constante.

Ao Emídio, por ser a minha âncora e por me ter sempre dado força para continuar e apoio para concretizar as minhas ambições

À minha sogra agradeço todo o carinho que me tem dado.

À Fernanda que sempre me ofereceu ajuda e apoio desde o dia em que soube que queria seguir os seus passos.

À Sara e à Rute que sempre me ajudaram ao longo Mestrado e que são um exemplo de esforço e dedicação.

À Teresa Vaz que está sempre aqui quando preciso dela.

Finalmente um agradecimento especial à Lucrecia. Que continue a mudar para melhor e que o futuro lhe sorria.

## Resumo

O objetivo do presente trabalho foi estudar a eficácia e o processo de mudança em terapia psicodramática. Realizou-se um estudo de caso aprofundado sobre uma participante de um grupo de psicodrama em terapia durante dois anos e nove meses e recorreu-se ao modelo de análise desenvolvido por Robert Elliott Hermeneutic Single Case Efficacy Design. Procedeu-se também à comparação do índice de espontaneidade entre a participante do estudo de caso e três participantes do mesmo grupo.

Neste estudo utilizaram-se os seguintes instrumentos: Questionário Pessoal (Personal Questionnaire, PQ); *Revised Spontaneity Assessment Inventory* (SAI-R); *Clinical Outcomes in Routine Evaluation- Outcome Measure* (CORE-OM); Aspectos Úteis da Terapia (*Helpful Aspects of Therapy*, HAT) e Entrevista de Mudança do Cliente (*Client Change Interview*, CCI)

Os resultados confirmam a eficácia do processo psicodramático e a mudança psicológica subjacente à terapia psicodramática.

**Palavras chave:** *eficácia; espontaneidade; HSCED; mudança psicológica*

## **Abstract**

The aim of the current work was to study the efficacy and the change process in psychodrama therapy. A detailed case study about a participant who attended psychodrama therapy for two years and nine months was conducted through the analysis model developed by Robert Elliott Hermeneutic Single Case Design Efficacy. A comparison between the spontaneity rate of the case study participant and three other elements from the same psychodrama group was made.

In this study, we used the following instruments: Personal Questionnaire (PQ); Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R); Clinical Outcomes in Routine Evaluation (CORE-OM); Helpful Aspects of Therapy (HAT) and Client Change Interview (CCI).

The results confirm the efficacy of the psychodramatic process and the psychological change underlying psychodrama therapy.

**Key words:** efficacy; spontaneity HSCED; psychological change

## Índice

Introdução.....	1
1. Enquadramento teórico.....	2
1.1. Investigação em Psicoterapia.....	2
1.1.1. O processo de mudança em Psicoterapia: a investigação da relação entre o processo e o resultado.....	3
1.1.2. A eficácia da Psicoterapia.....	5
1.2. Psicodrama.....	7
1.2.1 A terapia psicodramática.....	7
1.2.2 A espontaneidade no Psicodrama.....	10
1.2.3 A eficácia do Psicodrama.....	12
1.3 Hermeneutic Single-Case Efficacy Design (HSCED).....	14
2. Método.....	19
2.1 Participantes.....	19
2.2 Instrumentos.....	20
2.2.1 <i>The Simplified Personal Questionnaire (PQ)</i> .....	20
2.2.2 <i>Helpful Aspects of Therapy (HAT)</i> .....	21
2.2.3 <i>Client Change Interview (CCI)</i> .....	22
2.2.4 <i>The Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R)</i> .....	22
2.2.5 <i>Clinical Outcomes in Routine Evaluation – Outcome Measure (CORE-OM)</i> .....	23
2.3 Procedimento.....	23
3. Resultados.....	26
4. Discussão.....	59
5. Conclusões.....	62
6. Referências bibliográficas.....	63
Anexos.....	68

## Índice de Tabelas

Tabela 1: PQ inicial da Lucrecia (M1): problemas, grau de mal-estar e duração dos problemas.....	27
Tabela 2: Média, desvio padrão e p value do teste de <i>Friedman</i> nos vários momentos do PQ.....	31
Tabela 3: Valores do teste de Wilcoxon relativamente à comparação dos valores do PQ nos momentos de avaliação.....	32
Tabela 4: SAI-R da Lucrecia.....	32
Tabela 5: Média, desvio padrão e p value do teste de <i>Friedman</i> nos vários momentos do SAI-R.....	34
Tabela 6: Valores do teste de <i>Wilcoxon</i> relativamente à comparação dos momentos de avaliação do SAI-R.....	34
Tabela 7: valores do teste de Wilcoxon da participante Berta.....	35
Tabela 8: valores do teste de Wilcoxon do participante Júlio.....	35
Tabela 9: valores do teste de Wilcoxon do participante Albino.....	36
Tabela 10: CORE-OM da Lucrecia por subescalas.....	37
Tabela 11: Média, desvio padrão e p value do teste de <i>Friedman</i> nos vários momentos do CORE-OM.....	40
Tabela 12: Valores do teste de <i>Wilcoxon</i> na comparação entre momentos da subescala F.....	41
Tabela 13: Valores do teste de Wilcoxon na comparação entre momentos da subescala P....	41

## Índice de Figuras

Figura 1: Duração dos problemas de Lucrecia.....	28
Figura 2: Variação média do PQ por sessão nas primeiras 29 sessões.....	29
Figura 3: Variação média do PQ por sessão nas restantes 29 sessões.....	29
Figura 4: Variação média do PQ por item ao longo da terapia.....	30
Figura 5: Médias do PQ nos seis momentos de avaliação.....	31
Figura 6: Valores médios da subescala F .....	38
Figura 7: Valores médios da subescala P.....	38
Figura 8: Valores médios da subescala W .....	39
Figura 9: Valores médios da subescala R.....	39
Figura 10: medida em que os acontecimentos descritos no HAT ajudaram.....	42
Figura 11: medida em que os acontecimentos ajudaram sessão a sessão.....	42

## **Lista de Anexos**

Anexo 1. Consentimento informado

Anexo 2 – Protocolo do PQ

Anexo 3. Exemplar do PQ de Lucrecia

Anexo 4. Protocolo SAI-R

Anexo 5. Protocolo CORE-OM

Anexo 6. Protocolo HAT

Anexo 7. Tabela das respostas dadas por Lucrecia nos HAT

Anexo 8. HATs cujos eventos descritos foram considerados como tendo ajudado “muitíssimo”

Anexo 9. HATs cujos eventos descritos foram considerados como tendo ajudado “muito” e remetem para o feedback dos terapeutas e do grupo

Anexo 10. HATs cujos eventos descritos foram considerados como tendo ajudado “muito” e remetem para a importância da partilha com o grupo

Anexo 11. HATs cujos eventos descritos foram considerados como tendo ajudado “muito” e remetem importância da dramatização e de ser protagonista

Anexo 12. Protocolo CCI

Anexo 13. CCI Lucrecia M2

Anexo 14. CCI Lucrecia M3

Anexo 15. CCI Lucrecia M4

Anexo 16. CCI Lucrecia M5

Anexo 17. CCI Lucrecia M6

## **Introdução**

Procura-se com o presente trabalho estudar a eficácia e o processo de mudança em terapia psicodramática utilizando o modelo de análise *Hermeneutic Single-Case Efficacy Design* (HSCED) desenvolvido por Robert Elliott, com o objetivo de colaborar na difusão do conhecimento teórico e prático deste modelo terapêutico.

Este estudo inscreve-se num projeto de investigação que inclui um grupo de psicodrama, integrado num centro de apoio à comunidade, inserido numa faculdade de psicologia.

A conceção desta investigação proveio da necessidade, de estudar a eficácia dos processos terapêuticos no geral, e sobretudo no psicodrama. As investigações sobre o psicodrama são escassas e muitas estão ultrapassadas, pois não se adequam aos critérios de investigação atual.

Neste sentido realizou-se um estudo de caso aprofundado com uma cliente de um dos grupos referidos para estudar em profundidade não só a eficácia da terapia psicodramática, mas também as relações entre o processo e os resultados deste modelo psicoterapêutico.

Selecionou-se o modelo HSCED por ser um modelo completo pois permite aos investigadores a escolha de múltiplos instrumentos quantitativos e qualitativos mais apropriados para o estudo que estão a desenvolver de modo a atingir conclusões baseadas em dados empíricos e objetivos.

Utilizaram-se alguns instrumentos base, já previamente empregues neste modelo de investigação, com o objetivo de perceber ligações entre o processo terapêutico e o seu resultado: o instrumento Questionário Pessoal (Personnal Questionnaire, PQ); o instrumento Aspectos Úteis da Terapia (Helpful Aspects of Therapy, HAT), e a Entrevista de Mudança do Cliente (Client Change Interview, CCI).

Recorreu-se também o instrumento CORE-OM para reunir informações relativas ao bem-estar, problemas/sintomas, funcionamento na vida, e risco, para o próprio e para os outros, da cliente em análise; e o instrumento SAI-R para medir a espontaneidade, principal fator de mudança no psicodrama.

O presente trabalho está dividido em diversas secções. Primeiramente apresenta-se o enquadramento teórico, que contem a revisão de literatura sobre a temática deste trabalho. Segue-

se, o Método, no qual constam os Participantes, Instrumentos e o Procedimento. Por fim surgem os Resultados da investigação, a Discussão e por último a Conclusão.

## **1. Enquadramento teórico**

### **1.1. Investigação em Psicoterapia**

A psicoterapia é um método científico de abordagem humana. Supõe e exige um fundamento teórico, uma crítica científica dos seus princípios, onde a realidade deve ser continuamente questionada a partir de um quadro referencial (Ribeiro, 1984).

Desde o início da psicoterapia moderna, a investigação tem-se centrado no processo, no resultado, ou na sua relação. Após período inicial no qual as investigações se centraram principalmente no resultado, com o objetivo de demonstrar a eficácia da psicoterapia, os investigadores começaram a focar a sua atenção para o processo e na sua relação com o resultado, com o objetivo de estudar o que acontece durante a psicoterapia e identificar o que leva à eficácia da mesma (Gelo & Manzo, 2015).

Variadas revisões de literatura (Goldfried, Greenberg & Marmar, 1990; & Lambert Bergin, 1992; Strupp & Howard, 1992) revelam que diversos paradigmas métodos e estratégias de investigação quantitativas e qualitativas começaram a ser utilizados para examinar a eficácia da psicoterapia em determinados tipos de perturbações, de modo a encontrar fatores específicos e comuns em diversas terapias, para analisar os processos que levam à mudança no cliente e relacionar os aspetos deste processo de mudança com o resultado da terapia.

Numa revisão da literatura sobre as investigações em psicoterapia elaborada por Enéas (2007) relativa ao período entre 1995 e 2005, verificou-se não só a preocupação relativamente à procura de evidência científica e necessidade de articulação entre a investigação e a prática clínica, mas também a importância sentida em considerar a opinião do cliente quanto à eficácia dos tratamentos oferecidos. Registou-se o debate relativo às formas de melhoramento das investigações, sugerindo-se a pesquisa focada no paciente, que foi considerada como um novo paradigma para avaliar a psicoterapia monitorizando o progresso obtido pelo paciente no decorrer do processo. Assinalou-se também uma tendência de aproximação entre os estudos de efetividade

e eficácia. Observou-se neste período progressos relativamente às investigações de estudos de caso e aos aspetos mais parciais da interação terapeuta-paciente, surgindo paralelamente diversas críticas relativas às questões de desenvolvimento metodológico e estatístico. Os principais avanços verificados na área referiram-se ao desenvolvimento de métodos que considerassem o contexto das complexas interações terapêuticas e escalas de avaliação com credibilidade científica que captassem o progresso dos fatores curativos em psicoterapia, resultando numa evolução da investigação relativa ao processo terapêutico e na consciencialização da necessidade de investigação da eficácia e efetividade dos processos psicoterapêuticos na prática.

Sousa (2006) enfatiza que se mantém a necessidade de realizar mais e melhor investigação que permita identificar os mecanismos que promovem a mudança no paciente. Neste sentido, a investigação do processo de mudança engloba um conjunto de linhas de investigação que pode ajudar esclarecer sobre o que se passa dentro do processo terapêutico, sobre quais as capacidades interpessoais mais relevantes para a relação e, como é que os pacientes interagem e influenciam a díade, sendo eles mesmos, informadores privilegiados do processo. Referindo-se a Portugal, o autor afirma que não existe uma tradição de investigação em psicoterapia, sendo reduzidos os exemplos de investigadores ou centros universitários que estejam a desenvolver esse trabalho.

### **1.1.1 O processo de mudança em Psicoterapia: a investigação da relação entre o processo e o resultado**

Toukmanian (1996) afirma que cada cliente é único tendo a sua própria história, cada sessão de terapia é singular, sendo que algumas sessões progridem melhor do que outras, alguns eventos dentro das sessões são mais importantes que os outros e frequentemente a terapia é apenas uma das várias possíveis causas que contribuem para resultados positivos na terapia.

Paralelamente, Angus, Hayes, Anderson, Ladany, Castonguay, e Muran (2010) realçam que as metodologias de investigação do processo psicoterapêutico têm mudado significativamente ao longo do tempo. Em particular, tem havido uma tendência gradual para a especificação de processos de mudança individuais observados e avaliados durante e ao longo das sessões de terapia e um crescente interesse em ferramentas que captem a experiência pessoal do cliente na terapia

Ribeiro (1984) descreve o processo de mudança como movimentos internos (que o indivíduo vive e revive a nível consciente e inconsciente) e externos (através dos quais o indivíduo entra em contato com o mundo). Estes movimentos concorrem para a alteração de atitudes e vivências anteriormente aceites ou simplesmente presentes, levando a uma reorganização.

Greenberg e Pinsof (citados por Greenberg, 1986) referem que ao estudar o processo de mudança é possível medir três tipos de resultados para o paciente ou alterações ao longo do curso de terapia: resultados imediatos, intermédios e finais. Para Greenberg (1986) um resultado imediato remete para as mudanças que são evidentes na sessão. É importante ser capaz de especificar e avaliar as mudanças ocorridas na sessão no sentido de perceber se resultam de eventos específicos da terapia. Estas mudanças ocorridas na sessão devem então ser relacionadas com os resultados intermédios, através de instrumentos de avaliação de resultados das sessões, criados para medir mudanças em atitudes e comportamentos alvo. Estas mudanças devem então ser monitorizadas ao longo do tempo para estabelecer a solidez das mudanças intermédias e para oferecer informações sobre o resultado do processo, isto é, para verificar como estas mudanças intermédias variam ao longo do tempo e como é que se relacionam com os resultados finais. Por sua vez os resultados finais são obtidos no final do tratamento e em *follow up*, representando a mudança definitiva. Para estabelecer um quadro completo do processo de mudança, os resultados devem ser interrelacionados entre si. Assim, para estudar rigorosamente o processo de mudança na sessão os investigadores devem procurar especificar os resultados imediatos na sessão e medir os processos que levam a essa mudança. Para possibilitar um estudo rigoroso da mudança, a medição válida da mudança nas sessões deve tornar-se uma questão prioritária da investigação em psicoterapia

Deste modo, para compreender totalmente o processo psicoterapêutico e como é que este pode levar à mudança é necessário investigar não só o processo (o que o que acontece durante o decorrer da terapia: modificações de experiências, comportamentos, crenças, sentimentos) mas também a relação entre esse processo e o resultado da psicoterapia (como é que o cliente se encontra antes e depois da terapia, modificações em domínios específicos que representam o objetivo da intervenção e ocorrem devido à psicoterapia). Neste sentido a investigação científica na psicoterapia tem recorrido principalmente a abordagens quantitativas nos estudos, apesar das

abordagens qualitativas terem vindo a ganhar relevância crescente ao longo das últimas décadas. (Gelo & Manzo, 2015).

McLeod (2001) propôs que os métodos qualitativos possuem um potencial enriquecedor na conceptualização resultados da terapia. Refere como principal vantagem a possibilidade dos clientes poderem expor mais diretamente a relação entre a intervenção e o seu resultado, facilitando a narração da sua experiência de forma mais "livre". O autor sugere ainda que o recurso a métodos qualitativos permite uma visão mais equilibrada e complexa do resultado, pois estimula a reflexão do cliente relativamente ao que a terapia trouxe para a sua vida em vez de apenas quantificar quanto é que o cliente mudou nos domínios que o terapeuta considera importantes.

Serralta, Nunes e Eizirik (2011) afirmam que os estudos de caso, qualitativos ou quantitativos, sistemáticos e intensivos são extremamente relevantes e úteis no estudo das psicoterapias psicanalíticas. Auxiliam na compreensão do processo de mudança, possibilitam geração de novas teorias e o teste das já existentes, e permitem que as psicoterapias sejam estudadas levando em consideração a dimensão subjetiva inerente ao encontro terapêutico, oferecendo assim uma alternativa para a superação da dissociação entre atividade clínica e atividade científica.

Deste modo a análise intensiva de sessões de terapia em estudos de caso através de diversos programas de investigação pode servir como um passo importante e ponte metodológica para futuras investigações em psicoterapia identificarem mecanismos de mudança baseados em evidências (Angus, et al., 2010)

Sales, Moleiro, Evans, e Alves (2012) num estudo elaborado numa amostra de 111 indivíduos indicam que a versão portuguesa do CORE-OM é relevante e adequada, com elevada consistência interna, sendo um instrumento adequado para avaliar a mudança psicológica tanto em investigação como na prática clínica

### **1.1.2 A eficácia da Psicoterapia**

A publicação de um artigo pelo psicólogo inglês Hans Eysenck em 1952 que concluía não existirem dados que sustentassem a eficácia da psicoterapia despoletou grande polémica na área

(Sousa, 2006). Desde a publicação deste estudo muitas coisas mudaram. O argumento principal de Eysenck era o de a eficácia das terapias verbais não ser superior à taxa de remissão espontânea (cerca de 74% de pacientes diagnosticados como “neuróticos” fizeram progressos equivalentes a uma amostra semelhante de pacientes que não receberam nenhum tipo de tratamento). Apesar de muitos autores terem assumido a sua conclusão como provocatória, esta operou visivelmente como ponto de partida para a redobramento de estudos controlados relativos à eficácia da psicoterapia, sobretudo desde os anos 70 até à atualidade (Vasco, Santos & Silva, 2004). Assim, segundo Sousa (2006) estabeleceu-se deste modo uma questão fundamental: a psicoterapia é eficaz?

Sousa (2006) indica que a investigação científica sustenta a eficácia da psicoterapia. Numa revisão da literatura relativa aos estudos da eficácia e efetividade de várias formas de psicoterapia dos últimos cinquenta anos, Lambert (2013) concluiu que os clientes que frequentam psicoterapia têm melhores resultados que aqueles que se encontram em lista de espera ou que não estão a frequentar terapia; a psicoterapia promove significativamente a mudança comparativamente a pacientes que pertencem a grupos de controlo nos quais se simulam apenas alguns aspetos da psicoterapia (ainda que o grupo de controlo revele melhorias consideráveis, dependendo do tipo de procedimentos utilizados); os efeitos do tratamento são estatística e clinicamente significativos, sendo que a psicoterapia facilita a remissão dos sintomas e melhora funcionamento, sendo que a psicoterapia não só acelera o processo natural de cura mas também fornece métodos e estratégias adicionais de *coping* para lidar com problemas futuros; relativamente ao número de sessões de psicoterapia necessárias para verificar mudanças clinicamente significativas, a literatura indica que depende do nível de perturbação do cliente; os efeitos da terapia tendem a ser duradouros.

Abreu (2006) indica que devido à existência de grande diversidade de técnicas psicoterapêuticas com resultados semelhantes, os investigadores têm procurado o que estas têm em comum. Neste sentido, Frank (1971) nomeia seis fatores essenciais: existência de uma relação confiante e de ajuda; explicação da causa do sofrimento; melhor discriminação dos próprios problemas, com descoberta de vias alternativas da sua resolução; crença no método psicoterapêutico e no terapeuta; experiência de melhoria das relações interpessoais durante o processo de terapia; libertação das emoções. Consequentemente, Abreu (2006) afirma que a

grande maioria dos fatores previamente referidos, advêm do psicodrama, sendo alguns maximizados pelas características do método, que seguidamente será abordado.

## **1.2 O Psicodrama**

O Psicodrama foi criado em 1921 por J.L. Moreno, que o concebia como uma abordagem na qual se integrava uma visão da dinâmica de grupo inerente a uma filosofia da criatividade, tendo sido aprimorado nas décadas seguintes (Blatner & Blatner, 1988). Moreno definiu o psicodrama como a ciência que busca a “verdade”, através de métodos dramáticos, trabalhando com relações interpessoais e mundos privados (Moreno, 1946, in Fox, 1987, p. 13).

Na origem do psicodrama está o teatro, um teatro da espontaneidade, já que os atores participantes não tinham papéis decorados mas apenas linhas gerais de ação, a partir das quais improvisavam. A passagem do teatro espontâneo ao teatro terapêutico adveio da asserção de que o desempenho de papéis pode servir como mediador de mudanças comportamentais, fora do espaço cénico (Leal, 2005).

### **1.2.1 A terapia psicodramática**

Adam Blatner descreve o Psicodrama como um conjunto de métodos e teorias desenvolvidos e concebidos para serem utilizados como uma forma de terapia de grupo (Blatner & Shaughnessy, 2003). Não obstante, Abreu (2006) esclarece que apesar do psicodrama ser realizado em grupo, é efetivamente uma terapia individual, sendo que todos os elementos do grupo são protagonistas no cenário.

Em vez de apenas falar sobre os problemas, os pacientes são ajudados encenar essas situações problemáticas, utilizando diálogo direto e o corpo. Assim, os pacientes podem alcançar *insights* poderosos, catarse emocional e descobrir formas de resolver esses problemas (Blatner & Shaughnessy, 2003). Paralelamente, o Psicodrama tem sido também referido como um modo de praticar a vida sem ser penalizado pelos erros. É uma maneira de experimentar o que aconteceu e o que não aconteceu numa determinada situação. Todas as dramatizações ocorrem no presente independentemente de dizerem respeito ao passado ou ao futuro. A representação pessoal da

verdade levada a cabo pelo protagonista pode ser reveladora para os observadores, que podem ver-se refletidos na luta para expressar o que é real (Karp, 1998)

Abreu (2006) nomeia e sistematiza os cinco instrumentos do Psicodrama: protagonista, diretor, egos auxiliares, auditório e cenário:

O cenário é o local onde decorre a ação / dramatização. Como já foi referido anteriormente, em concordância com os princípios do psicodrama, é um espaço de liberdade absoluta, onde tudo pode ser representado, o tempo pode avançar ou recuar e uma ação pode ser repetida ou modificada conforme as suas consequências. Na sessão de psicodrama o palco está por conta do elemento que no início da sessão se destaca do grupo pela importância ou oportunidades das vivências que trás à discussão - o protagonista. Este é escolhido pelo diretor durante a fase de aquecimento. No entanto em algumas sessões pode não existir protagonista devido a diversos fatores: atitude defensiva por parte dos clientes, ausência de conteúdos relevantes ou autênticos, discussões banais. Os egos auxiliares são escolhidos de entre o auditório pelo protagonista para representarem as pessoas com quem ele interage. Qualquer elemento do grupo pode ser ego auxiliar em determinada dramatização, sendo que, depois da cena iniciada, o diretor pode substituir os egos auxiliares ou mandar entrar outros, os quais passam a obedecer as suas diretivas com o objetivo de pôem em prática as técnicas terapêuticas. Além do diretor um ou mais egos auxiliares devem ter treino em psicoterapia e psicodrama para executar as técnicas mais difíceis e colaborar com o diretor em toda a sessão. O auditório é constituído pelos membros do grupo que permanecem sentados durante a dramatização. Para além de testemunharem as vivências dramatizadas, ampliam-nas com as suas próprias emoções. No final da dramatização, o auditório é convidado a exprimir as suas emoções e opiniões. O diretor é o principal terapeuta e o responsável pelo processo do psicodrama, tendo como funções iniciar e encerrar a sessão, escolher o protagonista, dar instruções aos egos auxiliares sobre as técnicas que devem utilizar, elaborar estratégias terapêuticas, entre outras.

O Psicodrama é uma técnica de psicoterapia direta cujo processo terapêutico e todos os elementos emocionais que o constituem são realizados no “aqui-e-agora”, ou seja, no presente. Introduce um novo elemento na psicoterapia - o espaço. Este é transformado em cenário, permitindo a representação do mundo interno do paciente, de uma forma mais completa comparativamente às terapias que usam a metodologia verbal. A passagem do discurso à ação

cria uma nova dimensão no processo terapêutico, introduzindo novos elementos e recursos técnicos na terapia: o corpo, os objetos, a ação. É dada relevância não só no que se diz, mas também à dramatização (Rojas-Bermúdez, 1997 p 17).

A diferença entre o psicodrama e as psicoterapias estritamente verbais, é que o psicodrama faz intervir notoriamente o corpo, nas suas diversas expressões e interações com outros corpos. Esta interação corporal requer o envolvimento total que é fundamental para a terapia, para o indivíduo e desenvolvimento de melhores e mais complexos meios de comunicação. Deste modo, o psicodrama não negligencia a componente verbal, sendo que hierarquiza as palavras incluindo-as num contexto mais amplo – os atos. Do ponto de vista psicoterapêutico, esta participação corporal tem-se revelado um método valioso para evidenciar as defesas conscientes e inconscientes do paciente, assim como as suas condutas e quadros patológicos (Rojas-Bermúdez, 1997 p 17).

A ação terapêutica do psicodrama resulta, segundo Abreu (2006), do jogo entre protagonista e egos auxiliares que decorre durante a dramatização. Este jogo deve desenvolver-se espontaneamente até atingir um clímax esclarecedor e terapêutico – catarse de integração - que corresponde a uma cura. Assim, a libertação emocional partilhada pelo auditório, pode atingir níveis elevados e as relações interpessoais são treinadas durante a terapia. As explicações e análises dos problemas são encaradas de diferentes pontos de vista, tantos quantos os elementos que se pronunciem nos comentários. A relação de ajuda estabelece-se não só com o diretor, como com os egos auxiliares e outros elementos do grupo.

O psicodrama emprega a dramatização como um veículo natural na utilização de variados mecanismos que integram a imaginação, intuição e a atividade corporal. Ajuda os pacientes a tornarem-se mais criativos na sua vida à medida que lidam com os seus problemas, desenvolve o potencial criativo através da promoção de atividades nas quais podem interagir espontaneamente e improvisar, sendo que ao fazê-lo evocam diferentes fontes de imaginação, intuição, emoção e pensamento. Cria um contexto lúdico no qual existe a liberdade de atuar num ambiente seguro, promotor de espontaneidade (J - Blatner & Shaughnessy, 2003).

Kipper e Hundal (2003) selecionaram 34 casos ilustrativos do psicodrama para elaborar uma revisão das características dessa modalidade de intervenção. Através dos dados, concluíram que no geral a prática do psicodrama é consistente com o modelo teórico. O psicodrama tem como

principais características sessões baseadas em *Role Playing*, o foco é feito no protagonista e a intervenção é feita com base em sessões únicas. Os autores sugeriram que conceptualizar o tratamento como uma serie de sessões únicas, cada uma repetida varias vezes com protagonistas diferentes, pode colocar os métodos numa posição ideal para serem incorporados noutras formas de psicoterapia

Leal (2005) enfatiza que o conceito orientador do psicodrama é a utilização do jogo dramático espontâneo e como técnica terapêutica e meio de enriquecimento pessoal. A espontaneidade surge assim como um tópico essencial no psicodrama que será referido seguidamente.

### **1.2.2 A espontaneidade no Psicodrama**

O Psicodrama como psicoterapia é baseado nas teorias da espontaneidade, criatividade e ação (Wieser, 2007).

A espontaneidade é um tópico que faz parte de todo o movimento do psicodrama desde o seu começo. Como energia psíquica, Moreno contrapunha-a à libido freudiana. Mas, ao contrário desta, que era visualizada como uma quantidade fixa que obedecia ao princípio da conservação de energia, a espontaneidade era algo produzido no momento em que uma nova situação ou resposta nova surgiam. Era assim uma energia de novidade e mudança (Abreu, 2006).

Moreno (1972) define a espontaneidade como a resposta de um individuo a uma situação nova ou uma nova resposta a uma situação antiga. Deste modo, no cenário do psicodrama estão-se continuamente a criar situações novas que requerem o exercício da espontaneidade, livre de coações sociais ou de previsões meditativas. É assim que se podem encontrar vias alternativas de resolução dos problemas que nunca seriam alcançadas através do raciocínio. (Abreu, 2006).

Moreno (1946) menciona que espontaneidade pode ser treinada em duas fases: a primeira consiste em libertar o organismo individual de clichês, ou seja, torná-lo livre para a receção de espontaneidade e a segunda integra o aumento da recetividade e disponibilidade do organismo individual que facilita novas dimensões de desenvolvimento da personalidade. Assim, Leal (2005) refere que o psicodrama enquanto proposta terapêutica baseia-se na procura de espontaneidade ou fator E, como o impulso que move os indivíduos uns para os outros ou para a

ação ou a audácia que permite a criatividade, o que possibilita a livre expressão da personalidade. Deste modo o psicodrama dirige-se para o aumento significativo dessa espontaneidade, muitas vezes bloqueada.

A espontaneidade tem efeitos no corpo. A energia vital que é gerada durante o ato espontâneo pode alterar o estado do corpo/mente. Assim o protagonista reconhece novas possibilidades comportamentais (Karp, 1994/2005).

A ideia de medir espontaneidade na forma teste de espontaneidade com base na ação foi introduzida por Moreno (1944). O teste consistia numa série de situações encenadas (cenas) que não foram necessariamente padronizadas, para que o protagonista tivesse que fornecer respostas improvisadas. Os observadores assistiram e avaliaram as respostas relativamente à adequação, novidade, e velocidade, e as suas avaliações formaram o que Moreno chamou "quociente de espontaneidade" (Kipper & Shemer, 2007).

Kipper e Hundal (2005) criaram o Spontaneity Assessment Inventory (SAI) que pretende medir a espontaneidade. Posteriormente executaram modificações neste instrumento dando origem à sua versão revista. Atualmente, o Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R; Kipper, & Shemer, 2007) é segundo os seus autores uma nova medida de espontaneidade que se mostra promissora fornecendo oportunidades de estudos empíricos relacionados com a teoria psicodramática.

Kipper e Shemer (2007) elaboraram um estudo no qual relacionaram a espontaneidade com o bem-estar e com o *stress* através da utilização do SAI-R, FWBS (Friedman Well-Being Scale) e PSS(Perceived Stress Scale). Hipotetizaram que existiria uma correlação positiva com o bem-estar e negativa relativamente ao *stress*. Os resultados obtidos comprovaram as hipóteses apresentadas. O SAI-R revelou uma correlação positiva ( $r=.58, p<.001$ ) com a FWBS e negativa ( $r = -.45, p < .001.$ ) com a PSS. Adicionalmente os autores deste estudo inferiram que os resultados estão de acordo com o princípio de que o psicodrama ajuda os clientes a tornarem-se mais espontâneos.

Num estudo elaborado por Kipper, Green e Prorak (2010) para investigar duas características da espontaneidade - a sua relação com a criatividade e com a impulsividade, através da utilização do Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R; Kipper & Shemer, 2007), CPS (The Creative Personality Scale) e UPPS (Impulsive Behavior Scale) aplicados a uma amostra de 117

participantes. Os autores previram a relação positiva entre espontaneidade e criatividade e uma relação negativa entre espontaneidade e impulsividade. Os resultados confirmaram as duas hipóteses: registou-se uma correlação positiva entre o SAI-R e a CPS ( $r = .40, p < .001$ ) e uma correlação negativa entre o SAI-R e a UPPS ( $r = -.20, p = .03$ ) Este estudo veio enfatizar a espontaneidade como aptidão que os terapeutas devem encorajar os clientes a desenvolver.

### **1.2.3 A eficácia do Psicodrama**

Gatta et al. (2010) elaboraram um estudo com o propósito de avaliar a eficácia terapêutica do psicodrama analítico em grupos de adolescentes com perturbações psicopatológicas. Seis pacientes foram avaliados antes, durante e após a psicoterapia (12 sessões, uma por semana) através da administração da Escala de Sintomas Revista - 90 (SCL 90 R) para identificar alterações nos seus sintomas. Os resultados demonstraram a eficácia do psicodrama em termos de redução dos sintomas, com diferenças estatisticamente significativas comparativamente ao grupo de controlo.

Um outro estudo efetuado por Kähönen, Näätänen, Tolvanen e Salmela-Aro (2012) teve o objetivo de perceber se é possível melhorar o sentido de coerência (SDC) através de dois tipos de intervenção em grupo: analítica e psicodramática. Procurou também perceber se o SDC se desenvolve de forma diferente mediante o tipo de intervenção que se utiliza. Os participantes foram divididos em três grupos: analítico, psicodramático e grupo de controlo. A intervenção decorreu em 16 dias num período de 9 meses. O SDC foi medido quatro vezes através do Questionário de Orientação Para a Vida durante o período de intervenção e em *follow up* 6 meses depois. Verificou-se que a mudança no SDC foi estatisticamente significativa, sendo que o grupo de psicodrama apresentou maior aumento no SDC do que o grupo analítico durante a intervenção. No entanto o grupo analítico apresentou maior aumento do SDC em *follow-up*. Estes resultados sugerem que o método psicodramático leva a melhorias mais rápidas enquanto o analítico tem um efeito mais duradouro.

Karatas (2011) realizou uma investigação semi-experimental com o intuito de examinar os efeitos que a utilização de técnicas de psicodrama em sessões de grupo tem nas capacidades de resolução de conflitos de adolescentes, a curto e a longo prazo. Os participantes foram divididos

em três grupos: experimental, controlo e placebo. Aplicou-se a Escala de Identificação de Comportamentos na Resolução de Conflitos de Koruklo (1998) que avalia os comportamentos na resolução de conflitos através de duas subescalas: agressão e resolução de problemas. Esta foi utilizada no grupo experimental e de controlo antes, depois do tratamento e apenas ao grupo experimental em *follow up* 12 semanas depois. Observou-se que os níveis de agressão diminuíram significativamente e os níveis de resolução de problemas aumentaram no fim da terapia e continuaram a ser observáveis em *follow up*. Concluiu-se assim que a utilização de técnicas psicodramáticas em grupos tem efeitos positivos na aquisição de competências na resolução de problemas.

Karabilgin, Gökengin, Doğaner & Gökengin (2012)efetuaram um estudo descritivo, que apresenta como objetivo avaliar o efeito da prática do psicodrama no aumento da qualidade de vida de portadores de HIV/Sida. Os participantes integraram 10 sessões de psicodrama entre 2008 e 2009 com a duração de seis horas cada. As sessões foram conduzidas por um terapeuta psicodramatico e um coterapeuta. Utilizaram-se diversas técnicas psicodramaticas. A Escala de Qualidade de Vida foi aplicada antes e depois da prática do psicodrama. Os participantes demonstraram melhoras significativas no *insight* e consciencialização, capacidade de lidar com as dificuldades e relações. As melhorias na qualidade de vida dos participantes sugerem que o psicodrama tem um efeito positivo.

De entre alguns estudos mais recentes, encontra-se o estudo quase-experimental de Nazar, Zare-Bahramabadi, Delavar,& Gilan (2014) que teve como objetivo avaliar a eficácia das técnicas de psicodrama em sintomas internalizantes de adolescentes do género feminino vítimas de *bullying*. Os dados foram recolhidos através do questionário Olweus Bully / Victim e a versão para adolescentes do Achenbach Behavioral Problems Questionnaire. As trinta participantes que obtiveram as pontuações mais elevadas no questionário Olweus Bully / Victim foram distribuídas entre o grupo experimental e o de controlo. O grupo experimental participou em oito sessões de grupo de psicodrama (1,5 horas- duas vezes por semana), enquanto nenhuma intervenção foi feita com grupo controlo. Verificou-se a eficácia das técnicas de psicodrama na redução dos sintomas internalizantes das adolescentes. e nas suas subescalas: ansiedade - depressão, isolamento - depressão e queixas físicas. Concluiu-se que de utilizar técnicas de

psicodrama pode desempenhar um papel importante na melhoria da saúde mental em indivíduos jovens.

Carter (2014) refere que o psicodrama contém métodos e abordagens que pertencem à ciência e têm sido desenvolvidas diversas metodologias de avaliação dos resultados da sua prática. Uma dessas metodologias, que pode ser aplicada na investigação em Psicodrama é o Hermeneutic Single-Case Efficacy Design (HSCED) que será descrita em seguida.

### **1.3 Hermeneutic Single-Case Efficacy Design (HSCED)**

O Hermeneutic Single-Case Efficacy Design (HSCED; Elliot, 2002) foi designado como uma abordagem interpretativa para avaliar o tratamento em estudos de caso no âmbito da psicoterapia.

O primeiro pré-requisito para o HSCED, segundo Elliot (2002) é a recolha de informação rica e compreensiva relativa à terapia do cliente. Isto incluiu informação relativa ao cliente e dados relativos ao processo terapêutico e seus resultados, recolhidos através de múltiplos instrumentos e fontes:

(1) Recolha de informação sobre o cliente e terapeuta - informação demográfica, diagnóstico, problemas apresentados, quadro teórico de referência que é utilizado na terapia.

(2) Instrumentos quantitativos de avaliação dos resultados – utilização de questionários que meçam características, estados emocionais, inventários - como é o caso do Questionário Pessoal Simplificado (PQ; Elliot, Mack & Shapiro, 1999; Sales et al., 2007) - que forneçam dados relativos a quanto é que o cliente mudou e que serão administrados pelo menos no início e no final do tratamento. No entanto o autor sugere que estes sejam administrados periodicamente durante a terapia, a cada 8 a 10 sessões.

(3) Utilização da Entrevista de Mudança do Cliente (CCI; Elliot, Slatick, & Urman, 2001; Sales et al., 2007) que é uma entrevista semiestruturada com duração média de 30 a 45 minutos e que faculte resultados qualitativos, através das descrições que os clientes fazem das mudanças sentidas no decorrer da terapia, fatores que contribuíram para essas mudanças e aspetos úteis e desnecessários na terapia. O autor refere que esta entrevista pode ser efetuada a cada 8 ou 10 sessões, no final da terapia e em *follow up*.

(4) Utilização de um instrumento de avaliação semanal – O emprego de um instrumento de medida dos principais problemas e objetivos do cliente em terapia é um elemento fundamental em HSCED. O autor sugere o Questionário Pessoal Simplificado, um instrumento individualizado tipo *targuet complaint* que consiste em aproximadamente 10 itens que são cotados pelo cliente através de uma escala tipo *lickert* de sete pontos.

(5) Aspectos Úteis da Terapia (HAT; Llewelyn, 1988; Sales et al., 2007) que é um instrumento qualitativo utilizado para identificar as percepções do cliente relativas a eventos significativos ocorridos na terapia. Este questionário semiestruturado é aplicado aos clientes depois das sessões de psicoterapia. Em HSCED os dados obtidos no HAT são utilizados para identificar os processos terapêuticos significativos que podem ser associados às mudanças registadas no instrumento de avaliação semanal ou para corroborar os processos de mudança referidos no CCI.

(6) Registos das sessões terapêuticas - anotações e registos do terapeuta ou filmagens das sessões de terapia para identificar, confirmar ou clarificar questões ou contradições dos dados obtidos.

Elliott (2002) acrescenta que esta abordagem utiliza métodos quantitativos e qualitativos, para criar um cruzamento de evidências que por um lado identifiquem os aspectos que podem ser considerados evidência direta da ligação entre o processo terapêutico e o seu resultado, permitindo avaliar a eficácia da terapia e por outro lado evidências indiretas que remetem para a possibilidade de existirem fatores não relacionados com a terapia que possam contribuir para a mudança.

Segundo Elliott (2002, pp. 6-7) as evidências diretas que apontam a terapia como a principal promotora de mudança no cliente são:

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

- (4) *Early change in stable problems* (Mudanças precoces em problemas estáveis) – a influência terapêutica é inferida através de mudanças em problemas estáveis ou crônicos do cliente durante o processo terapêutico
- (5) *Event-shift sequences* (Sequências de mudanças de eventos) – um evento importante da terapia precede uma mudança estável no problema do cliente, especialmente se o processo terapêutico e a mudança tiverem uma relação lógica entre si. Um exemplo prático deste tipo de evidência é dar-se uma mudança na semana a seguir à exploração de um problema durante a sessão de terapia.

Para Elliott (2002, pp. 7-16), as evidências indiretas que apontam para processos não relacionados com a terapia que poderão ter contribuído para as mudanças observadas e identificadas são:

- (1) *Trivial or negative change* (Mudanças triviais ou negativas) – As mudanças são triviais, sendo descritas pelo cliente como tendo pouca importância, o que pode por em causa a importância da terapia. As mudanças são negativas, envolvendo deterioração, o que pode por em causa a eficácia da terapia.
- (2) *Statistical artifacts* (Artefactos estatísticos) – As mudanças registadas estão relacionadas com a presença de erros de medição, regressão à média, *outliers*, entre outros.
- (3) *Relational artifacts* (Artefactos relacionais) – As melhorias refletem tentativas por parte do cliente no sentido de agradar ao terapeuta e/ou investigador, nomeadamente através do efeito “*hello-goodbye*” no qual o cliente enfatiza os problemas no início da terapia para impressionar devido à necessidade de aceitação e exagera as melhorias no final da terapia para expressar gratidão ou para justificar o fim da mesma.
- (4) *Expectancy artifacts* (Artefactos de expectativas) - As mudanças são resultado das expectativas do cliente (“*Scripts*” ou “*Wishful thinking*”), através das quais o cliente se convence a si próprio e aos outros que por ter estado em terapia certamente terá melhorado, apesar de tal não ter acontecido.
- (5) *Self-correction processes: self-help and self-generated return to baseline functioning*; (Processos de autocorreção: auto ajuda e regresso ao funcionamento de base) – O cliente melhora devido a processos internos de maturação ou esforço próprio, sem a influência da

terapia, como por exemplo em situações em que o cliente inicia a terapia num estado de aflição ou crise temporária que tende a terminar por si e retorna ao funcionamento normal.

- (6) *Extratherapy events* (Eventos fora da terapia) – Acontecimentos da vida fora da terapia tais como mortes, divórcios, início de novas relações, casamentos, que influenciam de forma positiva ou negativa o resultado da terapia.
- (7) *Psychobiological causes* (Causas psicobiológicas) – As melhorias estão relacionadas com a utilização de medicação psicotrópica, recuperação de uma desregulação hormonal, estabilização de uma doença física.
- (8) *Reactive effects of research* (Efeitos reativos à investigação) – As melhorias são devidas apenas a efeitos reativos devido ao fato de estar a participar numa investigação.

Partyka (2010) refere que de uma forma geral, o HSCED procura responder a três perguntas:

- (a) O cliente realmente mudou? (b) A psicoterapia é responsável pela mudança? e (c) Que fatores específicos (tanto inerentes à terapia como extrínsecos a esta) são responsáveis pela mudança?

Em suma, para elaborar estudos baseados nesta abordagem, Elliott (2002) defende que é necessário escolher um cliente, selecionar instrumentos de medida apropriados, utiliza-los na recolha diversificada de dados, elaborar a análise dos dados para verificar as mudanças ocorridas, determinar se existe evidencia direta que relacione as mudanças do cliente com os resultados da terapia, verificar se existem fatores não relacionados com a terapia que possam ser evidencia indireta da mudança, interpretar e ponderar os dados por vezes contraditórios para determinar a força e credibilidade de cada fator não relacionado com a terapia e elaborar uma conclusão relativamente à probabilidade da terapia ter influenciado a mudança no cliente.

Carvalho, Faustino, Nascimento e Sales (2008) num estudo sobre a eficácia do estudo de caso em terapia individual sistémica, utilizaram o HSCED para analisar os dados obtidos. Os instrumentos utilizados foram: The Simplified Personal Questionnaire (PQ; Elliott, Mack, & Shapiro, 1999), Helpful Aspects of Therapy (HAT; Llewelyn, 1988) e a versão portuguesa da Client Change Interview (CCI; Elliot, Slatick, & Urman, 2001; Sales, Goncalves, Silva, et al., 2007). Concluiu-se que o HSCED foi útil para o enquadramento da análise de todos os dados clínicos do participante. Permitiu a avaliação dos resultados da terapia e forneceu evidências relativas à eficácia do tratamento. Além disso, elucidou os terapeutas relativamente ao que

promoveu as mudanças ocorridas na terapia. O HSCED revelou-se como uma ferramenta orientada para a investigação de estudos de caso. Estas características sugerem que o HSCED é adequado para investigações naturalistas em psicoterapia realizadas por terapeutas.

Setephen, Elliott & Macleod (2011) utilizaram o método HSCED no estudo de uma participante com ansiedade social a frequentar psicoterapia com base na abordagem centrada na pessoa durante vinte sessões. A participante foi avaliada no início da terapia, a meio, no fim e em *follow-up* (seis meses depois do final da terapia). Concluiu-se que a participante mudou consideravelmente mas não substancialmente, que a terapia contribuiu consideravelmente para a mudança, sendo que a abordagem terapêutica centrada na pessoa se revelou eficaz na promoção de mudança em pessoas com ansiedade social.

Numa revisão sistemática da literatura elaborada por Benelli, Carlo, Biffi & McLeod (2015) relativamente ao Hermeneutic Single Case Efficacy Design verificou-se que este método fornece aos investigadores uma alternativa flexível e viável para estudos de comparação entre grupos e intra-sujeitos. Os resultados de treze estudos realizados entre 2002 e 2014 que recorreram a este modelo sugerem que as investigações publicadas estão de acordo com os critérios contemporâneos para o estudo de caso sistemático.

O presente trabalho tem como objetivo analisar a eficácia e o processo de mudança em terapia psicodramática. Neste sentido, com base no modelo de análise Hermeneutic Single-Case Efficacy Design, efetuou-se um estudo de caso de uma cliente de um grupo de psicodrama e efetuou-se ainda uma pequena análise da evolução da espontaneidade em elementos do grupo da cliente deste estudo nos mesmos momentos do processo terapêutico.

Em todo o processo procurou responder-se às seguintes questões: O cliente realmente mudou? A psicoterapia é responsável pela mudança? Que fatores específicos são responsáveis pela mudança? (Partyka, 2010)

Procurou também responder às seguintes hipóteses de estudo:

O processo terapêutico psicodramático é eficaz na promoção de mudança psicológica entre o início e fim da terapia.

O processo terapêutico psicodramático é eficaz no aumento da espontaneidade entre o início e fim da terapia.

## 2. Método

### 2.1. Participantes

Os participantes deste estudo foram selecionados para integrar um grupo de psicodrama numa Clínica de Lisboa. A seleção foi efetuada através de uma entrevista com o terapeuta para garantia de cumprimento de alguns requisitos pré-estabelecidos para integrar a terapia psicodramática, que se relacionam com fatores de motivação da própria pessoa e de mais-valia da integração no sentido da diversificação do grupo. Por outro lado, consideraram-se critérios de exclusão, uma grande amplitude nas diferenças de idade, uma patologia extremada, o conhecimento entre os elementos pertencentes ao grupo ou a possibilidade de desestabilização do mesmo.

Lucrécia (nome fictício) é uma mulher na segunda metade da casa dos vinte anos, estudou psicologia, mas nunca chegou a concluir curso e trabalha numa empresa de design e publicidade. Procurou ajuda nesta clinica depois da segunda tentativa de suicídio. Tem uma relação amorosa que dura há cerca de seis anos, com um homem de quem se sente profundamente dependente. Este teve uma filha com outra mulher com quem se relacionou enquanto estava com Lucrécia. Esta relação é abusiva a nível verbal e físico (o namorado chega a agredi-la) e muito desgastante a nível psicológico, mas Lucrécia revela algum *insight* relativamente ao fato desta relação não ser positiva para ela. Revela problemas a nível das relações familiares (mãe, pai e irmãs) e ao nível de rede de suporte social, manifesta tendência a isolar-se.

No início da terapia, Lucrécia revela grande insegurança, baixa autoestima, pensamentos ruminantes relacionados com sentimentos de culpa e com a vontade de morrer, o que lhe causa um sofrimento diário. Cometeu mais duas tentativas de suicídio no verão de 2012 e em fevereiro de 2013.

Ao longo da terapia, Lucrécia refere ter consciência que “é um caminho longo”. Valoriza muito os terapeutas e o grupo no qual se sente enquadrada. Por vezes manifesta dificuldade em expor assuntos mais negativos perante o grupo por sentir que está a “fracassar”. Revelou também alguma resistência em falar de assuntos “que causam sofrimento”, que no entanto no decorrer do processo terapêutico foi ultrapassada.

O grupo de psicodrama funciona como uma estrutura semi aberta à qual se podem juntar novos elementos e sair outros, mas que no entanto, procura não ter grandes alterações que possam perturbar a harmonia do grupo. Quando Lucrecia integrou o grupo em Janeiro de 2012, dele faziam parte três mulheres e um homem. Em março entra mais um homem e sai uma mulher na sessão seguinte. Em abril entra um homem e em maio o grupo é integrado por mais uma mulher. Nesse momento o grupo conta com seis elementos (três homens e três mulheres). Em setembro do mesmo ano sai um homem e entram mais dois participantes do mesmo género. Neste momento o grupo conta com três mulheres e quatro homens. Em fevereiro de 2014 entra uma mulher e em março sai um homem. Durante os dois anos e oito meses em que decorreu a presente investigação, o grupo foi tendo as alterações anteriormente descritas, sendo que o grupo passou por sessões de apresentação sempre que entraram novos elementos.

## **2.1 Instrumentos**

### ***2.2.1 The Simplified Personal Questionnaire***

*The Simplified Personal Questionnaire* (PQ; Elliot, Mack & Shapiro, 1999). O PQ foi adaptado para português (Sales et al., 2007). É um instrumento individualizado de mudança de tipo *target complaint* que é composto por uma lista dos pontos que o cliente deseja trabalhar em terapia (aproximadamente 10), formulados pelas suas próprias palavras. A construção do PQ é feita durante uma entrevista individual antes da primeira sessão e terapia. Apesar dos itens do PQ deverem corresponder aos problemas mais importantes, na perspetiva do entrevistado, dever-se-á procurar incluir um ou dois aspetos relacionados com as seguintes áreas: sintomas, humor, nível de atividade geral (e.g., trabalho), relações interpessoais e autoestima. Se porventura o entrevistado não incluir na sua lista pontos em alguma destas áreas específicas, o entrevistador deve inquirir se existem dificuldades em alguns desses âmbitos, que o cliente deseje abordar em terapia. Se tal não acontecer, o investigador não deve persistir na questão. Inicialmente, deve tentar-se gerar cerca de 15 itens. Neste sentido, o entrevistador poderá começar por dizer: “*Queria pedir-lhe que me falasse dos motivos que o trouxeram aqui...*”. Deste modo, ao longo do discurso do cliente, o entrevistador regista numa folha em branco frases que correspondam a queixas ou problemas. Seguidamente procura-se auxiliar o entrevistado a clarificar os itens listados previamente e, se necessário, a redefinir os objetivos em problemas de modo a que o

número de itens possa ser reduzido a aproximadamente 10. Cada item deve corresponder a uma área de dificuldade ao invés de um objetivo de mudança, ser concreto, não ser redundante, referir-se a um único problema e ser elaborado nas palavras do cliente. Depois de escritos os problemas, o entrevistador deve certificar-se se o entrevistado não tem mais nada a adicionar. De seguida, o investigador solicita ao entrevistado que ordene os cartões por ordem decrescente de importância através da seguinte instrução verbal: “*Destes problemas qual é o que lhe causa mais mal-estar? E a seguir?*” O número de ordem do item deverá ser escrito no cartão. Posteriormente o cliente deve classificar cada item quanto ao nível de mal-estar que lhe causou na última semana com recurso a uma escala tipo *Lickert* de 7 pontos (1=“Nenhum mal-estar” até 7= “Mal-Estar total”). O entrevistador deve informar o cliente de que pode acrescentar novos problemas e retirar alguns dos existentes se já não lhe fizerem sentido ao longo da terapia.

Por fim, o investigador regista os itens do PQ num formulário em branco, deixando aproximadamente dois espaços em branco para o cliente poder adicionar itens posteriormente se assim necessitar, fazendo pelo menos 10 cópias para posterior uso.

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

### **2.2.2. *Helpful Aspects of Therapy***

*Helpful Aspects of Therapy* (HAT; Llewelyn, 1988) O HAT foi adaptado para português (Sales et al., 2007). É um instrumento qualitativo semiestruturado e aberto que apura as percepções do cliente relativamente aos eventos significativos da terapia. É preenchido pelo cliente depois de cada sessão, sendo este convidado a por palavras suas, nomear e descrever o acontecimento que mais o ajudou ou que foi mais importante para si. Seguidamente deverá atribuir uma pontuação ao grau de utilidade desse acontecimento. A pontuação é atribuída através de uma escala tipo *lickert* de 5 pontos (1= “Não ajudou nada” até 5= “Ajudou muitíssimo”)

O cliente deverá também dizer se houve outro evento, ocorrido durante a sessão, que tenha sido sentido como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia. Se a resposta for

afirmativa, deve pontuar numa escala tipo *lickert* de 5 pontos (1= “Nada negativo” até 5= “Extremamente negativo”) a forma como sentiu esse acontecimento. Por fim deve descrever de forma resumida esse evento.

### **2.2.3 Client Change Interview**

*Client Change Interview* (CCI; Elliot, Slatick, & Urman, 2001). O CCI foi adaptado para português (B - Sales et al., 2007). É uma entrevista semiestruturada, com duração média de 30 a 45 minutos (Elliot, 2002), que é sujeita a gravação áudio para posterior transcrição. Pode ser realizada numa fase intermédia da terapia, final da terapia ou em *follow up*. O guião de orientação é flexível de modo a ser possível construir a história do percurso terapêutico da forma mais completa e esclarecedora possível. Procura explorar de forma empática, a experiência do cliente na terapia, para compreensão do processo e melhoria da prática terapêutica. É utilizada para obter informações do ponto de vista do cliente relativas a mudanças verificadas desde o início da terapia, fatores que contribuíram para essas mudanças e aspetos úteis e desnecessários na terapia. As mudanças identificadas pelo cliente são avaliadas pelo mesmo com recurso a três questões (“Estava à espera desta mudança, ou foi uma surpresa para si?”; “Esta mudança podia ter acontecido sem terapia?”; “Até que ponto esta mudança é importante ou significativa para si?”) a que o cliente deverá responder através de uma escala tipo *lickert* de 5 pontos para cada questão respetivamente: “A mudança foi:” 1- “Totalmente esperada” até 5- “Totalmente surpresa”; “Sem terapia, a mudança:” 1- “De certeza não acontecia” até 5- “De certeza acontecia” e “A mudança foi:” 1- “Nada importante” até 5- “Extremamente importante”.

### **2.2.4 The Revised Spontaneity Assessment Inventory**

*The Revised Spontaneity Assessment Inventory* (SAI-R; Kipper, & Shemer, 2007). É uma escala que pretende medir a espontaneidade através da avaliação da intensidade de sentimentos e pensamentos que o cliente experiencia durante um dia típico. É requerido que, com base na questão: “Com que intensidade é que você tem estes sentimentos ou pensamentos durante um dia típico?” o cliente qualifique uma lista de 18 itens composta por adjetivos através de uma escala

tipo *lickert* de 5 pontos (1= “Muito fraca” até 5= “Muito forte”. pontuação total pode atingir um valor máximo de 90 pontos que corresponde ao índice máximo de espontaneidade.

### ***2.2.5 Clinical Outcomes in Routine Evaluation – Outcome Measure***

*Clinical Outcomes in Routine Evaluation – Outcome Measure* (CORE-OM; Evans et al., 2002). O CORE-OM foi adaptado para português (Sales, Moleiro, Evans, & Alves, 2012) É um instrumento europeu de autorrelato que procura medir o bem-estar psicológico de adultos que possuam um grau de literacia suficiente para compreensão do conteúdo dos itens e, se possível, o seu preenchimento autónomo. Esse instrumento poderá ser aplicado enquanto instrumento de avaliação pré-terapia ou como medida de mudança psicológica durante a intervenção e/ou no final desta. (Evans et al., 2002).

É composto por 34 afirmações relativas a como o cliente se sentiu durante a última semana, que foi adaptado para a população portuguesa (Sales et al., 2007). As respostas são efetuadas através de uma escala tipo *Lickert* de 5 pontos (0= Nunca até 4= Sempre ou quase sempre), sendo que em alguns itens, esta escala surge em sentido inverso (4=Nunca até 0= Sempre ou quase sempre). Os itens podem ser agrupados em varias dimensões/subescalas, nomeadamente: Bem-estar subjetivo (W) composta por 4 itens; Queixas e sintomas (P) formada por 12 itens; Funcionamento social e pessoal (F) constituída por 12 itens e Comportamentos de risco (R) que detém 6 itens. A dimensão (R) não constitui uma subescala *per se* do CORE-OM, mas sim um conjunto de alertas clínicos que os terapeutas poderão enquadrar no contexto em questão.

## **2.3 Procedimento**

Paralelamente à formação do grupo de psicodrama e respetiva equipa terapêutica, constituiu-se uma equipa de investigação que atuou articuladamente através da aplicação de instrumentos psicométricos de natureza quantitativa e instrumentos qualitativos. Esta investigação integra uma outra a nível europeu com a consultoria de Robert Elliott e do Research Committee da FEPTO (Federation of European Psychodrama Training Organisations).

A terapia foi assegurada por dois terapeutas, um homem e uma mulher, psicólogos e psicoterapeutas. O primeiro tem formação enquanto Diretor de psicodrama e a segunda formação e experiência em terapia familiar e grupanálise respetivamente. As sessões decorreram com uma frequência semanal, em horário pós laboral e com duração até uma hora e trinta minutos.

Na entrevista inicial, todos os elementos do grupo tomaram conhecimento de que paralelamente à terapia decorreria uma investigação. Salvaguardaram-se as questões éticas através da solicitação da participação voluntária, foi preenchido o consentimento informado (Anexo 1), garantiu-se a confidencialidade e anonimato, através da atribuição de um código a cada participante.

Os participantes foram solicitados a preencher os instrumentos de recolha de dados em diferentes momentos do processo terapêutico e através de diferentes formas.

Antes da primeira sessão de terapia foi construído o PQ de cada participante, individualmente, com a orientação do investigador. Durante a entrevista individual o investigador anotou as queixas ou problemas que levaram a pessoa a recorrer à terapia. Filtraram-se os problemas de modo a obter uma lista por ordem decrescente de importância quanto à causa de mal-estar que compõem as principais preocupações nas várias áreas da vida, na perspectiva do entrevistado. Depois de formulado o PQ e classificado de acordo com o grau de mal-estar que cada problema causou ao participante na última semana, solicitou-se a classificação destes itens em termos de duração.

Paralelamente à construção do PQ com o investigador, preencheram-se primeira vez o SAI-R e o CORE-OM. Estes dois instrumentos foram facultados em papel e recolhidos depois do preenchimento presencial, permitindo o esclarecimento de dúvidas.

Semanalmente solicitou-se que os participantes preenchessem dois instrumentos. O PQ, antes do início de cada sessão foi entregue e recolhido pessoalmente pelo terapeuta, em formato papel, no qual os participantes classificaram os itens quanto ao nível de mal-estar que lhes causaram na última semana. Neste sentido, foi solicitado aos participantes que chegassem ao local da terapia com uma antecedência de 5 a 10 minutos. Solicitou-se o preenchimento do HAT, preferencialmente até 48 horas após a sessão sendo este fornecido por correio eletrónico e devolvido pelo mesmo método. O preenchimento dos dois instrumentos semanais mencionados previamente ocorreu de forma autónoma seguindo as instruções de preenchimento incluídas ou

anexas ao instrumento, havendo sempre a possibilidade de esclarecimento de dúvidas que surgissem com a equipa terapêutica e equipa de investigação de forma presencial ou via telefónica ou correio eletrónico.

No decorrer da terapia os participantes foram convidados a realizar entrevistas semiestruturada com um intervalo de cerca de dez a doze sessões de terapia com o objetivo de explorar de forma empática a experiência na psicoterapia. Esta entrevista foi sujeita a registo áudio, com a permissão do entrevistado para posterior transcrição e sensivelmente uma hora de duração. Na semana antecedente à sua realização o investigador contactou o participante para marcação da mesma e fornecimento de uma cópia da entrevista para que o participante tivesse tempo de refletir e poder assim facultar a maior quantidade de detalhes possível para uma melhor compreensão sobre o funcionamento da terapia. Em simultâneo com as entrevistas foram apresentados para preenchimento o SAI-R e o CORE-OM.

Os dados analisados no presente estudo referem-se a Lucrecia, uma das participantes do grupo e contemplam o período de janeiro de 2012 a outubro de 2014 num total de sessenta e duas sessões frequentadas.

Destas sessões foram obtidos cinquenta e oito PQ e trinta e um HAT. A disparidade numérica apresentada relaciona-se com o fato de apesar de ambos os instrumentos serem semanais, o PQ é presencial e é preenchido no início da sessão. Alguns não terão sido preenchidos provavelmente por Lucrecia ter chegado atrasada às sessões. Quanto aos HATs, apesar de no início da terapia Lucrecia os ter preenchido de forma relativamente assídua, com o passar do tempo foi fornecendo cada vez menos, sendo que os motivos que a levaram a isso serão explicados mais à frente.

O **primeiro momento de avaliação (M1)** ocorreu antes do início da terapia aquando da construção do PQ e do primeiro preenchimento do SAI-R e CORE-OM.

A primeira entrevista de mudança corresponde ao **momento 2 de avaliação (M2)** e ocorreu, três meses depois do início da terapia. Até este momento, Lucrecia preencheu os onze primeiros PQs (sessão 1 a 11) e os dez primeiros HATs (HAT 1 a HAT 11). O preenchimento dos SAI-R M2 e CORE-OM M2, apesar de preferencialmente dever ter sido no mesmo dia da entrevista, ocorreu treze dias antes do CCI M2.

A segunda entrevista de mudança ocorreu no **terceiro momento de avaliação (M3)** ocorreu, cinco meses depois da primeira entrevista (**M2**) simultaneamente com a aplicação dos SAI-R M3 e CORE-OM M4. Até este momento, Lucrécia preencheu oito PQs (sessão 12 a 19) e nove HATs (HAT 11 a 20).

A terceira entrevista de mudança equivale ao **quarto momento de avaliação (M4)** ocorreu, três meses depois da segunda entrevista (M3) simultaneamente com a aplicação dos SAI-R M4 e CORE-OM M4. Até este momento, Lucrécia preencheu nove PQs (sessão 20 a 28) e sete HATs (HAT 21 a 27).

A quarta entrevista de mudança, corresponde ao **quinto momento de avaliação (M5)** e ocorreu cinco meses depois da terceira entrevista (M4) simultaneamente com a aplicação dos SAI-R M5 e CORE-OM M5. Até este momento, Lucrécia preencheu onze PQs (sessão 29 a 39) e três HATs (HAT 28 a 30)

A quinta entrevista de mudança, que equivale ao **sexto momento de avaliação (M6)**, ocorreu um ano e três meses depois da quarta entrevista (M5) simultaneamente com a aplicação dos SAI-R M6 e CORE-OM M6. Até este momento, Lucrécia preencheu os últimos dezanove PQs (sessão 40 a 58) e HAT (HAT 31).

Procedeu-se também à comparação do instrumento SAI-R entre a participante do estudo de caso e três participantes do mesmo grupo para aferir se o aumento no índice de espontaneidade é semelhante entre todos.

### **3. Resultados**

A análise estatística foi elaborada com os dados obtidos no PQ, SAI-R e CORE-OM. Nos vários instrumentos, elaborou-se a comparação entre seis momentos de avaliação utilizando-se o teste não paramétrico de Friedman, para verificar a presença de diferenças estatisticamente significativas. Verificando-se a presença das mesmas ( $p < 0,05$ ) aplicou-se o teste não paramétrico de Wilcoxon para amostras emparelhadas para comparar pares de momentos de avaliação ao longo do processo terapêutico, no sentido de compreender onde se encontram essas diferenças. O teste de Wilcoxon para amostras emparelhadas foi sempre utilizado com a correção de Bonferroni (o valor de significância foi dividido pelo número possível de combinações entre os momentos (

0,05/15 = 0,0033) considerando-se significativo um p value < 0,0033. Nos cálculos relativos ao grupo, dois participantes apresentavam apenas cinco momentos de avaliação pelo que a correção de Bonferroni resultou em 0,005 (0,05/10=0,005). Este procedimento é considerado necessário aquando de uma realização de um teste de Friedman seguido de um teste de Wilcoxon para amostras emparelhadas (Field, 2009).

### Análise do PQ

O PQ inicial da Lucrécia (M1) foi concebido na entrevista individual antes da primeira sessão da terapia, dando origem a uma lista de doze itens que expressam os pontos (problemas) que a cliente pretende trabalhar na terapia, formulados pelas suas próprias palavras (Tabela 1).

<b>Itens</b>	<b>Problemas</b>	<b>Grau de mal-estar</b>	<b>Duração</b>
<b>Item 01</b>	<b>A minha autoestima é muito baixa.</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Item 02</b>	<b>Não consigo ter um dia sem sofrer com os meus problemas.</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
<b>Item 03</b>	<b>Estou emocionalmente dependente do meu namorado.</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>Item 04</b>	<b>Não consigo perdoar a minha mãe.</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Item 05</b>	<b>Sinto-me fraca.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Item 06</b>	<b>Penso muitas vezes em morrer.</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
<b>Item 07</b>	<b>Quando não estou com ele sinto um vazio que me esmaga.</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
<b>Item 08</b>	<b>Tenho poucos mecanismos de defesa em termos amorosos.</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
<b>Item 09</b>	<b>Sou uma pessoa muito insegura.</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
<b>Item 10</b>	<b>Sinto-me inferior aos outros.</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
<b>Item 11</b>	<b>Não consigo confiar nos homens nos relacionamentos amorosos.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Item 12</b>	<b>O meu pai é ausente.</b>	<b>3</b>	<b>7</b>

Tabela 1 : PQ inicial da Lucrécia (M1): problemas, grau de mal-estar e duração dos problemas

A Tabela exhibe o grau de mal-estar que os problemas de Lucrécia lhe causaram na última semana e há quanto tempo estes se encontram presentes na vida desta. Os itens estão ordenados por ordem decrescente de importância. Assim sendo, a baixa autoestima é o problema que Lucrécia considerou mais importante e a ausência do pai, o menos importante.

Relativamente ao grau de mal-estar, as questões do sofrimento diário, dos pensamentos recorrentes relativamente a morrer e o vazio que sente quando não está com o namorado (Item 02, Item 06 e Item 07) causaram “mal-estar total”. A baixa autoestima e a dependência emocional

relativamente ao namorado (Item 01 e Item 03) causaram “mal-estar muito grande”. Dois itens relacionados com sentir-se fraca e inferior aos outros causaram “grande mal-estar” (Item 05 e Item 10). Os restantes itens causaram “mal-estar moderado” e “pouco mal-estar”. Tendo em conta que nenhum item obteve a classificação de 1 (Nenhum mal-estar) é possível inferir que todos os itens apresentaram algum mal-estar durante a última semana.

Quanto à duração dos problemas de Lucrecia, ilustrada de forma mais explícita na figura 1, pode-se verificar que a baixa autoestima, a insegurança, o sentimento de inferioridade e a ausência do pai se encontram presentes há mais de 10 anos (Item 01, Item 09, Item 10 e Item 11). Os pensamentos recorrentes relativamente a morrer surgem desde entre 6 a 10 anos (Item 06). As questões do sofrimento diário, da dependência emocional relativamente ao namorado, de não conseguir perdoar a mãe e sentir-se fraca surgem desde entre 3 a 5 anos (Item 02, Item 03, Item 04 e Item 05). Mais recentemente, desde 1 a 2 anos atrás surgem as questões relativas ao vazio que sente quando não está com o namorado, os poucos mecanismos de defesa que tem em termos amorosos e a incapacidade de confiar nos homens nos relacionamentos amorosos (Item 07, Item 08 e Item 11)

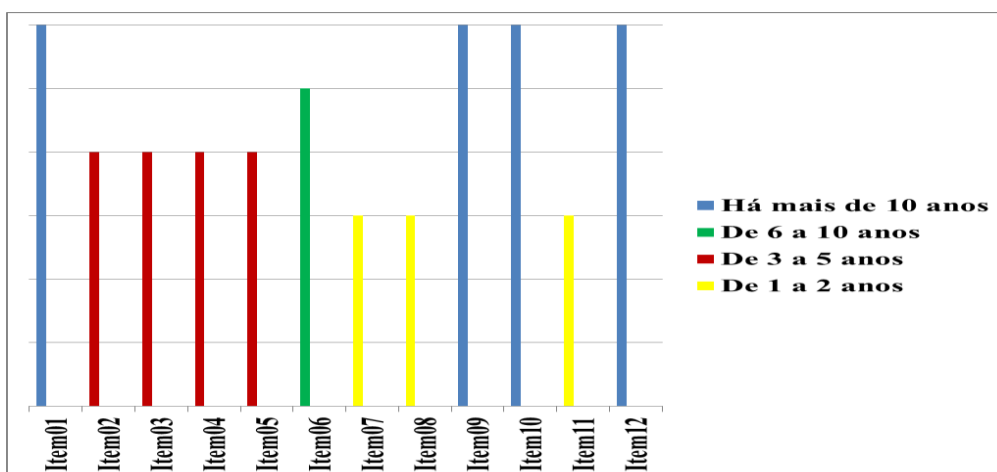


Figura 1: Duração dos problemas de Lucrecia.

Na elaboração da análise do PQ, utilizou-se o valor de corte de 3,5, considerando-se assim **deterioração** todos os itens acima desse valor e **recuperação** os itens inferiores a esse valor (Carvalho et al., 2008).

De seguida encontra-se representada a média de todos os itens do PQ em cada sessão. Devido ao elevado número de sessões (58 sessões), apresenta-se primeiro a média de todos os

itens das primeiras 29 sessões (Figura 2) e seguidamente a média de todos os itens das restantes sessões (Figura 3). A linha horizontal preta situada no valor 3,5 em ambas as figuras representa o valor de corte anteriormente referido.

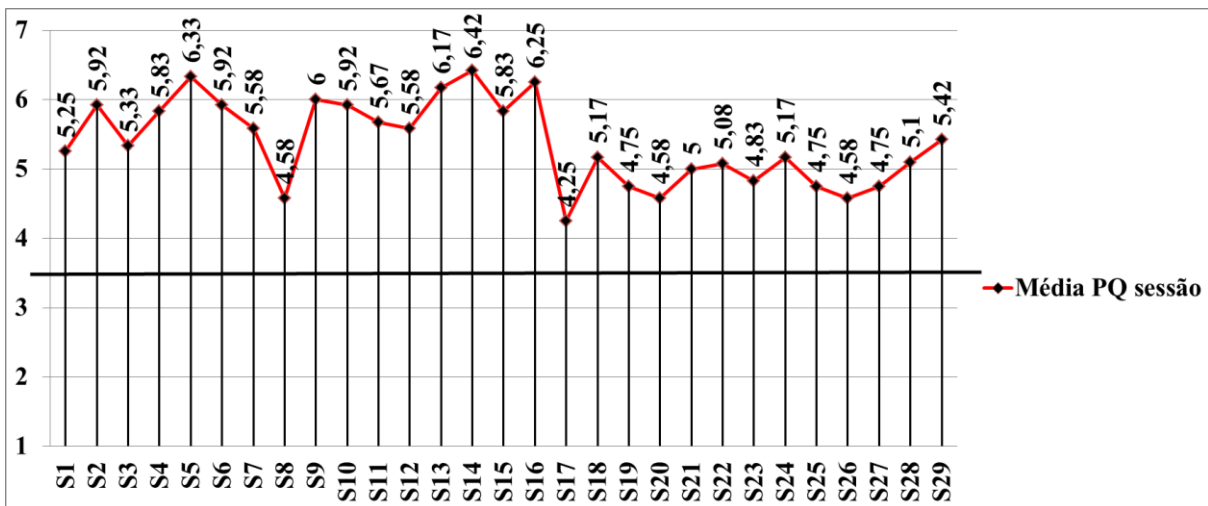


Figura 2: Variação média do PQ por sessão nas primeiras 29 sessões.

Na Figura 2 observa-se que todos os valores se encontram acima do valor de corte, encontrando-se na zona de deterioração. Ainda que existam algumas oscilações na média dos itens das primeiras 29 sessões, estas não são consideradas significativas.

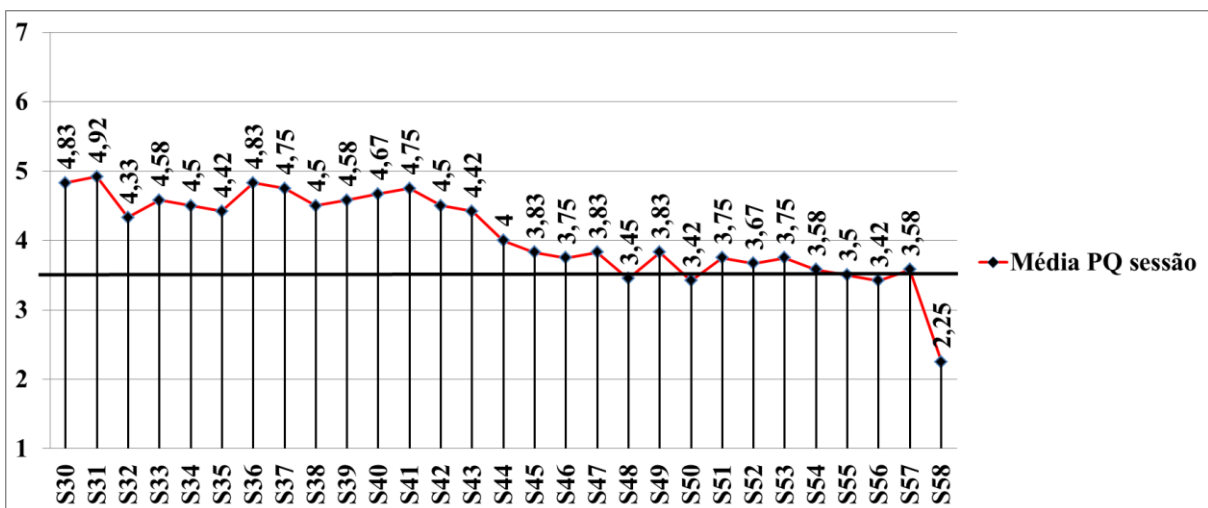


Figura 3: Variação média do PQ por sessão nas restantes 29 sessões

Na Figura 3 pode ser observado, que a partir da sessão 30 (média= 4,83), o valor da média dos itens diminuiu e aproximou-se gradualmente do valor de corte a partir da sessão 42

(média=4,50). Na sessão 48 (média=3,45) o valor da média dos itens do PQ encontra-se já na área de recuperação, bem como as sessões 50 (média=3,41), 56 (média=3,42) e 58 (média=2,25). Deste modo, pode-se afirmar que ao longo do processo terapêutico a média do PQ não só diminuiu como atingiu valores abaixo do ponto de corte alcançando o valor mais baixo na última sessão.

Os cálculos da média do PQ por item ao longo das sessões são apresentados na Figura 4.

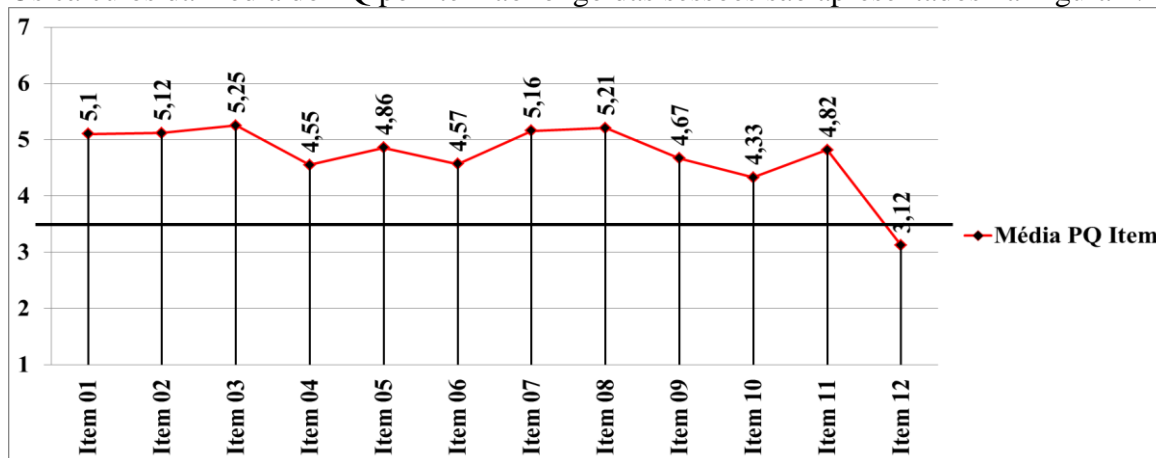


Figura 4: Variação média do PQ por item ao longo da terapia.

De acordo com os dados apresentados na Figura 4, tendo em conta o valor de corte de 3,5 pode observar-se que a média de todos os itens do PQ da Lucrecia excetuando o Item 12 se encontram na zona de deterioração. Deste modo, tendo presente que no PQ o valor 5 corresponde a “Grande mal-estar” e o valor 4 corresponde a “Mal-estar moderado” e arredondando para 5 os valores acima de 4,50, pode-se depreender que a maioria destes problemas tendem a causar em Lucrecia, em média, “Grande mal-estar”. O sentimento de inferioridade em relação aos outros causa a Lucrecia em média “Mal-estar moderado” (Item 10). A ausência do pai (Item 12) é o item que causa em média menos mal-estar a Lucrecia relativamente aos restantes itens, situando-se na zona de recuperação (média=3,12), correspondendo a “Pouco mal-estar”.

Na elaboração dos cálculos estatísticos, para compreender as mudanças ao longo do processo terapêutico consideraram-se apenas os dados relativos a seis preenchimentos do PQ com intervalos de sensivelmente seis meses entre eles, sendo o primeiro momento correspondente ao primeiro preenchimento do PQ (M1) e o último momento representativo do último PQ de Lucrecia (M6).

A Figura 5 ilustra a distribuição das médias ao longo dos seis momentos de avaliação.

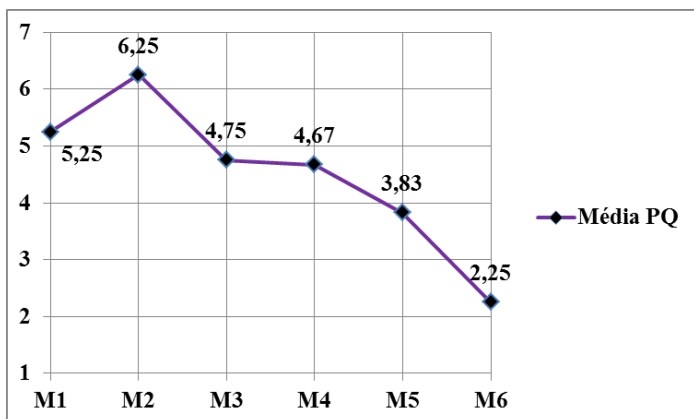


Figura 5: Médias do PQ nos seis momentos de avaliação.

Efetuuou-se um teste não paramétrico de Friedman para verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre os vários momentos do PQ. A Tabela 2 apresenta a média obtida nos seis momentos de avaliação do PQ, o respetivo desvio padrão e o valor de significância do teste de Friedman. Concluiu-se através do valor de *sig.* que existem diferenças estatisticamente significativas entre os valores do PQ nos seis momentos ( $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ ).

Tabela 2: Média, desvio padrão e p value do teste de Friedman nos vários momentos do PQ

Momentos	Média	Desvio Padrão	Friedman Sig.
M1	5,25	1,36	0,000
M2	6,25	1,06	
M3	4,75	0,62	
M4	4,67	0,65	
M5	3,83	0,39	
M6	2,25	0,45	

Nível de significância 0,05

No sentido de perceber entre que momentos existem diferenças estatisticamente significativas no PQ, utilizou-se o teste não paramétrico Wilcoxon para amostras emparelhadas com a correção de Bonferroni. A Tabela 3 apresenta os valores do teste de Wilcoxon relativamente aos vários momentos.

Tabela 3: Valores do teste de Wilcoxon relativamente à comparação dos valores do PQ nos momentos de avaliação.

Momentos	Estatística de Teste	Sig.	Diferença apresentada
PQ (M2) - PQ (M1)	-2,40	0,008	
PQ (M3) - PQ (M1)	-1,47	0,088	
PQ (M4) - PQ (M1)	-1,73	0,063	
PQ (M5) - PQ (M1)	-2,70	0,002	M5 < M1
PQ (M6) - PQ (M1)	-3,08	0,000	M6 < M1
PQ (M3) - PQ (M2)	-2,88	0,001	M3 < M2
PQ (M4) - PQ (M2)	-3,15	0,000	M4 < M2
PQ (M5) - PQ (M2)	-3,11	0,000	M5 < M2
PQ (M6) - PQ (M2)	-3,09	0,000	M6 < M2
PQ (M4) - PQ (M3)	-0,58	0,500	
PQ (M5) - PQ (M3)	-3,05	0,001	M5 < M3
PQ (M6) - PQ (M3)	-3,17	0,000	M6 < M3
PQ (M5) - PQ (M4)	-2,89	0,002	M5 < M4
PQ (M6) - PQ (M4)	-3,13	0,000	M6 < M4
PQ (M6) - PQ (M5)	-3,15	0,000	M6 < M5

Nível de significância 0,0033

Os resultados apresentados na tabela 3 indicam que se registaram diminuições significativas entre os valores apresentados nos momentos 5 e 6 relativamente ao primeiro momento; nos momentos 3, 4, 5 e 6 comparativamente ao segundo momento de avaliação. Observou-se também diminuição significativa nos valores nos momentos 5 e 6 relativamente ao terceiro momento, bem como nos momentos 5 e 6 comparativamente ao quarto momento. Quanto ao sexto momento de avaliação (M6), registou-se um decréscimo significativo de valor comparativamente ao momento 5.

#### Análise do SAI-R

Os resultados da aplicação do SAI-R, em seis momentos do processo terapêutico, encontram-se apresentados na Tabela 4.

Tabela 4: SAI-R da Lucrécia

Itens	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Total
M1	2	1	4	1	2	5	1	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	41
M2	2	1	2	1	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	27
M3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	32
M4	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	32
M5	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	1	1	1	30
M6	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	5	5	4	65

Na presente análise deste instrumento, tomou-se como referencia a investigação de Santos (2009) a qual recorreu a uma amostra da população portuguesa (n=2940). A autora registou para o género feminino no instrumento SAI-R uma pontuação total média de 61,221. Com base neste valor, analisaram-se os valores totais obtidos pela Lucrecia nos seis momentos de avaliação.

Os resultados obtidos permitem verificar que nos primeiros cinco momentos de avaliação, os valores totais se encontram abaixo da média da população feminina portuguesa. Apenas no último momento (M6) é que Lucrecia obteve um total ligeiramente acima da média feminina portuguesa (65>61,221)

Segundo David Kipper (citado por Santos, 2009), os valores do índice de espontaneidade variam entre baixa espontaneidade (menor ou igual a 35), espontaneidade moderada (entre 36 e 71) e elevada espontaneidade (superior ou igual a 72 de um valor máximo possível de 90 pontos). Observou-se que antes do início da terapia (M1), a pontuação total obtida por Lucrecia no SAI-R foi de quarenta e um pontos. Este valor é indicativo de espontaneidade moderada. No segundo momento de avaliação (M2) a pontuação total obtida foi de vinte e sete pontos, o que remete para um valor de baixa espontaneidade. Nos dois momentos de avaliação que se seguiram (M3) e (M4) registou-se em ambos um valor total de trinta e dois pontos, o que apesar de significar um aumento de cinco pontos comparativamente a (M2), indica que Lucrecia continua não só a obter valores correspondentes a baixa espontaneidade, mas também que houve uma manutenção do valor anterior no quarto momento de avaliação (M4). No quinto momento (M5), a Lucrecia obteve um valor total de trinta pontos mantendo baixa espontaneidade e registando-se uma descida de dois pontos comparativamente aos dois momentos anteriores (M3 e M4). No último momento (M6), observou-se uma subida de trinta e cinco pontos comparativamente a M5, registando-se um total de sessenta e cinco pontos, indicativos de espontaneidade moderada.

Com o objetivo de perceber se existem diferenças estatisticamente significativas entre as distribuições dos valores indicativos de espontaneidade obtidos por Lucrecia nos seis momentos de aplicação do SAI-R foi utilizado o teste não paramétrico de Friedman.

Tabela 5: Média, desvio padrão e p value do teste de Friedman nos vários momentos do SAI-R

Momentos	Media	Desvio Padrão	Friedman Sig.
M1	2,28	1,07	0,000
M2	1,50	0,92	
M3	1,78	0,73	
M4	1,78	0,73	
M5	1,67	0,59	
M6	3,61	0,70	

Nível de significância 0,05

A Tabela 5 representa a média obtida nos seis momentos de avaliação do SAI-R, o respetivo desvio padrão e o valor de significância do teste de Friedman. Concluiu-se através do valor de *sig.* que existem diferenças estatisticamente significativas entre valores de espontaneidade nos seis momentos ( $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ ).

No sentido de perceber entre que momentos ocorreu o aumento nos valores de espontaneidade utilizou-se o teste não paramétrico Wilcoxon (Tabela 6).

Tabela 6: Valores do teste de Wilcoxon relativamente à comparação dos momentos de avaliação do SAI-R

Momentos	Estatística de Teste	Sig.	Diferença apresentada
SAI-R (M2) - SAI-R (M1)	-3,07	0,000	M2 < M1
SAI-R (M3) - SAI-R (M1)	-1,98	0,032	
SAI-R (M4) - SAI-R (M1)	-1,83	0,047	
SAI-R (M5) - SAI-R (M1)	-2,14	0,022	
SAI-R (M6) - SAI-R (M1)	-3,22	0,000	M6 > M1
SAI-R (M3) - SAI-R (M2)	-1,51	0,117	
SAI-R (M4) - SAI-R (M2)	-1,51	0,117	
SAI-R (M5) - SAI-R (M2)	-0,71	0,314	
SAI-R (M6) - SAI-R (M2)	-3,46	0,000	M6 > M2
SAI-R (M4) - SAI-R (M3)	0,00	0,656	
SAI-R (M5) - SAI-R (M3)	-0,63	0,383	
SAI-R (M6) - SAI-R (M3)	-3,67	0,000	M6 > M3
SAI-R (M5) - SAI-R (M4)	-0,58	0,391	
SAI-R (M6) - SAI-R (M4)	-3,56	0,000	M6 > M4
SAI-R (M6) - SAI-R (M5)	-3,78	0,000	M6 > M5

Nível de significância 0,0033

De acordo com a Tabela 6, ocorreu uma diminuição significativa da espontaneidade no SAI-R do M2 comparativamente a M1, o que pode ser explicado pelo facto de Lucrecia apresentar um valor de espontaneidade atipicamente elevado no M1. Observou-se um aumento significativo de espontaneidade no último momento de avaliação (M6) comparativamente a todos os momentos.

No sentido de verificar se tal como Lucrecia, três participantes do grupo (dois homens e uma mulher) registaram aumento significativo nos valores de espontaneidade, procedeu-se aos mesmos cálculos estatísticos (teste de Friedman e Wilcoxon). Os dois homens (Albino e Júlio) contaram com apenas cinco momentos de avaliação e a mulher (Berta) tal como Lucrecia apresentou seis momentos de avaliação.

Concluiu-se através do valor de *sig.* do teste de *Friedman* que existem diferenças estatisticamente significativas entre valores de espontaneidade nos seis momentos de todos os participantes (*p-value* =  $\alpha$  = 0,05).

Tabela 7: valores do teste de Wilcoxon da participante Berta.

Momentos	Estatística de Teste	Sig.	Diferença apresentada
SAI-R (M2) - SAI-R (M1)	-2,332	0,014	
SAI-R (M3) - SAI-R (M1)	-2,64	0,004	
SAI-R (M4) - SAI-R (M1)	-2,491	0,007	
SAI-R (M5) - SAI-R (M1)	-2,636	0,005	
SAI-R (M6) - SAI-R (M1)	-0,656	0,280	
SAI-R (M3) - SAI-R (M2)	0,00	0,625	
SAI-R (M4) - SAI-R (M2)	-1,222	0,146	
SAI-R (M5) - SAI-R (M2)	-1,414	0,145	
SAI-R (M6) - SAI-R (M2)	-1,512	0,101	
SAI-R (M4) - SAI-R (M3)	-1,303	0,134	
SAI-R (M5) - SAI-R (M3)	-1,155	0,194	
SAI-R (M6) - SAI-R (M3)	-1,611	0,090	
SAI-R (M5) - SAI-R (M4)	-0,707	0,363	
SAI-R (M6) - SAI-R (M4)	-2,968	0,001	M6<M4
SAI-R (M6) - SAI-R (M5)	-2,84	0,003	M6<M5

Nível de significância 0,0033

Observando a tabela 7 não se verificou nenhum aumento significativo na espontaneidade entre momentos, sendo que registou-se ainda uma diminuição atípica no momento 6 comparativamente aos momentos 4 e 5.

Tabela 8: valores do teste de Wilcoxon do participante Júlio

Momentos	Estatística de Teste	Sig.	Diferença apresentada
SAI-R (M2) - SAI-R (M1)	-1,897	0,055	
SAI-R (M3) - SAI-R (M1)	-2,517	0,008	
SAI-R (M4) - SAI-R (M1)	-2,952	0,001	M4>M1
SAI-R (M5) - SAI-R (M1)	-3,276	0,000	M5>M1
SAI-R (M3) - SAI-R (M2)	-1,155	0,172	
SAI-R (M4) - SAI-R (M2)	-1,994	0,039	
SAI-R (M5) - SAI-R (M2)	-2,309	0,018	
SAI-R (M4) - SAI-R (M3)	-0,832	0,295	
SAI-R (M5) - SAI-R (M3)	-1	0,266	
SAI-R (M5) - SAI-R (M4)	0	0,623	

Nível de significância 0,005

Com base na tabela 8, tal como em Lucrecia verificou-se um aumento significativo da espontaneidade entre o último e penúltimo momento comparativamente ao primeiro momento de avaliação.

Tabela 9: valores do teste de Wilcoxon do participante Albino

Momentos	Estatística de Teste	Sig.	Diferença apresentada
SAI-R (M2) - SAI-R (M1)	-1,213	0,168	
SAI-R (M3) - SAI-R (M1)	-0,5	0,403	
SAI-R (M4) - SAI-R (M1)	-0,237	0,482	
SAI-R (M5) - SAI-R (M1)	-2,326	0,014	
SAI-R (M3) - SAI-R (M2)	-1,134	0,227	
SAI-R (M4) - SAI-R (M2)	-1,604	0,091	
SAI-R (M5) - SAI-R (M2)	-3,092	0,001	M5<M2
SAI-R (M4) - SAI-R (M3)	-0,905	0,281	M5<M3
SAI-R (M5) - SAI-R (M3)	-2,804	0,002	
SAI-R (M5) - SAI-R (M4)	-1,874	0,038	

Nível de significância 0,005

Como está ilustrado na tabela 9, Albino não registou um aumento significativo de espontaneidade como seria de esperar. Contrariamente, a sua espontaneidade teve uma diminuição significativa no momento 5 comparativamente ao momento 2 e 3.

### CORE-OM

A aplicação do CORE-OM coincidiu com os seis momentos já descritos de aplicação do SAI-R e os resultados e respetivas médias encontram-se apresentados na Tabela 10.

Na presente análise deste instrumento, tomou-se como referencia o estudo preliminar da versão portuguesa do CORE-OM elaborado por Sales et al. (2008), o qual recorreu a uma amostra da população portuguesa (n=111). Os autores registaram no instrumento CORE-OM para o género feminino, as seguintes pontuações médias para cada uma das subescalas: F= 9,3; P= 13,2; W=12,4; R= 1,4; Total itens= 9,6 e Total itens sem R= 11,4.

Tabela 10: CORE-OM da Lucrecia por subescalas.

Momentos		Dimensões				Total Dimensões	
		F (Funcionamento social e pessoal)	P (Queixas e sintomas)	W (Bem estar subjetivo)	R (Comportamentos de risco)	Com R	Sem R
M1	Total	21	40	14	14	89	75
	Média	1,75	3,33	3,50	2,33	2,62	2,68
	D.P.	1,36	0,89	0,58	1,86	1,41	1,33
M2	Total	28	37	15	15	95	80
	Média	2,33	3,08	3,75	2,50	2,79	2,86
	D.P.	0,78	0,90	0,50	1,97	1,15	0,93
M3	Total	25	29	12	11	77	66
	Média	2,08	2,42	3,00	1,83	2,26	2,36
	D.P.	0,67	1,38	0,00	2,04	1,24	1,03
M4	Total	25	33	14	8	80	72
	Média	2,08	2,75	3,50	1,33	2,35	2,57
	D.P.	1,08	1,29	0,58	1,63	1,35	1,2
M5	Total	19	24	11	4	58	54
	Média	1,58	2,00	2,75	0,67	1,71	1,93
	D.P.	0,79	0,95	0,50	0,82	1	0,9
M6	Total	2	5	3	0	10	10
	Média	0,17	0,42	0,75	0,00	0,29	0,36
	D.P.	0,39	0,51	0,50	0,00	0,46	0,49

Neste sentido, com base nos resultados totais apresentados na Tabela 10, verificou-se que nas subescalas F (Funcionamento social e pessoal), P (Queixas e sintomas) e R (Comportamentos de risco), a Lucrecia obteve nos primeiros cinco momentos de avaliação (M1, M2, M3, M4 e M5), pontuações totais superiores à média da população feminina portuguesa. No último momento (M6), registou-se uma pontuação inferior à média portuguesa (F= 2 <12,4; P= 5 <13,2; R= 0 <1,4). Na subescala W (Bem estar subjetivo), observaram-se nos dois primeiros momentos (M1 e M2) valores acima da média feminina portuguesa. No terceiro momento (M3), registou-se um valor total muito próximo da média da amostra portuguesa (12 <12,4). No quarto momento (M4), Lucrecia obteve uma pontuação total superior à média portuguesa e nos dois últimos momentos (M5 e M6), apresentou valores inferiores à média (M5= 11 <12,4; M6= 3 <12,4).

Relativamente aos valores de corte (não clínico) no género feminino usou-se como referencia os seguintes valores: F=1,30; P= 1,62; W=1,77; R= 0,30; Total itens=1,29 e Total itens sem R= 1,50 (Evans et al., 2002).

Com base nos dados previamente mencionados, analisaram-se os valores médios obtidos por Lucrecia nos seis momentos de avaliação que constam na Tabela 10.

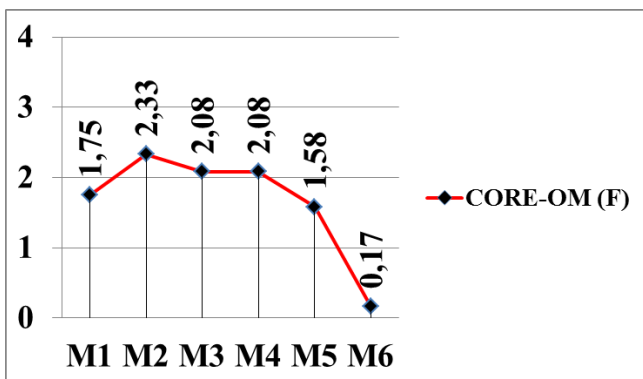


Figura 6: Valores médios da subescala F

Relativamente aos valores médios da subescala F, ilustrados na Figura 6, no que concerne ao ponto de corte (1,30), verificou-se que nos primeiros cinco momentos de avaliação, apresenta valores superiores, pelo que se considera que se encontram numa zona de carácter clínico. No entanto, o último momento de avaliação (M6) registou nesta subescala uma descida acentuada, o que remete para um valor abaixo do ponto de corte na zona de carácter não clínico ( $F_{M6} = 0,17 < 1,30$ ). É ainda relevante mencionar que há uma subida de valor entre M1 e M2, o que significa deterioração. A partir de M2 os valores foram sempre diminuindo.

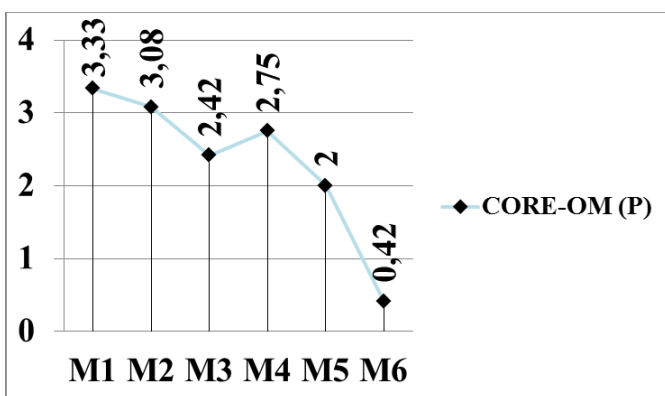


Figura 7: Valores médios da subescala P

Na subescala P (Queixas e Sintomas), cujos valores médios se encontram ilustrados na Figura 7 e tendo em conta o valor de corte (1,62), observou-se que nos primeiros cinco momentos de avaliação (M1, M2, M3, M4 e M5), apresenta valores superiores, pelo que se considera que se encontram numa zona de carácter clínico. Comparativamente, o último momento de avaliação (M6) registou nesta subescala uma diminuição do valor médio, o que remete para

um valor abaixo do ponto de corte na zona de carácter não clínico ( $P= 0,42 < 1,62$ ). Verificou-se ainda que nos primeiros três momentos houve diminuição gradual da média, sendo que no quarto momento dá-se uma ligeira subida ( $M4=2,75$ ), voltando a diminuir nos últimos dois momentos.

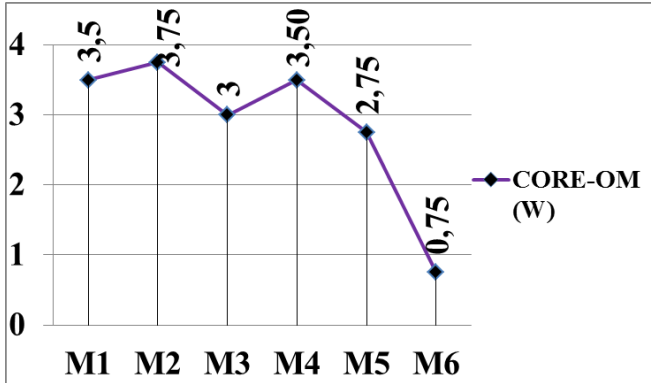


Figura 8: Valores médios da subescala W

Quanto à subescala W, cujos valores médios se encontram ilustrados na Figura 8 e tendo em conta o valor de corte (1,77) observou-se que nos primeiros cinco momentos de avaliação (M1, M2, M3, M4 e M5), apresenta valores superiores, pelo que se considera que se encontram numa zona de carácter clínico. Paralelamente, no derradeiro momento de avaliação (M6) verificou-se uma diminuição do valor médio, o que remete para um valor abaixo do ponto de corte na zona de carácter não clínico ( $W= 0,75 < 1,77$ ). No segundo momento deu-se uma ligeira subida na média, comparativamente a M1, diminuindo em M3, mas voltando a aumentar em M4. Os valores médios de M5 e M6 revelam uma diminuição ( $M5= 2,74$ ,  $M6= 0,75$ ).

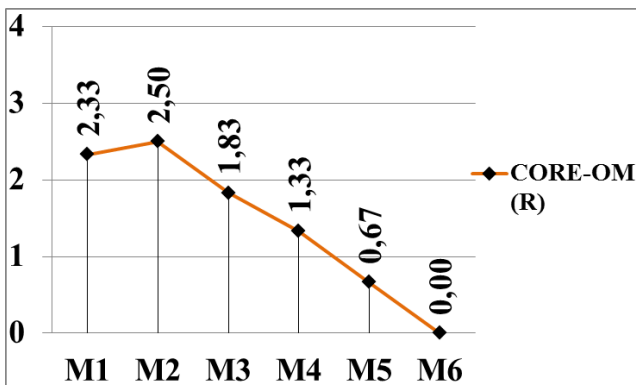


Figura 9: Valores médios da subescala R

Os valores médios da subescala R, ilustrados na Figura 9, tendo como referência o valor de corte de (0,30), indicam que nos primeiros cinco momentos de avaliação (M1, M2, M3, M4 e M5), Lucrécia apresenta valores superiores, pelo que se considera que se encontram numa zona de carácter clínico. No último momento (M6), registou-se um valor abaixo do ponto de corte na zona de carácter não clínico (M6= 0,00<0,30). Registou-se ainda um aumento no valor médio entre M1 e M2, sendo que nos momentos de avaliação que se seguiram a média foi sempre diminuindo.

Com o objetivo de perceber se existem diferenças estatisticamente significativas entre as distribuições dos valores de cada subescala obtidos por Lucrécia nos seis momentos de aplicação do CORE-OM foi utilizado o teste não paramétrico de Friedman.

Tabela 11: Média, desvio padrão e p value do teste de Friedman nos vários momentos do CORE-OM

		<b>Friedman Sig.</b>
<b>Dimensões</b>	<b>F</b> <b>(Funcionamento social e pessoal)</b>	0,000
	<b>P</b> <b>(Queixas e Sintomas)</b>	0,000
	<b>W</b> <b>(Bem estar subjetivo)</b>	0,007
	<b>R</b> <b>(Comportamentos de risco)</b>	0,006

A Tabela 11 representa o valor de significância do teste de Friedman, fruto da comparação dos seis momentos para cada subescala. Concluiu-se através do valor de *sig.* que existem diferenças estatisticamente significativas entre valores das quatro subescalas nos seis momentos ( $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ ).

No sentido de perceber entre que momentos ocorreram as diferenças no valor das subescalas utilizou-se o teste não paramétrico Wilcoxon.

Na tabela 12 verifica-se para a subescala F a diminuição significativa dos valores do sexto momento de avaliação (M6) comparativamente a todos os momentos.

Tabela 12: Valores do teste de Wilcoxon na comparação entre momentos da subescala F

Momentos	Estatística de Teste	Sig.	Diferença apresentada
CORE F (M2) – CORE F (M1)	-1,61	0,090	
CORE F (M3) – CORE F (M1)	-0,95	0,230	
CORE F (M4) – CORE F (M1)	-1,41	0,160	
CORE F (M5) – CORE F (M1)	-0,52	0,380	
CORE F (M6) – CORE F (M1)	-2,70	0,000	F M6 <F M1
CORE F (M3) – CORE F (M2)	-1,34	0,190	
CORE F (M4) – CORE F (M2)	-1,00	0,270	
CORE F (M5) – CORE F (M2)	-2,50	0,010	
CORE F (M6) – CORE F (M2)	-3,12	0,000	F M6 <F M2
CORE F (M4) – CORE F (M3)	0,00	0,630	
CORE F (M5) – CORE F (M3)	-2,12	0,030	
CORE F (M6) – CORE F (M3)	-3,10	0,000	F M6 <F M3
CORE F (M5) – CORE F (M4)	-1,61	0,090	
CORE F (M6) – CORE F (M4)	-2,98	0,000	F M6 <F M4
CORE F (M6) – CORE F (M5)	-3,00	0,000	F M6 <F M5

Nível de significância 0,0033

Tabela 13: Valores do teste de Wilcoxon na comparação entre momentos da subescala P

Momentos	Estatística de Teste	Sig.	Diferença apresentada
CORE P (M2) - CORE P (M1)	-1,34	0,188	
CORE P (M3) - CORE P (M1)	-2,41	0,008	
CORE P (M4) - CORE P (M1)	-1,9	0,055	
CORE P (M5) - CORE P (M1)	-3,02	0,000	P M5 <P M1
CORE P (M6) - CORE P (M1)	-3,13	0,000	P M6 <P M1
CORE P (M3) - CORE P (M2)	-1,73	0,063	
CORE P (M4) - CORE P (M2)	-1,27	0,180	
CORE P (M5) - CORE P (M2)	-2,92	0,001	P M5 <P M2
CORE P (M6) - CORE P (M2)	-3,1	0,000	P M6 <P M2
CORE P (M4) - CORE P (M3)	-0,91	0,281	
CORE P (M5) - CORE P (M3)	-1,16	0,172	
CORE P (M6) - CORE P (M3)	-2,83	0,001	P M6 <P M3
CORE P (M5) - CORE P (M4)	-2,31	0,016	
CORE P (M6) - CORE P (M4)	-2,96	0,000	P M6 <P M4
CORE P (M6) - CORE P (M5)	-3	0,000	P M6 <P M5

Nível de significância 0,0033

Na Tabela 13 verifica-se para a subescala P a diminuição significativa dos valores do quinto momento de avaliação (M5) relativamente aos momentos 1 e 2. Regista-se também a redução significativa dos valores do sexto momento (M6) comparativamente a todos os momentos.

Apesar de o teste de Friedman ter indicado a presença de diferenças estatisticamente significativas entre os seis momentos de W e R, quando utilizado o teste de Wilcoxon para fazer uma análise mais aprofundada, verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os momentos. No entanto, é possível verificar a evolução observando os valores médios de cada uma destas subescalas (Figura 8 e Figura 9).

Conclui-se que as subescalas que mais contribuíram para a saúde mental de Lucrecia foram a de Funcionamento pessoal e social e Queixas e sintomas.

### Análise do instrumento HAT

Foram preenchidos por Lucrecia trinta e um questionários HAT relativos a trinta e uma sessões de psicodrama ao longo do processo terapêutico, sendo que vinte e quatro foram preenchidos em 2012, seis em 2013 e um em 2014. Apesar de não ter existido uma homogeneidade temporal no preenchimento deste instrumento, as informações que este nos oferece permitem obter informações referentes às percepções de Lucrecia relativamente aos eventos significativos da terapia que ocorreram na respetiva sessão de psicodrama a que se refere o questionário HAT.

Todos os acontecimentos mais importantes das sessões, ajudaram Lucrecia de algum modo, sendo que nenhum “não ajudou nada”, dois acontecimentos ajudaram “pouco” e quatro ajudaram “moderadamente”. A maioria dos acontecimentos mais importantes ajudaram muito (vinte e três) e dois ajudaram “muitíssimo”. Assim, pode-se inferir que Lucrecia atribui um valor positivo à ajuda que os aspetos que referiu lhe proporcionaram (Figura 10).

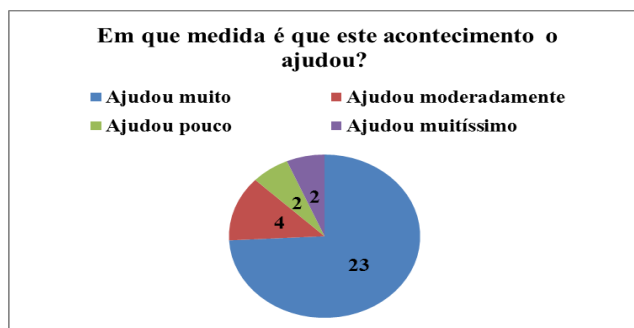


Figura 10: medida em que os acontecimentos descritos no HAT ajudaram.

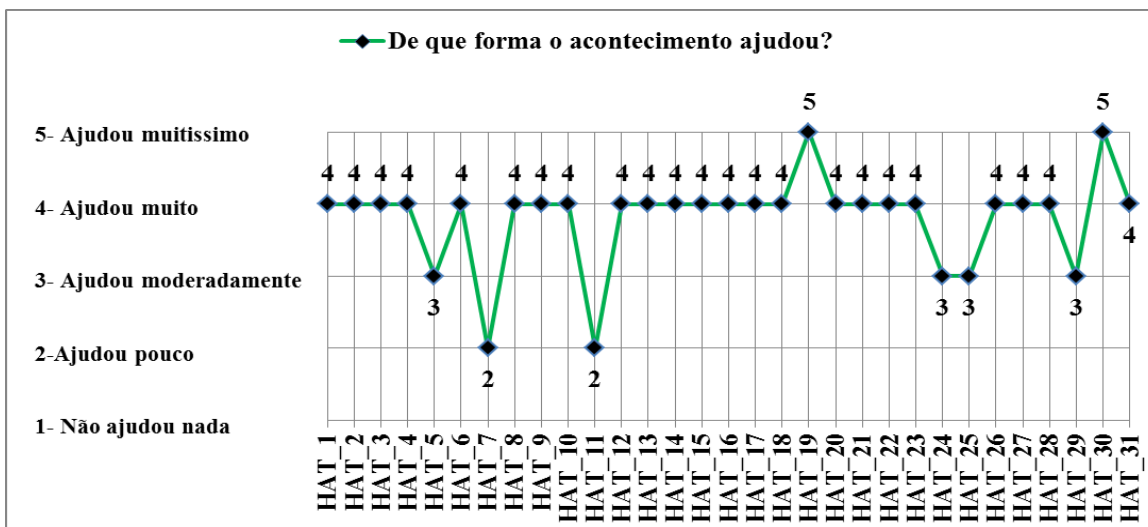


Figura 11: medida em que os acontecimentos ajudaram sessão a sessão.

Lucrécia, apesar de não ter pontuado nenhum HAT quanto à maneira como sentiu os acontecimentos negativos das sessões, considerou que nos dois primeiros HAT existiram eventos negativos:

HAT 1 - *“Estávamos a fazer exercícios de apresentação informal dos elementos do grupo. Quando surgiram perguntas sobre a família e filhos, senti-me bastante angustiada porque era a primeira sessão e porque esse assunto está inteiramente relacionado com o meu problema. Talvez tenha transparecido, e no momento o terapeuta perguntou-me se eu queria partilhar algo com o grupo, e nesse momento simulámos uma conversa de café entre amigos e eu expus o meu problema”*.

HAT 2 - *“Foi-nos pedido que nos lembrássemos de um acontecimento das nossas vidas que na altura nos tivesse causado grande alegria e bem-estar. Demorei um pouco a evocar esse acontecimento, porque nesta altura só me consigo recordar de acontecimentos negativos”*.

Não obstante, tal como será depois reforçado na análise das CCI, os eventos negativos descritos relacionam-se essencialmente dificuldades provenientes de Lucrécia e não propriamente da terapia, até porque no HAT 1 pode observar-se que a angústia sentida naquele momento relacionava-se com o facto de ter acabado de entrar no grupo e da sua dificuldade em expor os problemas. Através da terapia Lucrécia conseguiu naquele momento, ultrapassar a angústia que a estava a impedir de partilhar com os problemas com grupo.

No **Anexo 8** encontra-se uma tabela que apresenta os dois HAT cujos eventos descritos foram considerados por Lucrécia como tendo ajudado “muitíssimo”: Como pode ser observado nessas nas transcrições apresentadas, Lucrécia refere o apoio do grupo, bem como o feedback do terapeuta, a dramatização e o fato de ser protagonista, como acontecimentos que desempenharam um papel preponderante a nível de importância para Lucrécia. No HAT 19 refere a resistência que tem relativamente à terapia “considerarei seriamente em não ir”, mas acaba por revelar o quão positivo foi ter decidido ir. No HAT 30 acaba por descrever a sessão como “*a entrada numa fase diferente da minha vida*”. Em ambas as sessões considera sentir-se de forma positivamente diferente depois destes acontecimentos terem ocorrido.

Sete das sessões consideradas por Lucrécia como tendo ajudado “muito” remetem para o feedback dos terapeutas e do grupo. No **Anexo 9** encontra-se o resumo dos acontecimentos mais importantes neste sentido e a forma como estes a ajudaram. Os acontecimentos transcritos e a forma como estes a ajudaram remetem para a valorização do feedback frequentemente no sentido de permitir a Lucrécia perceber certas mudanças que ainda que pequenas, acabam por também ser valorizadas por esta. De certa forma remetem para uma tomada de consciência relativa às mudanças acontecidas.

O HAT 15 volta a remeter para a resistência apresentada por Lucrécia, desta vez com medo de “desiludir” o grupo.

É relevante mencionar que durante as férias de verão, Lucrécia tentou suicidar-se pela terceira vez. O HAT 18 diz respeito à primeira sessão que ocorreu depois da interrupção. Lucrécia refere a importância de reencontrar o grupo e de partilhar a sua situação. Dá muita importância a algumas coisas que lhe foram ditas sobre o amor, no sentido em que amar é aceitar as coisas boas e más do outro. É como se ela finalmente tivesse percebido que o ex namorado nunca a amou verdadeiramente. Lucrécia mostra-se disponível para a mudança que repara já estar a ocorrer nela.

Seis das sessões consideradas por Lucrécia como tendo ajudado “muito” remetem para a importância da partilha com o grupo. No **Anexo 10** encontra-se o resumo dos acontecimentos mais importantes neste sentido e a forma como estes a ajudaram. O vigésimo oitavo HAT é de uma sessão na qual Lucrécia foi protagonista. Lucrécia tinha faltado à sessão anterior visto ter feito a sua quarta tentativa de suicídio. No HAT, ela não faz referência alguma à dramatização.

As palavras de Lucrécia ilustram a importância que a terapia, os terapeutas e o grupo têm na vida de Lucrécia.

Sete das sessões consideradas por Lucrécia como tendo ajudado “muito” remetem para a importância da dramatização e também de ser protagonista. No **Anexo 11** encontra-se o resumo dos acontecimentos mais importantes neste sentido e a forma como estes a ajudaram.

As informações anteriormente apresentadas, no geral, remetem para a percepção de melhorias causadas por eventos da terapia segundo a percepção de Lucrécia em diferentes âmbitos.

### Análise da Entrevista de Mudança do Cliente (Client Change Interview, CCI)

Na primeira entrevista de mudança (M2) Lucrécia identificou quatro mudanças (Anexo 13):

A **mudança 1** “Vontade de me pôr em primeiro lugar” foi avaliada por Lucrécia como “Algo surpresa”, sem a terapia “não sabe” se teria acontecido e considerou-a “muito importante. Na entrevista refere: *“Ele não me põe em primeiro lugar. Ninguém me pôs em primeiro lugar na vida. Eu tenho de me pôr a mim em primeiro lugar. Não há ninguém para me pôr, ponho-me eu”*. Apesar de considerar quantitativamente que “Não sabe” se sem a terapia esta mudança acontecia, verbaliza que sem a terapia esta mudança não aconteceria: *“(…) nem sequer estaria a pôr a hipótese de sair, estaria mesmo em casa a aguentar tudo que ele me dissesse e a tentar viver o melhor possível mas sempre naquela situação sem sequer pôr a hipótese que podia sair...”*

A **mudança 2** “O desespero de acabar a relação não é tão grande” foi avaliada por Lucrécia como “Algo esperada”, sem a terapia “de certeza não acontecia” e considerou-a “muito importante. Na entrevista, menciona: *“(…) eu tenho um caminho a percorrer ainda, porque estou muito dependente dessa pessoa.(…) Se bem que já estou a começar a aceitar melhor uma possível separação.”*. Lucrécia valoriza as palavras do terapeuta relativamente ao assunto relacionado com esta mudança: *“O terapeuta disse-me uma coisa que me pareceu muito... A levar muito em conta, que foi que eu tenho de olhar nos olhos, que a possibilidade de esta relação acabar, eu tenho de olhar isso nos olhos e enfrentar isso”*.

No HAT 8 Lucrécia refere como o acontecimento mais importante da sessão: *“Disseram-me que eu tenho de pensar mais naquilo que quero para mim e naquilo que é importante para mim,*

*que tenho de enfrentar o meu medo de terminar a relação em que estou*” – o que remete para esta mudança sentida.

A **mudança 3** “Sentimento de que a mudança tem de partir de mim” foi avaliada por Lucrecia como “Totalmente surpresa”, sem a terapia “de certeza não acontecia” e considerou-a “extremamente importante. Na entrevista indica: *“Por exemplo, na minha relação amorosa...Eu é que tenho de mudar o meu comportamento e depois a relação muda.”*”

Também os HATs preenchidos desde o início da terapia até esta entrevista, ilustram a contribuição das sessões para esta mudança:

No HAT 3 Lucrecia refere como o acontecimento mais importante da sessão: *“Nesta sessão falamos muito sobre uso e abuso de substâncias e também de dependência. Isso fez me pensar muito na dinâmica da relação em que eu estou, acho-me muito dependente na relação, e quero muito mudar isso.”* e descreve a forma como a ajudou: *“(...) parece que foi um alerta, um pequeno despertar para eu própria me aperceber que consigo pensar e agir de um modo diferente e não ficar presa na dinâmica da relação de dependência.”*

No HAT 6 indica que o acontecimento mais importante da sessão foi *“(...) a mensagem que me foi transmitida pelo terapeuta no final da sessão, de que não podemos ficar a espera que as pessoas “de lá fora” mudem, a mudança tem de vir de nós e tem de ser connosco, só depois verificamos que realmente as coisas mudam”* e expõe a forma como este acontecimento a ajudou: *“(...)acho que me apercebi que é necessário realizar um trabalho comigo, um trabalho dirigido a mim, com a ajuda do grupo. (...) essencialmente fico com a sensação que se eu mudar os outros mudam a sua atitude em relação a mim e as coisas mudam inevitavelmente. Não porque tenha de haver separações ou um seguimento de uma direção completamente oposta. Mas sim porque tem de haver uma quebra de velhos hábitos e velhas dependências, novas visões e mais autonomia”*.

A **mudança 4** “Sinto que também tenho direito de cometer erros” foi avaliada por Lucrecia como “nem esperada, nem surpresa”, sem a terapia “provavelmente não acontecia” e considerou-a “moderadamente importante. Identificou esta mudança verbalizando: *“No outro dia falámos sobre seres humanos e sobre errarmos, não há necessidade de ser perfeccionista porque nós erramos e temos de aprender com os erros e a culpa não ser tão grande. Eu sinto que eu tenho o*

*direito de errar também. (...) porque dantes a culpa era muito grande do erro. Agora é um bocadinho menor, sinto que eu também tenho direito”.*

No primeiro HAT Lucrécia indica que o acontecimento mais importante a ajudou no sentido em que: *” Senti-me mais aliviada (...) ganhei alguma consciência (...)que não posso-me deixar levar pela minha culpa.”*, o que remete para a aceitação dos próprios erros.

Em termos gerais, Lucrécia atribui as mudanças à terapia dizendo: *“(...) é muito devido à terapia (...) Eu até com ele podia agora continuar a sofrer, a aceitar tudo o que viesse e agarrava pequenas coisas mas agora não quero, não quero, não...Não é suficiente para mim. Esse sentimento só veio depois de eu começar a fazer a terapia.”*. Destaca ainda as situações em que os outros participantes são protagonistas e o feedback dos terapeutas, como tendo contribuído para estas mudanças.

Como aspetos positivos da terapia indica que valoriza muito o grupo, nomeando *“o apoio das pessoas”, “a empatia das pessoas”, “ a compreensão”* e a *“confidencialidade”* que lhe permite ter um espaço onde pode falar de tudo sem ser julgada e sentir identificação com as pessoas do grupo.

Quanto aos aspetos negativos, Lucrécia considera negativa a entrada de novos participantes com pouco espaçamento entre sessões.

Quanto aos aspetos que poderiam tornar a terapia mais benéfica para Lucrécia, considera que a terapia *“tem de seguir o seu curso normal, porque assim é que está a ajudar”*.

Relativamente à investigação, considera que a encara como parte da terapia, o preenchimento dos instrumentos é feito de forma mais pensada e ajuda os terapeutas a conhecerem melhor os participantes e os seus pensamentos. Refere ainda que o fato de não exigir confrontação é uma mais-valia.

Na segunda entrevista de mudança (M3) identifica duas mudanças.(Anexo 14). É relevante referir que esta entrevista ocorreu menos de um mês depois da sua terceira tentativa de suicídio e que está a ser medicada com antidepressivos e ansiolíticos.

A **mudança 5** *“Consegui mudar a minha perspetiva nas relações amorosas”* foi avaliada por Lucrécia como *“Totalmente surpresa”*, sem a terapia *“de certeza não acontecia”* e considerou-a *“extremamente importante”*. Na entrevista verbaliza: *“(...) a questão a nível de parceiros, eu só tinha tido o meu ex namorado e eu achava que pronto... Uma mulher não deve ter muitos*

*parceiros e agora já não vejo a questão... Muito por esse prisma, acho que tenho o direito de... Para já não quero nunca mais que o meu ex namorado... ah... pense que eu lhe pertença de alguma maneira porque ele não merece nada do que eu fiz por ele ou... a dedicação que eu tive na relação e por outro lado, eu sinto que tenho o direito de procurar outra pessoa e de me envolver com essa pessoa e estar com ela, eu tenho esse direito e não sou menos nem mais por isso”.*

No HAT 18 Lucrecia refere como o acontecimento mais importante da sessão: “(...) Fiquei a pensar particularmente numa coisa que o terapeuta disse. (...) Mas porquê só me apercebi disso agora? (...) E deixei que ele me fizesse tudo de mal e tudo o que ele quisesse. Mas para mim isso mudou, não só em relação a ele, mas também para relações futuras” e expressa a forma como este acontecimento a ajudou: “Neste momento da minha vida parece que vejo a minha situação de outro prisma. (...) Não quero cometer o mesmo tipo de erros que cometi na minha relação anterior. Quero ser uma pessoa diferente. Porque isso também implica uma nova postura na vida e implica uma visão diferente que as pessoas possam vir a ter de mim”.

A **mudança 6** “Sou capaz de mais coisas do que imaginava “ foi avaliada por Lucrecia como “Totalmente surpresa”, sem a terapia “provavelmente não acontecia” e considerou-a “extremamente importante”. Na entrevista indica: “parece que eu sou capaz de mais coisas do que aquilo que eu pensava que era (...) agora estou a tomar consciência disso mas muito devagarinho porque afinal consigo fazer...” Relata ainda uma série de mudanças na sua vida que foi capaz de pôr em prática: “Já não estou com o meu ex-namorado, estou a viver sozinha agora numa casa que eu aluguei e nós acabámos, vemo-nos na mesma mas já não estou na mesma situação que estava antes, sempre à espera dele, a tentar acabar com a relação e a não conseguir”.

Em termos gerais, Lucrecia atribui as mudanças à terapia considerando-a um “*pano de fundo para tudo porque eu tenho a certeza absoluta que se eu não estivesse estado na terapia que eu própria não teria desencadeado as mudanças que houveram*” e à atenção por parte de um colega de trabalho com quem acabou por se envolver.

Como aspetos positivos da terapia refere a possibilidade de ter um sítio onde sabe que pode desabafar.

Não identifica aspetos negativos.

Quanto aos aspetos que poderiam tornar a terapia mais benéfica para Lucrécia, considera que depende de si própria e da sua própria adaptação.

Relativamente à terapia comenta a saída de um dos participantes do grupo, referindo tristeza devido ao fato de sentir “*que ele ainda tinha algum caminho a percorrer*” e devido à importância que ele tinha para o grupo.

Em relação à investigação, acha que acompanha e complementa e considera que os terapeutas deveriam usar as respostas dadas para “trabalhar subtilmente” (apesar de ser suposto os participantes trazerem os assuntos para a sessão e não contrário). Considera que a parte da investigação ajuda e refere “*(...)quando estamos a escrever lembramo-nos de coisas...E dizemos coisas que não temos coragem muitas vezes de dizer cara a cara, eu acho que vai sempre ser assim...(...)o assunto é o mesmo, aquilo que falamos sobre o assunto é que pode ser outra coisa que ficou por dizer, que não houve tempo ou não tive coragem ou gostava de dizer mas digo no HAT mas o assunto vai sempre lá ter*”.

Na terceira entrevista de mudança (M4) identifica quatro mudanças (Anexo 15). É relevante referir que nesta altura Lucrécia já não se encontra a tomar medicação psicotrópica.

A **mudança 7** “Consigo ficar sem procurar o meu ex-namorado” foi avaliada por Lucrécia como “totalmente surpresa”, sem a terapia “de certeza não acontecia” e considerou-a “extremamente importante”. Na entrevista conta: “*(...)consigo ficar sem dizer nada ao meu ex namorado, sem dizer sem o procurar*”.

A **mudança 8** “Já concebo a vida sem o meu ex-namorado” foi avaliada por Lucrécia como “algo surpresa”, sem a terapia “de certeza não acontecia” e considerou-a “muito importante”. Na entrevista refere: “*(...)já consigo conceber a minha vida sem ele*”.

A **mudança 9** “Consigo ter a ideia de viver por mim” foi avaliada por Lucrécia como “totalmente surpresa”, sem a terapia “de certeza não acontecia” e considerou-a “extremamente importante”. Na entrevista menciona: “*(...)sinto que mais do que nunca é necessário ter esse amor próprio, essa autoestima e que nós vivemos por nós não pelos outros*”. Indica também a terapia como algo que faz por si própria.

No HAT 27 Lucrécia descreve o acontecimento que foi mais importante para ela: “*Aquilo que mais me marcou na última sessão foram os feedbacks de todos os membros do grupo e terapeutas. Além de achar que me compreenderam, gostei do que me disseram. Apesar de estar a*

*sofrer muito, sentiram diferenças em mim positivas. (...) e indica a forma como este acontecimento a ajudou: “Ajudou muito, porque (...) é muito importante perceber as pequenas conquistas que venho a ter.(...)”.*

A **mudança 10** “Os comportamentos que tinha antes agora não os acho normais” foi avaliada por Lucrecia como “totalmente surpresa”, sem a terapia “de certeza não acontecia” e considerou-a “extremamente importante”. Na entrevista afirma que tinha mais necessidade de agradar aos outros do que a si própria e indica referindo-se aos seus comportamentos e à relação que tinha: *“Pois, o que vale é que agora penso nisso porque na altura nem sequer sonhava, achava que era tudo muito normal”.*

Em termos gerais, Lucrecia atribui as mudanças à terapia, mas admite estar a ter dificuldades relativamente a lidar com o que sente relativamente aos acontecimentos passados.

Como aspetos positivos da terapia refere estar a conseguir lidar melhor com acontecimentos exteriores. Independentemente de ser protagonista ou não, Lucrecia refere que é “ótimo” e que está a *“decorrer no curso normal”.*

Relativamente aos aspetos negativos, Lucrecia refere que por vezes não diz as coisas por que depois é confrontada com as próprias palavras. Esta questão remete diretamente para a sua própria resistência relativamente aos assuntos que lhe causam sofrimento.

Quanto aos aspetos que poderiam tornar a terapia mais benéfica para Lucrecia, considera que *“as coisas seguem um caminho certo”.*

Relativamente à terapia e à investigação, Lucrecia não elaborou nenhum comentário.

Na quarta entrevista de mudança (M5) identifica oito mudanças (Anexo 16):

A **mudança 11** “Conseguí imaginar novamente que seguia a minha vida sem o X” foi avaliada por Lucrecia como “algo surpresa”, sem a terapia “de certeza não acontecia” e considerou-a “muito importante”. Na entrevista refere: *“Há tanta gente no mundo. Há tantos rapazes e de certeza que vou conhecer uma pessoa que me respeite mais e que me dê valor por aquilo que eu sou. De certeza que há essa pessoa, eu é que não a conheci.”.*

A **mudança 12** “Percebi que era eu que tinha que mudar” foi avaliada por Lucrecia como “totalmente surpresa”, sem a terapia “de certeza não acontecia” e considerou-a “extremamente importante”. Na entrevista menciona: *“(...)era eu que tinha de mudar sim e os outros mudavam a atitude deles comigo”.*

A **mudança 13** “Dou mais valor ao que penso e digo-o sem ter medo da reação dos outros” foi avaliada por Lucrécia como “algo surpresa”, sem a terapia “provavelmente não acontecia” e considerou-a “extremamente importante”. Na entrevista afirma: “(...) *eu as vezes antes tinha medo de demonstrar a minha opinião de falar e de dizer o que é que fosse, achava que me punham de parte. Mas agora eu digo aquilo que eu penso e aquilo que eu quero*”.

A **mudança 14** “Acredito mais nas minhas capacidades” foi avaliada por Lucrécia como “algo surpresa”, sem a terapia “provavelmente não acontecia” e considerou-a “extremamente importante”. Na entrevista conta: “ (...) *eu sei que tenho recursos. Eu sei que tenho capacidade*”.

A **mudança 15** “Não me isolo e estou em constante contacto com os amigos” foi avaliada por Lucrécia como “nem esperada, nem surpresa”, respondeu “não sei” relativamente à mudança acontecer ou não acontecer sem a terapia e considerou-a “extremamente importante”. Na entrevista refere: “*Eu acho que estou melhor agora do que quando comecei. (...) tenho estado muito mais com os meus amigos do que nessa altura. Nessa altura estava completamente isolada. Nem sequer saía com quase ninguém*”.

No HAT 30 menciona o contributo da sessão para esta mudança: “(...) *Sinto-me com mais força, tenho mais ânimo. Já não me sinto isolada, a sessão “passou” para mim uma sensação de segurança*”.

A **mudança 16** “Aprendi a aceitar como o meu pai é” foi avaliada por Lucrécia como “algo esperada”, sem a terapia “provavelmente não acontecia” e considerou-a “muito importante”. Na entrevista verbaliza: “*Na parte da relação com o meu pai. (...) aprendi a aceitar como ele é. Ele não vai mudar, é assim mesmo. E... a relação é assim. Pronto. Não espero mais nem menos. E dou-me com ele com as coisas que temos*”.

A **mudança 17** “Não assumo as culpas daquilo que não tenho que aceitar” foi avaliada por Lucrécia como “totalmente surpresa”, sem a terapia “de certeza não acontecia” e considerou-a “extremamente importante”. Na entrevista: “(...) *dantes assumia muitas culpas e continuava a assumir e era assim que era a minha dinâmica. Mas, mas agora tenho de escolher um bocadinho não fazer isso porque é que eu sinto que fiz a minha vida toda que foi deixar que os outros me pisem*”.

A **mudança 18** “Não penso tantas vezes em pôr fim à minha vida” foi avaliada por Lucrécia como “nem esperada, nem surpresa”, sem a terapia “de certeza não acontecia” e considerou-a “

extremamente importante”. Na entrevista menciona: “ (...)há momentos em que tenho esses pensamentos e que penso nisso. Mas não é parecido com antes. (...) Antes estava sempre com isso na cabeça”.

Em termos gerais, Lucrécia atribui as mudanças à terapia, à sua capacidade de aceitar os fatos e vontade de trabalhar as coisas.

Como aspetos positivos da terapia refere que tudo tem utilidade, nomeadamente observar as dramatizações dos outros participantes, o aquecimento, os feedbacks, a dramatização, o grupo e os terapeutas.

Relativamente aos aspetos negativos, refere não existirem nenhuns relativamente à terapia. Simplesmente sente-se dececionada consigo própria, por às vezes não “levar para casa” o trabalho realizado nas sessões.

Quanto aos aspetos que poderiam tornar a terapia mais benéfica para Lucrécia, esta indica que isso só depende dela própria a trabalhar e a predispor-se.

Relativamente à investigação refere que não tem preenchido o HAT porque lhe custa reviver outra vez o que pensou sobre a sessão mas admite que “(...) quando eu preenchia com mais regularidade, facilitava-me em continuar o trabalho”.

Na quinta entrevista de mudança (M6) refere oito mudanças (Anexo 17):

A **mudança 19** “Já não vivo diariamente com angustia” foi avaliada por Lucrécia como “algo surpresa”, sem a terapia “de certeza não acontecia” e considerou-a “ extremamente importante”. Na entrevista conta: “ (...) vejo a vida de um modo diferente. (...) já não tenho aquela agonia e desespero que tinha...”

A **mudança 20** “Descobri que consigo fazer muitas coisas que pensava não conseguir” foi avaliada por Lucrécia como “totalmente surpresa”, sem a terapia “de certeza não acontecia” e considerou-a “ extremamente importante”. Na entrevista indica: “descobri que consigo fazer muitas coisas e mais do que tudo um alívio...”.

A **mudança 21** “Sinto-me aliviada do fardo que era a relação de dependência com o namorado” foi avaliada por Lucrécia como “algo surpresa”, sem a terapia “provavelmente não acontecia” e considerou-a “ extremamente importante”. Na entrevista, refere:“(…)Na altura quando foi a primeira entrevista, eu senti que a minha vida só fazia sentido se fosse com aquela

*peessoa e que, naqueles moldes que eu tinha pensado. (...)Agora, tenho um alívio muito grande por me ter libertado desse pensamento, dessa ideia.”.*

A **mudança 22** “Tenho uma atitude diferente no trabalho com os desafios que me colocam” foi avaliada por Lucrécia como “nem, esperada, nem surpresa”, sem a terapia “provavelmente não acontecia” e considerou-a “muito importante”. Na entrevista menciona: “ *(...)eu também mudei de trabalho e já vim com uma outra atitude”.*

A **mudança 23** “Vivo mais no presente” foi avaliada por Lucrécia como “totalmente surpresa”, sem a terapia “provavelmente não acontecia” e considerou-a “ extremamente importante”. Na entrevista refere: “*(...)aquela visão muito negra do futuro. Que tudo ia correr mal e...Ai mas o que vai correr mal e isto não vai dar certo e eu vou ficar sozinha...Não. Agora não penso assim. Penso no momento.(...)agora acho que consigo lutar e viver o dia-a-dia (...)Eu vivo um bocado mais o presente, agora”.*

A **mudança 24** “Consigo lidar com a dor de forma diferente” foi avaliada por Lucrécia como “nem esperada, nem surpresa”, respondeu “não sei” relativamente à mudança acontecer ou não acontecer sem a terapia e considerou-a “ extremamente importante”. Na entrevista, relata: “*(...)às vezes me lembro do que se passou. E traz-me dor... E...Mas eu consigo encaixar e lidar...”.*

A **mudança 25** “Consigo ver-me finalmente sem esta relação de dependência” foi avaliada por Lucrécia como “totalmente surpresa”, sem a terapia “de certeza não acontecia” e considerou-a “ extremamente importante”. Na entrevista, narra: “*(...)Era uma dependência muito grande.(...) Só agora aqui há coisa de meses consigo viver sem ele na minha vida completamente.”.*

A **mudança 26** “Tenho uma maneira diferente de encarar as dificuldades” foi avaliada por Lucrécia como “algo surpresa”, respondeu “não sei” relativamente à mudança acontecer ou não acontecer sem a terapia e considerou-a “muito importante”. Na entrevista refere: “*A maneira como eu encaro as dificuldades, é diferente também hoje em dia. (...)Agora é que consigo ver que as coisas são diferentes, mesmo quando me deparo com dificuldades. (...) Não é o fim do mundo. Mas dantes era”.*

Em termos gerais, Lucrécia atribui as mudanças ao fato de ter estado na terapia, enfrentado a sua resistência à mesma contando com o apoio do grupo. Também refere os exercícios que ia fazendo com as pessoas e com o seu próprio pensamento e os conselhos do grupo.

Como aspetos positivos da terapia refere o facto de ser feita em grupo pois permite-lhe usar os outros como “*um espelho*” e perceber deste modo como as pessoas se sentem em determinadas situações, indica também a importância de ser protagonista, sobretudo quando Lucrécia não sabia que iria ser.

Relativamente aos aspetos negativos, refere a vontade de mostrar ao grupo as coisas positivas e por vezes ser difícil dizer que na verdade as coisas não estão a correr tão bem como Lucrécia desejaria. Refere a decepção consigo própria quando não conseguir atingir logo as metas e objetivos, não querendo mostrar ao grupo que estava a falhar.

Na sua totalidade, tendo em conta as cinco entrevistas, relativamente aos aspetos difíceis e dolorosos que a estão a ajudar ou poderão vir ajudar, Lucrécia revela alguma resistência à terapia devido à dificuldade de falar de certos assuntos que lhe trazem sofrimento e ouvir o *feedback* dos participantes e terapeutas relativamente a coisas “*que não quer ouvir*”. A temática relacionada com a mãe surge como uma das mais difíceis para ela, bem como admitir os seus “fracassos” perante o grupo, referindo sentir vergonha por vezes. No entanto, ao longo das entrevistas, Lucrécia revela uma crescente consciência dessa resistência e da importância que tem trabalhar esses assuntos nas sessões enfrentando o sofrimento. Na última entrevista acaba por dizer: “(...) *quando me decidi trabalhar mesmo, sentir e pronto e chorar e sofrer. Não é? Quando eu me decidi é que as coisas começaram a mudar. Foi aí que eu senti. E a partir daí foram, foi uma série de conquistas. Para mim. E foi, foram muitas das coisas positivas que aconteceram. Foi ótimo. Houve aqui um momento assim que eu não queria vir...E que...Não queria mesmo. Agora consigo perfeitamente distinguir as fazes. Mas na altura...(...) As pessoas do grupo, os terapeutas, que estavam a mostrar o caminho mas eu não queria seguir. Porque também trazia dor, também trazia sofrimento, também trazia... Mais do que tudo trazia admitir coisas que eu não queria admitir. E que custava...*”

Analisando a média das mudanças apresentadas, pode considerar-se que no geral as mudanças foram “algo surpresa (M=4,08), sem a terapia “provavelmente não aconteciam” (M=1,62) e foram consideradas “extremamente importantes” (M=4,65).

## Análise global do Hermeneutic Single case efficacy design

Seguidamente será apresentada a análise das evidências diretas e indiretas entre o processo e o resultado terapêutico (Elliot, 2002).

### **Evidências Diretas:**

**Restrospective Attribution (atribuição retrospectiva):** Nas cinco entrevistas (CCI) Lucrécia identificou ao todo vinte e seis mudanças, considerando que catorze delas “de certeza não aconteceriam sem a terapia” e oito “provavelmente não aconteceriam sem a terapia”. Além disso ao longo do seu discurso ilustra a atribuição do papel que a terapia desempenhou nestas mudanças: “(...)eu tenho a certeza absoluta que se eu não estivesse estado na terapia que eu própria não teria desencadeado as mudanças que houveram”(CCI M3). Deste modo é possível inferir que Lucrécia atribuiu claramente à terapia as mudanças ocorridas.

**Process Outcome Mapping (mapeamento entre processo e resultado):** Na realização desta análise recorreu-se aos instrumentos HAT e CCI de modo a verificar se as alterações da Lucrécia correspondem a eventos específicos, aspetos ou processos da terapia. Assim, algumas mudanças enunciadas por Lucrécia apresentam correspondência com eventos significativos das sessões. Tendo em conta apenas os HATs do período anterior a cada entrevista encontraram-se as seguintes correspondências:

Relativamente à mudança 2, “O desespero de acabar a relação não é tão grande” encontra-se relacionada com o evento significativo da sessão do HAT 8; a mudança 3 “Sentimento de que a mudança tem de partir de mim” encontra correspondência nos eventos significativos descritos no HAT 3 e HAT 6; a mudança 4 “Sinto que também tenho direito de cometer erros” surge no primeiro HAT; A mudança 5 “Conseguir mudar a minha perspetiva nas relações amorosas” encontra correspondência no HAT 18; a mudança 9 “Consigo ter a ideia de viver por mim” surge no HAT 27; a mudança 15 “Não me isolo e estou em constante contacto com os amigos” aparece no HAT 30.

**Within Process Outcome Correlation (correlação entre processo e resultado dentro da terapia):** Analisaram-se as relações entre os acontecimentos das sessões e as variações nos problemas de Lucrécia através dos instrumentos de preenchimento semanal PQ e HAT.

O problema “Não consigo ter um dia sem sofrer com os meus problemas” (item 02) foi abordado no HAT 2 e o grau de mal-estar diminuiu um ponto no PQ da semana seguinte; o problema “Penso muitas vezes em morrer” (item 06) foi abordado no HAT 5 e HAT 10 verificando-se que o grau de mal-estar diminuiu um ponto no PQ da sessão seguinte; os problemas “Não consigo perdoar a minha mãe” (item 04) e “O meu pai é ausente” (item 12) foram referidos na sessão do HAT 11, registando-se a diminuição de um ponto em cada um dos itens no PQ da semana seguinte; O problema “Sinto-me fraca” (item 05) foi abordado no HAT 30 e o grau de mal-estar diminuiu um ponto no PQ da semana seguinte.

Trabalhar os problemas na terapia, aparenta assim ter efeito na diminuição do mal-estar que causam. Devido à inconstância no preenchimento do HAT não foi possível elaborar uma análise mais detalhada. Ainda que não tenha sido elaborada uma análise correlacional, pode inferir-se através de uma análise de âmbito mais qualitativo, que existe evidência da influência da terapia no resultado semanal do instrumento PQ.

**Early Change in Stable Problems (Mudanças precoces em problemas estáveis):** Tendo em conta que no PQ inicial Lucrécia atribuiu aos seus problemas a duração de mais de um ano, considerou-se que estes problemas são estáveis e não situacionais.

Nas primeiras 29 sessões a média do PQ situava-se acima do valor de corte (3,5), encontrando-se na zona de deterioração. A partir da sessão 30 (média= 4,83), o valor da média dos itens diminuiu e aproximou-se gradualmente do valor de corte a partir da sessão 42 (média=4,50). Na sessão 48 (média=3,45) o valor da média dos itens do PQ encontra-se já na área de recuperação, bem como as sessões 50 (média=3,41), 56 (média=3,42) e 58 (média=2,25). Deste modo, pode-se afirmar que ao longo do processo terapêutico a média do PQ não só diminuiu como atingiu valores abaixo do ponto de corte alcançando o valor mais baixo na última sessão.

Isto indica que as mudanças observadas foram devidas à terapia, visto que a probabilidade de recuperação espontânea de problemas estáveis é muito pouco provável (Carvalho, Faustino, Nascimento e Sales, 2008).

**Event-shift Sequences (Sequências de mudanças de eventos):** Com o objetivo de perceber se algum evento terapêutico antecedeu uma mudança num problema estável, analisaram-se os resultados dos instrumentos semanais PQ e HAT. Apesar de terem sido encontradas mudanças nos resultados do PQ em sessões que procederam a abordagem de temáticas relacionadas com os problemas de Lucrécia, não foi no entanto possível encontrar uma ligação entre um acontecimento específico e uma mudança definitiva, devido à pouca regularidade no preenchimento dos HAT que Lucrécia refere na quarta entrevista: *“Esse não tenho feito há muito tempo. Esse custa-me mais. Custa-me mais sentar...E é a tal coisa....Porque eu saio da sessão, depois vou trabalhar... E então entro naquela coisa do trabalho....E depois significa abrir aquilo, significa abrir outra vez o que eu pensei sobre a sessão. Aquelas questões todas e pô-las todas ali no papel...Agora vendo, quando eu preenchia com mais regularidade, facilitava-me em continuar o trabalho. E agora...”*. Como já foi referido anteriormente, as médias do PQ só começaram a descer de forma significativa a partir da sessão 42 pelo que a assiduidade no preenchimento dos HAT já havia diminuído muito e Lucrécia preencheu apenas um HAT que não ofereceu informações relevantes neste sentido.

Na avaliação das possíveis evidências diretas da eficácia da terapia, encontraram-se evidências em quatro dos cinco indicadores possíveis. *“Event-Shift Sequences”* foi o único indicador não sustentado. Concluiu-se deste modo que a terapia se revelou eficaz, atribuindo-se as mudanças à terapia

### **Evidências Indiretas**

**Trivial or Negative Change (Alterações negativas ou triviais):** Lucrécia descreveu as mudanças de forma assertiva e atribuiu-lhes na sua maioria um grau de elevada importância. Deste modo não se encontra evidência de serem mudanças triviais e não apresentou nenhuma mudança negativa. Os instrumentos PQ, SAI-R e CORE-OM apesar de apresentarem algumas oscilações, no geral pode considerar-se que representam uma evolução de sentido positivo.

**.Statistical Artifacts (Artefactos estatísticos):** Através da utilização do teste não paramétrico de Friedman e de Wilcoxon foi possível encontrar diferenças significativas existentes entre cada momento relativamente a cada instrumento. Há a presença de *outliers*, particularmente

no SAI-R, uma vez que a primeira vez que é preenchido apresenta um índice de espontaneidade bastante superior aos restantes. Ainda assim, esta questão não impediu a observação de evolução entre os vários momentos de avaliação deste instrumento.

**Relational Artifacts (Artefactos relacionais):** Tendo em conta a análise dos HAT e CCI, não se encontra evidência da Lucrécia ter tendência a procurar agradar à equipa terapêutica ou de investigação, nem para enfatizar os problemas no início da terapia para impressionar devido à necessidade de aceitação ou exagerar as melhorias no final da terapia para expressar gratidão ou para justificar o fim da mesma. Menciona por vezes desejar ter coisas mais positivas para partilhar com o grupo e por vezes não chegar a partilhar as coisas negativas para não decepcionar os outros. De qualquer maneira ela refere isso abertamente nos HAT e CCI. Não revela tendência a elogiar os terapeutas, mesmo no final da terapia, referindo-se apenas aos *feedbacks* dos mesmos que a marcaram mais.

**Expectancy Artifacts (Artefactos de expectativa):** A Lucrécia não apresenta tendência para crer em melhorias devido ao início de um processo terapêutico. Tal pode ser observado através dos resultados do PQ que até mais de meio do processo se encontram na zona de deterioração.

Alem disso, em média, as mudanças identificadas nas entrevistas foram consideradas por Lucrécia como “algo surpresa”.

**Self-correction processes: self-help and self-generated return to baseline functioning (processos de autocorreção: auto ajuda e regresso ao funcionamento de base):** Os problemas descritos por Lucrécia são estáveis e esta considerou em média que as mudanças “provavelmente não aconteciam” sem a terapia. Atribuiu sobretudo as mudanças à terapia. Deste modo, não há evidências de processos de autocorreção.

**Extra Therapy Events (Eventos extra-terapia):** Lucrécia não considerou que nenhuma mudança acontecesse sem a terapia. No seu discurso durante as entrevistas, todas as mudanças parecem ter derivado de alguma forma da terapia. Deste modo não há registo de fatores externos específicos. Ainda que se tenha separado do namorado e mudado de casa, estes acontecimentos estão relacionados com os problemas que a trouxeram à terapia e esta teve um papel preponderante nestes eventos.

**Psychobiological Causes (Causas psicobiológicas):** Na segunda entrevista (CCI M3) refere estar a ser medicada com ansiolíticos e antidepressivos, que deixou de tomar tal como foi referido na entrevista seguinte (CCI M4). Devido ao fato de Lucrécia ter tomado medicação apenas durante um breve período de tempo, não se pode considerar que tenha contribuído para as mudanças apresentadas.

**Reactive Effects of Research (Efeitos reativos à investigação):** Não se encontrou nenhuma evidência que indique que os resultados decorram de participar na investigação.

Na avaliação das possíveis evidências indiretas que possam ter influenciado de algum modo as mudanças, concluiu-se que não há dados relevantes que possam atribuir às mudanças fatores não relacionados com a terapia.

#### **4. Discussão**

O presente estudo reflete a análise da eficácia do Psicodrama relacionando o processo da terapia com o seu resultado. O modelo de análise Hermeneutic Single Case Efficacy Design de Robert Elliott serviu para recolher e analisar informações ricas e compreensivas sobre o processo terapêutico através do recurso a instrumentos quantitativos e qualitativos e relacioná-las com o seu resultado, identificando as mudanças verificadas durante e após o processo.

A importância da utilização deste tipo de modelo surge na literatura que se refere a investigações elaboradas entre 1995 e 2005, descritas numa revisão de literatura elaborada por Enéas (2007) que refletem a importância de procurar evidência científica, necessidade de articulação entre a investigação e a prática clínica, a relevância sentida em considerar a opinião do cliente quanto à eficácia dos tratamentos oferecidos, debatendo-se as formas de melhoramento das investigações e sugerindo-se a pesquisa focada no paciente, que foi considerada como um novo paradigma para avaliar a psicoterapia monitorizando o progresso obtido pelo paciente no decorrer do processo. Assinalou-se também uma tendência de aproximação entre os estudos de efetividade e eficácia. Observaram-se assim progressos, sendo que os principais avanços verificados na área referiram-se ao desenvolvimento de métodos que considerassem o contexto das complexas interações terapêuticas e escalas de avaliação com credibilidade científica que captassem o progresso dos fatores curativos em psicoterapia, resultando numa evolução da

investigação relativa ao processo terapêutico e na consciencialização da necessidade de investigação da eficácia e efetividade dos processos psicoterapêuticos na prática.

Por outro lado as metodologias de investigação do processo psicoterapêutico têm mudado significativamente ao longo do tempo. Em particular, tem havido uma tendência gradual para a especificação de processos de mudança individuais observados e avaliados durante e ao longo das sessões de terapia e um crescente interesse em ferramentas que captem a experiência pessoal do cliente na terapia (Angus, Hayes, Anderson, Ladany, Castonguay, e Muran, 2010)

Alem disso, é bastante importante realizar este tipo de investigações em Portugal, já que tal como Sousa (2006) refere não existe uma tradição de investigação em psicoterapia, sendo reduzidos os exemplos de investigadores ou centros universitários que estejam a desenvolver esse trabalho. Ainda que quase uma década se tenha passado após esta afirmação, com base na pesquisa efetuada para esta dissertação, foram diminutos os estudos encontrados no âmbito da investigação da eficácia do Psicodrama a nível nacional.

A nível internacional, encontram-se diversas investigações que sustentam a eficácia da psicoterapia na promoção da mudança (Lambert, 2013). Paralelamente a fundamentação da eficácia do Psicodrama surge em diversos estudos (Gatta et al., 2010; Kähönen, Näätänen, Tolvanen & Salmela-Aro, 2012; Karatas, 2011; Karabilgin, Gökengin, Doğaner & Gökengin, 2012; Nazar, Zare-Bahramabadi, Delavar, & Gilan, 2014) que ilustram os resultados positivos que advêm da prática da terapia psicodramática.

A literatura indica que as investigações publicadas relativamente ao HSCED estão de acordo com os critérios contemporâneos para o estudo de caso sistemático (Benelli, Carlo, Biffi & McLeod, 2015) contribuindo para analisar as mudanças ao longo do processo terapêutico e relacioná-las com o seu resultado corroborando a eficácia da psicoterapia utilizada na investigação (Setphen, Elliott & Macleod, 2011)

Com base nas perguntas a que o HSCED procura responder (Partyka, 2010): (o cliente realmente mudou?; a psicoterapia é responsável pela mudança?; que fatores específicos (tanto inerentes à terapia como extrínsecos a esta) são responsáveis pela mudança?) verificou-se através da análise dos resultados e das evidências diretas e indiretas da terapia que efetivamente Lucrecia mudou e estas mudanças devem-se à terapia.

Apesar de ter manifestado alguma resistência ao longo da terapia, esta foi ultrapassada ao longo do processo terapêutico. No entanto, uma das implicações da resistência apresentada foi o não preenchimento frequente dos HAT, não permitindo estabelecer uma relação minuciosa entre as cotações semanais do PQ e HAT. No entanto, as informações disponíveis nos HAT existentes, são muito ricas e revelam quais os benefícios que a terapia oferece a Lucrécia e de que forma estes é que os efeitos da terapia são benéficos. Foi possível através da análise do HAT perceber que Lucrécia dá um grande valor ao apoio do grupo, ao *feedback* dos terapeutas e do grupo, à dramatização, ao “ser protagonista” e à partilha com o grupo. Isto relaciona-se diretamente com a ação terapêutica do psicodrama que resulta, segundo Abreu (2006), do jogo entre protagonista e egos auxiliares que decorre durante a dramatização. Este jogo deve desenvolver-se espontaneamente até atingir um clímax esclarecedor e terapêutico – catarse de integração - que corresponde a uma cura. Assim, a libertação emocional partilhada pelo auditório, pode atingir níveis elevados e as relações interpessoais são treinadas durante a terapia. As explicações e análises dos problemas são encaradas de diferentes pontos de vista, tantos quantos os elementos que se pronunciam nos comentários. A relação de ajuda estabelece-se não só com o diretor, como com os egos auxiliares e outros elementos do grupo.

As entrevistas também ofereceram informação extremamente essencial no sentido de perceber todo o processo, bem como as perceções de Lucrécia relativamente à terapia e às mudanças que foram ocorrendo, podendo afirmar-se que o processo terapêutico psicodramático é eficaz na promoção de mudança psicológica entre o início e fim da terapia.

A espontaneidade é segundo Kipper, Green e Prorak (2010) uma aptidão que os terapeutas devem encorajar a desenvolver. Por outro lado Kipper e Shemer (2007) inferiram que o Psicodrama ajuda os clientes a tornarem-se mais espontâneos. Neste sentido, os resultados do SAI-R confirmaram a hipótese de que a terapia psicodramática é eficaz aumento de espontaneidade entre o início e o fim da terapia, sendo a espontaneidade um fator de extrema importância na mudança no psicodrama. No entanto na elaboração da comparação da espontaneidade entre os resultados do SAI-R de Lucrécia e dos participantes do grupo não permitiu retirar conclusões sólidas visto que a amostra é muito pequena (3 participantes) e apenas um registou um aumento na espontaneidade semelhante a Lucrécia.

Os resultados do PQ e CORE-OM asseveraram também a hipótese de que o processo terapêutico psicodramático é eficaz na promoção mudança psicológica entre o início e fim da terapia.

### **Limitações e sugestões para investigações futuras**

O facto da participante não ter preenchido os HAT assiduamente não permitiu fazer uma análise mais aprofundada, sendo assim uma limitação.

No sentido de perceber se estas mudanças são consistentes e estáveis seria recomendável avaliar a participante em *follow-up*.

Seria também interessante analisar aprofundadamente a resistência apresentada e como esta é ultrapassada no decorrer da terapia.

## **5. Conclusões**

Este estudo procurou, através do modelo HSCDE avaliar a eficácia e mudança na terapia psicodramática.

O Hermeneutic Single-Case Efficacy (Elliott 2002), permitiu fazer uma análise completa neste estudo de caso, fornecendo informação de caráter quantitativo e qualitativo que possibilitou uma análise aprofundada das mudanças causadas pelo processo terapêutico, os fatores envolvidos bem como a confirmação da eficácia do Psicodrama. Verificou-se ainda o aumento da espontaneidade, referida na literatura como uma aptidão que os terapeutas devem encorajar os clientes a desenvolver (Kipper, Green e Prorak, 2010).

As hipóteses do estudo foram confirmadas com base em informação de caráter quantitativo e qualitativo, o que foi uma mais valia por fornecer a possibilidade de analisar informação mais rica e extensa.

Tendo em conta que Lucrecia considerou ter mudado, relatou diversas mudanças em diversas áreas da sua vida e do seu sentir, os instrumentos confirmaram as mudanças e os fatores implicados na mesmas, pode concluir-se que a terapia foi benéfica e eficaz para Lucrecia.

## 6. Referências

- Ana Paula Santos, Alexitimia e espontaneidade: quando meia palavra afinal não basta., 2009. Dissertação (Psicologia Clínica) - ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida
- Abreu, J. (2006). *O Modelo do psicodrama moreniano*. (3ª ed.). Lisboa: Climepsi.
- Angus, L., Hayes, J. A., Anderson, T., Ladany, N., Castonguay, L. G., & Muran, J. C. (2010). Future directions: Emerging opportunities and challenges in psychotherapy research. In L. G. Castonguay, J. C. Muran, L. Angus, J. A. Hayes, N. Ladany, T. Anderson (Eds.) , *Bringing psychotherapy research to life: Understanding change through the work of leading clinical researchers* (pp. 353-362). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi:10.1037/12137-030
- Benelli, E., De Carlo, A., Biffi, D., & McLeod, J. (2015). Hermeneutic Single Case Efficacy Design: A systematic review of published research and current standards. *TPM-Testing, Psychometrics, Methodology In Applied Psychology*, 22(1), 97-133.
- Blatner, A., & Blatner, A. (1988). *Foundations of psychodrama: History, theory, and practice (3rd ed.)*. New York, NY, US: Springer Publishing Co.
- Blatner, A., & Shaughnessy, M. F. (2003). An interview with Adam Blatner about psychodrama. *North American Journal Of Psychology*, 5(1), 137-146. Retrieved from <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=7552d53c-c3b9-48a7-8174-9c78f83cfa09%40sessionmgr4003&vid=24&hid=4107>
- Carter, P. D. (2014) The psychodramatic role test: An examination of the science *The Arts in Psychotherapy* 41, 250–256.
- Carvalho, M. J., Faustino, I., Nascimento, A., & Sales, C. M. D. (2008). Understanding Pamina's recovery: An application of the hermeneutic single-case efficacy design. *Counselling and Psychotherapy Research*, 8(3), 166-173. doi: 10.1080/14733140802211002.
- Elliott, R. (2002). Hermeneutic single-case efficacy design. *Psychotherapy Research*, 12(1), 1-21. Retrieved from: <http://vvp.nl2002%20-%20Robert%20Elliott.pdf>

- Elliot, R., Mack, C., & Shapiro, D. (1999). *Simplified Personal Questionnaire procedure manual*. Toledo: University of Toledo, Department of Psychology. Retrieved from <http://experiential-researchers.org/instruments/elliott/pqprocedure.html>
- Elliott, R., Slatick, E., & Urman, M. (2001). Qualitative change process research on psychotherapy: Alternative strategies. In J. Frommer & D. L. Rennie (Eds.), *Qualitative psychotherapy research: Methods and methodology* (pp. 69-111). Lengerich, Germany: Pbst Science
- Evans, C., Connell, J., Barkham, M., Margison, F., McGrath, G., Mellor-Clark, J., & Audin, K. (2002). Towards a standardised brief outcome measure: Psychometric properties and utility of the CORE--OM. *The British Journal Of Psychiatry*, *180*(1), 51-60. doi:10.1192/bjp.180.1.51
- Field, A. (2009). *Descobriendo a estatística usando o SPSS* (2nd ed.). Porto Alegre: Artmed
- Fox, J. (1987). *The essential Moreno: writings on psychodrama, group method and spontaneity by JL. Moreno, MD*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Frank, J. D. (1971). Therapeutic factors in psychotherapy. *American Journal Of Psychotherapy*, *25*(3), 350-361.
- Gatta, M., Lara, D. Z., Lara, D. C., Andrea, S., Paolo, T. C., Giovanni, C., & ... PierAntonio, B. (2010). Analytical psychodrama with adolescents suffering from psycho-behavioral disorder: Short-term effects on psychiatric symptoms. *The Arts In Psychotherapy*, *37*(3), 240-247. doi:10.1016/j.aip.2010.04.010
- Gelo, O. G., & Manzo, S. (2015). Quantitative approaches to treatment process, change process, and process-outcome research. In O. G. Gelo, A. Pritz, B. Rieken, O. G. Gelo, A. Pritz, B. Rieken (Eds.) , *Psychotherapy research: Foundations, process, and outcome* (pp. 247-277). New York, NY, US: Springer-Verlag Publishing. doi:10.1007/978-3-7091-1382-0\_13
- Goldfried, M., & Greenberg, L. (1990). Individual psychotherapy: Process and outcome. *Annual Review Of Psychology*, *41*(1), 659.
- Greenberg, L. S. (1986). Change process research. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, *54*(1), 4-9. doi:10.1037/0022-006X.54.1.4

- Kähönen, K., Näätänen, P., Tolvanen, A. & Salmela-Aro, K. (2012). Development of sense of coherence during two group interventions. *Scandinavian Journal of Psychology* 53, 523–527. Por doi
- Karabilgin, Ö. S., Gökengin, G. B., Doğaner, I., & Gökengin, I. (2012). The effect of psychodrama on people living with HIV/AIDS. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*. 14 (4), 317-333. doi: 10.1080/13642537.2012.734529
- Karataş, Z. (2011). Investigating the Effects of Group Practice Performed Using Psychodrama Techniques on Adolescent's Conflict Resolution Skills. *Educational Sciences: Theory & Practice* 11(2), 609-614.
- Karp, M. (1998) An introduction to psychodrama. In M. Karp, P. Holmes, & K. B. Tavon (Eds.), *The handbook of psychodrama* (pp. 3-13). New York: Routledge
- Kipper, D. A., & Hundal, J. (2003). A Survey of Clinical Reports on the Application of Psychodrama. *Journal Of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry* (15453855), 55(4), 141-157. Retrieved from <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=268ac73c-5d2c-42cc-b08a-a96dd9a8f7f3%40sessionmgr4003&vid=22&hid=4201>
- Kipper, D. J., & Hundal (2005). The Spontaneity Assessment Inventory: The Relationship Between Spontaneity and Nonspontaneity. *Journal Of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry* (15453855), 58(3), 119-129.
- Kipper, D. A., & Shemer, H. (2007). The Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R): Spontaneity, Well-Being, and Stress. *Journal Of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry* (15453855), 59(3), 127-136. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=pbh&AN=25960396&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site>
- Kipper, D. A., Green, D. J., & Prorak, A. (2010). The Relationship Among Spontaneity, Impulsivity, and Creativity. *Journal Of Creativity In Mental Health*, 5(1), 39-53. doi:10.1080/15401381003640866
- Lambert, M. J., & Bergin, A. E. (1992). Achievements and limitations of psychotherapy research. In D. K. Freedheim, H. J. Freudenberger, J. W. Kessler, S. B. Messer, D. R. Peterson, H. H. Strupp, ... P. L. Wachtel (Eds.) , *History of psychotherapy: A century of change* (pp.

- 360-390). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi:10.1037/10110-010
- Lambert, M. J. (2013). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behaviour change* (6th ed., pp. 169–218). New York: Wiley.
- Leal, I. (2005). *Iniciação às Psicoterapias*. (2ª ed.). Lisboa: Fim de Século
- Llewelyn, S. P. (1988). Psychological therapy as viewed by clients and therapists. *British Journal Of Clinical Psychology*, 27(3), 223-237. doi:10.1111/j.2044-8260.1988.tb00779.x
- McLeod, J. (2011). *Qualitative research in counselling and psychotherapy*. Sage.
- Nazar, F. J., Zare-Bahramabadi, M., Delavar, A., & Gilan, N. R. (2014). Efficacy of Psychodrama Techniques in Internalizing Symptoms (anxiety, depression and somatization) among Adolescent Girls Victims of Bullying in Kermanshah. *Journal of Mazandaran University Of Medical Sciences*, 24(115): 142-148 (Persian).
- Partyka, R. (2010). Robert Elliott: Commitment to experience. In L. G. Castonguay, J. C. Muran, L. Angus, J. A. Hayes, N. Ladany, T. Anderson, ... T. Anderson (Eds.) , *Bringing psychotherapy research to life: Understanding change through the work of leading clinical researchers* (pp. 283-293). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi:10.1037/12137-024
- Ribeiro, J. P. (1984). Processos de mudança em psicoterapia: reflexões sobre uma teoria da psicoterapia. *Arquivos Brasileiros De Psicologia*, 36(2), 99-107. Retrieved from <http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/abp/article/view/18987>
- Rojas-Bermúdez, J. (1997). *Teoría y Técnica Psicodramáticas*. Barcelona: Paidós
- Sales, C., Gonçalves, S., Silva, I., Duarte, J. Sousa, D., Fernandes, E.,...Elliot, R. (2007). *Portuguese adaptation of qualitative change process instruments*. Paper presented at the European Chapter Annual Meeting of the Society for Psychotherapy Research, Madeira, Portugal.
- Sales, C. M. D., Moleiro, C., Evans, C., & Alves, P. C. G. (2012). Versão Portuguesa do CORE-OM: tradução, adaptação e estudo preliminar das suas propriedades psicométricas. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 39(2), 54-59. Retrieved from

<http://www.researchgate.net/publication/216798972> The Portuguese version of the CO REOM translation adaptation and preliminary data on its psychometric properties

- Serralta, Fernanda Barcellos, Nunes, Maria Lúcia Tiellet, & Eizirik, Cláudio Laks. (2011). Considerações metodológicas sobre o estudo de caso na pesquisa em psicoterapia. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 28(4), 501-510. Retrieved November 15, 2014, from [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2011000400010&lng=en&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2011000400010&lng=en&tlng=pt). 10.1590/S0103-166X2011000400010.
- Sousa, D. (2006). Investigação em psicoterapia: contexto, questões e controvérsias Possíveis contributos da perspectiva fenomenológico existencial. *Análise Psicológica*, 24(3), 373-382. Recuperado em 16 de novembro de 2014, de [http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-82312006000300011&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312006000300011&lng=pt&tlng=pt).
- Stephen, S., Elliott, R., & Macleod, R. (2011). Person-centred therapy with a client experiencing social anxiety difficulties: A hermeneutic single case efficacy design. *Counselling & Psychotherapy Research*, 11(1), 55-66. doi:10.1080/14733145.2011.546203
- Strupp, H. H., & Howard, K. I. (1992). A brief history of psychotherapy research. In D. K. Freedheim, H. J. Freudenberger, J. W. Kessler, S. B. Messer, D. R. Peterson, H. H. Strupp, ... P. L. Wachtel (Eds.) , *History of psychotherapy: A century of change*(pp. 309-334). Washington, DC, US: American Psychological Association. doi:10.1037/10110-008
- Toukmanian, S. G. (1996). Clients' perceptual processing: An integration of research and practice. In W. Dryden, W. Dryden (Eds.) , *Research in counselling and psychotherapy: Practical applications* (pp. 184-210). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc
- Vasco, A. B., Santos, O., & Silva, F. (2004). Psicoterapia sim! Eficácia, efectividade e psicoterapeutas (em Portugal). *Psicologia: Revista Da Associação Portuguesa Psicologia*, 17(2), 485-495. Recuperado de: <http://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/2061/1/Osvaldo%20Santos%202003.pdf>
- Wieser, M. (2007). Studies on treatment effects of psychodrama psychotherapy. In C. Baim, J. Burmeister, M. Maciel, C. Baim, J. Burmeister, M. Maciel (Eds.) , *Psychodrama: Advances in theory and practice* (pp. 271-292). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.

# **Anexos**

## Anexo 1. Consentimento informado



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

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

### **Objectivo principal do estudo**

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

### **O que é que o estudo envolve?**

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

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

### **Duração do estudo?**

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

### **Quais as vantagens em aceitar participar no estudo?**



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

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

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

**Existem algumas desvantagens ou riscos em participar no estudo?**

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

**Consentimento Informado**

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

Lisboa, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Foi-me entregue uma cópia do Consentimento Informado.

Assinatura do participante

---

Assinatura do membro da equipe de investigação

---

## **Anexo 2 – Protocolo do PQ**

### **Procedimento do Questionário Pessoal Simplificado PQ**

Robert Elliott, Mack, & Shapiro (1999)

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

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

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

### **MATERIAL**

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

### **PROCEDIMENTO**

#### **1. Confidencialidade**

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

#### **2. Construir a lista dos itens**

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

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

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

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

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

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

### **3. Filtrar os itens**

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

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

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

Um item bem estruturado deverá possuir determinadas características:

- \* Reflectir uma área de dificuldade ao invés de um objectivo de mudança (por exemplo “sou muito tímido” ao invés de “quero ser mais sociável”)
- \* Ser algo que o entrevistado quer trabalhar em terapia
- \* Referir-se a um problema concreto, ou seja, os problemas gerais e vagos devem ser especificados
- \* Referir-se a um único ponto, ou seja, itens que se reportam a problemas múltiplos/vários pontos (por exemplo, “tenho medo de estar com pessoas e tenho muita dificuldade em falar sobre mim”) devem ser divididos de forma a constituírem múltiplos itens
- \* Utilizar as palavras do entrevistado, não do investigador
- \* Não ser redundante em relação a qualquer outro item.

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

#### **4. Priorizar os itens**

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

**“Destes problemas qual é o que lhe causa mais mal-estar?... E a seguir?... E a seguir?...”**  
(até que todos estejam ordenados)

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

#### **5. Classificar o PQ**

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

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

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

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

#### **5a. Opcional: Classificação de Duração**

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

#### **6. Preparar o PQ**

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

(Código do Cliente: \_\_\_\_\_)

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

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

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

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

QUESTIONÁRIO PESSOAL

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

Código Cliente: \_\_\_\_\_

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

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

QUESTIONÁRIO PESSOAL

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

Código Cliente: \_\_\_\_\_

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

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

### Anexo 3. Exemplar do PQ de Lucrécia

#### QUESTIONÁRIO PESSOAL

Instruções: Preencher antes de cada sessão. Por favor, indique o grau de mal-estar que cada problema lhe tem causado desde a última consulta. Caso existam novos problemas, por favor acrescente-os e indique o grau de mal-estar. Se algum dos problemas já não fizer sentido, por favor risque-o na lista. Muito obrigado.

	Nenhum <b><u>Mal- Estar</u></b>	Muito Pouco	Pouco	<b><u>Mal- Estar</u></b> Moderado	Grande	Muito Grande	<b><u>Mal- Estar</u></b> Total
<i>1. A minha auto-estima é muito baixa</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>2. Não consigo ter um dia sem sofrer com os meus problemas</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>3. Estou emocionalmente dependente do meu namorado</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>4. Não consigo perdoar a minha mãe</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>5. Sinto-me fraca</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>6. Penso muitas vezes em morrer</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>7. Quando não estou com ele sinto</i>	1	2	3	4	5	6	7

<i>um vazio que me esmaga</i>							
<i>8. Tenho poucos mecanismos de defesa em termos amorosos</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>9. Sou uma pessoa muito insegura</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>10. Sinto-me muito inferior aos outros</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>11. Não consigo confiar nos homens nos relacionamentos amorosos</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>12. O meu pai é ausente</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>13.</i>							

## Anexo 4. Protocolo SAI-R

### SAI-R: Experiência Pessoal

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

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

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

<b>Muito Fraca</b>	<b>Fraca</b>	<b>Nem Fraca nem Forte</b>	<b>Forte</b>	<b>Muito Forte</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

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

11- Com controlo	1	2	3	4	5
12- Leve e amorosamente	1	2	3	4	5
13- Pleno/a	1	2	3	4	5
14- Prazer	1	2	3	4	5
15- Poderoso/a	1	2	3	4	5
16- Bem sucedido/a	1	2	3	4	5
17- Capaz de fazer qualquer coisa, dentro dos limites	1	2	3	4	5
18- Alegre	1	2	3	4	5

Por favor preencha as seguintes informações:

A sua idade \_\_\_\_\_ Sexo M/F \_\_\_\_\_ Código de identificação \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

## Anexo 5. Protocolo CORE-OM



Identif. Serviço:

Identif. Caso:

Identif. Terapeuta:

Data de preenchimento:

D    M    A    A    A    A

Idade:   Gênero: M

F

Fase de preenchimento

T Triagem

E Encaminhamento

A Avaliação pré-tratamento

P Pré-primeira sessão

1 Pré-terapia, não especificado

D Durante Terapia

U Última sessão

X Follow up 1

Y Follow up 2

Fase

Episódio

**IMPORTANTE - LEIA ANTES DE RESPONDER**

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

**Durante a última semana...**

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

Vire a página, por favor

## Durante a última semana...

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

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO

TOTAIS

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

RESULTADOS MÉDIOS

(cada dimensão é dividida pelo número de itens respondidos nessa dimensão)

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

## **Anexo 6. Protocolo HAT**

**Formulário – Aspectos Úteis da Terapia (HAT).**

Robert Elliott © 1993  
University of Toledo

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

**Aspectos Úteis da Terapia** é um questionário sucinto, aberto, preenchido pelo cliente no final de cada sessão<sup>1</sup>. O cliente deverá descrever, com palavras suas, os acontecimentos da sessão que mais o ajudaram, atribuindo uma pontuação ao grau de utilidade de cada um desses acontecimentos. O cliente deverá também pronunciar-se sobre outros acontecimentos, ocorridos durante a sessão, que o ajudaram ou que foram sentidos como uma dificuldade ou obstáculo ao desenvolvimento da terapia.

Código Identificação \_\_\_\_\_

Data preenchimento \_\_\_\_\_

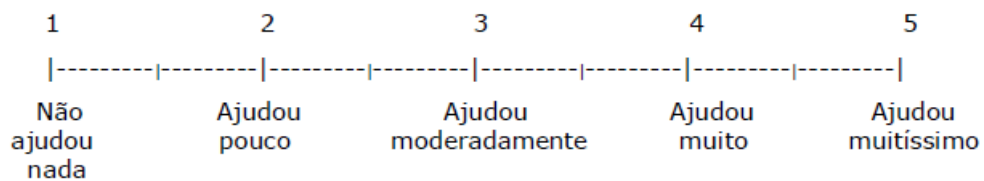
---

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

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

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

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





## Anexo 7. Tabela das respostas dadas por Lucrecia nos HAT

HAT	1. De todos os acontecimentos desta sessão, qual o <b>ajudou</b> mais, ou foi mais <b>importante</b> para si?	2. Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?	3. Em que medida é que este acontecimento o ajudou?	b. Por favor, descreva sucintamente o que aconteceu:
1	O acontecimento que mais me ajudou nesta minha primeira sessão foi ter exposto perante os participantes e terapeuta um problema que me traz grande sofrimento. O facto de os outros participantes terem expressado as suas opiniões sobre o meu problema, foi muito importante. Trouxeram-me novos pontos de vista. Centram-se em mim, e escutaram-me. E o terapeuta também se manifestou sobre o problema que expus, isso foi muito importante para mim.	Senti-me mais aliviada, e repeti para mim mesma muitas das coisas que me disseram. Porque ganhei alguma consciência que se calhar são verdades e que não posso-me deixar levar pela minha culpa. Tenho que trabalhar muito nisso, mas agora tenho um ponto de partida.	4	Estávamos a fazer exercícios de apresentação informal dos elementos do grupo. Quando surgiram perguntas sobre a família e filhos, senti-me bastante angustiada porque era a primeira sessão e porque esse assunto está inteiramente relacionado com o meu problema. Talvez tenha transparecido, e no momento o terapeuta perguntou-me se eu queria partilhar algo com o grupo, e nesse momento simulamos uma conversa de café entre amigos e eu expus o meu problema. E depois ouvi o que os participantes e terapeuta me tinham a dizer.
2	O acontecimento que mais me ajudou nesta sessão foi a invocação de uma memória relativa a um acontecimento que nos causou grande alegria e bem-estar. Parece que me transportei mesmo para esse acontecimento e revivi esses sentimentos, trouxe-me uma sensação de bem-estar. No momento foi temporária mas no dia a seguir o bem-estar voltou.	Ultimamente parece que não consigo me sentir com um bem-estar completo, ou livre de um peso que carrego comigo. Mas no momento da evocação dessa memória, isso tudo desapareceu por instantes, foram instantes mágicos. E consegui voltar a sorrir genuinamente.	4	Foi nos pedido que nos lembrássemos de um acontecimento das nossas vidas que na altura nos tivesse causado grande alegria e bem-estar. Demorei um pouco a evocar esse acontecimento, porque nesta altura só me consigo recordar de acontecimentos negativos. Mas quando consegui foi muito bom lembrar-me desse momento. Depois contámos a outra pessoa esse mesmo acontecimento. De seguida recriamos esse acontecimento com a ajuda dos outros participantes e transportamo-nos para esse dia e para esse momento.

<b>HAT</b>	1. De todos os acontecimentos desta sessão, qual o <b>ajudou</b> mais, ou foi mais <b>importante</b> para si?	2. Poderia descrever de que forma é que este acontecimento o ajudou, ou foi importante para si, para que é que lhe serviu?	3. Em que medida é que este acontecimento o ajudou?
3	Nesta sessão falamos muito sobre uso e abuso de substâncias e também de dependência. Isso fez-me pensar muito na dinâmica da relação em que eu estou, acho-me muito dependente na relação, e quero muito mudar isso, um dos participantes e o terapeuta disseram-me que já o facto de querer mudar isso é um começo importante, isso dá-me um alento especial para iniciar este processo, tão difícil.	Este acontecimento ajudou-me porque parece que foi um alerta, um pequeno despertar para eu própria me aperceber que consigo pensar e agir de um modo diferente e não ficar presa na dinâmica da relação de dependência. Ainda que me espere um longo e doloroso processo, pelo menos a minha vontade de iniciar este processo é grande e posso contar com a ajuda do grupo.	4
4	O acontecimento que sem dúvida mais me ajudou foi a representação que fiz das pessoas que fazem parte da minha vida. Organizei essa representação com a ajuda dos outros participantes e pus-me no lugar de todas essas pessoas que são muito importantes na minha vida. Por momentos eu vi-me a mim própria com outros olhos, os olhos de quem tem estado comigo nos bons e maus momentos. Custou-me um pouco representar a minha mãe porque ela tem estado muito afastada da minha vida e eu sinto muita mágoa em relação a ela, quanto à representação do meu pai foi um pouco mais fácil mas também me trás alguma mágoa. Puxou bastante por mim todo este exercício. Mas gostei muito de o fazer. Depois ouvi o que todos tinham a dizer sobre tudo aquilo que viram e isso ajudou-me muito.	O que os outros participantes e terapeutas disseram sobre a minha representação foi muito importante para mim. Porque ao fazer o exercício fiz tudo de forma espontânea e aquilo que os terapeutas observaram surpreendeu-me um pouco, mas acho que estão corretos. Quanto aquilo que os outros participantes disseram também me ajudou porque me senti compreendida, senti empatia. Muitas vezes as pessoas desvalorizam muito o facto da minha relação familiar ser disfuncional, mas os outros participantes perceberam que isso tem muitas consequências na minha vida e que me sinto desamparada, um dos participantes verificou uma coisa que nunca ninguém me tinha dito e que concordo plenamente, disse-me que a minha relação amorosa me proporciona um contacto com a vida familiar, com a rotina familiar que tanta falta me faz na vida, e é por isso que me agarro tanto a essa relação. Eu senti que compreenderam a profundidade dos meus problemas e que sentem empatia. Quero muito melhorar mas ainda não sei como.	4

5	<p>O acontecimento mais importante para mim na última sessão foi o facto de poder falar com todos sobre o meu desejo de morrer. É uma coisa que me preocupa muito porque estes pensamentos voltaram com mais intensidade, é muito importante que eu consiga falar sobre isto com alguém e sentir um apoio fulcral para que consiga perceber que não tenho de enfrentar isto sozinha, sinto que partilho o meu sofrimento. São pensamentos aos quais estou sempre a recorrer.</p>	<p>Este acontecimento ajudou-me na medida em que sinto um apoio importante, porque quando penso em morrer penso também que tenho de continuar a lutar, porque existem pessoas que se preocupam comigo, que partilham a minha dor, que desejam que eu fique melhor e que acreditam que eu sou capaz de ultrapassar isto. Ainda não me consigo agarrar completamente a estes pensamentos positivos, mas é sem dúvida muito importante o apoio do grupo e a partilha.</p>	3
6	<p>Para mim o que mais me ajudou nesta sessão foi ouvir o que um dos participantes me disse, particularmente. Foi-me dito que estava a lutar por uma coisa que desejava muito e que isso passava uma imagem de uma pessoa forte que não se acomodava mas sim que lutava. Isso confortou-me bastante porque normalmente tenho receio daquilo que os outros pensam por eu aceitar e perdoar e continuar com a pessoa que quero. Mas isso que me foi dito faz-me ver outro lado da questão e sinto-me mais fortalecida. Outra coisa que acho que foi muito importante para mim foi a mensagem que me foi transmitida pelo terapeuta no final da sessão, de que não podemos ficar à espera que as pessoas “de lá fora” mudem, a mudança tem de vir de nós e tem de ser connosco, só depois verificamos que realmente as coisas mudam.</p>	<p>A partir de agora sinto que tenho de trabalhar comigo e para mim. Porque antes desta sessão eu acreditava que a psicoterapia era apenas um apoio para enfrentar os problemas ou esta fase tão difícil. Mas acho que me apercebi que é necessário realizar um trabalho comigo, um trabalho dirigido a mim, com a ajuda do grupo. Também sinto que devo trabalhar para ajudar os outros elementos do grupo a trabalharem eles mesmos. Mas essencialmente fico com a sensação que se eu mudar os outros mudam a sua atitude em relação a mim e as coisas mudam inevitavelmente. Não porque tenha de haver separações ou um seguimento de uma direção completamente oposta. Mas sim porque tem de haver uma quebra de velhos hábitos e velhas dependências, novas visões e mais autonomia.</p>	4
7	<p>O acontecimento que mais me ajudou foi o facto de esta sessão ser mais “leve”, digamos assim, permitiu conhecer o novo participante e permitiu que ele conhecesse um pouco a nossa dinâmica de grupo. Consegui pensar noutros assuntos e relaxar um pouco. Foi como se tivéssemos todos a apresentar-nos novamente uns aos outros, uma coisa mais informal mais relaxante.</p>	<p>Nesta sessão consegui relaxar um pouco, abstraí-me de pensar na minha situação. Tive a mente ocupada e procurei focar-me na nossa nova dinâmica com um novo elemento. Sinto que as coisas vão mudar, mas isso não é necessariamente mau. Como estou exposta a uma situação que me traz um nível muito elevado de <i>stress</i>, principalmente agora, nestes momentos preciso de ficar distraída, pelo menos para os níveis de ansiedade descerem um pouco, ainda que, logo a seguir à sessão volte a um estado de ansiedade muito elevado.</p>	2

8	<p>Para mim esta última sessão foi muito importante. O acontecimento que mais me ajudou foi ouvir o que os terapeutas me disseram após o drama. Algumas coisas que me foram ditas foram duras para eu ouvir, confesso que senti que o terapeuta estava a ser injusto com uma coisa que me disse. Mas na sua maioria as coisas que me foram ditas foram muito importantes e muito úteis para mim, fiquei a refletir muito nessas palavras e acho que aquilo que me foi dito foi refletido em algumas ações que tive no dia a seguir. Disseram-me que eu tenho de pensar mais naquilo que quero para mim e naquilo que é importante para mim, que tenho de enfrentar o meu medo de terminar a relação em que estou, conseguir perceber e construir a minha “casa” e refletir se aquilo que eu quero se adequa com o que me dão ou fazem.</p>	<p>Acho que ainda não consigo dissociar muito bem entre aquilo que quero para a minha vida e daquilo que faço para manter a minha relação amorosa, porque ainda estou muito dependente daquilo que o meu namorado faz ou deixa de fazer. Mas sinto que quero mudar isso e que pela primeira vez procuro respostas dentro de mim para saber encontrar os motivos que me fazem feliz, preenchida e com forças para enfrentar as dificuldades da vida. Sinto que quero mais para mim do que agora me tem sido dado. Mas também sei que o caminho para encontrar mais e melhor é longo e duro, traz sofrimento, talvez até passe pelo rompimento desta relação, ainda não sei isso. Mas só de pensar nessa possibilidade fico assustada e com medo. Acho que o facto de tentar descobrir o que é melhor para mim me ajuda no momento.</p>	4
9	<p>O acontecimento mais importante para mim da última sessão foi o facto de poder falar sem reservas da minha situação, falar de tudo o que se passou, de tudo aquilo que senti e sinto. Não senti ninguém julgar-me, uma coisa que de facto foi muito importante, porque ultimamente sinto que estou constantemente sob a avaliação das pessoas. Existe uma necessidade minha de falar sem ninguém julgar-me! Consegui aliviar uma tensão que vou sentindo no meu corpo e isso para mim foi muito importante porque até consegui dormir melhor!</p>	<p>Desde que se passaram muitas coisas ao mesmo tempo na minha vida que tenho sentido uma tensão crescente, uma angústia, é como se estivesse num beco sem saída. E ainda existem muitas pessoas que estão constantemente a julgar-me. Mesmo quando procuro o apoio dos amigos, por vezes não me apetece ouvir a “verdade” que eles têm para me dizer, que esta situação faz-me mal e que me traz muita angústia. No espaço da terapia, sinto que nada disso existe, existem apenas pessoas como eu que se preocupam comigo, que me querem ouvir e ajudar da melhor maneira que conseguem. É um espaço “limpo” que me trás segurança, apoio, e alivia a minha tensão, a minha angústia. É como se fosse mais uma perna para andar, mais um braço para trabalhar!</p>	4
10	<p>O acontecimento mais importante para mim nesta sessão foi a experiência no drama e aquilo que os participantes e os terapeutas me disseram depois disso. A experiência no drama foi muito intensa e muito importante. Tive alguma relutância ao princípio em fazê-la porque me causou muito incómodo.</p>	<p>Este acontecimento ajudou-me na medida em que eu me pus em outras posições, as posições dos meus familiares e amigos. E tentei sentir aquilo o que eles podiam ter sentido se eu morresse. Isso causou-me muita angústia, não quero definitivamente causar tristeza aqueles que amo. Á medida que ouvi aquilo que os outros me diziam quando estava deitada,</p>	4

	<p>Apetecia-me falar e responder ao que os outros diziam sobre mim. E sentia-me mal naquela posição. Mas apercebo-me que foi muito importante ter simulado essa situação. A parte que mais me custou foi quando me apertaram e isso fez-me querer sair dali o mais depressa possível. Tudo o que se passou foi muito intenso e muito importante para mim.</p>	<p>apeteceu-me confortá-los e dizer que eu estava viva e que tudo iria correr bem. Quando me apertaram não gostei nada, e só me apeteceu sair dali e correr. Aquilo que os participantes me disseram também me ajudou muito a perceber algumas coisas, foi-me dito que o meu lado mais alegre e forte está comigo e que só está adormecido, precisa de ser trazido de volta, mas que talvez isso não posso acontecer com a pessoa com quem estou, custa-me pensar nas coisas nesses moldes. Também me foi dito que durante o drama parecia que eu estava a “nascer de novo”, de facto apetece-me muito nascer de novo para a vida, mas ainda não consegui isso. Tenho de fazer alguma coisa por mim para me sentir melhor e não carregar este fardo de tristeza e dor comigo todos os dias, mas ainda não sei o que preciso de fazer concretamente, queria muito saber!</p>	
11	<p>Talvez o acontecimento mais importante para mim tenha sido o facto do grupo e terapeutas terem falado no controle que muitas vezes os pais têm sobre os filhos e como isso desgasta as relações entre pais e filhos. Também fiquei alerta com o facto de um dos participantes ter notado a ausência do “pai” na dramatização. Eu não reparei nessa ausência durante toda a dramatização, e se o outro participante não tivesse mencionado isso, talvez nem me tivesse lembrado. Não sei porquê, nem sei o que significa este meu “esquecimento”. Mas foi uma coisa em que pensei bastante. Fiquei também a pensar naquilo que os terapeutas disseram sobre uma outra participante e como isso pode ser importante no processo dela e identifiquei-me um pouco com essa questão.</p>	<p>Talvez tudo isto que se passou não me tivesse ajudado muito neste preciso momento, porque acho que serviu mais de alerta. Mas são certamente questões que me põem a pensar bastante, e inquietam-me. Inquieta-me sobretudo o facto de não conseguir formular um problema concreto à volta destas questões familiares e ou de ausência das mesmas, não sei bem o que pensar, faz-me sentir preocupada e gostava de refletir sobre estas questões, mas de momento não consigo pôr mais preocupações na minha mente, prefiro pensar mais tarde nestes assuntos. Prefiro escamoteá-los, para que não se tornem dolorosos. Já atingi o meu limite de preocupações e angústias de momento, não consigo pensar em mais nada, nem quero na verdade. Foi sem dúvida um alerta que neste momento prefiro ignorar.</p>	2

12	<p>O acontecimento mais importante para mim foi o drama que criamos na sessão, durante o qual me senti muito bem com o grupo. Gostei da nossa interação e senti uma proximidade entre todos os participantes. Gosto muito de ter a minha mente ocupada com outros assuntos que não os que penso constantemente no dia-a-dia. Penso muitas vezes no decorrer da minha vida que não tenho grande importância como pessoa, que não há ninguém que precise de mim. Mas no psicodrama sinto que eu faço parte do grupo e que eu preciso dos outros mas que eles também precisam de mim, e gostam que eu esteja lá apenas porque sou eu. É muito importante para mim ter este sentimento de pertença. Gostava de o ter em relação à minha família por exemplo de um modo mais forte claro, mas penso que a base é a mesma.</p>	<p>Mesmo antes desta sessão eu sabia que me sentia bem em relação ao psicodrama e ao grupo, mas nesta sessão interagimos mais diretamente uns com os outros sem que fosse através de nenhuma personagem. Parecia que tínhamos uma missão todos juntos, talvez tivesse sido por isso que me recordei o quanto a terapia é importante para mim, não só pelo processo terapêutico mas também pela forma como esse processo decorre que é em grupo e como este grupo me trás um apoio tão importante.</p>	4
13	<p>O acontecimento mais importante para mim da última sessão foi a construção de um átomo social de uma participante, em que representei o papel de filho. Foi bastante difícil e doloroso em certas partes, mas também senti muito amor e compreensão. Senti uma parte muito maternal que não tenho agora e que me faz muita falta. Perguntei me muitas vezes como era possível haver tanto instinto maternal numa pessoa e tanta proteção, e como a minha mãe era diferente no seu relacionamento comigo. Senti um certo desamparo na minha vida, talvez nunca tivesse pensado que o amor, proteção e colo de uma mãe fossem tão importantes na vida adulta, e ainda mais quando vivemos dificuldades.</p>	<p>Eu senti que este acontecimento me ajudou na medida em que no fim da sessão eu desabafei a minha dor cá para fora, a dor da minha mãe não estar do meu lado, porque antes nem admitia sequer que podia precisar dela, era tanta a raiva que tinha contra ela que me limitava a pensar que podia e conseguia viver bem sem ela e nem ia precisar de voltar a pensar nesse assunto. Contudo agora que vivo momentos muito difíceis esse assunto tem vindo muito ao de cima e na última sessão deu me muita vontade de ter um colo assim tão maternal, tão protetor sem conflitos sem julgamentos, só colo. Não é que tenha conseguido de momento perdoar a minha mãe, longe disso. Mas queria falar com ela e perguntar-lhe tantas coisas e mostrar-lhe a minha mágoa. Sei que provavelmente nunca vamos voltar a falar porque na cabeça dela fui eu que fiz tudo mal e lhe devo um pedido de desculpas. Mas há de haver alguma maneira de resolver este assunto na minha cabeça e no meu coração.</p>	4

14	<p>O acontecimento mais importante para mim da última sessão foi a partilha que o grupo fez das coisas que mais nos afetaram durante a semana que passou, e que continuamente continuam a ser um problema para cada um de nós. Também me ajudaram muito os exercícios que fizemos em grupo. Quando faço esses exercícios consigo abstrair-me dos meus problemas e por breves momentos sinto que um peso me saiu dos ombros, consigo sentir um alívio temporário e gostava de sentir esse alívio mais vezes por mais tempo.</p>	<p>Gostei imenso de perceber que o grupo cada vez mais partilha diversos assuntos e diversos sentimentos, e cada um de nós tem uma palavra a dizer ao outro muito importante. Por vezes parece que fomos escolhidos a dedo para trabalharmos uns com os outros. As coisas que cada participante me diz são muito importantes para mim e obviamente o que os terapeutas dizem também. Espero ser tão útil para os outros membros do grupo como eles são para mim. A parte dos exercícios também é muito importante porque como já referi transportam-me para outro estado de espírito, o estado de espírito que eu queria estar mais vezes.</p>	4
15	<p>O acontecimento mais importante para mim nesta última sessão foi o facto de poder ter ouvido dos outros participantes que mesmo não tendo conseguido realizar o meu objetivo principal no mês passado, isso não pode ser só encarado como um fracasso mas sim como uma parte do processo que estou a viver e que também pode ser visto como um pequeno progresso a minha capacidade de reconhecer isso.</p>	<p>Eu estava com alguma relutância em vir à sessão porque não queria desiludir os outros em relação aquilo que me tinha comprometido a fazer, mas depois vi que os meus receios eram infundados, e encontrei compreensão por parte dos outros participantes e terapeuta, e um espaço livre de julgamentos. Isso trouxe-me muito alívio e algum conforto para poder continuar.</p>	4
16	<p>O acontecimento mais importante para mim nesta última sessão foi o aquecimento, em que partilhamos o que nos aconteceu nas últimas duas semanas. Antes de ir para a terapia tenho sempre a vontade de não falar sobre o que me preocupa mais, mas depois quando estou na sessão apetece-me muito partilhar os acontecimentos. Não sei porque me acontece isto. Mas a verdade é que durante a semana prefiro fechar-me sobre o que me preocupa e depois vou reprimindo tudo sempre e penso que também o vou fazer na sessão. Mas ainda bem que não o faço, porque o facto de poder falar sobre tudo na terapia ajuda-me muito. Gostava de estar melhor e de poder partilhar isso com o grupo, mas o facto é que ainda não consegui mudar a minha situação, e isso traz-me também muito desalento. Não queria estar sempre a</p>	<p>Atualmente estou sempre a pensar que não devo falar dos meus problemas às pessoas, porque a situação em que vivo já dura há muito tempo e ainda não fiz progressos. Não quero receber críticas das pessoas, porque já me encontro bastante mal e não consigo encarar mais questões. Então opto por dizer que está tudo estável, mas na verdade não está, e a terapia é o único espaço em que consigo partilhar isso e sinto que recebo apoio. Sinto-me sempre melhor depois das sessões. O problema é que são melhorias curtas, porque assim que me deparo com os meus problemas do dia-a-dia fico logo em baixo e sinto que perco as forças para lutar.</p>	4

	partilhar coisas más. Também queria muito fazer progressos, mas não estou a conseguir e sinto-me pior e mais cansada porque a situação em que vivo desgasta-me muito, se não fosse este espaço de terapia ainda estaria muito pior.		
17	Achei a última sessão particularmente útil para mim, porque me deram muitos conselhos e sugestões que acho que são muito indicados para mim nesta fase da minha vida. Tenho muita dificuldade em saber concretamente o que fazer, isto é, em termos gerais sei que tenho de me orientar para um certo lado mas concretamente não sei que passos tomar. Também achei que me disseram coisas que são muito verdadeiras e refletem alguns traços da minha personalidade, é bom tomar consciência disso porque vai ser uma ajuda preciosa para saber o que ando a fazer de errado ou desadequado que só me trás más consequências.	Foi muito útil a parte do aquecimento porque acho que cada vez mais me vou conhecendo melhor e talvez ganhando mais consciência do porquê das minhas atitudes e ações. Muitas vezes compreendo certas atitudes, mas outras vezes fico confusa e acho que não me conheço bem nem tomei consciência de muitos fatores que influenciaram a minha vida atual. Preciso de me ajudar a mim própria porque isso é fundamental. Ainda não sei bem como me pôr em primeiro lugar mas talvez com o tempo aprenda.	4
18	Para mim esta sessão foi muito importante porque foi a sessão em que nos voltamos a encontrar depois de algum tempo de pausa. Gostei muito de saber como estavam todos e gostei muito de poder contar como estava a minha situação. Fiquei a pensar particularmente numa coisa que o terapeuta disse. Que foi no final da sessão, ele disse que (mais ou menos assim) o verdadeiro amor é aquele que ama o lado mais negro da pessoa, os seus defeitos e não aquele que só ama as qualidades e as virtudes da pessoa, porque amar o que é bonito e reluzente toda a gente é capaz, mas amar o lado mais “feio” da pessoa é uma prova de verdadeiro amor, digamos assim. Estas palavras não me saem da cabeça. Já pude reparar, mas só agora, que o X só me amava pelo que eu tinha de bom, nunca me amou como um pessoa que tem defeitos, aliás criticava me	Neste momento da minha vida parece que vejo a minha situação de outro prisma. E quando ouço determinado tipo de coisas que me tocam particularmente, fico a pensar bastante nisso. Não quero cometer o mesmo tipo de erros que cometi na minha relação anterior. Quero ser uma pessoa diferente. Porque isso também implica uma nova postura na vida e implica uma visão diferente que as pessoas possam vir a ter de mim. Tenho a certeza que tudo isso me vai ajudar a ser uma pessoa mais feliz e mais segura. Tenho sempre uma frase na minha mente em qual penso frequentemente! Gostava de a deixar aqui. “ I’ve made mistakes in my life. I’ve let people take advantage of me, and accepted way less than i deserve. But, i’ve learned from my bad choices and even though there some things I can never get back and people who will never be sorry. I’ll know better next time and I won’t settle for anything less than I deserve.”	4

	<p>veemente quando eu errava e avisava me para que eu cometesse o menor número de erros possíveis. Ele gostava de mim porque eu fazia tudo o que ele pedia e “portava me bem”. De facto magoa me muito pensar nas coisas assim, mas é a mais pura das verdades. Mas porquê só me apercebi disso agora? Passado tanto tempo? E deixei que ele me fizesse tudo de mal e tudo o que ele quisesse. Mas para mim isso mudou, não só em relação a ele, mas também para relações futuras.</p>		
19	<p>O acontecimento mais importante para mim da última sessão foi o que o terapeuta me disse no final da sessão. Eu estava muito angustiada antes da sessão, considerei seriamente em não ir. Mas no final senti-me bastante aliviada e feliz por ter vindo e mais uma vez contar com o apoio do grupo. Durante a semana passam-me muitas coisas pela cabeça, umas apetece-me partilhar e outras não, mas no final acho que acabo por partilhar tudo e as coisas que me dizem nas sessões são muito importantes para mim. Gostava de muitas vezes partilhar mais acontecimentos felizes da minha vida, mas esta fase da minha vida é também importante acho eu, porque agora estou a conhecer-me melhor e a tentar mudar velhos hábitos relacionais que não são os melhores para a minha vida. O terapeuta disse-me que eu não fiz nada de errado, que o meu ex namorado não tem o direito de me julgar e que eu posso viver a minha vida como eu escolher. Isso foi muito importante para mim.</p>	<p>Foi muito útil, retirou-me grande parte da angústia que estava a sentir e culpa. Parecem palavras simples que qualquer pessoa me podia ter dito mas a verdade é que eu senti-me de um modo diferente depois da sessão. Talvez essas palavras me tenham sido ditas na hora certa e no local certo. Repeti para mim algumas vezes as mesmas palavras no dia seguinte e quero mudar a minha atitude. Ainda estou no começo, mas é muito muito bom sentir-me melhor. Obrigada.</p>	5
20	<p>O acontecimento mais importante para mim desta última sessão foi em primeiro lugar o facto de ter conseguido vencer a minha resistência em vir à terapia e vim à sessão, consegui falar sobre as duas últimas semanas e tirar da minha cabeça algumas preocupações. Eu gosto muito de ouvir o que os outros elementos</p>	<p>É muito importante para mim vir à terapia, às vezes mais do que penso. Porque consigo ficar muito mais aliviada depois das sessões. E muitas vezes o que me vai “martelando” na cabeça durante a semana e me perturbando é desmistificado nas sessões, foi o que aconteceu na última sessão. Eu não consigo compreender completamente esta minha resistência</p>	4

	<p>do grupo têm para me devolver assim como o que os terapeutas têm para me dizer. Por vezes custa-me ouvir certas coisas porque sinto que na terapia trabalho a um nível bastante profundo, e por vezes trabalhar assim traz dor e confrontações muito difíceis. Como estou numa fase bastante complicada da minha vida, tento muitas vezes evitar esse “trabalho”. Às vezes só me apetece ter colo. Mas sei conscientemente que tenho de realizar o trabalho que a terapia me exige e vou fazê-lo certamente aos poucos. Também gostei muito de na última sessão ver como o grupo interage nos pequenos jogos que realizamos. Temos uma dinâmica bastante interligada e parece que cada um sabe o seu lugar no grupo tão bem que a comunicação muitas vezes nem precisa de ser verbal. É muito bom pertencer a um grupo assim. Acho bastante importante uma das coisas que o terapeuta me disse no final da sessão que me faz continuar a pensar, foi-me dito que o poder que eu penso que o meu ex-namorado tem sobre mim sou eu que lho atribuo e sou eu que lhe tenho que retirar esse poder.</p>	<p>em vir às sessões. Principalmente nas horas que se antecedem à mesma. Interrogo-me sobre isso. Por vezes acontece-me pensar que tenho de partilhar muitas coisas com o grupo e ouvir o que têm para me dizer, porque isso vai-me ajudar muito. Mas nas horas antes da sessão dá-me vontade de me isolar e dá – me medo de partilhar certos acontecimentos e tenho vontade de faltar à sessão. Gostava de compreender melhor isto.</p>	
21	<p>O acontecimento mais importante para mim da última sessão foi o drama em que eu fui protagonista, para mim não foi muito difícil montar o “boneco”, foi mais difícil ver de fora e ouvir o que diriam se estivessem no meu lugar. A uma determinada altura senti pena de mim mesma por pensar assim, mas depois também reparei na minha evolução ao longo da terapia. Ainda preciso trabalhar, mas gostei da minha própria atitude no final do drama, quero agir sempre no seguimento dessa atitude. É muito importante para mim livrar-me desta culpa que carrego a toda a hora e do medo. Quero conseguir levar a minha vida de um modo diferente porque do modo que tenho levado até agora tem-me trazido</p>	<p>Ajudou muito. Na medida em que me coloco de uma perspetiva diferente para ver a minha atitude. Não conheço outro modo de fazer isto que não seja no Psicodrama. Porque mesmo quando penso sobre muitas das questões que me preocupam, nunca as consegui ver deste modo. E isto é muito necessário para eu conseguir identificar o que se passa comigo que não me deixa mudar e ser mais feliz. Confesso que muitas vezes tenho receio daquilo que vou descobrir mas tenho de o fazer porque isso é realmente muito importante e muito útil.</p>	4

	<p>bastantes dissabores, e acho que muitas vezes as pessoas pressentem que tenho este tipo de personalidade e tiram partido disso, não quero mais que isso aconteça. Foi muito importante para mim ver de fora o “boneco” que montei.</p>		
22	<p>O acontecimento mais importante para mim da última sessão foi o facto de ter conseguido partilhar os pensamentos que mais me perturbaram durante a semana. Foi como se ao partilhá-los conseguisse que os mesmos não me atormentassem mais, posso até pensar nas mesmas coisas mais vezes mas não com a mesma intensidade e nem com o mesmo sofrimento. Quando começo a pensar em coisas negativas acerca de mim mesma, coisas que fiz ou que me fizeram, fico com uma angústia muito grande, e penso em guardar essa angústia para mim para não ter que ouvir mais críticas de outras pessoas. E não quero que ninguém saiba de tudo o que fiz ou o que penso. E a minha angústia cresce dentro de mim e sinto-me muito culpada e por vezes com nojo e vergonha de mim mesma. A terapia é dos poucos sítios em que consigo deixar sair estes pensamentos e partilhá-los sem medo de ser julgada e consigo livrar-me da angústia deste modo. Porque sinto compreensão, apoio, segurança. O alívio após as sessões é muito valioso para mim. Só queria que sozinha conseguisse aliviar a minha angústia, porque a mesma volta a atormentar-me tempos após a sessão.</p>	<p>Sinto-me muito melhor depois de me dizerem na terapia por exemplo que não fiz nada de errado, que o que eu penso está muito distorcido pela minha mente que só vejo um lado das questões. Eu preciso de fazer isso por mim mesma. Preciso de não deixar crescer a minha angústia e de levar o dia-a-dia sem a minha própria autocrítica que atormenta tanto a minha vida. Passo os dias neste exercício em que o meu superego domina a minha mente no que diz respeito principalmente à minha vida amorosa, a relacionamentos com o sexo masculino e a o que é suposto ser o papel de uma mulher na sociedade.</p>	4

23	<p>O acontecimento mais importante para mim da última sessão foi o facto de ter participado no drama como filha da protagonista. Senti que o amor que ela tem pela filha é um amor de mãe incondicional, que existe muita compreensão, muita vontade de fazer o que está mais correto coma filha, muita vontade de passar o melhor que recebeu de todas as gerações. Um colo maravilhoso e foi uma sensação que nunca tive por parte da minha mãe. Foi muito bom sentir tudo aquilo e gosto de receber estes modelos na minha vida, porque gostava muito de passar muitas coisas diferentes daquelas que a minha mãe passou para mim, se um dia tiver filhos. E além do mais, senti-me muito acarinhada, senti-me uma filha desejada, gostava de ter um modelo de mãe assim na minha vida.</p>	<p>Eu considero que foi importante ter vivenciado este acontecimento porque a ideia com que fico é que apesar de não ter recebido da minha mãe todas aqueles sentimentos bons, eu quero ser capaz de os passar para os meus filhos. E também vejo que uma mãe não tem que ser como a minha mãe foi para mim. O amor não é condicional, ou seja, só gosto de ti se te portares como eu espero. Vivi uma relação baseada nessa premissa com a minha mãe e achava que era o único modo que os pais se relacionavam com os filhos. Há muito mais para além disso, e eu gosto muito de descobrir tudo isso. Queria descobrir na minha vida esse tipo de amor numa relação amorosa porque acho que me portei de forma semelhante na minha relação com o X</p>	4
24	<p>O acontecimento mais importante para mim da última sessão foi o exercício que fizemos aos pares sobre exprimirmos as nossas necessidades. Eu penso que consigo exprimir as minhas necessidades para com os outros verbalmente. Mas acho que muitas vezes não sou ouvida, talvez porque me faça falta alguma assertividade, ou porque quando exprimo as minhas necessidades não faço muita questão que as satisfaçam. Não sei bem, penso que o problema reside em mim. Mas de facto não é algo que seja fácil para mim.</p>	<p>Gostei muito de ser ouvida no exercício, e mais do que isso compreendida. Parece às vezes utopia para a minha vida pessoal, principalmente no que diz respeito à minha última relação amorosa em que as minhas necessidades nunca eram ouvidas, ou se eram não parecia, porque as minhas vontades raramente eram respeitadas. Isso deixa-me muita mágoa, tristeza e desalento. Não consigo esquecer nada disso. No exercício soube bem ser ouvida e compreendida. Eu queria poder esquecer todos aqueles anos de não atenção às minhas necessidades pessoais e passar à frente, e sobretudo acreditar que consigo encontrar alguém que me vai respeitar. Neste momento da minha vida, parece-me tudo muito distante.</p>	3
25	<p>Nesta sessão não houve particularmente um acontecimento que me tivesse ajudado de imediato, ainda que tudo o que possa ser falado ou pensado serve sempre de ajuda, mesmo que não seja no momento. Posso dizer que aquilo que mais me fez pensar foi o drama do protagonista desta semana. Até</p>	<p>Isto tudo faz-me pensar muito sobre a minha situação atual. Não estou muito animada perante a mesma, assim como o protagonista também tenho medo que o meu futuro me reserve uma solidão maior ainda, um afastamento de todos. Queria poder enfrentar este período de uma maneira mais positiva e cultivar as minhas amizades naturalmente. Sinto-me com medo do futuro e não gosto do</p>	3

	<p>estava estável, mas depois disso senti um certo mal-estar porque me identifiquei com uma das situações da representação em que o protagonista revela sentir-se muito sozinho, afastado de todos. Atualmente também me sinto muito sozinho, não me estou a afastar das pessoas, pelo contrário, faço um esforço para me aproximar dos meus amigos para diminuir a minha solidão. Mas a verdade é que sinto um grande vazio e não sei como preenche-lo. Eu queria saber lidar melhor com a minha solidão, gostava muito mas não sei. A verdade é que me traz muito sofrimento. Queria muito poder construir uma família minha e não me sentir tão desamparada.</p>	<p>meu presente.</p>	
<p>26</p>	<p>O acontecimento mais importante para mim da última sessão foi uma parte do aquecimento em que falámos sobre uma determinada questão que me despertou mais atenção e me fez sentir no início algo confusa. Procurei verificar quais eram as minhas reais opiniões sobre o assunto. Foi algo que me confundiu de início porque só me lembrava da opinião do meu ex-namorado sobre o assunto, e mesmo quando a conversa começou aquilo que senti foi que deveria ter a opinião que o meu ex-namorado tinha, mas depois tentei pensar um pouco mais e refletir sobre os meus sentimentos e verifiquei que a minha opinião era diferente e não havia motivo nenhum para que não a expressasse. Expressei-a e isso trouxe-me um alívio. Um alívio que vem do facto de ter as minhas próprias opiniões e poder expressá-las livremente, porque são minhas, porque tenho direito a tê-las, e quero que as pessoas respeitem isso.</p>	<p>O assunto que foi debatido no aquecimento é um assunto sensível para mim, é que tudo o que envolve as “regras” dos relacionamentos está um pouco conturbado na minha mente. Ainda bem que estes assuntos vêm a ser discutidos e posso ouvir a opinião das outras pessoas e como se posicionam nas suas perspetivas. Quero pensar mais sobre isto e retirar da minha mente todas as ideias pré-concebidas e “impostas” durante anos. E mais do que isso quero poder pôr em prática as minhas ideias, as minhas opiniões próprias nos meus relacionamentos.</p>	<p>4</p>

27	<p>Aquilo que mais me marcou na última sessão foram os feedbacks de todos os membros do grupo e terapeutas. Além de achar que me compreenderam, gostei do que me disseram. Apesar de estar a sofrer muito, sentiram diferenças em mim positivas. Acho que já tinha reparado em algo, mas o facto de todos me devolverem isso faz-me olhar ainda mais para dentro de mim e perceber melhor como as mudanças estão a ocorrer. Ainda tenho medo do futuro e questiono-me sobre muitas coisas, mas eu sei que aquilo que tenho de resolver é comigo mesma, depois tudo o resto vai fluir na minha vida, umas vezes melhor outras pior. Só queria conviver bem com as várias possibilidades que a vida pode trazer me e não viver ansiosa enquanto não se realizam as minhas expectativas ou aquilo que planeei para a minha vida.</p>	<p>Ajudou muito, porque como ainda estou muito desanimada e este caminho tem sido doloroso para mim, é muito importante perceber as pequenas conquistas que venho a ter. E nesta sessão senti que o meu esforço e a minha nova caminhada já produziram alguns efeitos. Estou sempre com pressa para ficar bem, porque tenho fases em que vou muito abaixo. Mas o caminho é mesmo assim, e não há outro modo senão o de reconhecer as pequenas vitórias e fazer disso força para seguir em frente. Talvez esteja a cimentar novas bases na minha vida para outros relacionamentos, em especial bases novas para me relacionar comigo mesma.</p>	4
28	<p>O acontecimento mais importante para mim da última sessão foi ter falado com todos sobre aquilo que mais me perturbou nas semanas que passaram. Porque nos meus pensamentos por vezes fico muito centrada nas coisas negativas e naquilo que mais me magoa, parece que não me consigo libertar sozinha. Mas quando os outros desmistificam tudo consigo algum alívio para mim própria. Agora procuro sempre pensar naquilo que me vão dizendo ao longo das sessões para ser eu mesma a trazer esse alívio para mim, tenho conseguido muitas vezes, mais do que antes. Mas ainda existem muitos momentos de angústia em que não consigo ver nada de positivo nem refletir claramente sobre as questões. Por isso é tão importante ouvir o que os outros membros do grupo e terapeutas me dizem.</p>	<p>Ajuda-me sempre falar sobre o que sinto, porque aquilo que acontece quando escondo os meus sentimentos e receios é que fico com um angústia enorme que se apodera de mim e só me faz focar nessa angústia. Quando me liberto dessa névoa consigo avistar outras coisas que sempre estiveram lá mas eu não as vejo sozinha. Aos poucos vou-me libertando, o problema é que essa angústia vai e volta, volta mais vezes do que eu desejaria.</p>	4

29	<p>Posso dizer que não houve assim nenhum acontecimento mais importante, ou algo que me tivesse chamado particularmente a atenção. Gostei muito da sessão, como sempre falei do que se tem passado comigo. Gostei muito da dramatização do protagonista. Posso dizer que nesta sessão, embora não estivessem todos os participantes, consegui verificar com todos nós temos feito progressos e como partilhamos isso. Muitas vezes não o dizemos expressamente, mas nota-se tanto de sessão para sessão. Isto também me dá muito ânimo. Mesmo que às vezes sinta que estou a falhar e que não progrido tão bem como devia, vejo que os outros também conseguem, e eu também consigo.</p>	<p>Acho que mesmo que não houvesse uma particularidade da sessão que me tivesse feito pensar mais nisto ou naquilo. Em cada sessão eu vou buscar conforto, sentimento de pertença, reconhecimento, incentivo, uma familiaridade e muita cumplicidade.</p>	3
30	<p>Toda a sessão foi de grande utilidade para mim. Foi muito importante, simbolizou para mim a entrada numa fase diferente da minha vida. Na parte do aquecimento eu estava bastante ansiosa por todos os assuntos que nas duas semanas anteriores me estavam a perturbar. Não sabia bem por onde começar, o que haveria de contar. Mas todos os participantes falaram do assunto que mais me causou angústia antes da sessão e eu achei que era uma chamada de atenção muito grande. Não tinha como não falar de tudo o que me angustiava quando toda a gente de um modo ou de outro já tinha tocado no assunto. Fui protagonista e para mim foi de uma importância extrema. Tudo o que sentia foi deixado no tapete ali naquela hora, já sentia há algum tempo que precisava de organizar as coisas na minha mente, e de facto esta foi a melhor maneira. Porque consegui obter bons feedbacks de todos os participantes, e isso foi muito importante. Consigo ver como tudo foi de um suporte incrível para mim. Ao mesmo tempo retirei da sessão vários conselhos muito úteis e que eu quero muito pôr em prática.</p>	<p>Ajudou-me muitíssimo, como sempre senti um incrível apoio de todos. Aquele colo, aquela compreensão. Falei de tudo e com toda a honestidade, e consegui perceber o quanto isso me aliviou. Depois no drama senti uma enorme sensação de apoio. Todos estavam comigo a ajudar-me a organizar as coisas na minha mente e a ver a situação de outro prisma. Foi incrível para mim. Estive a receber muito mesmo. Mas ainda mais importante foram os feedbacks do grupo no final. Fizeram-me ver tanta coisa. Não percebo porque não consigo ver por mim própria tanta coisa óbvia. Senti que aquelas palavras que me davam poder, poder de me proteger, de acreditar em mim, de conseguir ficar tranquila. Sinto de verdade que as coisas comigo estão a mudar. Esta sessão vou guardar sempre na minha mente, não que todas as outras não tenham sido importantes mas há certos momentos em que se apercebe um ponto de viragem.</p>	5

	Sinto-me com mais força, tenho mais ânimo. Já não me sinto isolada, a sessão “passou” para mim uma sensação de segurança.		
31	O acontecimento que mais me ajudou na última sessão foi o facto de ter sido protagonista, mas guardo na memória especialmente o pedido de desculpas feito pela pessoa que desempenhou o papel de meu pai na sessão. Foi totalmente inesperado para mim, senti uma grande emoção, de tal forma que parecia ser de verdade, que era mesmo um pedido de desculpas do meu pai. Não estava nada a espera de ser a protagonista nesta sessão, estava distraída e de repente contactei com diversas emoções, eu não queria mesmo de todo ao início fazer o drama. Mas acabou por ser muito bom.	Ajudou-me na medida em que foi libertador, libertador de palavras que queria dizer há muito tempo e não consigo, foi emocionante ouvir que eu mereço desculpas. E no fim quando me deram os feedbacks, conseguir ouvir pelas palavras de outras pessoas, que tudo aquilo por que passei tem um valor imenso e que eu mereço esse reconhecimento, isso tudo foi muito importante. Posso até tentar dizer isso para mim mesma várias vezes, mas é tão diferente ouvi-lo desta maneira. Definitivamente que me sinto diferente após esta sessão. Quero tentar passar esta sensação para a minha vida, e reconhecer o meu próprio valor. Às vezes é estranho, não sei o que pensar, o que exigir, o que mereço. Tenho medo de ser arrogante, tenho medo que as outras pessoas me possam magoar. Mas não aqui no grupo, e isso é muito bom.	4

Anexo 8. HATs cujos eventos descritos foram considerados como tendo ajudado “muitíssimo”

---

Acontecimento mais importante da sessão:

---

HAT 19 - *"Eu estava muito angustiada antes da sessão, considerei seriamente em não ir. Mas no final senti-me bastante aliviada e feliz por ter vindo e mais uma vez contar com o apoio do grupo. (...) O terapeuta disse-me que eu não fiz nada de errado, que o meu ex namorado não tem o direito de me julgar e que eu posso viver a minha vida como eu escolher. Isso foi muito importante para mim".*

HAT 30 – *"Toda a sessão foi de grande utilidade para mim (...) simbolizou para mim a entrada numa fase diferente da minha vida. Na parte do aquecimento eu estava bastante ansiosa por todos os assuntos que nas duas semanas anteriores me estavam a perturbar. Não sabia bem por onde começar, o que haveria de contar. Mas todos os participantes falaram do assunto que mais me causou angústia antes da sessão (...) Não tinha como não falar de tudo o que me angustiava quando toda a gente de um modo ou de outro já tinha tocado no assunto. Fui protagonista e para mim foi de uma importância extrema. Tudo o que sentia foi deixado no tapete ali naquela hora, já sentia há algum tempo que precisava de organizar as coisas na minha mente, e de facto esta foi a melhor maneira. Porque consegui obter bons feedbacks de todos os participantes, e isso foi muito importante. Consigo ver como tudo foi de um suporte incrível para mim. Ao mesmo tempo retirei da sessão vários conselhos muito úteis e que eu quero muito pôr em prática. Sinto-me com mais força, tenho mais ânimo. Já não me sinto isolada, a sessão "passou" para mim uma sensação de segurança".*

De que forma esse acontecimento ajudou:

HAT 19- *"(...) retirou-me grande parte da angústia que estava a sentir e culpa. (...) senti-me de um modo diferente depois da sessão. Talvez essas palavras me tenham sido ditas na hora certa e no local certo. Repeti para mim algumas vezes as mesmas palavras no dia seguinte e quero mudar a minha atitude".*

HAT 30 – *"Ajudou-me muitíssimo, como sempre senti um incrível apoio de todos. Aquele colo, aquela compreensão. Falei de tudo e com toda a honestidade, e consegui perceber o quanto isso me aliviou. Depois no drama senti uma enorme sensação de apoio. Todos estavam comigo a ajudar-me a organizar as coisas na minha mente e a ver a situação de*

---

---

*outro prisma. (...) Mas ainda mais importante foram os feedbacks do grupo no final. (...) Senti que aquelas palavras que me davam poder, poder de me proteger, de acreditar em mim, de conseguir ficar tranquila. Sinto de verdade que as coisas comigo estão a mudar”.*

---

## Anexo 9. HATs cujos eventos descritos foram considerados como tendo ajudado “muito” e remetem para o feedback dos terapeutas e do grupo

Acontecimento mais importante da sessão:
<p>HAT 1 - "(...) os outros participantes terem expressado as suas opiniões sobre o meu problema, foi muito importante. Trouxeram-me novos pontos de vista. Centram-se em mim, e escutaram-me. E o terapeuta também se manifestou sobre o problema que expus, isso foi muito importante para mim".</p>
<p>HAT 6 – "(...) ouvir o que um dos participantes me disse, particularmente. (...)Isso confortou-me bastante porque normalmente tenho receio daquilo que os outros pensam por eu aceitar e perdoar e continuar com a pessoa que quero. Mas isso que me foi dito faz-me ver outro lado da questão e sinto-me mais fortalecida. Outra coisa que acho que foi muito importante para mim foi a mensagem que me foi transmitida pelo terapeuta no final da sessão, de que não podemos ficar a espera que as pessoas “de lá fora” mudem, a mudança tem de vir de nós e tem de ser connosco, só depois verificamos que realmente as coisas mudam”.</p>
<p>HAT 8 - "(...) ouvir o que os terapeutas me disseram após o drama. Algumas coisas que me foram ditas foram duras para eu ouvir (...) na sua maioria as coisas que me foram ditas foram muito importantes e muito úteis para mim, fiquei a refletir muito nessas palavras e acho que aquilo que me foi dito foi refletido em algumas ações que tive no dia a seguir”.</p>
<p>HAT 15 – "(...) poder ter ouvido dos outros participantes que mesmo não tendo conseguido realizar o meu objetivo principal no mês passado, isso não pode ser só encarado como um fracasso mas sim como uma parte do processo que estou a viver e que também pode ser visto como um pequeno progresso a minha capacidade de reconhecer isso".</p>
<p>HAT 17 - "(...) deram muitos conselhos e sugestões que acho que são muito indicados para mim nesta fase da minha vida. (...) achei que me disseram coisas que são muito verdadeiras e refletem alguns traços da minha personalidade, é bom tomar consciência disso porque vai ser uma ajuda preciosa para saber o que ando a fazer de errado ou desadequado que só me trás más consequências".</p>
<p>HAT 18 – “Para mim esta sessão foi muito importante porque foi a sessão em que nos voltamos a encontrar depois de algum tempo de pausa. Gostei muito de saber como estavam todos e gostei muito de poder contar como estava a minha situação. Fiquei a pensar particularmente numa coisa que o terapeuta disse. Que foi no final da sessão, ele disse que (mais ou menos assim) o verdadeiro amor é aquele que ama o lado mais negro da pessoa, os seus defeitos e não aquele que só ama as qualidades e as virtudes da pessoa, porque amar o que é bonito e reluzente toda a gente é capaz, mas amar o lado mais “feio” da pessoa é uma prova de verdadeiro amor, digamos assim. Estas palavras não me saem da cabeça. Já pude reparar, mas só agora, que o X só me amava pelo que eu tinha de bom, nunca me amou como um pessoa que tem defeitos, aliás criticava-me veemente quando eu errava e avisava-me para que eu cometesse o menor número de erros possíveis. Ele gostava de mim porque eu fazia tudo o que ele pedia e “portava-me bem”. De facto magoa-me muito pensar nas coisas assim, mas é a mais pura das verdades. Mas porquê só me apercebi disso agora? Passado tanto tempo? E deixei que ele me fizesse tudo de mal e tudo o que ele quisesse. Mas para mim isso mudou, não só em relação a ele, mas também para relações futuras”.</p>

HAT 27 - "(...) os feedbacks de todos os membros do grupo e terapeutas. Além de achar que me compreenderam, gostei do que me disseram. Apesar de estar a sofrer muito, sentiram diferenças em mim positivas. Acho que já tinha reparado em algo, mas o facto de todos me devolverem isso faz-me olhar ainda mais para dentro de mim e perceber melhor como as mudanças estão a ocorrer”.

De que forma esse acontecimento ajudou:

HAT 1 – “Senti-me mais aliviada, e repeti para mim mesma muitas das coisas que me disseram. Porque ganhei alguma consciência que se calhar são verdades e que não posso-me deixar levar pela minha culpa. Tenho que trabalhar muito nisso, mas agora tenho um ponto de partida”.

HAT 6 - "A partir de agora sinto que tenho de trabalhar comigo e para mim. Porque antes desta sessão eu acreditava que a psicoterapia era apenas um apoio para enfrentar os problemas ou esta fase tão difícil. Mas acho que me apercebi que é necessário realizar um trabalho comigo, um trabalho dirigido a mim, com a ajuda do grupo. (...) fico com a sensação que se eu mudar os outros mudam a sua atitude em relação a mim e as coisas mudam inevitavelmente. (...) tem de haver uma quebra de velhos hábitos e velhas dependências, novas visões e mais autonomia”.

HAT 8 - "(...) sinto que quero mudar (...) e que pela primeira vez procuro respostas dentro de mim para saber encontrar os motivos que me fazem feliz, preenchida e com forças para enfrentar as dificuldades da vida. Sinto que quero mais para mim do que agora me tem sido dado. Mas também sei que o caminho para encontrar mais e melhor é longo e duro, traz sofrimento, talvez até passe pelo rompimento desta relação, ainda não sei isso. (...)Acho que o facto de tentar descobrir o que é melhor para mim me ajuda no momento”.

HAT 15 – “Eu estava com alguma relutância em vir à sessão porque não queria desiludir os outros em relação aquilo que me tinha comprometido a fazer, mas depois vi que os meus receios eram infundados, e encontrei compreensão por parte dos outros participantes e terapeuta, e um espaço livre de julgamentos. Isso trouxe-me muito alívio e algum conforto para poder continuar”.

HAT 17 – “(...) cada vez mais me vou conhecendo melhor e talvez ganhando mais consciência do porquê das minhas atitudes e ações. Muitas vezes compreendo certas atitudes, mas outras vezes fico confusa e acho que não me conheço bem nem tomei consciência de muitos fatores que influenciaram a minha vida atual. Preciso de me ajudar a mim própria porque isso é fundamental”.

HAT 18 - "Neste momento da minha vida parece que vejo a minha situação de outro prisma. E quando ouço determinado tipo de coisas que me tocam particularmente, fico a pensar bastante nisso. Não quero cometer o mesmo tipo de erros que cometi na minha relação anterior. Quero ser uma pessoa diferente. Porque isso também implica uma nova postura na vida e implica uma visão diferente que as pessoas possam vir a ter de mim. Tenho a certeza que tudo isso me vai ajudar a ser uma pessoa mais feliz e mais segura”.

HAT 27 – “Ajudou muito, porque como ainda estou muito desanimada e este caminho tem sido doloroso para mim, é muito importante perceber as pequenas conquistas que venho a ter. E nesta sessão senti que o meu esforço e a minha nova caminhada já produziram alguns efeitos. Estou sempre com pressa para ficar bem, porque tenho fases em que vou muito abaixo. Mas o caminho é mesmo assim, e não há outro modo

senão o de reconhecer as pequenas vitórias e fazer disso força para seguir em frente. Talvez esteja a cimentar novas bases na minha vida para outros relacionamentos, em especial bases novas para me relacionar comigo mesma”.

**Anexo 10. HATs cujos eventos descritos foram considerados como tendo ajudado “muito” e remetem para a importância da partilha com o grupo**

<p><b>Acontecimento mais importante da sessão:</b></p>
<p><b>HAT 9 - " (...) poder falar sem reservas da minha situação, falar de tudo o que se passou, de tudo aquilo que senti e sinto. Não senti ninguém julgar-me, uma coisa que de facto foi muito importante, porque ultimamente sinto que estou constantemente sob a avaliação das pessoas. Existe uma necessidade minha de falar sem ninguém julgar-me! Consegui aliviar uma tensão que vou sentindo no meu corpo e isso para mim foi muito importante porque até consegui dormir melhor!"</b></p>
<p><b>HAT 14 – "(...) foi a partilha que o grupo fez das coisas que mais nos afetaram durante a semana que passou, e que continuamente continuam a ser um problema para cada um de nós. Também me ajudaram muito os exercícios que fizemos em grupo. Quando faço esses exercícios consigo abstrair-me dos meus problemas e por breves momentos sinto que um peso me saiu dos ombros, consigo sentir um alívio temporário e gostava de sentir esse alívio mais vezes por mais tempo".</b></p>
<p><b>HAT 16 - "(...) foi o aquecimento, em que partilhamos o que nos aconteceu nas últimas duas semanas. Antes de ir para a terapia tenho sempre a vontade de não falar sobre o que me preocupa mais, mas depois quando estou na sessão apetece-me muito partilhar os acontecimentos. (...) poder falar sobre tudo na terapia ajuda-me muito".</b></p>
<p><b>HAT 20 - "(...) o facto de ter conseguido vencer a minha resistência em vir à terapia e vim à sessão, consegui falar sobre as duas últimas semanas e tirar da minha cabeça algumas preocupações. (...) Também gostei muito de na última sessão ver como o grupo interage nos pequenos jogos que realizamos. Temos uma dinâmica bastante interligada e parece que cada um sabe o seu lugar no grupo tão bem que a comunicação muitas vezes nem precisa de ser verbal. É muito bom pertencer a um grupo assim".</b></p>
<p><b>HAT 22 - "(...) ter conseguido partilhar os pensamentos que mais me perturbaram durante a semana. Foi como se ao partilhá-los conseguisse que os mesmos não me atormentassem mais, posso até pensar nas mesmas coisas mais vezes mas não com a mesma intensidade e nem com o mesmo sofrimento. (...) A terapia é dos poucos sítios em que consigo deixar sair estes pensamentos e partilhá-los sem medo de ser julgada e consigo livrar-me da angústia deste modo. Porque sinto compreensão, apoio, segurança. O alívio após as sessões é muito valioso para mim".</b></p>
<p><b>HAT 28 - “O acontecimento mais importante para mim da última sessão foi ter falado com todos sobre aquilo que mais me perturbou nas semanas que passaram. Porque nos meus pensamentos por vezes fico muito centrada nas coisas negativas e naquilo que mais me magoa, parece que não me consigo libertar sozinha. Mas quando os outros desmistificam tudo consigo algum alívio para mim própria. Agora procuro sempre pensar naquilo que me vão dizendo ao longo das sessões para ser eu mesma a trazer esse alívio para mim, tenho conseguido muitas vezes, mais do que antes. Mas ainda existem muitos momentos de angústia em que não consigo ver nada de positivo nem refletir claramente sobre as questões. Por isso é tão importante ouvir o que os outros membros do grupo e terapeutas me dizem".</b></p>
<p><b>De que forma esse acontecimento ajudou:</b></p>

HAT 9 – “No espaço da terapia, sinto que (...) existem apenas pessoas como eu que se preocupam comigo, que me querem ouvir e ajudar da melhor maneira que conseguem. É um espaço “limpo” que me trás segurança, apoio, e alivia a minha tensão, a minha angústia

HAT 14 – “Gostei imenso de perceber que o grupo cada vez mais partilha diversos assuntos e diversos sentimentos, e cada um de nós tem uma palavra a dizer ao outro muito importante. Por vezes parece que fomos escolhidos a dedo para trabalharmos uns com os outros. As coisas que cada participante me diz são muito importantes para mim e obviamente o que os terapeutas dizem também. Espero ser tão útil para os outros membros do grupo como eles são para mim”.

HAT 16 – “Atualmente estou sempre a pensar que não devo falar dos meus problemas às pessoas, porque a situação em que vivo já dura há muito tempo e ainda não fiz progressos. Não quero receber críticas das pessoas, porque já me encontro bastante mal e não consigo encarar mais questões. Então opto por dizer que está tudo estável, mas na verdade não está, e a terapia é o único espaço em que consigo partilhar isso e sinto que recebo apoio. Sinto-me sempre melhor depois das sessões”.

HAT 20 – “É muito importante para mim vir à terapia, às vezes mais do que penso. Porque consigo ficar muito mais aliviada depois das sessões. E muitas vezes o que me vai “martelando” na cabeça durante a semana e me perturbando é desmistificado nas sessões, foi o que aconteceu na última sessão”.

HAT 22 – “Sinto me muito melhor depois de me dizerem na terapia por exemplo que não fiz nada de errado, que o que eu penso está muito distorcido pela minha mente que só vejo um lado das questões. Eu preciso de fazer isso por mim mesma. Preciso de não deixar crescer a minha angústia e de levar o dia-a-dia sem a minha própria autocrítica que atormenta tanto a minha vida”.

HAT 28 – “Ajuda-me sempre falar sobre o que sinto, porque aquilo que acontece quando escondo os meus sentimentos e receios é que fico com um angústia enorme que se apodera de mim e só me faz focar nessa angústia. Quando me liberto dessa névoa consigo avistar outras coisas que sempre estiveram lá mas eu não as vejo sozinha. Aos poucos vou-me libertando, o problema é que essa angústia vai e volta, volta mais vezes do que eu desejaria”.

**Anexo 11. HATs cujos eventos descritos foram considerados como tendo ajudado “muito” e remetem importância da dramatização e de ser protagonista**

Acontecimento mais importante da sessão:
<p>HAT 4 - “(...)a representação que fiz das pessoas que fazem parte da minha vida. Organizei essa representação com a ajuda dos outros participantes e pus-me no lugar de todas essas pessoas que são muito importantes na minha vida. Por momentos eu vi-me a mim própria com outros olhos, os olhos de quem tem estado comigo nos bons e maus momentos. (...) Puxou bastante por mim todo este exercício. Mas gostei muito de o fazer”.</p>
<p>HAT 10 - “(...) a experiência no drama e aquilo que os participantes e os terapeutas me disseram depois disso. A experiência no drama foi muito intensa e muito importante. Tive alguma relutância ao princípio em fazê-la porque me causou muito incômodo. Apetecia-me falar e responder ao que os outros diziam sobre mim. E sentia-me mal naquela posição. Mas apercebo-me que foi muito importante ter simulado essa situação. A parte que mais me custou foi quando me apertaram e isso fez-me querer sair dali o mais depressa possível. Tudo o que se passou foi muito intenso e muito importante para mim”.</p>
<p>HAT 12 - “(...) o drama que criamos na sessão, durante o qual me senti muito bem com o grupo. Gostei da nossa interação e senti uma proximidade entre todos os participantes. (...) no psicodrama sinto que eu faço parte do grupo e que eu preciso dos outros mas que eles também precisam de mim, e gostam que eu esteja lá apenas porque sou eu. É muito importante para mim ter este sentimento de pertença”.</p>
<p>HAT 13 – “(...) foi a construção de um átomo social de uma participante, em que representei o papel de filho. Foi bastante difícil e doloroso em certas partes, mas também senti muito amor e compreensão”.</p>
<p>HAT 21 - “(...) foi o drama em que eu fui protagonista, para mim não foi muito difícil montar o “boneco”, foi mais difícil ver de fora e ouvir o que diriam se estivessem no meu lugar. A uma determinada altura senti pena de mim mesma por pensar assim, mas depois também reparei na minha evolução ao longo da terapia. Ainda preciso trabalhar, mas gostei da minha própria atitude no final do drama, quero agir sempre no seguimento dessa atitude.(...) Foi muito importante para mim ver de fora o “boneco” que montei”.</p>
<p>HAT 23 – “(...) foi o facto de ter participado no drama como filha da protagonista. Senti que o amor que ela tem pela filha é um amor de mãe incondicional, que existe muita compreensão, muita vontade de fazer o que está mais correto coma filha, muita vontade de passar o melhor que recebeu de todas as gerações. Um colo maravilhoso e foi uma sensação que nunca tive por parte da minha mãe. Foi muito bom sentir tudo aquilo”.</p>
<p>HAT 31 – “(...) foi o facto de ter sido protagonista, mas guardo na memória especialmente o pedido de desculpas feito pela pessoa que desempenhou o papel de meu pai na sessão. Foi totalmente inesperado para mim, senti uma grande emoção, de tal forma que parecia ser de verdade, que era mesmo um pedido de desculpas do meu pai. Não estava nada a espera de ser a protagonista nesta sessão, estava distraída e de repente contactei com diversas emoções, eu não queria mesmo de todo ao início fazer o drama. Mas acabou por ser muito bom”.</p>

**De que forma esse acontecimento ajudou:**

**HAT 4** - “O que os outros participantes e terapeutas disseram sobre a minha representação foi muito importante para mim. Porque ao fazer o exercício fiz tudo de forma espontânea e aquilo que os terapeutas observaram surpreendeu-me um pouco, mas acho que estão corretos. Quanto aquilo que os outros participantes disseram também me ajudou porque me senti compreendida, senti empatia. (...) Eu senti que compreenderam a profundidade dos meus problemas e que sentem empatia. Quero muito melhorar mas ainda não sei como”.

**HAT 10** - “(...) eu me pus em outras posições, as posições dos meus familiares e amigos. E tentei sentir aquilo o que eles podiam ter sentido se eu morresse. Isso causou-me muita angústia, não quero definitivamente causar tristeza aqueles que amo. À medida que ouvi aquilo que os outros me diziam quando estava deitada, apeteceu-me confortá-los e dizer que eu estava viva e que tudo iria correr bem”.

**HAT 12** - “Mesmo antes desta sessão eu sabia que me sentia bem em relação ao psicodrama e ao grupo, mas nesta sessão interagimos mais diretamente uns com os outros sem que fosse através de nenhuma personagem. Parecia que tínhamos uma missão todos juntos, talvez tivesse sido por isso que me recordei o quanto a terapia é importante para mim, não só pelo processo terapêutico mas também pela forma como esse processo decorre que é em grupo e como este grupo me trás um apoio tão importante”.

**HAT 13** – “(...) no fim da sessão eu desabafei a minha dor cá para fora, a dor da minha mãe não estar do meu lado, porque antes nem admitia sequer que podia precisar dela, era tanta a raiva que tinha contra ela que me limitava a pensar que podia e conseguia viver bem sem ela e nem ia precisar de voltar a pensar nesse assunto. Contudo agora que vivo momentos muito difíceis esse assunto tem vindo muito ao de cima e na última sessão deu-me muita vontade de ter um colo assim tão maternal, tão protetor sem conflitos sem julgamentos, só colo. Não é que tenha conseguido de momento perdoar a minha mãe, longe disso. Mas queria falar com ela e perguntar-lhe tantas coisas e mostrar-lhe a minha mágoa. Sei que provavelmente nunca vamos voltar a falar porque na cabeça dela fui eu que fiz tudo mal e lhe devo um pedido de desculpas. Mas há de haver alguma maneira de resolver este assunto na minha cabeça e no meu coração”.

**HAT 21** – “(...) Na medida em que me coloco de uma perspectiva diferente para ver a minha atitude. Não conheço outro modo de fazer isto que não seja no Psicodrama. Porque mesmo quando penso sobre muitas das questões que me preocupam, nunca as consegui ver deste modo. E isto é muito necessário para eu conseguir identificar o que se passa comigo que não me deixa mudar e ser mais feliz. Confesso que muitas vezes tenho receio daquilo que vou descobrir mas tenho de o fazer porque isso é realmente muito importante e muito útil”.

**HAT 23** - “ (...) foi importante ter vivenciado este acontecimento porque a ideia com que fico é que apesar de não ter recebido da minha mãe todas aqueles sentimentos bons, eu quero ser capaz de os passar para os meus filhos. E também vejo que uma mãe não tem que ser como a minha mãe foi para mim”.

**HAT 31** – “(...) foi libertador, libertador de palavras que queria dizer há muito tempo e não consigo, foi emocionante ouvir que eu mereço desculpas. E no fim quando me deram os feedbacks, conseguir ouvir pelas palavras de outras pessoas, que tudo aquilo por que passei tem um valor imenso e que eu mereço esse reconhecimento, isso tudo foi muito importante. Posso até tentar dizer isso para mim mesma várias

vezes, mas é tão diferente ouvi-lo desta maneira. Definitivamente que me sinto diferente após esta sessão. Quero tentar passar esta sensação para a minha vida, e reconhecer o meu próprio valor. Às vezes é estranho, não sei o que pensar, o que exigir, o que mereço. Tenho medo de ser arrogante, tenho medo que as outras pessoas me possam magoar. Mas não aqui no grupo, e isso é muito bom”.

## Anexo 12. Protocolo CCI

---

### Protocolo de Entrevista de Mudança do cliente Terapia individual e Familiar

---

Robert Elliott (1999)

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

#### INSTRUÇÕES

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

#### Material:

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

---

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

#### Estratégia da entrevista

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

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

Peça ao cliente o máximo de detalhes possível.

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

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

---

**Registo da Entrevista de Mudança**

Cliente \_\_\_\_\_

CasoID \_\_\_\_\_

Entrevistador \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

**Momento da Entrevista** (assinale uma opção): fase intermédia, final da terapia,  
*Follow up* a \_\_\_\_\_ meses

Nº de sessões realizadas: \_\_\_\_\_

**Tabela 1 - Medicação Psicofarmacológica**  
(Incluindo medicamentos naturais)

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

**Tabela 2 - Lista de mudanças**

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

---

## Guião da Entrevista de Mudança do cliente

---

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

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

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

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

---

### 1. QUESTÕES GERAIS

#### 1a. Que medicação está actualmente a tomar?

(Entrevistador: registe as respostas na Tabela 1)

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

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

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

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

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

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

## **2. MUDANÇAS SENTIDAS**

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

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

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

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

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

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

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

## **3. AVALIAÇÃO DA MUDANÇA**

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

### **Vamos agora avaliar as mudanças que já identificou**

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

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

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

---

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

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

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

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

#### **4. ATRIBUIÇÕES**

---

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

#### **5. ASPECTOS POSITIVOS**

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

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

#### **6. ASPECTOS NEGATIVOS**

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

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

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

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

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

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

## **7. SUGESTÕES**

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

---

---

### Anexo 13. CCI Lucrecia M2

E = Entrevistadora C = Cliente

E: Gostava de começar por perguntar se está a tomar alguma medicação?

C: Não.

E: Ok! E está a fazer mais alguma terapia além do psicodrama?

C: Não.

E: Em termos da terapia, como é que tem corrido? Como é que se tem sentido?

C: Tenho sentido muitas coisas, depende da sessão.

E: Ok!

C: Estou a gostar, muito. É assim, acho que, assim mudanças grandes, se calhar ainda não verifiquei assim nada mas são pequenas coisas, pequenos alertas que nos fazem pensar sobre as coisas que se têm passado e com as coisas que se passam com os outros quando são os outros a ser protagonistas.

E: Como por exemplo?

C: Um exemplo concreto?

E: Sim.

C: Por exemplo, quando um dos outros participantes fez uma sessão em que era protagonista e depois nós falámos sobre isso e eu disse que gostava que as pessoas a quem ela se dirigia estivessem ali para ouvirem o que ela estava a dizer e depois disseram-me que as mudanças que tinham de ocorrer eram connosco em primeiro lugar e depois havia de haver mudanças na nossa relação como os outros.

E: Hum, hum.

C: Até agora eu pensava que a terapia servia mais para nós mudarmos os outros.

E: Hum, ok.

C: Eu tinha essa perceção, um bocado inconsciente, mas tinha.

E: E o que é que isso a fez sentir a si? Ou o que é que isso fez mudar a sua visão da terapia?

C: Não fez mudar muito a visão da terapia, fez mudar a minha visão, que sou eu que tenho de mudar... os meus comportamentos.

E: Mas isso fez-lhe sentido?

C: Fez, fez.

E: Em que aspetos da sua vida?

C: Por exemplo, na minha relação amorosa... eu é que tenho de mudar o meu comportamento e depois a relação muda, pode até acabar mas... todas as mudanças que ocorreram eu sinto-me melhor, só que eu tenho de mudar primeiro, não posso estar à espera que a outra pessoa mude ou que os acontecimentos caiam do céu.

E: Ok. E aspetos positivos que tenha sentido já, não digamos que sejam mudanças mas aspetos positivos que nota na terapia? Que podia não ter consciência deles mas que agora consiga perceber que a terapia lhe traz.

C: Nesse sentido... o apoio das pessoas, a empatia das pessoas, isso é importante sentir que temos um espaço em que podemos falar sem sermos julgados, não somos julgados, podemos falar de tudo, imaginar tudo o que quisermos, dizer tudo o que nos apetecer porque ninguém vai contar.

E: Hum, hum.

C: E isso é muito importante porque conta-se com a confidencialidade e com o apoio das pessoas e com a empatia delas, com a compreensão também. Às vezes penso que estamos a dar em doidos, que só nós é que pensamos uma coisa, vamos à terapia e as pessoas também concordam connosco, por exemplo.

E: Consegue ver uma certa identificação.

C: Sim.

E: De si para os outros e dos outros em relação a si.

C: Mesmo eles, às vezes, concordam com as coisas. Eu posso estar a sentir qualquer coisa e eles podem não se identificar diretamente mas eles concordam com aquilo que eu estou a sentir, acham normal que eu esteja a sentir aquilo.

E: Naquela situação, exatamente.

E: E alguma coisa negativa?

C: ...não é bem negativa, eu não diria negativa, às vezes dizem-me coisas que eu não gosto de ouvir (ri-se) mas tem que ser.

E: Hum, hum.

C: Mas não é negativo. A verdade dói (ri).

E: (ri).

C: A verdade dói mas tem que ser.

E: E em que sentido, um exemplo...

C: ...Ah, uma vez lembro-me, um dos outros participantes disse que eu podia voltar, voltar não, construir uma nova pessoa, melhor, mas ele não achava que isso ia acontecer com a pessoa com quem eu estava agora, que tinha que ser, que tinha que ser não, que pelo menos havia muito poucas hipóteses de isso acontecer com a pessoa com quem eu estava agora.

E: Mas a construção dessa pessoa era em relação a si? Ou em relação à outra pessoa?

C: Não. Houve outro participante que disse que eu podia voltar a construir uma nova pessoa: alegre, forte, eu...

E: Ah! Sim, ok.

C: Mas que não era ao lado da pessoa com quem eu estou. Mas sim com outra, por exemplo (ri). Essas coisas, a gente sabe que no fundo é verdade mas não quer ouvir.

E: Porque nesse caso, um bocadinho ao contrário do que estava a dizer mesmo que mudasse a outra pessoa continuaria a não a deixar ser alegre...

C: ...Se calhar, quer dizer, não sei. Não é de me deixar, mas...

E: Deixar pode não ser o...

C: Ter comportamentos que me fazem ficar triste e acho que essa pessoa nunca vai mudar.

E: Hum, hum.

C: Vai sempre ser assim ou eu mudo e passo para a parte em que consigo avançar, é que são seis anos não é, quer dizer, se não mudou nada em seis anos, não mudou nada. Não é bem essa a palavra mas pronto, mas ele não mudou a estrutura essencial dele em seis anos não é agora que o vai fazer.

E: E tem a noção que com ajuda da terapia pode mudar?

C: Sim, mas acho que ainda... é um caminho longo.

E: Hum, hum.

C: Às vezes sinto que preciso de um bocado mais de ajuda mas não sei bem o que é que hei-de...

E: Acha que, por exemplo, necessitaria de ser mais vezes protagonista?

C: Não, não é isso, porque quando nós não somos protagonistas também estamos a trabalhar coisas e eu quando estou a ouvir os outros também estou a lembrar-me de coisas, só que... parece que a terapia desperta em mim muita coisa e às vezes eu queria era que aquilo ficasse adormecido porque já tenho tanto problema para lidar e vou buscar coisas que ainda me lembram... e fico ali a matutar, a matutar e então afinal parece que tenho mais problemas do que penso (risos).

E: E que não estão relacionados com aqueles que pensava que vinha trabalhar aqui?

C: Exato, exato.

E: E daí dizer que poderá demorar mais tempo?

C: Ah... esses problemas que eu estou a falar que não estavam relacionados com o facto de vir aqui, são problemas que não são urgentes mas que, às vezes, também têm as suas consequências na nossa vida e que podem vir a ser trabalhados... agora, o mais urgente é este do relacionamento amoroso, esse é que eu tenho um caminho a percorrer ainda, porque estou muito dependente dessa pessoa.

E: Hum, hum.

C: Se bem que já estou a começar a aceitar melhor uma possível separação. Já não está... desespera-me mas já não tem aquele desespero tão grande como tinha no início.

E: E acha que isso é devido à terapia ou há outros aspetos exteriores que também estão a contribuir para isso?

C: Também é muito devido à terapia porque eu tenho uma grande resistência ao sofrimento porque passei anos em casa que sofria e achava que era assim, pronto, e eu consigo sofrer e aguentar, aguentar e... eu até com ele podia agora continuar a sofrer, a aceitar tudo o que viesse e agarrava pequenas coisas mas agora não quero, não quero, não... não é suficiente para mim. Esse sentimento só veio depois de eu começar a fazer a terapia. Mas é muito ténue ainda.

E: Podemos dizer que se está a pôr em primeiro lugar do que à relação?

C: É, sim.

E: Ou do que o outro.

C: Sim, do que o outro, não da relação. Ele não me põe em primeiro lugar. Ninguém me pôs em primeiro lugar na vida. Eu tenho de me pôr a mim em primeiro lugar. Não há ninguém para me pôr, ponho-me eu (ri).

E: E está a conseguir...

C: É muito ténue ainda.

E: Já consegue em alguns aspeto, mesmo lá fora, pôr isso em...

C: Prática?

E: Sim, exatamente.

C: ...Não sei, eu disse-lhe a ele que me ia embora... no fim do mês. Espero conseguir levar a minha avante porque eu gostava... claro que eu estou sempre... mas eu estou sempre assim...

pode ser que ele me peça para ficar, pode ser que ele diga que muda. Eu estou sempre nisto e eu não quero, não quero, estar sempre à espera que ele diga isso e eu quero tomar a minha decisão e pronto.

E: Hum, hum.

C: Porque ele não se esforça, não se esforça e eu tenho que seguir a minha vida, já está empatada... já há algum tempo, estou a empatar a minha vida e quero seguir, só que (suspira)... vamos lá ver se eu consigo me ir embora mesmo. Estou a pôr por fases, estou a pôr... vai-me custar imenso tirar as roupas, já arrumei muitas coisas, vai-me custar imenso arrumar mesmo tudo...

E: Hum, hum.

C: Depois vai-me custar tirar... e pôr no carro, estou a pôr assim por fases, depois vai-me custar a viagem até à outra casa... e depois vai-me custar o dia-a-dia, mas eu estou a pôr por fases, não estou a pensar tudo numa vez.

E: E é a primeira vez que está a fazer dessa maneira?

C: Sim. Dantes...

E: Acha que está a conseguir dar uma nova resposta a uma situação que já é antiga e que já traz repetição de trás?

C: Acho que sim mas... é muito ténue, é o que eu digo, ainda é fraca.

E: Hum, hum.

C: Não sei se eu vou conseguir e depois o que mais me assusta é que já fiz tentativas de sair mas depois voltei sempre e ele sabe disso.

E: Hum, hum. Isso ainda lhe dá poder a ele...

C: Pois claro. Eu queria, mas (suspira)... está-me a custar, estes dias estão-me a custar a arrumar as coisas e ver as prateleiras vazias, ver as coisas arrumadas num canto e ver a passividade dele. Acho que também é uma defesa que ele tem, não sei, não quer falar ou então ele espera sempre que eu fique.

E: E em que pequenos aspetos, por exemplo, mais da terapia aqui, possa dizer que teve influência nessa decisão que está a tomar de, pleno menos agora, de fasear as coisas e tentar fazer de uma nova forma?

C: Não sei identificar diretamente.

E: Hum, hum.

C: Não sei. Diretamente, assim relacionar mesmo A com B, uma relação linear eu não sei estabelecer. Sei que tenho-me sentido assim com o passar do tempo, com as situações, com as situações do protagonista, com as situações que vejo nos outros, com aquilo que ouço, daquilo que me dizem. Uma vez, por acaso, o terapeuta disse-me uma coisa que me pareceu muito... a levar muito em conta, que foi que eu tenho de olhar nos olhos, que a possibilidade de esta relação acabar, eu tenho de olhar isso nos olhos e enfrentar isso.

E: Hum, hum.

C: E pronto... eu pensei nisso muitas vezes.

E: E o que é que isso significou para si?

C: A princípio não gostei de ouvir, é a tal verdade que dói. Depois pensei muito nisso...

E: Consegue perceber porque é que na altura isso lhe fez sentido?

C: Fez sentido porque eu estou sempre a evitar esse filme, não é. Vou fazer tudo menos acabar era essa a minha ideia, lutar por todos os lados menos acabar.

E: Mas agora já consegue perspetivar, pelo menos, essa hipótese?

C: Sim, sim, se calhar é a única hipótese, lá está, não gosto de dizer mas...

E: Hum, hum... E o facto de ser em grupo traz-lhe alguma...

C: Ah! Eu acho que sinto-me mais confortada de ouvir diferentes opiniões do que uma só. Não sei (ri), parece que preciso que reafirmem aquilo muitas vezes. Então quantas pessoas mais diferentes, melhor, diferente faixa etária, homem mulher.

E: Mas dão-lhe todos o mesmo *feedback*?

C: Não. Dão *feedbacks* diferentes.

E: Ok.

C: Às vezes, mas outras vezes concordam, quando a coisa faz sentido a todos. Os *feedbacks* são diferentes, claro, mas vai tudo ter ao mesmo ponto: o que é preciso fazer.

E: E para si isso começa a fazer sentido?

C: Sim, faz sim, faz todo o sentido. O problema é eu deixar, como é que eu deixo... parece uma droga, porque eu estou... naquele impulso que estou zangada com ele digo que me vou embora mas depois parece que preciso de me aproximar dele, sentir o abraço dele e parece que isso me acalma, mas depois para quê? E agora estou a começar a pensar numa coisa, que dantes não pensava: vou fazer as pases com ele e isso acalma-me no momento mas depois volta tudo ao mesmo, eu vou voltar a sofrer, sofrer por sofrer também sofro sozinha, é mais ou menos isso.

E: Não consegue ainda perspetivar, se acabar o que virá depois, é isso? E daí essa...

C: Sei lá, nem quero imaginar, vai-me custar muito, mas se conseguir mesmo ir embora não quero voltar, não quero, não quero, depois... parece que já nem eu consigo tomar decisões... quer dizer, volto sempre atrás, não não quero e não quero voltar.

E: Neste momento está na disposição de tomar as suas decisões?

C: Sim.

E: Hum, hum.

C: Mas não sei se... mas custa.

E: E das suas relações, acha que recebe também algum *feedback* em relação a estar diferente, ao conseguir...

C: Não, tenho andado muito deprimida... e... estes... pensamentos, estas lógicas que eu vou construindo, o que vou ouvindo guardo um bocado para mim e... mesmo hoje uma amiga disse que já não acreditava em mim que eu fosse embora porque... porque eu estava sempre a dizer que ia e depois voltava outra vez, isso também mexeu muito comigo. Ela não acredita em mim, que eu vou embora, parece... que já ninguém me leva a sério nesse aspeto.

E: Ok. Isso está-lhe a causar um problema, o que não era agora está a passar a ser um problema?

C: Pois, ela disse: “o melhor é ficares e aguentares, toda agente sabe que não consegues viver sem ele o melhor é ficares e aguentares essa situação.” Não, eu não quero... aguentar. Mas ainda... eu acho que se fosse mesmo forte eu não estava à espera que ele me pedisse para ficar, para dizer que faz isto ou faz aquilo.

E: Ainda é um pouco a dúvida?

C: Pois. Se fosse mesmo forte mesmo decidida eu já estava mesmo...

E: O que é que acha que faria falta para a ajudar nesse sentido? Nomeadamente na terapia? Que fosse protagonista proximamente? Que pudesse trabalhar isso de alguma maneira?

C: ...

E: Ou o que é que teria de acontecer para...

C: Eu acho que a terapia tem de seguir o curso normal como está a seguir agora e eu tenho de lá chegar por mim também.

E: Hum, hum.

C: Mas a terapia tem de seguir o curso como tem seguido agora, porque assim é que está a ajudar. Não forçar nada, as coisas vão surgindo e eu acho que isso é que... o que surge é que é

o espontâneo, o que está mesmo à flor da pele, o que precisa agora na hora. Muitas vezes o que surge de outra pessoa ajuda-nos e nós não sabemos bem ao princípio como mas depois...

E: Estava agora aqui a pensar se poderia ter estabelecido uma meta curta demais para conseguir lá chegar?

C: Quem? Eu?

E: Sim.

C: Se eu estabeleci... eu não estabeleci meta nenhuma.

E: O dizer em sair no fim do mês e estar com essas dúvidas?

C: Ah! Já percebi.

E: Porque não estabelecer um prazo...

C: Maior?

E: Mais alargado e...

C: Mas...

E: E conseguir dissipar essa dúvida de...

C: O meu problema é que se eu me vou deixando ficar eu vou deixando ficar, tem de ser agora ou nunca, porque depois eu arranjo mais desculpas, porque agora estou com dúvidas, vou ficando, porque na verdade eu gosto de estar lá não é, eu gosto de estar com ele e é verdade também estou cansada porque mudei muitas vezes de casa. Também estou cansada de mudar de casa, de não ter um sítio... estável para mim. Tenho de andar sempre com a casa às costas e isso também me traz instabilidade, custa-me.

E: E agora já tem, teria essa casa?

C: Tenho um quarto alugado, vou voltar a viver num quarto.

E: Em relação à terapia, à alguma coisa de negativo, que poderia levantar a questão de abandonar ou de...?

C: Não. Abandonar não, muito menos agora... não, não há nada de negativo, é só isso que eu lhe disse que as verdades às vezes doem (ri) e não apetece mas tem de ser. Às vezes não me apetece ouvir certas coisas... mas eles não estão lá para reforçar comportamentos, estão lá para nos trazer o melhor de nós... está-me a custar tudo, é tudo ao mesmo tempo também, gostava de ser um bocadinho mais forte.

E: Como é que acha que estaria neste momento se não estivesse na terapia?

C: Olhe, muito provavelmente estaria... nem sequer estaria a pôr a hipótese de sair, estaria mesmo em casa a aguentar tudo que ele me dissesse e a tentar viver o melhor possível mas

sempre naquela situação sem sequer pôr a hipótese que podia sair, querer melhor para mim e que conseguia sair e que me conseguia pôr em primeiro lugar. Às vezes é confortável sabe, viver no sofrimento porque é aquilo que nós conhecemos e dali não passa, não arriscamos.

E: A mudança também acaba por ser difícil?

C: Sim.

E: Por ser uma incógnita?

C: Exato.

E: Hum, hum.

C: É aquilo que nós conhecemos e como eu também não me valorizo muito, às vezes penso: será que alguém vai gostar de mim também? E então uma pessoa vai deixando correr, às vezes é confortável esse... esse sofrimento torna-se parte de nós e pronto. Às vezes somos pessoas assim amargas, duras. Uma coisa que eu tive na minha vida é que eu nunca fui amarga, fui sempre alegre e isso e então quando o sofrimento começa-me a gerar dor eu começo a ser diferente e as pessoas notam e então isso preocupa-me, foi por isso que eu também procurei ajuda mas também se eu não tivesse procurado, se calhar, já me tinha habituado, estava lá pronto e não sabia... e então era isso que eu estava a dizer, o desconforto, a terapia também causa um desconforto que ao mesmo tempo é preciso porque está a lembrar-me que eu consigo melhor...que eu posso ter melhor...que eu mereço mais (suspira).

E: A necessidade também de gostar de si...

C: Sim.

E: Ah, está a começar a levá-la a que faça com que possa perceber que gostando de si os outros também poderão a partir daí gostar?

C: Isso também é uma coisa que eu tenho pensado muito, que é: será que ele não gosta de mim verdadeiramente porque eu nunca gostei de mim também.

E: Hum, hum.

C: Eu quero gostar de mim mas será que depois ele vai gostar de mim também? Depois tenho medo de me meter noutra relação, imagine que eu conheço outra pessoa e depois eu ainda não estou preparada, ainda não tenho a minha auto estima preparada para gostar de outra pessoa e depois corre mal, não sei tenho medo.

E: E isso porquê? Porque acha que voltaria a ter o mesmo comportamento?

C: Sim, eu sou muito... eu tento agradar aos outros e... eu sou muito assim, eu não me imponho, é mesmo assim que eu sou e noutra relação eu ia sempre deixar a outra pessoa fazer tudo, não sei, é mesmo isso que eu faço mas eu só sei fazer assim.

E: Para si chega a satisfação do outro?

C: Sim.

E: Fica satisfeita com a satisfação do outro?

C: Pois, exato. Agora o meu namorado está nas sete quintas dele, não é, porque eu acho que ele quer o melhor dos dois mundos, ele quer estar com a pessoa com quem teve a filha, segundo ele não é um relacionamento mas quer estar quando lhe apetece e quando quer e quer ter-me a mim em casa para fazer as coisas e ter-me a mim como uma relação e depois eu estou sempre por último, primeiro está os amigos, primeiro está a filha e a rapariga, depois estão os amigos, depois estou eu por último mas ele assim sente-se confortável, ele está bem, só que eu não.

E: Hum hum.

C: Isso para mim é difícil porque... quer dizer, não é uma situação justa para mim.

E: Hum, hum.

C: Mas, por exemplo, eu sei que isso agora também é levado ao extremo, não é, é uma pessoa que me enganou e que teve uma filha com outra pessoa. Se eu tiver um outro rapaz que não me faça isso, eu também sei que vou permitir muita coisa...(sorri) não me vou impor muito nunca, até com medo de perder a pessoa, eu sei isso mais ou menos, não sei até que ponto é que vou fazer outra vez de modo errado, também isto me serviu de lição, mais ou menos.

E: Pequenos passinhos, pelo menos, já está a conseguir ver essa perspectiva de se colocar num plano um bocadinho de mais igualdade talvez.

C: Sim.

E: Que, se calhar, não tinha tanto essa perspectiva há uns tempos atrás.

C: Não.

E: Ok. Mesmo em relação à terapia, já falou que está a correr de forma normal, mas acha que havia alguma coisa que poderia mudar?

C: Não, eu gosto das coisas como estão, sim por mim...

E: Por exemplo, o facto de ser um grupo que não é fixo, em que as pessoas podem entrar e sair, com alguma regularidade, já aconteceu, isso para si o que é que significa? Mesmo dentro

do grupo acaba por haver mudanças, essas mudanças de entrada de pessoas o que é que a faz sentir?

C: Eu não acho mal que entrem pessoas, a mim não me faz confusão porque o grupo acaba por conseguir encontrar uma rotina e depois conseguir encontrar uma ligação entre todos. Só que, por exemplo, eu acho que iam entrar duas pessoas, uma numa semana e outra noutra e eu acho que isso também é demais, tem de se dar espaço, entre uma e depois passado duas ou três semanas entra outra. Eu acho que também uma logo e outra logo é demais porque primeiro temos de falar dos nossos problemas aquela pessoa e depois vai logo de entrar outra, confrontamo-nos com isso. O grupo acaba sempre por encontrar lugar para todos e uma rotina para todos.

E: Quando cada vez que entra um têm de voltar a abordar...

C: A explicar a situação, o que é que se passou.

E: Hum, hum. E isso porquê, porque é doloroso?

C: É doloroso e também explicar uma situação dessas a outra pessoa, às vezes traz vergonha também.

E: Hum , hum.

C: É mais isso.

E: Tinha falado, não sei se deu exemplos de coisas que falou que a terapia fez surgir?

C: Sim. Dei exemplo, de que eu tenho de mudar primeiro.

E: Mais alguns que sejam significativos? Por exemplo, algum que pudesse querer acrescentar ao questionário pessoal (PQ) e que pudesse ser trabalhado?

C: ...Não, eu acho que é assim, o questionário pessoal tem todos os que são essenciais trabalhar, os que a terapia vai levantando são coisas e ferramentas que eu preciso de usar para trabalhar esses problemas.

E: Ok.

C: E... e vai ver que... esses problemas, por exemplo, com os meus pais que eu pensava que estavam num grau afinal estão noutra, um bocadinho... bastante mais elevado.

E: Mais elevado?

C: E eu descobri isso através da terapia, mais nesse sentido que eu quero explicar.

E: Ok. Era nesse sentido que eu ia pegar nos itens que estão no PQ e uma vez que disse que não nota assim mudanças ainda muito grandes, em relação ao que está no PQ quais é que já

foram trabalhados e quais é que ainda não foram trabalhados e o que é que isso representa para si?

C: Mas eu não me lembro de todos (ri).

E: Eu tenho aqui.

C: Ah! Hum... sim, de uma maneira indireta ou direta foram todos... mexi em todos,

E: Hum, hum.

C: Agora, é claro que alguns são mais centrados, porque...por causa do *stress* da situação percebe? Não é?

E: Percebo, sim.

C: Por exemplo esta parte “Penso muitas vezes em morrer”, tive outra tentativa de suicídio e eles trabalharam essa parte... mais.

E: O que é que sentiu em relação a isso?

C: Senti...

E: Acha que foi bom ter trabalhado isso aqui na terapia, ajudou?

C: Claro, ajudou, mas... não gosto (ri) de falar do tema.

E: Ok.

C: Não gosto e acho que penso nessas sessões como são úteis e são precisas mas eu não gosto de falar do tema.

E: Mas neste caso porque é em grupo?

C: Não.

E: Se fosse individual era mais fácil?

C: Não, não é por isso, não tem nada a ver com isso, é mesmo comigo.

E: Ok.

C: Eu não gosto de falar desse tema (ri).

E: Ok.

C: De eu morrer. Gosto mais de pensar sozinha sobre isso.

E: Hum, hum.

C: Não sei porquê, estou a dizer aquilo que eu sinto, mas não sei porquê, mas não penso com agrado nessas sessões, não.

E: Hum, hum.

C: Mas sim, todos estes temas vão sendo trabalhados, era o que lhe estava a dizer, às vezes a ver os outros também... por exemplo, isto aqui “O meu pai é ausente”, na última sessão

houve um protagonista e falaram da ausência do pai, eu nem sequer dei conta, eu nem sequer reparei, mas depois de falarem nisso é que eu pensei, realmente ela falou do pai. Não sei lá está, eu às vezes, preferia nem pensar muito nisso se não levanto outras questões.

E: Mas não é isso que é suposto fazer na terapia?

C: Mas eu agora queria concentrar-me mais no atual.

E: Ah! Ok.

C: Porque já estou tão cansada, estou no limite mesmo.

E: Mas não acha que se tratar essas coisas até mais antigas que a ajudaram a ganhar ferramentas para lidar com estas mais prementes?

C: Até pode ser mas estou a desenvolver resistência a isso porque se eu for pensar no meu pai e falar com ele e o sofrimento que me traz lembrar de certas coisas e também se eu falar com ele agora vou discutir certos assuntos... que eu acho que ele fez mal e não me apetece agora entrar em conflito com essa parte por causa do problema que estou agora a viver... apetece-me estabilizar primeiro esta situação: ou sair de casa ou decidir ficar ou... *Whatever*.

E: Mas neste caso não está também a tentar evitar um conflito?

C: ...mas como as outras questões? Estou, completamente.

E: Em relação às antigas e isso acaba por se refletir na presente?

C: Não sei (ri-se)...não sei se se acaba por refletir, se calhar... não posso ver de fora mas estou muito embrenhada comigo mesma (ri). Sim, estou a evitar, estou a desenvolver resistência a isso, estou cansada de pensar, de pensar, estou cansada. Apetece-me ser, só ser feliz, estar bem e depois então... sabe quando a gente está a trabalhar e depois faz uma pausa para o almoço.

E: hum, hum, sim.

C: Apetece-me (ri)... receber também um carinho, alguém dizer-me que vai correr tudo bem, está a ver? Fazer uma pausa? E então depois continuar a lutar. Parece que antes os problemas vinham mas que depois a gente estava bem, fazia uma pausa, vinha outro. Agora parece que só vêm problemas, problemas, problemas. Parece que... utilizando uma metáfora daqueles jogos de boxe em que as pessoas só levam socos na cabeça e não há uma pausa para o *round*. Parece mais ou menos isso.

E: Mas acha que de alguma maneira... porque é que isso evoluiu nesse sentido?

C: De eu estar cansada? Porque é mesmo o que tem acontecido.

E: Mas da maneira que evoluiu, de que maneira é que se coloca?

C: ... não estou a perceber a sua questão, desculpe. Hã! Então é assim, eu vou explicar outra vez.

E: Hum, hum.

C: Tem havido a sucessão de acontecimentos mas o que tem acontecido não me deixa parar para ficar um bocadinho bem, têm sempre sido situações extremas difíceis de viver.

E: Mas até há um tempo havia uma pausa?

C: Havia porque não tinham sido tão... porque não percebo, não eram tão pegadas. Por exemplo, quando eu soube da gravidez da rapariga, depois houve uma tentativa de suicídio da minha parte, depois houve uma zanga grande com o meu namorado, a mudança de casa foi muito difícil porque tive problemas com a senhoria também, depois consegui completar a minha mudança acho que foi na altura que eu me juntei à terapia também mexeu comigo, depois (suspira)... foi o nascimento da bebé, está a perceber? São acontecimentos que não deixam haver a pausa, a tal pausa para... depois de nascer a bebé houve a tal confusão que o meu namorado mexer no meu *facebook* e bateu-me, depois houve a minha tentativa de suicídio, depois... não tem parado. Agora estou a decidir se vá sair de casa ou não... se ao menos, não sei... se agora por uns tempos conseguisse ficar estabilizada da situação.

E: O que é que quer dizer estabilizada?

C: Por exemplo: se ele decidisse mudar certos aspetos da rotina, da nossa rotina e esforçar-se mais, por exemplo o que eu duvido sinceramente e estabilizasse assim por uns tempos, talvez eu conseguisse ir buscar outras coisas.

E: Mas agora está a pôr...

C: Ou então sair de casa pronto.

E: A estabilização do lado de fora de si?

C: ...

E: Não é?

C: (sorri) É. (ri)

E: (ri) Nesse aspeto em que é que se conseguiria ganhar outra perspetiva e ficar...

C: É! Tenho de sair de casa.

E: Ficar um bocado de fora desse rol de acontecimentos que...

C: Tenho de sair de casa, tenho de ficar fora disto porque tudo o que eu fizer vai-me afetar não é, o que eu fizer, eu já expliquei: ter com ela até altas horas e isso, põe-me sempre em último lugar.

E: Hum, hum.

C: E eu não consigo estabilizar, tenho que me afastar disso. Também, se calhar, se estivesse mais estabilizada conseguia pensar nessas coisas, não desenvolver resistência a pensar nesses tais assuntos. (ri) Não quero.

E: Então, esses que estão aí já foram praticamente todos abordados?

C: Sim, sim.

E: Hum, hum.

C: De uma maneira ou de outra, sim. Não precisa ser assim diretamente, hoje apetecia-me trabalhar a minha auto estima, não, vai-se trabalhando no dia-a-dia.

E: Mas, por exemplo, disse que no geral, está mais focada no problema que sente como presente.

C: Sim, mas...

E: Em relação, ao que está aí, consegue notar alguma mudança? Ou também não, por causa dessa resistência que diz que está a criar?

C: Não. Eu estou a criar resistência noutros problemas que não têm a ver com isso agora.

E: Ok.

C: Da ausência do pai e da mãe, mas do que diz respeito ao meu namorado eu não vejo mudança porque ainda não consegui realmente ver uma mudança mas eu vejo é estas pequenas vontades que estão a mudar, os meus sentimentos.

E: Mas o que é que... esses sentimentos são o quê?

C: É o que eu lhe estava a explicar é pôr-me a mim em primeiro lugar, já não me basta a satisfação dele para as coisas estarem bem, eu não estou satisfeita.

E: Hum, hum.

C: E o meu desespero de pensar no fim da relação não é tão grande, ainda é grande mas não é tão grande quanto... quanto eu iniciei a terapia.

E: O desespero de pensar...

C: Pensar que vamos acabar.

E: Ok. E tinha dito o colocar-se mais em primeiro lugar?

C: Sim, porque ninguém me colocou. Eu sinto que nunca ninguém me colocou em primeiro lugar, assim, claro, de família e de amigos, colocam muitas vezes, colocam, isso vai variando. Mas realmente, a família, as pessoas que deveriam, o meu namorado, acho que não e neste momento acho que ninguém possa fazer por mim senão eu própria.

E: Ok! E em relação a aspetos da terapia que em princípio não há assim nada, a não ser o facto de entrar...

C: Sim, imagine que entrava uma pessoa cada semana (ri), isso ainda me faz um bocado de confusão mas...

E: Pelo aspeto da estabilidade do grupo também, digamos assim?

C: Também, também, também. Estar a contar tudo outra vez... é extenuante falar sobre estas coisas.

E: Esse, poderíamos dizer que é um aspeto negativo da terapia?

C: Não é negativo, se eles não fizerem isso tão chegado, não é negativo.

E: E a questão de ser protagonista, acha que é protagonista as vezes suficientes para tratar dos seus...

C: Até acho que sou demais (ri), mas eu trago coisas muito urgentes se calhar e eles sentem que é preciso trabalhar.

E: E acha que isso é positivo ou...

C: É positivo para mim, tenho medo é que às vezes não seja positivo para os outros.

E: Sente-se incomodada por...

C: É assim, eu não me sinto incomodada por ser, porque eu preciso trabalhar e sinto essa necessidade mas às vezes sinto-me incomodada a pensar, será que os outros tinham uma questão também...

E: Hum,hum.

C: Urgente e precisavam de o fazer naquela sessão, às vezes penso mas não.

E: Mas sente alguma coisa por parte dos outros?

C: Não, sou só eu a pensar.

E: Ok.

C: Tenho esse receio, mas não é uma coisa que me incomode e que vá pensar nisso, não, tenho só esse receio.

E: Hum, hum.

C: Já decidi que todos têm o seu espaço dentro da terapia e eu sinto que tenho o meu.

E: Ok. Mas acha que eles não sentem isso ou continua a ser um pensamento seu?

C: É um pensamento meu porque eu acho que eles têm o espaço deles, é um receio só.

E: Já falámos de aspetos da terapia que acabam por ser dolorosos mas necessários, não é?

C: Sim, mas dói. Às vezes não me apetece.

E: E consegue mostrar essa zanga, consegue...

C: Não, às vezes não, tenho vergonha de mostrar.

E: E acha que devia? Para si era melhor que conseguisse mostrar?

C: Não, eu prefiro pensar nisso e depois trazer.

E: E consegue trazer depois?

C: Sim.

E: Hum, hum. E em termos de *feedback* dos outros, sente-se à vontade para fazer isso?

C: Sim, porque se eu trazer no momento o sentimento está mesmo aqui, se eu trazer depois já de pensar nisso não me importo. Eles dão o *feedback*... por acaso eu não falei em duas questões que eu fiquei assim um bocado na altura zangada mas foi porque não calhou.

E: E não teve necessidade de abordar isso, uma vez que elas ficaram aí...

C: Não calhou mas se tivesse sido urgente de certeza que eu falaria.

E: Ok.

C: Até posso agora pensar nisso...

E: Porque se elas ficaram aí de alguma maneira...

C: Não ficaram aqui, só ficou o facto de eu não ter falado, mas depois eu pensei sobre a coisa e a coisa desvaneceu.

E: Ok. Em qualquer altura que surgisse sentia-se à vontade para voltar a abordar?

C: Sim.

E: Só ver aqui se há mais alguma coisa que não falámos. Lembra-se de alguma coisa que não tenhamos falado em relação à terapia ou mesmo em relação à investigação, alguma coisa que queira partilhar?

C: Às vezes nem penso na investigação como investigação, respondo às coisas como se fosse parte da terapia. Mesmo no HAT, quando respondo por e-mail, aquilo parece-me que faz parte da terapia. Agora se fosse fazer psicodrama e não estivesse ligado à investigação eu achava estranho.

E: Faltava ali qualquer coisa (risos).

C: (risos).

E: Acha que a parte da investigação também está a ajudar ou a complementar?

C: Sim. Se calhar agora o psicodrama tem de ter estas coisas (risos).

E: (risos) Pelo menos agora nós estamos cá para isso. Em relação à investigação não acha que tenha nenhum aspeto negativo?

C: Não, eu sei que a confidencialidade dos nossos atos entre os terapeutas é de partilha, para mim tanto me faz, até é melhor, porque às vezes há coisas que nós falamos e escrevemos, até porque pensamos melhor sobre aquilo, tanto melhor que eles fiquem a saber, conhecem-nos melhor, sabem melhor o que é que nós pensamos e trabalham connosco com isso também, eles não trazem claro mas é bom que eles saibam. Não trazem diretamente mas indiretamente eu sinto que vão trazer, eles vão lá buscar, mas é bom porque é subtilmente, ninguém tem que falar diretamente sobre aquilo.

E: Acaba por estar lá uma componente não-verbal que acaba por ser boa que não exige...

C: Não exige confrontação mas eles sabem que está lá e conhecem-nos melhor e se calhar pensam melhor. Também sejamos sinceros, às vezes há coisas que nós escrevemos que se calhar não dizíamos logo no dia da sessão e escrevemos no dia a seguir.

E: Até por aquilo que estava a dizer...

C: Pensamos melhor sobre o assunto e é bom que eles saibam e eles também não conseguem ver tudo, não são mágicos (risos).

E: (risos) Se pudermos todos dar uma ajudinha... é benéfico para todos depois. Ok! Então não há assim mais nada que queira acrescentar... que sintam falta ou que seja doloroso demais e que dificulte e a faça pensar em desistir?

C: Não, não há nada que me faça pensar em desistir. Só se ficasse numa situação financeira de tal maneira deplorável que não pudesse nem pagar, isso são fatores externos. Agora, não há nada que me faça pensar em desistir. Agora, acho que tenho um caminho tão longo pela frente e eu estou tão cansada de sofrer que me apetecia ter... por exemplo, lembro-me de uma sessão que nós recordámos acontecimentos felizes...

E: Hum, hum.

C: E lembro-me de uma das participantes dizer que a minha cara se transformou e naquele dia, por acaso até, fui com uma sensação diferente para casa e apetecia-me mais momentos desses.

E: Hum , hum.

C: Não quer dizer que os outros não sejam precisos trabalhar.

E: Esse acabou, se calhar, por ser positivo e negativo por se tornar doloroso do ponto de vista de serem poucos?

C: Pois, se calhar, são poucos mas as coisas têm que ser trabalhadas, ali às vezes apetece pôr só os pêlos (ri), fica aí só um bocadinho que depois a gente já vai aí ver o que se passa, tirar um raio-x mas... pois porque agora não sinto isso lá fora...

E: Então uma sugestão para a terapia poder ser mais benéfica, haver mais...

C: Não quer dizer que seja mais benéfica porque nós precisamos trabalhar a dor para depois ela passar, não quer dizer isso, o que quer dizer é que eu sozinha sinto que às vezes preciso disso mas muito mais... porque ainda não estou a ter isso lá fora, não estou a ter aquele... olha, vai correr tudo bem, o colo, não estou e é por isso que eu sinto que é preciso mas a terapia não é mais benéfica por isso, traz é uma coisa boa para mim é uma força extra mas é óbvio que aquelas partes têm de ser trabalhadas.

E: Nesse caso poderemos dizer que ainda não está a conseguir transpôr esses benefícios que sente aqui lá para fora?

C: Porque eu acho que eu estou em autêntico turbilhão, é como se fosse um rio com a corrente devagarinho e estava a correr, adormecido e agora cheguei aquela parte...

E: Uma corrente...

C: E aí mexe, mexe e choque e sofre-se mas um dia vou chegar lá (ri), no mar há muita coisa para ver e há dias... no mar há dias que são calmos e há dias que são de tempestade, é mais ou menos isso.

E: Mas têm a noção que depois de um dia de tempestade há de vir um dia de acalmia...

C: Mas é que agora não tenho... percebe!?

E: Exatamente, e neste momento acaba por ser só...

C: Tempestade, tempestade, tempestade...

E: Tempestade.

C: Exato, não vejo aqueles dias de acalmia.

E: Consegue perspetivar isso a longo prazo?

C: ... Tenho de fazer alguma coisa.

E: Tem de partir de si, é isso?

C: Sim, tenho de fazer alguma coisa para isso vir, mas vem, se eu fizer alguma coisa vem.

E: Estava a notar, quando veio para a terapia também não tinha a perspetiva de que iria ser uma coisa rápida?

C: Não.

E: Que seria algo que lhe iria resolver os problemas todos?

C: Não, não de todo. Até porque estudei psicologia e isso também traz algum *knowhow*. Eu sabia perfeitamente que ia demorar e que ia ser um caminho longo. Agora, o que eu não sabia é que ia acordar muito mais coisas. Vamos tratar esta questão e vamos esquecer o pai e a mãe e a tia e a irmã, vamos tratar só isto.

E: Mas, por isso, é que eu há bocado estava a dizer, será que... até se a terapia se debruçasse mais sobre esses assuntos conseguiria desbloquear coisas mais antigas que poderiam ajudar, porque não haverá aqui um padrão? Um padrão de repetição?

C: Claro, claro que há e eu percebo o que é que quer dizer mas é o que eu estou a dizer, eu preciso urgentemente de... de me acalmar um bocadinho, estabilizar e depois então...refletir um bocado nesse padrão. Eu percebo o que está a dizer e isso, se calhar, faz muito sentido mas é mesmo fraqueza, é como se... vou usar uma metáfora, é como se eu tivesse arrancado um dente mas tivesse uma infeção e agora tenho de tomar antibiótico para passar as dores e não sei quê e depois então vamos arrancar o dente. Não consigo expressar muito bem os meus sentimentos é por isso que eu tenho metáforas.

E: E isso é mau?

C: ...

E: Ou quer dizer, tem a sensação de que as outras pessoas depois não percebem?

C: Não, as pessoas acabam por perceber mas eu gostava de...

E: Conseguir dizer diretamente.

C: Exato, ir diretamente ao ponto, em vez de estar, é assim, assim. Eu gostava de dizer: “estou a sentir isto” mas não consigo chegar lá, não é por falta de vocabulário é porque não estou a perceber bem, se calhar.

E: Hum, hum. Isso não podia ser uma coisa a trabalhar aqui?

C: Acho que não é um item é uma coisa que faz parte de mim e de certeza vai ser trabalhada na terapia.

E: Através dessas que estão aí (PQ)?

C: Destas e de outras questões que as outras pessoas trazem. Estes são aqueles que agora me preocupam mais mas... por exemplo, uma participante, outro dia, disse que não sentia necessidade de agradar aos outros... eu posso falar consigo sobre o que os outros dizem?

E: Sim, sim.

C: Ah! (ri-se).

E: (risos) Sim, sim, à vontade.

C: Que pela primeira vez na vida não sentia necessidade disso e eu fiquei a pensar nisso porque eu também sinto muita necessidade de agradar aos outros, vão sendo geradas novas questões.

E: Certo.

C: Nesse caso tem a ver com a autoestima, lá está, isso de agradar aos outros.

E: O que estava a dizer há bocado de ser suficiente a satisfação do outro e agora pôr isso mais...

C: Em causa.

E: Em questão, exatamente. E que para si já não é satisfatório e portanto...

C: Mas acho que ainda é tudo muito ténue... custa.

E: Não aponteí muitas coisas, falou que não nota diferenças, assim significativas mas que nota pequenas vontades, não é? Estas pequenas vontades poderemos considerar uma mudança de uma determinada maneira? Ou podemos dar um exemplo destas pequenas vontades que possamos elaborar como mudança.

C: Não, ainda não se traduzem numa mudança concreta. Acho que são vontade de...

E: Mas isso podemos considerar como uma mudança, uma vontade?

C: Agora já tenho... sim pode ser, agora já tenho vontade de me pôr, a mim própria em primeiro lugar.

E: Ok.

C: Sim, nesse sentido pode ser.

E: Vou pôr: “vontade de me pôr em primeiro lugar”. Tinha aqui também, a questão da satisfação, não sei se estará aqui englobado, se podemos pôr, acaba por ser uma mudança?

C: Acaba por estar aí englobado porque se eu estou em primeiro lugar já não sinto só satisfação com a satisfação do outro.

E: Ok. Aquela questão de ter falado do desespero de acabar já não ser tão grande.

C: Sim, é uma mudança realmente.

E: Posso pôr?

C: Pode.

E: Assim como está “O desespero...?”

C: ...De acabar a relação não é tão grande... ou não é tão intenso, não sei bem a palavra que possa usar, do que quando iniciei a terapia.

E: Vou pôr assim porque como depois tem de classificar, “O desespero de acabar a relação não é tão grande”, pode ser?

C: Pode.

E: Não tenho aqui assim mais nada, não sei se... do que falámos...

C: Também há aquela parte de eu ter que pensar que as mudanças têm de ocorrer em mim e não nos outros.

E: Já sente isso?

C: Sim.

E: Como é que podemos pôr, “sentimento de que a mudança tem que partir de mim”, pode ser?

C: Sim, é o que eu sinto.

E: Ok. Mais alguma que não esteja aqui, alguma pequena coisa que tenha notado em relação aos do PQ? Se achar, sem forçar nada.

C: Não é uma questão que estava aqui.

E: Ou alguma questão que não esteja aí e que ache que...

C: No outro dia falámos sobre seres humanos e sobre errarmos, não há necessidade de ser perfeccionista porque nós erramos e temos de aprender com os erros e a culpa não ser tão grande. Eu sinto que eu tenho o direito de errar também.

E: Ok.

C: Não preciso ser perfeita, quer dizer.

E: Já nota isso como uma mudança em si?

C: Sim, porque dantes a culpa era muito grande do erro. Agora é um bocadinho menor, sinto que eu também tenho direito.

E: Sente uma culpa menor em errar?

C: Sinto que também tenho direito a cometer erros.

E: Então são estas. Agora pedia-lhe que em termos destas mudanças que pusemos aqui: “Vontade de me pôr em primeiro lugar.”, “ O desespero de acabar a relação não é tão grande.”, “Sentimento de que a mudança tem de partir de mim.” e “ Sinto que tenho direito de cometer erros.” Que classificasse, como está aqui, de 1 a 5, em que, para o caso de, a mudança foi: 1- totalmente esperada até ao 5 - totalmente surpresa. Depois aqui, que sem a terapia a mudança: 1 - de certeza não acontecia até 5 - de certeza acontecia e neste que a mudança foi: 1 - nada importante até 5 - extremamente importante, se faz favor.

E: Há mais alguma coisa que queira acrescentar?

C: Não.

E: Não? Então Ok, damos por terminada esta entrevista, obrigada.

### Anexo 14. CCI Lucrecia M3

E: Entrevistadora C: Cliente

E: Gostava de perguntar como é que as coisas têm estado a correr?

C: houve mudanças, muitas mudanças... ham... e houve uma altura em que parecia que eu estava mais animada, no início das mudanças.

E: Hum, hum.

C: Mas depois, com o tempo, desanimei um bocadinho outra vez porque... também me disseram que é um processo normal e que tenho de passar por isso mas... eu pensava que (sorri) quando houvessem as mudanças eu não tinha que voltar a sentir-me mal outra vez.

E: Essas mudanças são o quê?

C: Já não estou com o meu ex-namorado, estou a viver sozinha agora numa casa que eu aluguei e nós acabámos, vemo-nos na mesma mas já não estou na mesma situação que estava antes, sempre à espera dele, a tentar acabar com a relação e a não conseguir.

E: E o que é que isso a faz sentir?

C: ... Há partes que me fazem sentir muito bem e a ansiedade que... que eu sentia quando vivia com ele era muito grande e o facto da outra rapariga não saber de mim e tudo e eu vivia num constante stresse e ansiedade e isso já não vivo.

E: Hum, hum e acha que isso foi por estar na terapia?

C: ... Acho que sim porque eu... comecei a pressioná-lo mais e... hum... comecei a sentir que não queria ficar mais tempo naquela situação.

E: Hum, hum.

C: E por causa da minha pressão ele acabou por lhe contar e isso desencadeou uma série de acontecimentos que levaram à minha situação atual mas agora estes últimos tempos também têm sido difíceis e apetece-me muito estar com ele mas não devia porque eu preciso de seguir com a minha vida e sinto que se eu tiver... quantas mais vezes eu estiver com ele mais vou voltar a... não vou voltar mas... isso está fora de questão mas... ainda vou ficar presa a ele e não vou seguir com a minha vida.

E: Hum, hum. Já não está lá em casa mas é como se mantivessem uma relação?

C: Não, não, nós não temos uma relação mas somos amigos mas ele vem...

E: Mas essa situação para si é difícil?

C: É assim, eu gostava de ser amiga dele mas acho que ainda não estou a conseguir separar as coisas agora e então se eu não consigo não estou a ser amiga dele e assim também não estou a conseguir seguir com a minha vida, é o que eu acho.

E: E em relação à terapia acha que tem ajudado?

C: Eu acho que a terapia tem ajudado mas é a tal coisa que eu já expliquei na outra entrevista, eu não quero descrutinar coisas agora porque ainda me fazem sofrer mais e eu agora estou a sofrer, este período está a ser difícil para mim, sinto-me sozinha e... hum... e pronto aquela ansiedade já não vem que tinha quando estava em casa dele mas quando vêm períodos mesmo maus eu fico mesmo em baixo e eu sinto que ao vir para a terapia podia falar sobre isso mas também tenho medo de descobrir outras coisas que ainda estão por resolver e que me tragam mais sofrimento, eu não sei o porquê mas ultimamente antes de ir às sessões eu não quero ir (sorri) mas depois acabo por me sentir bem, por gostar, mas estou a desenvolver resistência antes de ir.

E: Por essa...

C: Uns dias antes... não sei qual, se calhar, é essa mas inconscientemente pode haver outras mas no dia antes eu nunca quero vir nem durante o dia.

E: Não tem preenchido também agora os HAT, pois não?

C: Tenho, sim. Só não preencho quando não venho.

E: Ah, ok.

C: E não sei porquê, se calhar, é inconsciente.

E: E já falou nisso na...

C: Não.

E: Na terapia, dessa questão?

C: Só disse um dia que não queria ter vindo mas eles disseram “ainda bem que vieste” mas eu não disse que é todos os dias que eu sinto isto.

E: Ok.

C: Não disse.

E: E porque é que acha que não diz?

C: Porque eu...

E: Tem medo da reação deles?

C: Não, porque eu acabo por me sentir bem depois da sessão e durante a sessão depois não conto mas não sei porque é que todos os dias eu não quero vir (sorri).

E: Hum, hum.

C: Não sei se me sinto cansada para expor, falar, trabalhar porque isto também cansa.

E: Hum, hum mas acha que... ultimamente não tem sido protagonista, ou tem?

C: Não, acho que não.

E: E, por exemplo, com o que tem... uma vez que diz que sai... que até sai satisfeita das sessões acha que tem estado a aproveitar...

C: Tenho estado a aproveitar e, se calhar, fico a pensar muita coisa, depois também me cansa (ri).

E: (ri) Ok.

C: Não sei se me faço entender.

E: Sim, sim, sim.

C: Eu apetece isolar-me e ficar... estar isolada e não pensar só que tenho de pensar.

E: Pois.

C: Porque chega a um ponto em que martela, martela, martela, martela e eu não quero (sorri) é como se...

E: Mas porquê? Porque espera que se resolva... que a situação se resolva por si?

C: É, às vezes eu tenho esse sentimento, apetece-me que tudo se resolvê-se por si e não ser eu a resolver.

E: Hum, hum, então acha... essa situação está... está, acha que a terapia está a ser um aspeto negativo?

C: Não, não é isso, eu acho é que...

E: Ou, porque é que vem?

C: Venho porque acabo sempre por me sentir bem durante as sessões e melhor.

E: Tem essa consciência?

C: Tenho.

E: Ok.

C: E são... são sempre um apoio.

E: Hum, hum.

C: Muito importante mas...

E: Mas acaba por colmatar aquela parte que diz de se sentir sozinha.

C: Sim, na parte em que se eu precisar de apoio eu tenho, sei que tenho e tenho sempre às quartas-feiras um sítio para desabafar mas como eu me tenho sentido mal... estes dias parece que... era como se... eu tivesse de fazer umas férias (ri) de pensar nestes assuntos todos.

E: Hum , hum.

C: Enquanto este ciclo estivesse a durar... de dificuldade, o que seria o contrário não é, a gente procura mais apoio quando se sente pior.

E: Então isso não seria...

C: Não sei porque é que eu me sinto assim.

E: Por exemplo, o fazer essas férias dos encontros com o seu ex-namorado não... não aliviaríam essa questão daquela...

C: Eu já tentei, eu já tentei e o que se passou foi que eu é que acabei por procurá-lo outra vez.

E: Hum, hum.

C: Porque ele consegue afastar-se... mas eu é que acabei por o procurar, não aguentei a ansiedade.

E: Então volta, se não...

C: Volta dele.

E: E a haver ansiedade se não o vê.

C: Sim, sim, volta isso volta mas quando estou com ele, não é estar com ele, vê-lo, falar como dois amigos, eu sinto-me triste quando penso nas coisas que ele me fez e no tempo em que vivemos juntos e sinto-me triste e desiludida e cansada de pensar em tanta coisa ao mesmo tempo... é mais ao menos isso, não sei bem explicar.

E: Ah! Esqueci-me de perguntar, deveria ter sido logo no início mas ainda vamos a tempo, está a tomar alguma medicação?

C: Sim.

E: Sim?

C: Estou a tomar antidepressivos e ansiolíticos.

E: Ok. Sabe quais são?

C: Proxitina, 20 ml e Lícido, 5ml.

E: Além do psicodrama não está a fazer mais nenhuma psicoterapia, ou está?

C: Não.

E: Ok.

C: Não eu não faço terapia só vou mesmo passar (ri).

E: (ri) Ok... e portanto, em termos do PQ não alterou nada pois não, os itens que se elaboraram são os que continuam, não houve assim grandes mudanças em relação...

C: Houve, houve, tenho falado mais com o meu pai, tenho estado mais com o meu pai e procuro que nós tenhamos uma relação e... com a família dele que eu gosto muito, as minhas tias e os meus primos e... hum, posso ver?

E: Sim, sim.

C: Já consigo ter um dia sem sofrer com os meus problemas, já consigo ter um dia ou outro que me esqueci do... daquela ansiedade de querer estar com o meu ex-namorado e isso.

E: E consegue perceber porque é que isso aconteceu?

C: Estava muito distraída com as minhas amigas.

E: Hum.

C: E depois é que me lembrei no fim do dia “olha hoje não sofri com isso, não pensei nisso”.

E: Passou o dia todo com elas foi?

C: Hum, hum, passei.

E: E acha que a terapia também contribui para essa...

C: A terapia é o pano de fundo para tudo porque eu tenho a certeza absoluta que se eu não estivesse estado na terapia que eu própria não teria desencadeado as mudanças que houveram.

E: Hum, hum.

C: Foi por isso que eu procurei ajuda também porque eu não estava a conseguir fazê-lo quando a situação desencadeou, por isso é que eu não sei porque é que sinto esta vontade de não vir, uma resistência.

E: E aquela questão que estava a dizer de estar um bocadinho... em certas ocasiões a regredir na... nas mudanças, se calhar, que efetuou?

C: Não sei se é regredir.

E: Se calhar, não é o termo mais correto sim.

C: ...Pu... se calhar, são recaídas...

E: Hum, hum.

C: Como aquelas pessoas que estão viciadas.

E: Sim, sim.

C: Ainda não consigo muito confiar nos homens nos relacionamentos amorosos... eh... mas acho que o item 12, o meu pai já tem sido mais presente, à maneira dele e eu também compreendo a maneira dele...

E: Hum, hum.

C: E pronto... ham, ainda me sinto fraca, não consigo perdoar a minha mãe e a parte... eu acho que estou emocionalmente dependente do meu ex-namorado, há anos, na mesma porque...

E: O que é que sente ao dizer isso?

C: Porque eu sinto-me mal porque não queria... que eu estivesse assim porque... eu tento não lhe dizer nada, não falarmos, cortarmos tudo depois eu acabo por procurá-lo, eu acho que ele sabe isso... e joga um bocadinho com isso.

E: Acha que ele ainda tira vantagem disso?

C: Tira, tira, ele no outro dia... nós envolvemo-nos, pronto eu envolvi-me com ele mas fiz questão de dizer que não voltávamos, aconteceu e eu... ha... ao princípio estava só ao pé dele e ele viu... reparou que eu estava um bocadinho mais distante e ele começou a ficar zangado comigo e eu perguntei-lhe, disse-lhe “olha, eu estive duas semanas sem te ver, gostava que... de te ver amanhã, também estou preocupada contigo porque emagreceste muito” e ele disse “ah! Não sei quando te vou ver” e reagiu agressivamente, zangado porque eu não estava a corresponder à aproximação dele e ele começou a dizer “não sei, não...” a reagir agressivamente a ter um certo desprezo e eu por causa disso aproximei-me, respondi à aproximação dele, eu acho que isso é um pouco de manipulação da parte dele e... um bocadinho jogar com o facto de eu ficar triste de não o ver e conseguir aquilo que quer...

E: E o que é que sente em relação à sua atitude?

C: Eu estou dependente porque eu fiquei... fiquei tão triste de ele estar zangado comigo que foi por isso que eu me envolvi com ele, eu também queria se não não tinha feito mas... ham... não devia ter sido assim e eu já lhe disse que não quero mais me envolver com ele e que gostava que ele respeitasse isso e sendo ele mais velho e mais experiente e estando ele, eu acho que ele está melhor do que eu que ele devia ajudar-me, não procurar-me nem... pronto aceitar ser meu amigo nessas condições.

E: Hum, hum, vê-o realmente como amigo ou ainda como...

C: Eu vejo, eu quero que ele seja meu amigo, eu não sei como é que eu vejo, eu quero que ele seja meu amigo porque eu gosto dele ainda mas eu não queria mais me envolver com ele porque eu sei que não vai levar a nada... não vai levar a nada, é sempre as mesmas coisas. Eu quero conhecer outra pessoa e estar com outra pessoa, eu estive com outra pessoa, quando nós acabámos tudo e eu fiquei sem casa eu estive com outra pessoa e gostei e eu acho que isso

também contribuiu para me aproximar porque essa pessoa viajou e não estive constantemente com essa pessoa e eu voltei a... a estar mais vezes com o meu ex.

E: Hum.

C: E então pronto.

E: E o que é que essa outra pessoa representou para si?

C: Eu gostei muito de estar com ele e ele é... é meu colega de trabalho e... hum... e gosto e tenho saudades dele, saudades q.b. também não estou desesperada (ri) mas tenho saudades dele e quando o vir vai ser agradável e... hum... foi bom estarmos juntos, gostava de investir.

E: Hum, hum.

C: Agora... hum... não sei, se não der também não deu mas... eu também não posso... eu sinto que não posso estar a apoiar-me numa relação para esquecer a outra.

E: Hum, hum.

C: Mas só que agora é o que eu estou a fazer.

E: Ok, mas tem consciência disso?

C: Tenho, tenho poque quando ele foi embora eu... ham... comecei a sentir-me sozinha e comecei a procurar mais vezes o meu ex namorado.

E: O que me parece em relação à terapia, corrija-me se estou errada é que... parece que está a utilizar este momento da terapia como usa as suas amigas...

C: Não percebi.

E: A ideia de não querer vir porque pode falar de assuntos que... que lhe provoquem sofrimento...

C: Sim.

E: Não é, mas depois até sair daqui... ham... pronto satisfeita... ham... fez-me criar um paralelo com o dia em que passou com as suas amigas... ham... parece que está a utilizar a terapia não para tratar dos assuntos que, se calhar, lhe causam sofrimento e que os possa ultrapassar mas como... um um escapezinho que tem ali naquele bocadinho para não pensar no resto.

C: ... Talvez... sim, seja essa... e sim ainda não tinha visto as coisas desse prisma mas parece-me correto.

E: Pode ser o que precisa neste momento da terapia, não é que tenha problema não é.

C: Sim, estou a ver mais isso por esse prisma e não pelo trabalhar.

E: Pois.

C: Custa-me (sorri).

E: Mas acha que pode voltar a haver espaço aqui para falar nisso....

C: Ah, sim!

E: Ou essa situação ser uma situação que a levaria a abandonar a terapia, por exemplo?

C: Não, eu só... como eu já disse na outra entrevista eu só abandonaria por motivos financeiros, não, não era por isso mas... eu também não gosto de faltar, eu tenho faltado e eu acho pronto, foi uma coisa que falaram conosco no princípio, na primeira sessão que deram, a assiduidade é muito importante e eu tenho faltado e eu também não gosto disso e também é como se abalasse um pouco as coisas porque não estou a respeitar uma das regras.

E: Mas o ter faltado foi porque, lá está, foi porque não pôde por algum motivo?

C: Também.

E: Por tabalho ou porque não queria vir e não veio pronto?

C: Foi por trabalho e houve um dia que especificamente eu quis-me isolar.

E: Hum, hum.

C: Outros foi trabalho ou aconteceu lá alguma coisa mas... eu gostava de ser contínua, não faltar.

E: Ok. Nesse caso perguntava-lhe se acha que devia haver alguma mudança na terapia para que... que se adequasse melhor aquilo que necessita neste momento, por exemplo?

C: Não, acho que eu é que tenho de me adaptar, eu é que tenho que... ver... que tenho que trabalhar estes assuntos mas... ham... eu tenho estado tão cansada porque tem sido um *no stop* (sorri) de acontecimentos que, se calhar, se tivesse acontecido uma coisa, passado uns tempos outra, eu ia trabalhando mas como tem sido sempre, sempre, sempre, sempre também estou cansada e apetece-me só... ter esse escapezinho e não trabalhar porque eu sei que trabalhar leva-me a pensar, eu sei que quando acontece isso na terapia eu penso mesmo e trabalho mesmo e isso também para mim, às vezes traz dor.

E: Mas não terá sido isso que... a fez conseguir já ter algumas mudanças visíveis?

C: Foi, sim eu sei que foi mas no momento (sorri) doi um bocado.

E: Sim, sem dúvida, acredito que sim.

C: No momento custa ouvir certas coisas.

E: Acredito que sim.

C: Depois, só depois é que a pessoa pensa... “hum!”.

E: E até que ponto é que valoriza as mudanças que já ocorreram?

C: Muito mesmo, só o facto de me ter tirado aquela ansiedade que eu sentia todos os dias, parecia que eu estava num buraco sem saída e agora já não vejo isso assim, vejo uma luzinha no fundo do túnel (sorri).

E: (sorri).

C: Mas era horroroso, eu quando vim aqui a primeira vez que falei consigo eu senti que não tinha remédio, que a minha vida tinha parado por ali e que eu nunca mais ia ser a mesma e que... estava num poço negro e... agora sinto-me muito melhor, só o facto de não ter de esperar por ele todos os dias até às cinco da manhã e não dormir, só isso, só isso (sorri) e não perguntar onde é que ele anda e se me mente se não mente... eh... e já tenho estado mais com as minhas amigas e tudo, isso são mudanças muito importantes... muito, muito importantes.

E: Em termos da sua auto estima como é que acha que se sente?

C: ...

E: As outras questões que a levaram a... pronto, não gostar de si e a atentar contra a...

C: A minha vida.

E: Hum.

C: ...Eu separo um bocadinho a minha auto estima das tentativas de suicídio que aconteceram sempre em situações... muito específicas de... que houve um acontecimento bastante... perturbante que me levou a fazer isso... ham... e a minha auto estima no dia-a-dia eu sinto-a baixa ainda, ainda sinto uma auto estima baixa... e que precisa de estar sempre a receber elog... um... preciso...

E: Alimento.

C: Um alimento, sim eu preciso de alimento, eu não consigo alimentar a minha autoestima sozinha e eu sinto que ela está baixa, eu preciso que alguém me diga as coisas para eu... ham... saber que as tenho, sei que tenho algumas qualidades e... e valorizo isso mas há coisas que ainda não consigo por mim própria.

E: Hum, hum.

C: Pensar que tenho, valor e... muitas vezes penso como é que há pais que gostam de... não é como é que há pais é eu sei que eles gostam muito dos filhos independentemente de eles errarem ou de acontecerem certos problemas na vida dos filhos que acontece mas esses pais estão lá, continuam a gostar, não é um amor condicional e às vezes pergunto-me “quem me dera que fosse assim comigo”, principalmente com a minha mãe, o meu pai também às vezes

porque às vezes eles querem ter orgulho de nós, se nós nos portarmos bem, se correr tudo bem e que não estão lá para nós quando...

E: Quando corre mal.

C: E eu gostava que eles gostassem de mim também quando... corre... mais ainda...

E: Como é.

C: Sim, não sempre a correr tudo bem, a ser a filha perfeita e... como a minha mãe dizia... “tens de fazer assim e assado, assim e assado” e eu sentia muito que se não correspondesse àqueles padrões que ela não ia gostar de mim.

E: Hum, hum. E aí também ainda não mudou muita coisa?

C: Com a minha mãe?

E: Hum, hum.

C: Nada.

E: E porque é que acha que isso acontece?

C: ...

E: Porque já notou diferença com o pai, não é?

C: Já, mas o meu pai é fácil de eu me aproximar dele e ele não liga ao que passou, não vai buscar coisas do passado, ele vai para a frente e assim, portanto ele é como é e eu tenho de aceitar que ele é como é, tem muitos quês... mas é assim pronto e eu aproveito o que há e o que há para dar. Ele vem agora no domingo, ele mora nos Açores, vem com a minha madrastra, vai ser bom, vamos ficar... não vou falar sobre o meu ex namorado (ri), não vou dizer a verdade que acabámos porque, lá está, ele vai perguntar porquê e não sei o quê e não me apetece e com a minha mãe não é a mesma coisa, não consigo aproximar-me dela e não quero falar porque ela vai vir com quatro pedras na mão e depois vai trazer coisas do passado e... ha... e não me apetece sinceramente, agora não.

E: E essa questão já foi tratada aqui na terapia?

C: ... Não foi ao limite, ainda não...

E: deveria ter sido mais aprofundada?

C: Eu não quero (ri).

E: (ri).

C: Eu não quero, mas levemente... vou tocando nisso.

E: E como é que se sente em relação a isso?

C: ...

E: O que está chega? Ou poderia haver outra abordagem que a ajudasse mais?

C: He... eu queria ter uma mãe... mesmo agora que sou (sorri) crescida, eu acho que uma mãe é importante... ha... e eu... ha... não achava isso...ha... achava que as relações depois com os pais... podiam até nem ser importantes que a pessoa crescendo estaria bem mas acho que é muito importante.

E: Hum, hum.

C: Eu queria ter falta nesse lado, na minha mãe, no colo mas não necessariamente a mãe que eu tenho agora, não é ela que eu procuro, eu procuro uma mãe, muitas vezes, nas senhoras mais velhas que são minhas amigas, que eu tenho, eu procuro o colo delas, uma mãe maternal e vou fazendo assim mas... se calhar, quando trabalhar mesmo isso a fundo na terapia, lá está(ri), vou sofrer um bocado.

E: Mas não acha que esse sofrimento depois lhe poderia proporcionar também uma abordagem em relação à sua mãe diferente e que poderia ter resposta diferente?

C: ... Não sei.

E: Não perspectiva isso?

C: A minha mãe é uma pessoa muito complicada, não é pelo meu lado, a minha mãe é uma pessoa muito complicada... e ela nunca quis ir ao psiquiatra, nunca quis ir ao psicólogo, mesmo com as pessoas de fora ela afasta-se de toda a gente e não sei qual será a reação dela e tenho medo também de tentar uma aproximação e de ser negativa porque agora não consigo. Um dia mais tarde se estiver mais estável e as coisas correrem mal eu estou preparada para isso, agora não estou... preparada para as coisas correrem mal.

E: Hum, hum. Ham... e desde a última vez surgiram alguns aspetos que gostasse de mudar, da última vez apontámos aqui quatro que foram estes que estão aqui: “a vontade de me pôr em primeiro lugar”, “o desespero de acabar a relação não é tão grande” e mais esses dois, houve mais algum?

C: Ha...

E: Que tenha a acrescentar?

C: As mudanças?

E: Hum.

C: Eu... não sei se tem muito a ver com estes itens mas dantes acha que... a questão a nível de parceiros, eu só tinha tido o meu ex namorado e eu achava que pronto... uma mulher não deve ter muitos parceiros e agora já não vejo a questão... muito por esse prisma, acho que tenho o

direito de... para já não quero nunca mais que o meu ex namorado... ha... pense que eu lhe pertença de alguma maneira porque ele não merece nada do que eu fiz por ele ou... a dedicação que eu tive na relação e por outro lado, eu sinto que tenho o direito de procurar outra pessoa e de me envolver com essa pessoa e estar com ela, eu tenho esse direito e não sou menos nem mais por isso.

E: Hum, hum.

C: Pronto (ri) ainda não consigo... desatar a dizer...

E: Dá-se o direito de poder procurar livremente.

C: Sim, eu envolvi-me com outra pessoa não é e não me sinto culpada por isso... ha... nem vou deixar que ninguém... que o meu ex namorado faça com que eu me sinta culpada por isso porque essa é a intenção dele muitas vezes. Quando ele pergunta se eu tenho alguém, se conheci alguém, eu não lhe respondo mas não vou deixar se ele souber que ele me faça sentir culpada porque eu tenho mais que direito de procurar... ha... alguém... procurar neste caso não, encontrei, pronto não procurei mas encontrei e gostei e estivemos juntos e tenho esse direito. Agora eu sinto mas na altura não, não sentia, talvez porque ele...

E: E acha que isso foi devido à terapia ou a algum...

C: Sim, também, foi também devido à terapia mas também porque... devido à terapia foi porque eu... lá está, é um pano de fundo porque eu... eu fui, experim... dei-lhe, tive a coragem de sair com ele, jantar com ele, de me envolver com ele e depois então procurei saber o que é que sentia depois disso acontecer então eu não me senti culpada... pronto.

E: E isso para si é uma mudança realmente?

C: Sim, muito grande, pensar que poderia ter outra pessoa sentia-me bem comigo própria.

E: Mas consegue determinar o que a fez mudar essa perspetiva?

C: Foi experimentar (ri) estar com outra pessoa.

E: Dar-se a esse direito?

C: Exatamente, eu dei, eu fiz, não pensei só fiz.

E: Permitiu-se fazer.

C: Hum, hum, eu acho que foi isso, depois eu procurei ver o que é que eu estava a sentir.

E: Hum, hum.

C: No primeiro dia foi difícil mas... o segundo dia passou e o terceiro e o quarto e por aí fora, portanto acho que... o que eu gostava agora é não voltar a envolver-me com o meu ex namorado e tentar investir mais nesta relação.

E: Parece-me... aquilo que estava a dizer há bocadinho, o não... o curar aquela relação com uma outra?

C: Também sim, é isso.

E: Porquê? Porque não consegue ficar sozinha, porque realmente o estar sozinha ainda é...?

C: É assim, eu acho que também já me apaixonei por este rapaz enquanto estava na relação, enquanto estava a viver com... porque ele me foi dando atenção, foi... foi, e durante esse tempo todo eu acho que foi criando uma paixão e ainda estava a viver, porque estava naquela situação horrorosa de não ter atenção, estava a ser mal tratada e então foi... sem me aperceber fui-me apaixonando por este rapaz, fui falando com ele, fomos saindo e fomos devagarinho então quando terminei a relação mesmo com o meu ex eu dei-me então a esse direito de experimentar porque já gostava, já havia alguma coisa.

E: Hum, hum.

C: Agora, se eu não consigo ficar sozinha não sei também se... eu também... obviamente que...

E: Foi assim que aconteceu.

C: Exatamente, foi assim que acabou por acontecer mas obviamente que eu tinha que terminar esta relação doentia independentemente de ter conhecido o outro rapaz ou não, mas foi assim que aconteceu, ele estava lá no meu trabalho e começou a aproximar-se como amigos normais mas aquela atenção fez-me bem.

E: Então, se calhar, para essa decisão contribuiu, lá está, como diz como pano de fundo a terapia e... se calhar, como uma questão externa a ajuda desse outro colega?

C: Sim, ele... ele era simpático para mim naturalmente, nós falávamos naturalmente todos os dias e... e eu dava-lhe um agrado a ele, ele dava-me a mim e pronto mas uma coisa muito natural que foi surgindo. Obviamente que também eu compreendo porque é que me fui aproximando dele, estava-me a sentir muito mal em casa e uma pessoa deu-me atenção, elogiou-me, estava comigo e isso fez-me sentir bem obviamente.

E: Era... era...

C: Era o contrário.

E: Exatamente.

C: Ainda por cima vindo de uma pessoa que só estava ali no meu trabalho, não tinha nada... podia passar, dizer “bom dia”, “boa tarde”.

E: Com a outra pessoa tinha uma afinidade de namorado não é... e ali com uma pessoa que poderia... que era só com um colega ou alguém que estava no dia-a-dia e era agradável.

C: Sim, sim, exato.

E: ... Já falámos, mais ou menos também... acho que já fomos falando de tudo, há assim mais alguma coisa que que não tenhamos falado desde a última vez e tenha mudado?

C: Ha... eu nunca falei nisso na entrevista mas já falei na terapia que é a minha vontade de ser mãe que é muito grande, eu já tinha essa vontade antes de isto tudo acontecer, com o meu ex namorado mas eu estava à espera do momento em que nós os dois decidissemos, quando nasceu... quando ele me disse que a... que ele estava para ser pai, que a rapariga estava grávida... eu fiquei com vontade desesperante de ser mãe, não podia olhar para mulheres grávidas, não podia olhar para coisas de bebés, não podia... estava... a sofrer mesmo e... eu já não andava a tomar a pílula há um ano quando aconteceu e eu nunca consegui engravidar, eu tenho medo de não poder ter filhos, muito medo e eu quero muito muito ser mãe, muito mesmo e também agora está-me a criar uma ansiedade, eu quero ter filhos, eu quero ter filhos para já e depois... pronto, isso cria-me ansiedade. Vejo pessoas na rua com as crianças, vejo coisinhas de criança e isso tudo. Eu acho que despelotou pelo que aconteceu mas agora não tem acalmado. Isso para mim é uma questão, eu acho.

E: Tornou-se uma questão só sua? Estava a dizer que com o ex namorado estava à espera que fosse uma coisa dos dois?

C: Isso, agora é só minha porque eu já não estou com ele.

E: Mas continua essa vontade?

C: Sim, sim.

E: Mas não com ele ou ainda põe essa hipótese?

C: Não, não (ri) com ele não. Eu acho que com ele não leva a lado nenhum e ainda piorava as coisas.

E: Hum, hum.

C: Não, não com ele mas... eu quero muito e isso... eu não devia querer assim desta maneira ainda mais se eu não tenho ninguém agora e eu quero muito e estou ansiosa e...

E: Acha que passou a ansiedade que tinha na relação amorosa para essa questão de ser mãe?

C: Não porque... ha... sei lá, não sei ainda responder a essa questão mas... eu sinto-me muito ansiosa, estou sempre... parece que... parece quando estamos na escola não é, que vamos fazer um trabalho e todos os meninos estão a acabar (ri)... o exercício e eu ainda não acabei...

E: Hum, hum.

C: E eu preciso de acabar para ser como todos os outros meninos, eu sinto-me assim, mais ou menos, com esta questão, estou sempre... parece que é uma coisa que eu tenho de fazer e enquanto não tiver feito... eu não sou... não sei, não sou como as outras pessoas (ri), mas isso está-me a trazer ansiedade.

E: E põe a questão de ser mãe nesta nova relação?

C: Sim, punha.

E: Hum, hum.

C: Mas é claro que não vou fazer isso, coitado do rapaz (ri).

E: (ri).

C: Ainda lhe dava um ataque, não só quero quando a pessoa disser para mim que quer também e que tivermos uma relação e soubermos que vivemos juntos bem e isso tudo mas parece que ainda falta tanto, não é e eu começo...

E: E a terapia nesse aspeto, já falou disso na terapia?

C: Já falei mas depois não falei mais.

E: Porquê?

C: Não calhou.

E: E o que foi falado ajudou, ou nem por isso?

C: ... Na altura não ajudou porque disseram-me coisas que... “não era a melhor altura para ter” que eu não devia ter, nem devia pensar nisso, não foi os terapeutas foi... as outras pessoas.

E: Hum, hum.

C: E eu fiquei muito triste porque eu só penso mesmo... no dia em que isso aconteça, é um objetivo pronto... ha... é um objetivo que eu quero muito concretizar (suspira) mas...

E: Acha que está a criar essa resistência à terapia também por causa disso, por exemplo, em relação agora ao querer ser mãe e ter ouvido coisas que não eram o que queria ouvir?

C: Não, não, eu sei que às vezes... eu também ouvi coisas que não queria ouvir em relação ao meu ex namorado e só me ajudaram e não é isso porque... não é isso, não sei, eu acho que é mais naquilo que estava a dizer, às vezes não quero enfrentar o sofrimento, não me apetece levar a pica para depois ficar boa (ri).

E: (ri) Então assim em termos de mudanças, essa, por exemplo, considera que... há de ser uma mudança para pior não é?

C: Pois. Não me consigo livrar disto, não adianta de nada dizerem-me “calma”, “tens tempo”, não adianta porque eu só fico a pensar “eu não tenho nada tempo” “eu não tenho nada

tempo”, eu quero é já, eu já devia estar grávida, eu vou fazer vinte e sete anos e começo logo a pensar depois perguntas do género “já és mãe”, “já tens filhos”.

E: Ainda agrava mais a situação?

C: Agrava... é... é sei lá... gostava tanto de... dizer quero mas quando for.

E: Até é capaz de conseguir dizer mas a ansiedade depois fica lá...

C: Fica a bater e eu tinha comprado muita coisa de bebé quando estava com o meu ex namorado e tenho muitas coisas que estão lá... porque eu trouxe-as não é comigo quando... mudei-me de casa, estão lá e isso ainda é pior, eu já pensei em dar aquilo tudo para não... mas depois penso assim e se tiver e vou precisar disto mas que loucura e eu não vou ter e ando assim... isso não é normal mas pronto.

E: Eu só punha a questão se não está a passar a ansiedade de um lado para o outro e se resolvesse esse... essa questão, se ficasse grávida, se tivesse um filho se iria depois...

C: Pois, eu penso nisso, criar outra ansiedade qualquer... eu também penso nisso.

E: Parece é que tem aí uma ansiedade de base que precisa de ser...

C: Expulsa... (suspira)... sei lá...ha...

E: Essa seria uma questão que a levasse a pôr-se em questão de alguma maneira?

C: ... É porque eu penso assim... que não tenho tanto valor como uma pessoa que possa ter um filho, que possa reproduzir e... como a rapariga com quem ele engravidou, para mim foi muito difícil nós tentarmos, tentarmos e não conseguirmos e depois ela engravidou... isso é muito difícil para mim, parece que ela foi capaz e eu não... então isso também deve ser qualquer coisa aí... que mexe comigo, mas eu lá está não decifro, eu não me ponho a pensar eu só... fico ansiosa.

E: Hum, hum.

C: E penso que a melhor maneira, eu penso na minha cabeça que a melhor maneira de resolver isso é ter um filho.

E: Pois, mas acaba por ser... parece que é só para provar que...

C: Que eu também consigo.

E: Pois.

C: E também queria passar o meu amor, que eu tenho muita necessidade de dar.

E: Hum, hum.

C: De dar colo, de dar amor, de ensinar, para essa criança. Eu já pensei em fazer voluntariado numa instituição de crianças... para dar colo, para ensinar, talvez isso ajudasse, já pensei “vou

fazer” e também tenho uma amiga que tem um bebé e disse-lhe a ela que quando ela precisasse que eu tomava conta dele e ajudo-a porque é normal pois ela também... anda aflita com o trabalho e não sei quê e não me importo e é bom para mim transmitir esse colo e esse carinho às crianças... não sei se estou a fazer bem mas (sorri)... parece-me um escape.

E: Pois (ri).

C: Não é? Para aliviar um pouco aquilo que sinto, mas... é aliviar um pouco... agora não sei o que é que hei de fazer mais.

E: Mas também não está com vontade de trabalhar isso na terapia?

C: Tou (ri), ai (suspira), só que estou tão cansada... estou mesmo cansada, foram, foi, foram seis sete meses sempre sem parar, aconteceram coisas sobre coisas, sobre coisas, sobre... e eu não parei, foi desde o dia que ele me disse que ela estava grávida, às tentativas de suicídio, à agressão dele... ha... a sair de casa, voltar para casa e ele pôr-me fora de casa, procurar um sítio para ficar... ha... tem sido... depois gerir o trabalho, eu não quero de maneira nenhuma comprometer o meu trabalho e eu tenho sempre gerido o melhor que posso... ha... zanguei-me com uma colega também, com uma amiga minha, não tem parado e então depois foi o meu pai também e eu a tentar aproximar-me dele e então não tem parado e eu estou muito, muito cansada. Gostava que houvesse assim... e desses dias que eu... eu me esqueci desse tal sofrimento foi porque houve uma coisa mesmo feliz que foi o aniversário da minha madrinha que veio de Londres, já não a via há muito tempo, nós encontrámos os amigos todos da faculdade... ha... nós passeámos, rimo-nos... de tonterias e estivemos juntas e já estava cheia de saudades dela e ela fez anos e foi muito bom ver toda a gente e eu preciso de acontecimentos assim na minha vida, felizes.

E: Hum, hum.

C: Que me façam sorrir e... descansar um pouco, talvez depois ganhe forças e ânimo para... para trabalhar na terapia (ri), não era no trabalho.

E: (ri) Esse está lá sempre, não é?

C: Esse...olhe... acredite que mais depressa fazia mais vezes esse do que este aqui (ri).

E: (ri).

C: Mas vou...vou... quero isso para mim, eu quero me sentir...

E: Mas de qualquer das maneiras parece-me que já tem conseguido procurar mais as suas amigas...

C: Já.

E: Procurar situações que também lhe tragam essa calma.

C: Já, já consigo mais, ainda não consigo muito mas já consigo mais sim.

E: E valoriza isso?

C: Sim, muito. Esses dias foram espetaculares, senti-me muito bem mesmo, parecia...

E: Foi você que procurou?

C: Foi, é exatamente. Essa M veio outra vez, esses dias até disse “Ah! Pareço eu de antigamente!” (ri) e... e... diverti-me muito.

E: E será que não consegue passar isso um bocadinho para as outras ocasiões em que... quando é mau pôr lá um bocadinho esse seu eu mais...

C: Ainda não... ainda não... porque ainda estou um bocado fraca mas eu acho que vai devagarinho, há muito tempo que não tinha tido assim dias, há muito tempo mesmo e foi muito bom, foi um alívio muito grande, parecia mesmo a pessoa que eu já tinha sido em tempos.

E: Hum,hum.

C: (sorri).

E: Mas acha que é você que não procura tanto isso? Que se fixa nos momentos maus e... quase que os atrai e...

C: Não, eu tenho procurado, sim muitas vezes também às vezes penso assim “Ah! Vou fazer isto e isto, não não vou, vou ficar em casa, não, não vou procurar o meu ex.”.

E: Sim?

C: Se calhar se eu procurasse fazia mais coisas dessas... e... se calhar... agora também tenho o meu aniversário, está quase a chegar e... o outro rapaz também está quase a chegar (ri), também gostava de marcar mais encontros com ele, eu acho que é bom conversar com ele, não tem nada a ver com a relação passada, é agradável... é divertido também e... hum... e mais... às vezes também as pessoas estão ocupadas. Gosto muito da minha cadela (ri), ela também é terapêutica porque a gente anda as duas muito, muito, muito e ela faz-me muita companhia, é uma coisa boa, pensar nela é uma coisa boa por acaso.

E: Se calhar essa parte também é importante, permitir-se pensar também em coisas boas?

C: Sim e eu vou buscar coisas assim. Os momentos que nós brincamos, os animais dão muito, os cães dão muito e isso é muito bom.

E: Hum, hum. Ok, lembrasse de mais alguma coisa que não tivéssemos falado, em termos de mudanças que queira acrescentar?

C: É aquela parte de que eu me permitia ter outra pessoa.

E: Ok, como é que podemos pôr isso.

C: Tem de me ajudar a pensar (ri).

E: Ha...

C: Na parte de ter outra pessoa que eu não me permitia, achava que só podia ter uma pessoa.

E: Eu acho que até foi capaz de mudar de perspetiva.

C: Sim, sim, mudei, mudei de perspetiva.

E: É quase como nós termos uma cognição e mudou, conseguiu mudá-la.

C: Sim, sim, sim.

E: Como é que a gente há de pôr?... ha... hum... “consegui mudar...

C: ... a minha perspetiva em relação às relações... amorosas”, em relação às relações é um bocado...

E: Não faz mal, ah! “Consegui mudar a minha perspetiva em relação às relações...” ah, pois!... ha... “Consegui mudar a minha perspetiva...

C: na relação...

E: ...nas relações amorosas”.

C: Sim.

E: Ok.

C: Por acaso à uma frase do Saramago que eu agora não estou a conseguir transcrevê-la na perfeição mas é qualquer coisa assim “somos capazes de mais do que aquilo que imaginamos” e... eu não estou a conseguir transcrevê-la bem porque eu sei que a frase até... é de outra maneira que ele diz mas é mais ou menos assim a ideia... parece que eu sou capaz de mais coisas do que aquilo que eu pensava que era e... hum... agora estou a tomar consciência disso mas muito devagarinho porque afinal consigo fazer...

E: Em relação a si?

C: Sim.

E: Agora já não tanto nas questões amorosas mas em relação a si mesma?

C: Sim.

E: Isso é uma mudança de facto.

C: Sou capaz de pensar... que consigo...

E: Como é que podemos pôr isso, isso é uma mudança boa.

C: Sim. “Eu acho que sou capaz de mais coisas do que aquilo que imaginava.”.

E: Ok. ... Lembrasse de mais alguma coisa?

C: ... As mais importantes são essas.

E: Estas que já tinhamos mantêm-se também, não é?

C: Sim, deixe-me ver outra vez, por favor. Sim, esta “ o desespero de acabar com a relação” já...

E: essa até já...

C: Pronto já acabei, né... assim, tenho medo de cometer erros... aquela pronto, a dois, já acabei, não sei como é que quer...

E: Fica só neste, agora já não a consideramos, ok. Então pronto, ã pedir-lhe já agora para classificar estas em relação a essas pontuações. ... Em termos de sugestões, alguma que quisesse acrescentar em relação à terapia ou em relação à investigação também? Em relação ao grupo que também já sofreu alterações? Como é que foi para si?

C: Ha...

E: Como é que encarou essas mudanças no grupo?

C: ... Pronto, a saída do N foi um bocado... fiquei um bocado triste... ele... eu senti que ele ainda tinha algum caminho a percorrer e também por nós não é, porque ele era importante e é ainda... ha... trazia uma perspectiva diferente, eles todos trazem mas pronto... ha... depois vieram dois, é assim sempre se sentem constrangidos ao princípio com as novas pessoas não é mas acho que eles também foram muito... falaram logo e tal e envolveram-se, não há problema, acho que gosto de ouvir o que eles dizem e toda a gente, não foi difícil para mim receber novos elementos no grupo... ha... em relação à investigação acho que acompanha pronto, complementa também, acho que é mais do que investigação acho que os terapeutas devem usar o que a gente responde (ri) para depois trabalhar ali, subtilmente mas pronto.

E: Sim, é suposto que não sejam eles a trazer que sejam...

C: Não, não trazem não, nunca trouxeram mas... às vezes...

E: Mas acha que ajuda ou...

C: Acho que ajuda porque até quando estamos a escrever lembramo-nos de coisas... e dizemos coisas que não temos coragem muitas vezes de dizer cara a cara, eu acho que vai sempre ser assim... vai sempre ser assim e...

E: Acha, por exemplo, em relação ao que escreve nos HAT ou ao que falamos aqui nas entrevistas, falamos de coisas que na sessão não fala?

C: Não, eu acho que falamos no geral, o assunto é o mesmo, aquilo que falamos sobre o assunto é que pode ser outra coisa que ficou por dizer, que não houve tempo ou não tive coragem ou gostava de dizer mas digo no HAT mas o assunto vai sempre lá ter, isso é... essencialmente (sorri)...

E: Mais alguma coisa que queira acrescentar?

C: Não. Gostava de ser bem-sucedida na minha terapia.

E: Hum, hum. E acha que está no caminho certo?

C: Estou, estou no caminho certo mas sinto que ainda me faltam algumas dores (ri).

E: (ri).

C: Eu sempre fui assim muito medricas mas depois acabo por fazer as coisas sempre, mas sempre fui “É melhor não, é melhor não!” mas quando faço a coisa dá-se, mas sou medricas e também estou um bocado cansada.

E: Temos a nossa personalidade, não é?

C: Pois.

E: E os nossos *timings*, cada um tem o seu como em tudo, portanto... ok, pronto damos por terminada esta entrevista “muito obrigada.”.

C: Sempre às ordens.



## Anexo 15. CCI Lucrécia M4

E: Entrevistadora C: Cliente

E: Gostava de começar por perguntar: medicamentos?

C: Agora não.

E: Ok e psicoterapia também é só o psicodrama?

C: É.

E: Pronto. E como é que se tem sentido desde a última vez para cá?

C: São sempre altos e baixos.

E: Hum, hum.

C: Têm sido muitos acontecimentos. No geral acho que fiz progressos... no geral, assim se fizermos um apanhado mas depois tenho estas fases assim... estou muito para baixo.

E: No mesmo grau de intensidade como era antes ou já há algumas...?

C: É diferente.

E: Hum. Diferente como?

C: Eu tenho tentado perceber se é o mesmo grau, se é mais forte, se é mais fraco mas parece-me diferente... ha... é uma maneira diferente das outras vezes. Parecia... antes parecia... mais duro de suportar, é verdade... mas eu confiava que à haver um... algo que podia acontecer e que ia fazer a situação mudar, agora... é menos forte mas parece que... parece que não vai acontecer assim nada que... que vá fazer mudar a minha maneira de sentir.

E: Nada exterior ou nada interior?

C: Exterior.

E: E interior, também não?

C: ... Nunca tinha pensado assim mas... não sei. Há dias que eu me sinto melhor mas parece que é uma coisa muito frágil, não sei, ainda não está cimentado (sorri) então basta acontecer qualquer coisa, uma memória, uma lembrança, uma discussão e eu fico logo em baixo.

E: Nesse caso das memórias já nem são coisas exteriores, são interiores.

C: Pois, sim. Sim, nesse caso é mas pode acontecer alguma coisa exterior...

E: Sim.

C: Também... e depois...

E: Dessas situações o que é que é pior, as interiores ou as exteriores?

C: As interiores. Olhe isso era uma coisa que as exteriores faziam-me também sentir pior mas agora eu consigo lidar melhor com os acontecimentos exteriores mas os interiores causam-me mais... mais sofrimento.

E: Esses interiores são o quê, mais recentes?

C: Não.

E: São mais antigos?

C: É tudo da situação que eu estava a viver, recente não tem acontecido assim nada que se possa... o que possa trazer sofrimento é tudo o que se passou e de... de pouca fé no futuro.

E: Situações que ainda não estão completamente ultrapassadas?

C: Sim... é isso.

E: Do ponto de vista exterior ou interior novamente?

C: ...

E: Neste sentido, exterior, ainda pode voltar atrás nalguma situação ou é só mesmo resolver a nível interior?

C: Eu acho que é resolver a nível interior.

E: O que é que acha que falta para isso acontecer?

C: ...

E: O que é que a terapia, por exemplo, não está a ajudar nesse sentido?

C: Não é bem a terapia não estar a ajudar... eu acho que são coisas que são muito fortes que... é preciso eu também resolver... por exemplo, criar um amor-próprio não é de um dia para o outro, a autoestima, e então claro que se vai trabalhando aqui na terapia... mas... mas... ainda não existe isso e acho que... a base... de eu resolver aquilo que está para trás também é perdoar-me... a mim por ter permitido que me magoassem.

E: Hum, hum.

C: Que eu não consigo... perdoar-me por me terem magoado... e... isso dá-me raiva.

E: E dantes pensava nisso?

C: ...

E: Ou nem sequer pensava?

C: Não.

E: Isso já é... de alguma maneira...

C: Antes... antes eu pensava era na tristeza da separação e que queria voltar, agora é diferente, é o que eu estou a dizer, o tipo de sofrimento é diferente.

E: Isso quer dizer que então a autoestima também já está diferente, já tem mais consciência... o facto de achar que não se consegue ainda perdoar por aquilo que a magoaram já é um olhar mais para si?

C: Pois... por aí... é (ri)... é mas...

E: O que é que acha que ainda falta, o que é que acha que a terapia podia ser diferente que poderia ajudar mais nesse sentido?

C: ... Não, as coisas seguem o caminho certo mas eu acho que... eu acho que a minha vida... não sei, não consigo ver um valor na minha vida, um propósito... eu sinto sempre que as pessoas que me magoaram têm mais valor que eu... e...hum...

E: E por isso é que elas tinham de fazer parte da sua vida?

C: ... Não, não eu gostava de...

E: Era sempre como se elas fossem um... um parâmetro de comparação, não estando lá...

C: Não, não é bem assim.

E: Sim?

C: É assim, eu gostava dele obviamente, eu queria que ele fizesse parte da minha vida mas eu achava sempre que ele valia mais do eu e que hoje também... é assim, conscientemente eu não acho mas... é assim, eu sei que por pensamentos que tenho que eu dou-lhe mais valor e... o facto de ele ter escolhido outra pessoa que essa pessoa tem mais valor que eu, é por aí e... essas coisas todas fico com muita raiva e eu tenho que criar um amor-próprio porque o meu valor e pensar na minha vida, nas minhas coisas e não nas coisas deles... eles já foram pronto e eu não tenho nada a ver com isso e eu tenho que pensar é na minha vida, nas coisas que eu quero fazer e não consigo.

E: É uma situação que ainda não está ultrapassada?

C: Exato, não consigo, estou sempre a voltar atrás.

E: Hum, hum.

C: Às vezes... às vezes... eu vivo no presente (sorri) mas ainda é muito ténue, muito, muito frágil e depois então eu vou abaixo, depois sinto-me mal e não consigo pensar que a minha vida tem valor... que... por mim própria, eu sei que... devia criar isso não é por os outros é por mim própria eu sei porque... quando eu achar que a minha vida tem valor eu vivo por mim.

E: Hum, hum.

C: Não vivo por alguém... por ele ou por outra pessoa, seja por o que for... eu sinto que tenho que criar isso mas que ainda falta... é muito trabalho ainda pela frente.

E: Mas começa a ter motivação para seguir nesse sentido?

C: Sei lá... é... não é bem motivação é... tentar fazer com que a vida seja menos custosa, que não custe tanto, já que temos que estar cá não é (ri) porque não custe tanto e que... e que um dia possa ser feliz porque neste momento eu ainda estou infeliz e é por aí, mais por aí. Claro que tenho motivação sempre... que vinha para a terapia porque... é um sítio onde me sinto importante, onde eu sinto que é o meu espaço, que é por mim que eu vou, que é por mim que eles... perguntam que... é só por mim que eles querem saber que não é por mais ninguém e isso eu não estou a conseguir em mais nenhum sítio.

E: Mas acha que... o que é trabalhado aqui ainda não consegue transpor lá para fora?

C: Não sei... acho que já consegui fazer muita coisa... mas... ha... mas acho que também... é uma coisa de há tantos anos que também não é assim de um dia para o outro... e agora ainda é pior porque estou sozinha mesmo.

E: Hum, hum.

C: E então se estou sozinha...

E: Porquê? Porque tem mais tempo para pensar nas suas coisas?

C: Também, porque não estou a viver para ninguém.

E: Hum, hum.

C: Por ninguém, não tenho... pois e depois também não tenho distrações, imaginemos que ocupava o dia todo não pensava em nada, agora penso em tudo e em mais alguma coisa... e pronto, a vida assim sozinha não é, é mesmo mesmo a viver para mim e para já nunca vivi assim e depois com eu sinto que não sei, não tenho um propósito, não tenho ninguém à minha espera, não tenho... não tenho filhos... pronto, sinto que mais do que nunca é necessário ter esse amor-próprio, essa autoestima e que nós vivemos por nós não pelos outros.

E: Nesse caso porque acha que não tem objetivos, não tem tipo metas para cumprir?

C: Eu tenho objetivos e tenho metas a cumprir mas tenho medo de não os conseguir cumprir... de acabar sozinha, sem ter casado, sem ter filhos, que a vida seja sempre assim mais ou menos isto... e eu tenho medo que a vida seja sempre assim, desanimo.

E: O seu objetivo final era casar e ter filhos?

C: Ter uma família sim, esse é o grande objetivo, como as outras áreas estão bem, no trabalho vai-se progredindo normalmente a pessoa acaba por não pensar nisso como as coisas vão acontecendo naturalmente e nos meus amigos e na minha família, agora a minha própria

família... e ter uma pessoa isso é um grande objetivo da minha vida porque tenho medo de acabar sozinha.

E: Acha que essa seria a meta final e que por exemplo uma meta intermédia seria melhorar a autoestima...

C: Ah, sim...

E: Para que depois...

C: Antes disso... antes disso acontecer claro que tenho que... porque imaginemos que encontrava uma pessoa agora e ia ficar tapado esses problemas mas era com areia depois vinha um vento e levava tudo... ham... eu sei mas só que está-me a custar, sozinha a trabalhar e virar-me para mim e trabalhar com os meus problemas está-me a custar.

E: É isso que tem sido trabalhado na terapia agora? Tem continuado a ser protagonista?

C: Sim, às vezes sim mas mesmo quando não sou as coisas que os outros falam eu identifico-me com muitas coisas.

E: E isso é bom?

C: Sim, lá está, há dias que custa mais... não é que não seja bom mas... tem que doer (ri) sei lá, para curar não sei.

E: E em termos do *feedback* que recebe? Como é que o tem encarado agora, ao início custava um bocadinho, às vezes, não era?

C: Não, agora não me custa, encaro bem e é necessário, não, não me custa.

E: Mais alguma mudança que tenha conseguido alcançar tirando aquelas que já tínhamos assinalado das outras vezes?

C: Desde a última sessão que fizemos?

E: Sim.

C: ... Ham...

E: Da última entrevista, tínhamos aqui algumas.

C: Já consigo...

E: Da última disse “Conseguí mudar a minha perspetiva nas relações amorosas” e “Sou capaz de mais coisas do que imaginava”.

C: Sim eu concordo com isso... ham... assim, sei lá, mais especificamente, consigo... consigo ficar sem dizer nada ao meu ex namorado, sem dizer sem o procurar, já consigo conceber a minha vida sem ele...

E: Hum, hum.

C: Consigo ter a ideia que... ainda não acho mas consigo ter a ideia que é preciso viver por mim e não pelos outros mas ainda não... não... mas em termos de sentimentos ainda não sinto que é isso que tem valor.

E: Em termos de sentimentos como é que... especificamente o que é que quer dizer... porque tem a consciência mas é quase uma coisa racional sem ser...

C: Sim, sim...

E: Hum...

C: É uma coisa quase racional porque...

E: Consegue separar as duas coisas?

C: Consigo, separo porque...

E: Isto era o que eu devia fazer mas ao mesmo tempo...

C: Mas não faço.

E: Do ponto de vista emotivo não consigo fazer.

C: Não consigo, não consigo.

E: O que é que acha, por exemplo, que na terapia podia mudar que fizesse despetotar isso? Sei lá: ser mais vezes protagonista, abordarem o que trabalha aqui de outra forma, como é que poderia ser?

C: Não sei... ha... eu não sei (ri) a sério, estou sem pistas... ha... acho que é um trabalho longo e... requer também muita dor, é normal, só que como eu já passei por tanto... ha... agora o que me fazia falta era mesmo momentos alegres, acontecimentos felizes.

E: Mas procura isso e eles não aparecem ou mesmo fica quietinha...

C: Eu procuro, eu procuro mas os momentos não me sabem como antes...

E: Hum.

C: Eu procuro ir ter com a minha família, eu procuro estar com os meus amigos e procuro combinar coisas mas parece que não sabe como antes, não sei, será porque é porque eu estou mais desanimada?

E: Hum.

C: Pergunto-me, será que ainda porque estou muito presa no passado, será que é por causa da minha autoestima, não sei, eu realmente procuro fazer coisas que me deixem felizes, a toda a hora estou a pensar nisso “o que é que hoje me poderia fazer feliz”, sei lá “comer um gelado”, “vamos lá ter com alguém que eu conheça” e estou sempre a pensar nessas coisas.

E: E depois quando faz...

C: Não sabe igual a antes, não sei porquê.

E: Antes quando tinha outra pessoa...

C: Antes...

E: Ou antes...

C: Antes de acontecer... sim antes quando estava com o meu ex namorado e antes de acontecer tudo aquilo que aconteceu, sim antes disso.

E: Não consegue perceber porque é que isso acontece?

C: Não, não consigo e irrita-me porque... são coisas que eu gosto de fazer e iam-me deixar feliz, assim sinto-me incompleta.

E: Hum, hum e já falou isso aqui na terapia?

C: ...

E: Essa questão de mesmo momentos que...

C: Acho que não.

E: Que deveriam ser...ou antes eram bons e que agora mesmo que ocorram já não são vividos da mesma maneira.

C: Por acaso não disse.

E: Acha que isso seria importante?

C: Sim, não calhou, não calhou... até agora, vamos falando de muitas coisas.

E: Em termos de ser protagonista, acha que tem sido as vezes que são precisas?

C: Sim.

E: Seria preciso mais vezes, como é que tem funcionado?

C: Não, acho que está ótimo... porque mesmo quando não sou... trabalhamos com algum aquecimento e depois nos *feedback* que me dão, não é por aí.

E: Então, em termos da terapia acha que está a decorrer de forma...

C: Está, está a decorrer no curso normal, tem que ser assim, não vale a pena apressar porque é um processo que não foi feito, ou seja não criei a minha autoestima na fase em que devia criar...

E: Hum, hum.

C: E agora está-me a custar e é por isso que me desanima, se não fizesse terapia acho que ainda era pior, não acho tenho a certeza, às vezes tenho a sensação que preciso de mais ajuda.

E: Pois era nesse... e como é que poderia ser?

C: Não sei também (ri), já não quero mais tomar medicamentos porque também... antidepressivos mas eu não quero mais, quer dizer que eu quero sentir as coisas que são minhas não quero que estejam disfarçadas porque se não aí vou depender disso para toda a vida.

E: Isso já é uma coisa positiva.

C: Sim, sim, antes eu achava que aquilo era um milagre... ha... depois penso em consultas de psiquiatria não sei ou terapia individual, não sei não tenho uma ideia concreta mas...

E: Nunca fez psicoterapia individual?

C: Não, só fiz psicodrama... ha...

E: acha que seria importante, seria mais focado em si?

C: (suspira) Não sei porque... não sei... eu se calhar... pronto eu tenho aqui a terapia... eu se calhar tenho-me isolado um bocado na minha vida e se calhar preciso de me esforçar mais, na minha vida, do que me apoiar em mais uma muleta... pronto ando assim, cinquenta/cinquenta (sorri).

E: Quando diz isolada é o quê, que procura estar sozinha?

C: Sim, muitas vezes, não procuro, vou para casa, estou sozinha, não procuro ninguém. Nos fins de semana...

E: Porque não sente essa necessidade ou porque lá está, pensa que procurando também não vai obter dali nenhuma...

C: Pois, eu penso assim, eu também procurei fazer coisas que gostava e não... não me alegraram por isso agora também não vou procurar, então isolo-me também.

E: Isso depois também se torna doloroso?

C: Sim, claro. Ainda me faz pensar mais no passado... uma coisa que eu queria deixar para trás.

E: Só por pensar no passado ou porque também como fica a pensar muito nas suas coisas e está muito consigo ainda é desconfortável estar só consigo?

C: ... Não é... acho que não é desconfortável estar só comigo... acho que são pensamentos de trás...

E: Hum, hum.

C: Que vêm... não sei definir bem... o que é que é desconfortável estar só comigo (ri)...ha...

E: Quando se consegue pôr no presente e se vê como é agora, vê nisso... mais quase um caminho de vitória ou mais novamente... um caminho de derrota ou...

C: Não, eu vejo alguma vitória, vejo mas... pois... então, se calhar, é desconfortável estar sozinha comigo (ri) porque vejo-me também com um fracasso porque nesta altura já devia ter uma família, marido, filhos... é o que eu penso para mim porque é engraçado é que para as outras pessoas eu não sou assim, eu não... se uma pessoa tiver quarenta e tal anos e não fôr casada e não tiver filhos eu para mim não me importo minimamente que essa pessoa não tenha, eu... acho que essa pessoa fez essa escolha e é com ela e... está feliz e gosto imenso que a pessoa seja feliz e não... os outros... não sei porque é que eu tenho estes padrões para mim e não tenho para os outros...

E: Hum, hum.

C: Ainda vinha a pensar nisso no autocarro porque é que para mim é uns padrões e para os outros é outro e não consigo perceber.

E: Não consegue perceber?

C: Não.

E: Vem de trás, influência da sua família?

C: Possivelmente, não sei, a minha mãe nem queria que nós nos casássemos, nem tivéssemos filhos, ela nem queria.

E: Será nesse caso para contrariar a sua mãe, poderia ser?

C: Não, eu sempre quis casar e ter filhos e sempre lhe disse e ela... “ah, mas não faças isso” e não sei quê e eu explicava-lhe que queria e que... e não sei, não sei, eu tento perceber isso.

E: Eu perguntava, quase como se fosse um ato de rebeldia, aquela fase que temos de...

C: Não mas não é nesse aspeto, não é, é mesmo um desejo meu, não é para contrariar... ha... agora quer dizer eu queria conviver bem com o facto de isso poder não acontecer, ou então, queria conviver bem com a minha vida agora... queria poder passar o passado para trás... viver no presente e estar contente com a minha situação ou trabalhar pelos meus objetivos e ir trabalhando mas sentir que é um progresso normal e não ter pressa, pressa e desespero de estar sozinha e queria conviver com a possibilidade disso tudo nunca poder acontecer e conviver bem com isso, não queria estar desesperada a pensar “estou sozinha sem ninguém”...

E: Acha que de alguma maneira é uma falta de controlo, parece que não consegue controlar...

C: Sim, de alguma maneira é, não consigo controlar os meus sentimentos em relação a isso porque racionalizar eu vou racionalizando, os sentidos invadem-me (sorri) e eu fico muito triste e sei lá... isto é... horroroso uma pessoa sentir-se assim... porque isto passa tudo cá para fora... ha... ainda hoje estava a andar, sem consciência, e uma colega minha disse assim “estás

a arrastar-te”, “estás a andar mesmo... tão devagar, estás triste?” e eu não eu nem reparei que estava a andar assim e para mim estava a andar normalmente e depois estas coisas vão passando não é, na postura corporal, na fala...

E: Será por ainda não conseguir valorizar as pequenas conquistas?

C: Também, se calhar.

E: Fixou um grande objetivo e enquanto não atingir aquele os mais pequeninos não contam para lá chegar?

C: (ri) Era como... quando eu estava desempregada e não tinha trabalho e ia à procura e mandava currículos e fazia e não sei quê e depois eu senti que as outras pessoas tinham trabalho tinham mais valor que eu e eu... por exemplo, tinha momentos agradáveis com os meus amigos mas estava-me a sentir incompleta porque não tinha o meu trabalho, pronto aconteceu ficar num por um longo período mas aconteceu ficar algumas vezes entre trabalhos e esses períodos eram particularmente dolorosos para mim porque... precisava pagar as contas e também queria um trabalho e investir na minha carreira e progredir... e então, às vezes, eu comparo-me um bocado assim, não tem a mesma dimensão óbvio mas eu comparo-me um bocado a esses... era aquele grande objetivo e não ia valorizando as pequenas conquistas...

E: Hum, hum.

C: Nem os momentos que tinha, enquanto não tivesse trabalho não estava nada bem.

E: Pois.

C: Então parece que agora enquanto eu não tiver uma pessoa e filhos... que... não está nada bem e que não vou conseguir... por exemplo, se eu ficasse triste...

E: Por exemplo, acha que se conseguisse esse objetivo grande que estabeleceu que a partir daí ficava tudo bem?

C: Pois eu penso nisso, depois eu penso nisso, então vá “agora havia uma pessoa e eu tinha filhos e vai ficar tudo bem, não não vai” (ri), isto é horrível não é (RI).

E: (ri).

C: Eu tenho consciência mas mesmo assim não paro de querer (ri), é que dantes... felizes são os ignorantes porque dantes eu acreditava que ia ficar tudo bem... e pronto era a minha fantasia e agora eu já sei que não.

E: E quando é que passou a achar que já não ia ficar tudo bem?

C: Foi quando comecei aqui também, na terapia, comecei não já ao longo de... já tinha começado.

E: E acha que isso foi bom ou foi mau?

C: Oh, agora é mau (RI) mas vai ser bom... a longo prazo, agora também é bom, uma pessoa tem essa consciência mas não pára de querer ter essas coisas.

E: E o que é que acha que pesa mais é a razão ou é a emoção?

C: A emoção pesa mais agora.

E: Hum, hum.

C: Porque faz-me sentir mal.

E: Não consegue atingir um balanço entre uma coisa e outra?

C: Agora não estou a conseguir não... está a ser difícil... é horrível não pensar na minha vida por mim, tem que ser sempre em função de alguma coisa, dantes eu não tinha esse problema porque eu achava que ia viver em função dele e pronto aquilo estava... a falha estava meio tapada... e por um lado ainda bem que isso aconteceu não é e que tive ajuda porque... podia ser numa fase mais tardia da minha vida que ainda me visse mais sozinha e sem tempo para cumprir outros objetivos.

E: Alguma coisa... que perspectiva... seria adotar... uma criança.

C: Ah, eu perspetivo, não tem de ser biologicamente não, isso também me deixa mais tranquila, não, eu perspetivo.

E: E coisas negativas que tenham ocorrido na terapia?

C: ...

E: Alguma coisa menos satisfatória?

C: Não... não é assim... eu, às vezes, não tenho... ah...

E: Às vezes, do que tem dito agora, parece que de alguma maneira, apesar de achar que aqui tem um cantinho, ao mesmo tempo, está num impasse, também não...

C: É, às vezes, não digo as coisas mas não é por achar que não se vão resolver ali é porque depois sou uma pessoa confrontada com as minhas próprias palavras.

E: Em que sentido?

C: ...

E: No *feedback* que recebe?

C: Sim.

E: E isso o que é que a faz sentir?

C: ... Parece que, às vezes, não quero ouvir mais do mesmo, eu própria digo para mim e então... não me apetece dizer (sorri), às vezes, não quero dizer coisas que me incomodam.

E: Preferia que a terapia acabasse por ser essa... conseguisse de alguma maneira... aquelas situações de que falava que dantes tinha mais prazer e que agora não consegue... que fosse aqui também essa parte colmatada digamos assim. Ficássem, neste momento só mais as coisas alegres.

C: Sim, às vezes, eu queria muito isso, outras vezes, quero ir ao fundo das questões mas... isso é uma parte que eu não percebo, às vezes eu... talvez porque... eu tenho estado sempre muito triste e não quero trazer essa tristeza para aqui.

E: Porquê?

C: ... Porque tenho medo que as pessoas pensem que... já uma vez uma das pessoas do grupo disse-me que era normal sentir-me assim, que achava isso normal.... ha...

E: Sentir-se assim como?

C: Triste e a chorar e...

E: Normal porquê?

C: Era normal porque eu estava na separação.

E: Hum.

C: E então... eu não podia trazer mais vezes essa tristeza porque... por exemplo, isso é só um exemplo, porque então se é normal eu tenho que o sentir e pronto não tenho que o trazer para aqui mas, às vezes, eu sinto tristeza a mais. O que para ela era normal, o sentir-se assim triste, se calhar, para mim tem outra dimensão mas eu não quis dizer isso e então preferi não trazer essa tristeza para ali.

E: E depois onde é que ela fica?

C: (ri) Fica cá dentro.

E: Hum, hum... e depois sai com raiva?

C: (ri nervoso) Pois, como eu estou sempre triste (chora), não quero estar sempre a trazer isso.

E: Essa raiva vira-a para si ou...

C: (continua a chorar) Para mim... sempre para mim.

E: ...Nesse caso será o não conseguir fazer o luto, é isso? Quer um lenço?

C: Também... também.

E: Porque não consegue deixar passar, porque fica lá sempre aquela “podia-se ter resolvido de outra maneira”, podia ter de alguma maneira mesmo aquilo que tinha era melhor do que o que tenho agora.

C: Não, agora já não penso assim, tenho... tenho saudades dele e também porque ainda é mais uma pedra na minha autoestima porque ele preferiu-a a ela do que a mim, isso é horrível (continua a chorar).

E: De alguma maneira não consegue assumir o... o perder, é isso?

C: É, se calhar, é horrível porque eu fiz tudo e mais alguma coisa e ela... não fez metade do que eu fiz e... acabou por ficar com ele.

E: Nesse caso não podíamos ler como tendo feito demais?

C: ... Ela... Eu?

E: Hum, hum.

C: Eu não podia fazer mais.

E: Estou a dizer que, se calhar, ter feito demais?

C: Ah, sim, fiz demais claro.

E: E a outra pessoa deveria pensar “ali está seguro”?

C: Isso era.

E: Nesse caso, ter ocorrido a separação também acabou por ser uma vitória sua?

C: Não porque foi ele que me deixou não é (ri).

E: Sim mas, se calhar, deixou porque entretanto as condições que tinha do seu lado também não eram satisfatórias para ele?

C: ... Não ele queria manter uma espécie de relacionamento, uma espécie mas não isso eu também... já era...

E: Nesse aspeto... a sua autoestima foi boa, conseguiu preservá-la a seu favor?

C: Sim, mas devia ter preservado muito mais...

E: Foi no seu *timing*...

C: ... Sim mas queria que... eu queria que ele viesse atrás de mim, isso é o mais sincero, o mais verdadeiro possível, queria que ele viesse atrás de mim e eu dissesse que não.

E: Hum, hum.

C: Para lhe dizer não mas eu não sei porque é que tenho esta necessidade que ele venha atrás de mim, mesmo com os pedidos de desculpa dele não são, não me parecem sinceros...

E: Hum, hum.

C: Mesmo quando ele disse “Ah, desculpa” parece-me mais “Ah passa-me aí as batatas”... (ri).

E: Hum, hum.

C: Não me parece mesmo sincero e eu também gostava que houvesse um pedido de desculpas sincero e...

E: Mas isso também acaba por ser quase uma questão dele e nesse caso do seu lado é o perdoar-se a si própria de que já tínhamos falado?

C: Exato.

E: E se isso pudesse acontecer podia seguir em frente.

C: Ah, sim muito mais, não digo totalmente mas muito mais. São tudo coisas novas e tenho de lidar com tudo, pode ser que um dia mais tarde olhe para trás e veja... que foi tudo bom e que me fez pensar de outro modo.

E: Exato, foi uma experiência, não é, que passou.

C: Exato, eu queria isso, eu queria sentir “eu gostei, foi bom enquanto durou, eu dei o melhor de mim” pronto não resultou, não resultou, eu queria pensar assim e seguir em frente e não me chatear de estar sozinha, não estou sozinha assim há tanto tempo que possa estar desesperada, também não é nada do outro mundo mas... parece que estou há muitos anos sozinha e quando penso e faço conta dos meses não é nada, foi há tão pouco tempo, só que na minha cabeça estou há mil anos sozinha.

E: As coisas para si são um bocadinho pesadas, não são?

C: São, têm outra dimensão, se formos a ver nós separámo-nos mesmo em agosto e entretanto passado... pouco tempo eu envolvi-me com uma pessoa, não foi nada sério... ha... e pronto, agora estamos em janeiro e quer dizer não é nada de outro mundo, ainda há muito tempo para conhecer pessoas mas estou sempre agarrada ao passado.

E: E dá-se espaço para esse conhecer pessoas?

C: Dou.

E: Ou é uma coisa só de...

C: Não, eu dou, dou... mas assim (ri)... se também eu não gosto de um rapaz, se não o acho atraente também não quero que ele... ah ele pode dizer “Ah, vamos sair” “ não, não quero” não vale a pena dar esperanças mas se conhecesse uma pessoa que me interessasse fisicamente, eu saía com essa pessoa e investia qualquer coisa mas só que não aconteceu.

E: Está a falar fisicamente e emocionalmente?

C: Também mas tinha que ser com o tempo, eu agora também... tenho que... quer dizer posso achar uma pessoa fisicamente atraente mas a pessoa não se envolve logo emocionalmente, é

com o tempo, tinha que se ver outras coisas... isso não me preocupa, quando chegar a altura, o envolvimento emocional vem sempre.

E: Mas acha que vai lá estar sempre aquele episódio do passado ali a pôr entraves, a criar uma barreira?

C: Não, eu acho é que... se eu tiver confiança em mim e nas minhas capacidades isso vai ser ultrapassado... eu tenho que gostar de mim, da minha vida, de certa maneira arranjar um valor para ela... às vezes, penso que... que se morresse, se não estivesse cá por exemplo... não ia fazer grande diferença, todos nós estamos cá e fazemos diferença mas parece que a minha não faz, não consigo achar essa...

E: Hum, hum.

C: Eu tenho de achar dentro de mim isso mas ainda é difícil porque se formos a ver eu também...

E: Acha que nunca... nunca conseguiu isso ou conseguiu em algum momento e depois perdeu?

C: Não, eu nunca consegui isso, não, eu vivi sempre em função de alguma coisa... ha... eu vivia com os meus pais não era, estudava, vivia em função de agradar à minha mãe, de fazer tudo direitinho, depois conheci o meu ex... e os meus planos foram em função dele também e... aqueles quase sete anos que estivemos juntos... e... nunca houve um espaço para mim, eu ia fazendo as coisas, pensava eu que era por mim mas não (ri).

E: Mas... mas estudou?

C: Sim, estudei, trabalhei, cultivei as minhas amizades e a minha família da parte do meu pai.

E: Mas a isso nunca deu uma importância que fosse...

C: Era sempre ele, ele é que era, a minha importância... eu cheguei a trabalhar mais ou menos na área da psicologia, sim foi na área porque na altura não estava na ordem mas não havia ordem na altura pronto e tinha supervisão e lembro-me que estava contente pronto na altura e lembro-me de uma mensagem que lhe mandei nessa altura a dizer “estou muito feliz com isto que me aconteceu mas nada disto tinha sentido se tu não existisses” (ri) e então eu lembrou-me dessa mensagem algumas vezes, quer dizer muita coisa não é... ha... pronto...

E: Há sempre mais aquela necessidade de agradar ao outro do que...

C: A mim própria (ri).

E: Do que agradar a si própria.

C: Pois, o que vale é que agora penso nisso porque na altura nem sequer sonhava, achava que era tudo muito normal.

E: Hum, hum.

C: “Ah, é normal é mesmo assim” (ri).

E: (ri).

C: Agora não acho normal.

E: Apesar de, se calhar, do outro lado não ver a mesma reação que tinha.

C: Não, claro que não.

E: E aí não lhe parecia estranho?

C: Não (ri), eu achava que ele era mais fechado pronto... eu achava que o ia mudar e fazia fantasias, ia tudo mudar.

E: Mas porque... então nesse caso, achava que o ia mudar a ele...

C: Hum, hum.

E: Mas a si não muda... quer dizer... não, não... em termos da valorização por exemplo?

C: ... Se eu acho que me vou mudar?

E: Sim.

C: Ah, eu hei de mudar mas ainda vai custar um bocado... eu acho que hei de mudar sim... mas ainda vai custar um bocado.

E: Isso pode ser um objetivo?

C: É um objetivo.

E: Ok. Então podemos considerar... eu fui tomando umas notinhas, daquelas que falámos há bocado como mudanças, por exemplo “consigo ficar sem procurar o meu ex namorado”, “já concebo a vida sem ele” e isto será a mesma coisa, será uma só?

C: ...

E: São coisas diferentes?

C: São.

E: “Consigo ter a ideia de viver por mim”.

C: A ideia.

E: Sim.

C: Que tenho que a fazer mas ainda não consigo viver por mim, quer dizer... neste momento... (ri)

E: Mas acaba por estar (ri), exatamente.

C: Mas estou sempre a sentir-me incompleta.

E: Hum, hum.

C: Sempre incompleta... sempre... as tais... os acontecimentos mais felizes não me sabem tão bem... pronto e essa parte...

E: Isso será uma mudança, mesmo que negativa?

C: ...

E: Estava à espera, por exemplo, que isso acontecesse?

C: ... Não, não estava à espera de ir conseguir viver sozinha, nem o conseguir procurar.

E: Hum e a questão das coisas não lhe saberem agora como lhe sabiam antigamente?

C: ... Isso...

E: Podemos considerar que é para pior?

C: É.

E: Mas acaba por ser uma mudança.

C: Sim.

E: Mais no sentido negativo mas é uma mudança.

C: Pois isso aconteceu quando as coisas começaram a piorar... com ele.

E: Ah!

C: Isso aconteceu depois eu estar com os outros também não me sabia bem.

E: Só nessa altura e agora já melhorou?

C: ... Melhorou um bocado mas ainda me continuo a sentir incompleta.

E: Hum, hum.

C: Não sei.

E: Então são estas três que tenho aqui “consigo ficar sem procurar o meu ex namorado”...

C: Mas mudanças positivas é isso que pretende?

E: Mesmo que sejam negativas podemos considerá-las também.

C: ... Sim, aquilo que eu estava a falar de ter a ideia de... que não é normal eu viver para ele, os comportamentos que eu tinha, na altura, achava-os normais e agora não acho, isso é uma mudança.

E: Como é que disse?

C: Os comportamentos que tinha antes achava-os normais... agora não acho.

E: “Os comportamentos que tinha antes agora não os acho normais”... Em termos de diferenças serão estas, é isso? Portanto “Consigo ficar sem procurar o meu ex namorado”, “Já concebo a vida sem ele”, “Consigo ter a ideia de viver por mim”...

C: Sim.

E: E “Os comportamentos que tinha antes agora não os acho normais”.

C: Pois não (ri).

E: Podemos considerar estas então?

C: Sim.

E: Vou pôr aqui na folha e em termos do PQ há coisas aqui que já se alteraram, eu espero que esse esteja atualizado.

C: Está, acho que sim. Este aqui o sete “quando não estou com ele sinto um vazio que me esmaga”, agora também já não sinto esse vazio tão... sinto... não estou com ele sinto saudades... esta três “estou emocionalmente dependente do meu namorado”...

E: Essa já tirou daí?

C: Acho que já não... não, estes são os que eu preencho.

E: Ah, ok.

C: Queria tirar?

E: Queria tirar? Então quando o preencher lá fora pode riscar, se acha que já não faz sentido pode tirar, está bem. Se, por acaso, continuar a vir na folha, risca e não preenche, está bem... ok, lembra-se de mais alguma coisa que não tenhamos falado que queira acrescentar?

C: Não.

E: Em termos da terapia ou mesmo em termos da investigação?

C: Não, está tudo sim.

E: Então damos por terminada esta entrevista, obrigada.

C: Nada.

## Anexo 16. CCI Lucrecia M5

E: Entrevistadora C: Cliente

E: Então... Como tem corrido, como é que tem estado desde que começou o Psicodrama?

C: Oh... (sorri) Já... Já foi um caminho grande, desde que começou. Com altos e baixos. Mas, acho que os baixos é porque tem de ser.

E: Hum...Hum...

C: São coisas que nós descobrimos e que...Descobrimos...Sempre estiveram lá, mas nós não nos demos conta. Ou eu não me dei conta. E quando descobri ou confrontei-me com elas, senti-me triste e, depois desanimada...

E: Hum...Hum...

C: Isso é os baixos,

E: Hum...Hum...

C: mas não é porque alguma coisa correu mal, é porque é do processo.

E: Claro

C: Acho que é mesmo assim.

E: hum hum. Como é que tem sido, viver o psicodrama para si?

C: Mas quando no Psicodrama?

E: Como é que tem sido estar no Psicodrama. Quando cá está ou quando...

C: Para mim é...

E: No fundo como tem sido para si fazer uma psicoterapia? Não é? O Psicodrama é uma psicoterapia...

C: Sim sim Para mim é muito importante, e foi muito importante e... eu gosto muito de vir cá

E: Hum hum

C: por várias razões. E é muito importante para mim, acho que, se eu não tivesse recorrido ao psicodrama foi uma altura, um período muito negro da minha vida e se não tivesse recorrido de certeza que as coisas não tinham sido como são agora

E: Hum hum

C: Não tinha feito este caminho, e...quando eu não posso vir faz me falta. Também pronto eu venho à quarta não ando nos outros dias todos a pensar aí...quero ir...não....sei que na próxima quarta vamos ter. e.. as vezes não posso ir, como agora não vim duas semanas e sinto

falta, de falar com toda a gente sobre as coisas que se passaram e tudo isso. Por outro lado eu sinto que eu não gosto muito de falar sobre os meus fracassos...ali...não sei porquê porque eu sinto-me todas as coisas que fracassei ou que fracassaram ou correram mal, eu senti apoio e uma indicação de novos caminhos

E: Hum hum

C: Mas, mas há coisas que continuam a correr mal na minha vida e as vezes não gosto muito de falar sobre isso lá na terapia.

E: Sim porque?

C: Eu também já pensei sobre isso

E: Mas porque?

C: Eu acho que é meu. Isso é meu não é dos outros.

E: Hum hum

C: Não gosto...porque eu vou falar eu estou a admitir que errei, ou fracassei ou continuo a persistir no mesmo erro. E eu estou a como se escondesse isso de mim própria Se não revelasse aos outros escondia também a mim própria. Pronto. Havia Qualquer coisas obre como quando se esconde um segredo, quando se diz uma mentira tem de se mentir a si próprio.

E: Hum...Hum... Como se não quisesse admitir isso para si por ser difícil esse fracasso não é?

C: é

E: Gostava de não fracassar ainda, já não fracassar já não passar por isso

C: Sim, gostava de encerrar um capítulo e começar outro.

E: Hum...Hum...

C: Eu acho que o que bloqueia mais aqui são coisas minhas. Porque eles respeitam o meu espaço o meu tempo dizer as coisas e eu digo quando eu quero não é? Mas para mim isso é muito difícil.

E: Hum...Hum

C: É um grande entrave para eu conseguir andar com a minha vida é esse.

E: Hum...Hum...

C: Acho eu

E: Claro

C: Mas também só cheguei a essa conclusão com a terapia

E: com esta ajuda não é?

C: Hum...Hum Se não nem...

E: Deixe-me perguntar uma coisa antes que me esqueça. Devia ter perguntado logo. Tem mais algum acompanhamento algum apoio para além do psicodrama?

C: Não

E : Medicação toma alguma?

C: Não

E: Já tomou?

C: Já, já tomei. Antidepressivos e ansiolíticos

E: E parou há quanto tempo?

C: Já foi há...em dezembro mais ou menos que eu terminei o desmame. Porque aquilo vai se parando. De vez em quando tomo um diazepam para dormir mas é muito de vez em quando.

E: Tipo uma vez de quanto em quanto tempo?

C: Se estiver assim com os sonos desregulados e precisar mesmo de adormecer aquela hora para depois acordar tomo mas...

E: Uma vez por mês, uma vez...

C: Não...uma vez de três em três meses...Uma coisa assim.

E: Uma situação pontual, não é?

C: Sim.

E: E como é que vão as coisas, como é que vai a sua vida desde que começou o psicodrama?

C: Desde que comecei...houve tanta coisa...uma montanha russa de situações que aconteceram na minha vida. Eu acho que estou melhor agora do que quando comecei. Na altura em que comecei. Tenho a minha casa, gosto muito do sítio onde vivo, do meu trabalho. E tenho estado muito mais com os meus amigos do que nessa altura. Nessa altura estava completamente isolada. Nem sequer saía com quase ninguém.

E: Tinha um namorado não era?

C: Sim vivia com ele.

E: Isolava se com ele ou sozinha mesmo?

C: Sozinha. Porque ele saía com os amigos dele. Só que eu tinha os meus. Mas eu também não saía com os amigos dele nem com os meus. Eu ficava em casa. Porque também eu ia para casa fazia o jantar depois fazia as coisas...depois...depois não queria...queria aproveitar o tempo que ele tivesse lá, porque ele também ia ver a filha. E eu queria aproveitar o tempo que

ele tivesse lá para estar com ele então não marcava nada porque eu poderia estar a marcar e calhava com o tempo que ele tivesse em casa. Era assim que era a minha dinâmica naquela altura.

E: Sempre dependente dele

C: Sim. Agora marco muito mais coisas com os meus amigos ou eles marcam comigo por telefone ou por facebook. Mas estamos sempre em contacto uns com os outros e a fazer coisas.

E: Vive sozinha agora?

C: Hum...Hum... Não quero viver com ou alugar outro quarto, a sala, não tenho dois quartos. Mas não quero...Quero viver sozinha, porque Já vivi em quartos alugados e temos de partilhar muita coisa e já foi muito tempo assim. Agora gostava de permanecer sozinha

E: Gosta de viver sozinha?

C: Gosto, gosto. Com a minha cadela. Gosto. As vezes sinto-me sozinha claro. Às vezes gostava de ter mais uma companhia. Chegar a casa e ter alguém com quem falar. Mas pronto...é assim mesmo...

E: É assim mesmo o percurso não é?... Então e que mudanças sentiu em si desde que começou o psicodrama?

C: Tantas...eu deparei-me com coisas que não queria aceitar...depois fui aceitando devagar devagar...

E: Que falar-me de algumas delas?

C: Por exemplo aquela ideia que eu tinha que os outros é que tinham que mudar, não era eu. E assim eu ia fazer com que os outros mudassem. Aliás peço desculpa, foi por essa razão que eu entrei para a terapia. Eu pensava ah eu vou-me ensinar a fazer mudar os outros

E: Vou fazer terapia por ele.

C: Exato por ele. Mas eu descobri que não, sou eu que tenho de mudar. Eu acho que ainda não mudei totalmente ainda falta muita coisa.

E: Sim mas esse foi o primeiro passo. O Saber, perceber que...

C: Que era eu que tinha de mudar sim e os outros mudavam a atitude deles comigo

E: Exatamente.

C: Há coisas que notam-se que... Já se notam pequenas coisas...

E: Por exemplo?

C: Por exemplo...no trabalho por exemplo. As pessoas que tao la comigo e eu as vezes antes tinha medo de demonstrar a minha opinião de falar e de dizer o que é que fosse, achava que me punham de parte. Mas agora eu digo aquilo que eu penso e aquilo que eu quero. E qual é a minha opinião, se o outro não concorda...bom, é porque a opinião dele não é a minha. Agora não deixo de falar, digo aquilo...não é para ofender ninguém...

E: no fundo acredita mais naquilo que...

C: que eu penso.

E: que pensa...hum hum

C: Dou mais valor àquilo que eu penso e não tenho tanto medo da reação dos outros. Até mesmo quando me dão trabalho e eu tenho que impor prazos e dizer eu não consigo fazer isto tudo. E eu consigo fazer isso agora, com calma sem ter medos.

E: Em quê que trabalha, recorde me?

C: Em Publicidade. Numa agência de publicidade

E: E foi a área mesmo que...

C: Não , eu tirei Psicologia. Só não terminei, e depois apanhei Bolonha e depois não apresentei a tese, tese de mestrado,

E: Hum... Hum... Aqui?

C: A antiga monografia. Sim aqui no Ispa. E então nunca segui propriamente a área. Tipo assim como...estive numa equipa de rua a estagiar e depois continuei a trabalhar com eles. Mas nunca era como psicóloga, era como técnica. Eu gostei, gostei muito mas depois não investi, não terminei, não fui para a ordem...E há muita coisa por fazer e eu não fiz. Também não tinha posses e não tinha muito dinheiro...Depois aceitei isso bem e estudei e gostei muito de estudar psicologia e para mim é uma mais valia para mim e há de servir para outros trabalhos...

E: Por exemplo Publicidade se calhar utiliza algumas

C: Sim, eu não sou a única que estou la a fazer. Há mais pessoas licenciadas em psicologia

E: Em Psicologia...

C: E estão a trabalhar como criativos.

E: Hum...Hum... Era de que área? Psicologia quê?

C: Eu era clinica. E esse rapaz que também tirou aqui no Ispa e esta la também era de clinica.

E: Hum...Hum...

C: Para mim isso não é um problema. Obvio que eu gostava na altura de ter seguido mas não se proporcionou. Eu gosto desta área.

E: Sente-se (não percebi a palavra seguinte)

C: Sim. Sim e acho que posso fazer mais coisas la dentro. Ainda é só o começo.

E: Esta ambição é uma coisa que já tinha no início quando começou o psicodrama ou coisa nova também? Esta vontade de trabalhar bem e fazer mais coisas...

C: Acho que é nova, porque dantes eu achava que « ai eu não vou conseguir é melhor estas funcõezinhas aqui pequenininhas de rececionista.». E pronto... Eu não vou conseguir ir lá para aqueles lados e fazer outras coisas...Mas a verdade é que agora eu dependo do trabalho. Quando eu aceitei propusera-me eu aceitei. As coisas correram bem. E depois cada vez mais me deram coisas para fazer. E antes disso eu lembro me de pensar, de ter muito medo de assumir outras responsabilidades e de pensar que nunca iria ser capaz. Agora eu penso que, devagar a aprende , claro que há coisas que não sei fazer mas seu eu aprender...Se toda a gente consegue porque que eu não consigo? Agora penso muito nisso. Mas antes sentia um medo muito grande. Dizia assim: « Ai não vou conseguir... que horror não vou ser capaz!» agora não tenho tanto medo disso. Desde que me deem um tempo para aprender...eu acho que consigo. Mas também acho que tive sorte no trabalho. As pessoas, o ambiente...o ambiente bom ensina-me a descontrair.

E: Claro, ajuda não é? Mas a mudança, novamente a mudança foi em si. O ambiente esta la para apoia-la não é?

C: Mas sim, a mudança foi em mim! Mas eu continuo-me a focar nos aspetos negativos. A Filomena uma vez disse-me uma coisa aqui Então mas não...então mas ela disse assim, não foi com discurso direto. Não valoriza as pequenas mudanças que esta a ter? Os pequenos objetivos que esta a conseguir? eu nem sequer ligo...as vezes eu tenho aquilo la ao fundo e estou a fazer uma data de porcaria e a culpa é minha e só continuo a dizer “só fazes porcaria, só fazes porcaria nunca mais mudas nunca mais és assim nunca mais...” E esses bocadinhos vão passando um bocado ao lado. É bom porque a pessoa depois poe-se “ai olha afinal consigo isto...”Mas eu acho que o que me serve mais de combustível é as coisas mas...

E: De Combustível?

C: No dia-a-dia para ir pensando...para os pensamentos fluírem, é as coisas mas...Vão me alimentando

E: Ok. Mas é isso que lhe dá energia?

C: Não energia não...Suga-me a energia, mas...

E: Mas é isso que a vai alimentando em que aspeto?

C: É isso que dá temas para os pensamentos. Estou todo o dia a pensar sobre...vamos sopor: vem um tema à cabeça e eu estou naquele tema, estou naquele tema a reviver situações do passado e depois a viver... como é que eu estou bem? Não ainda não estou...Estou todo o dia naquilo, quando paro de trabalhar... ou escolho estar ali e trabalhar, trabalhar, trabalhar e não pensar...Ou...Por exemplo eu agora estou de férias e aquilo esta sempre ali, sempre ali...e eu alimento isso...isso é a minha maneira de por as coisas

E: Pois, como se...alimenta isso. É uma forma de manter, vai mantendo a cabeça cheia não é?

C: Sim eu não estou a conseguir dirigir o pensamento para coisas boas, alegres, ou as coisas boas da vida, ou...O que na verdade ate podem ser poucas ou muitas mas, porque que eu hei de estar com o meu pensamento para ali? Podia dirigir para ali e tal quando acontecesse uma coisa má que eu tivesse de encarar...aí pronto tinha de pensar um bocado nisso não é? Mas, porque que eu no dia a dia escolho estar naquilo e não ...as vezes eu tento mas não consigo ainda muito tempo.

E: Hum...Hum... Isso é uma coisa que ainda gostaria de mudar...

C: Sim, muito. Cansa me muito estar assim...

E: Ser muito negativa...

C: Sim. Depois isso projeta se pro futuro. Porque eu penso que nunca vou conseguir sair desta situação. Porque eu quero muito ter uma família, ter filhos. E estou sempre a pensar que isso não vai acontecer, e que não vai acontecer, não vai acontecer e eu vou ficar sozinha e isso está-me a causar muita ansiedade, muito stress. Qualquer coisa que aconteça assim ligada a isso, por exemplo: eu tinha uma amiga que queria muito ser mãe também mas nunca tinha conseguido, nunca tinha acontecido...e agora há pouco tempo eu soube que ela ia ter um filho. E eu fiquei, em vez de ficar feliz por ela, eu fiquei a pensar “fogo toda a gente consegue menos eu em vez de dizer “olha que bom ela conseguiu o que ela queria...”

E: sim, alimentando com isso também mais o seu desejo “que bom um dia também hei de ser...

C: Não, a primeira coisa que me vem à cabeça é ”toda a gente consegue menos eu”. É mais ou menos assim.

E: Não tem nenhum namorado agora?

C: Não

E: E sente que estar a alimentar esse negativismo

C: Afasta as pessoas?

E: Faz com que não consiga também tao facilmente encontrar alguém?

C: Não sei, mas há pessoas interessadas. E as pessoas que estão interessadas em mim eu não estou interessada nelas... Não sinto que para mim forçar uma situação por mais que eu quisesse um filho, eu não vou forçar com ninguém. Eu tenho de gostar. Pronto há sempre, eu estou solteira as pessoas sabem, há sempre uma pessoa que convida para sair. E pronto Eu fui sair com um amigo também mais vezes e ele ficou mais interessado. Não sinto o mesmo que ele. Não sei se é azar, se não foi o timing

E: É isso, faz parte...Até aparecer o tal...tem que se ir conhecendo, procurando...não é? Mesmo que se ande ativamente à procura dar oportunidades para que as coisas surjam e depois podem surgir...

C: Mas isso frustra-me um bocado...e eu sinto-me frustrada porque...neste tempo que tem passado tenho dado oportunidade para conhecer as pessoas mas nenhuma me interessa nesses moldes...eu fico a pensar, mas quantos mais eu tenho de conhecer? Não é que eu tenha conhecido assim montes de pessoas. Mas pronto...Se calhar ainda tenho muito o meu ex namorado na cabeça...não sei...procuro alguém com as mesmas características...não sei...isso são hipóteses que eu ponho a mim própria...

E: O dar oportunidade para conhecer pessoas é uma coisa, é também uma mudança, uma coisa nova para si?

C: Não muito. Porque eu dantes também...eu sempre fiz com muita facilidade amigos e sempre conheci pessoas novas. E falo não sou uma tímida com as pessoas.

E: Que outras mudanças tem observado em si?

C: Na parte da relação com o meu pai. Eu acho que aprendi a aceitar como ele é. Ele não vai mudar, é assim mesmo. E... a relação é assim. Pronto. Não espero mais nem menos. E dou-me com ele com as coisas que temos.

E: Como é que é a relação?

C: Ele telefona-me de vez em quando. Eu telefono também para ele. Quando ele vem ca eu digo-lhe para ficar em minha casa, não é? As vezes mando lhe umas coisas pelo correio, umas coisas que eu sei que ele gosta, às vezes ele manda para mim.

E: Mas o que é que aceitou?

C: Que ele nunca vai ser um apoio muito grande na minha vida, porque ele é mesmo assim. Tanto mesmo a nível financeiro, isso ele não ajuda. Ou mesmo de procurar uma pessoa para conversar, porque ele é muito crítico. Diz ai devias fazer assim, não sei quê...ou um pai que se preocupe, que telefone , mais vezes, com mais frequência. Uma relação mais próxima, nunca vai haver. Ele é assim. Também é muito fechado.

E: Hum...Hum...

C: Em relação à minha mãe. Não consigo sequer pensar muito sobre isso.

E: Ainda esta (não percebi)esse assunto.

C: Se me perguntassem neste momento da minha vida...eu nunca mais queria mexer nisso. Porque já me magoei tanto e sofri tanto, que eu acho que ergui um muro enorme à minha volta em relação a esse assunto. Nem sequer quero que mexam. Não consigo. As minhas irmãs, elas numa determinada altura chatearam-se comigo. E...é assim quando vejo a minha irmã mais nova na rua falo-lhe. Ainda ontem a vi, cumprimentei-a. Ela cumprimenta-me mas vê-se que não há interesse em falar nem ter uma relação. E a outra também não fala comigo.

E: Porque?

C: Foi por causa de...nos dávamo-nos bem mas depois...Quando estávamos em casa, quando morávamos todas juntas...mas depois eu tive aquelas tentativas de suicídio e ela, a minha irmã chateou-se comigo – a mais velha - e depois a mais nova também se chateou,.Ah e também foi porque quando o X me agrediu a minha irmã foi lá falar com ele e depois eu voltei para ele outra vez e ela chateou-se muito com isso. Foi por isso.

E: E gostava de reparar a relação com elas?

C: É assim...Eu já fiz...Dei passos. Mas eu também não posso para mim, não posso fazer tudo. É certo que eu errei mas muitas vezes elas também erraram comigo. É mesmo assim. E eu na altura falei, pronto resolvi as coisas. Sinto que há uma zanga muito grande, mas eu tentei. Se elas não deram feedback eu não posso estar a arrastar-me e a assumir culpas que não quero assumir. Eu já tenho tanta culpa comigo...

E: Claro, claro

C: Ainda havia mais essas. Eu cumprimentei-as e falo. Quando elas sentirem que é altura de falar comigo...

E: O estar a lidar com isto que é tao difícil desta maneira também é uma coisa nova para si?

C: Lidar com...

E: Como é que lidaria com esta situação....As suas irmãs e não querer assumir culpas porque já assume demais...

C: Ah sim... dantes assumia muitas culpas e continuava a assumir e era assim que era a minha dinâmica. Mas, mas agora tenho de escolher um bocadinho não fazer isso porque é que eu sinto que fiz a minha vida toda que foi deixar que os outros me pisem. Porque é verdade, a natureza humana assim. Se a pessoa - salvo raríssimas exceções - se a pessoa sente que a outra do lado é submissa, assume as culpas, a pessoa acaba por abusar e por as culpas para cima dela. Pelo menos foi o que senti muito na minha vida. Eu deixava-me ser assim e os outros pisavam-me. Nunca mais quero que as coisas sejam assim, nunca mais. Não vou assumir culpas que não são minhas. Não vou fazer do acontecimento, ok a pessoa ficou magoada tudo bem eu assumo o erro, peço desculpas. Falo com a pessoa, pronto, tento não repetir, claro. Mas não vou estar à volta daquilo, não vou fazer disso uma coisa que me martize. Porque já tenho muitas. Não quero mais isso. Porque vem daí muito do que as pessoas fazem comigo. Porque eu deixo. Deixava. Não quero deixar mais.

E :Mais uma mudança importante, parece-me...não é?

C: Sim

E: Novamente a tal questão, parece que ainda não mudou assim tanto mas quando vai a ver realmente as mudançazinhas...não é?

C: Sim eu sei...mas...(sorri)

E: Mas quer mais?

C: Sim. Porque eu ainda falo com o X...Ainda me dou com ele... E... ele tem tantas coisas...Eu as vezes pergunto-Me ele fez tantas coisas...que não...eu não faria nunca...e eu continuo a precisar dele na minha vida. É isso que me assusta mais e que eu gostava de mudar. Porque eu preciso da aprovação dele, eu preciso, vá, do carinho dele. Pronto.

E: Da atenção dele

C: Sim. E, ele pronto, às vezes diz me coisas tao duras, e faz coisas com outras pessoas tao duras e eu desaprovo completamente e não consigo pegar nisso. Não é' quando eu conheço uma pessoa, sou amiga duma pessoa, se essa pessoa faz coisas que desaprovo ou contra mim ou, obvio que eu vou-me afastando, a amizade não vai sendo a mesma, não vai sendo reforçada, cultivada. Não é? Mas eu continuo a deixar passar essas coisas e a precisar dele. Para mim isso é...eu penso tanto nisso...É isso

E: Foi isso por exemplo que não apeteceu ainda partilhar no grupo? Porque sente que esta a fracassar? Porque pode desiludir?

C: Eles vão-se apercebendo, que eu conto que estou com ele às vezes. E...Mas acho que ainda não partilhei quanto é que ainda preciso dele na minha vida. Acho que é isso. Acho que eles pensam que eu já estou bastante afastada.

E: Não os quer desiludir.

C: Sim, porque isto foi a questão primordial que me levou a entrar para a terapia. Foi quando eu descobri que ele tinha engravidado a outra rapariga.

E: mas vai ver que quando conseguir partilhar estas coisas, não só não é o fim do mundo, como não vai desiludir ninguém. Só a vão (não percebi) mais ainda. Porque vão ver que está a fazer um esforço, que quer continuar a querer mudar, que confia neles para partilhar...

C: Sim eu confio claro. Isso eu confio. Mas eles estão todos a fazer tantas mudanças positivas...(sorri) E não voltam atrás (sorri)

E: Ah não...não...isso é o que parece...nos outros parece que as coisas correm muito melhor do que connosco

C: (sorri) Pois é...E eu penso que sim. Nesta questão. Noutras, se calhar não...não sinto a mesma coisa. Mas como é a principal...

E: Mais alguma mudança de que se esteja a lembrar?

C: Hum...De certeza que depois vou-me lembrar...(sorri)Agora assim...não estou a conseguir

E: Ok. Há coisas que ainda não mudou e que gostaria de mudar. Já referiu o afastar-se do X. Mais alguma coisa que ainda gostaria de mudar mas ainda não conseguiu?

C: Sim. Ser mais eficaz a controlar os meus pensamentos.

E: Os pensamentos negativos?

C: Sim. O meu pessimismo em relação ao futuro. Ermmm... A atitude perante a vida. Porque, às vezes para mim a vida é um castigo. E não, porque a vida é para nós vivermos e aproveitarmos o máximo. E se é um castigo temos de mudar. Não é? Foi o que eu fiz quando estava na casa da minha mãe. Eu saí, porque eu não era feliz lá. E eu saí, eu consegui! Mas agora sinto que não sei que passo hei de tomar para a vida não parecer tao penosa, às vezes. Há dias que me sinto mais contente, mas há outros que é difícil e não percebo muito bem o que ando cá a fazer. (sorri) Isso é porque eu sou muito pessimista em relação ao futuro.

E: Hum...Hum... Mais uma vez pergunto, já tem partilhado isto com o grupo? Esta questão em relação à atitude perante a vida?

C: Já. Já fiz comparações, referi uma vez que vi num programa que eu seguia muito que era sobre pessoas que tinham handicaps físicos severos, mas que tinham uma atitude perante a vida, invejável. Que viviam, que aproveitavam cada segundo. E eu não era assim. Eu comparei isso. Disse que gostava de ser assim. Que eu não tenho nenhum problema físico nem mental e consigo levar a minha vida, mas a minha atitude não é assim.

E: Houve alguma coisa que tenha mudado para pior desde o início da terapia?

C: Não.

E: Ok. Só ganhos e algumas coisas que ainda gostava de melhorar. Não é?

C: É o que eu disse. São ganhos e é aquelas coisas que a gente não quer enfrentar e que quando enfrenta cai um bocadinho na tristeza e fica a pensar...Mas isso é do processo....

E: Hum

C: Às vezes não me apetece. Enfrentar essas coisas....

E: Sim

C: Porque fico mais triste ou então porque às vezes é duro enfrentar a realidade.

E: Às vezes não apetece sequer vir às sessões. Por causa disso. É? Para não ser confrontada.

C: Sim, com algumas coisas.

E: Estas duas ultimas, por exemplo. Alguma delas foi assim...hum se calhar não vou?

C: Não, a segunda foi mesmo, esta semana passada eu tinha de ir de férias e eu tinha de acabar aquilo. Se eu na acabasse o trabalho eu não ia de ferias descansada. E essa foi mesmo. A outra já não me lembro...Já não me lembro mas deve ter sido também uma coisa desse género. (sorri)

E: Há bocado estávamos a falar das coisas que ainda não mudou e que gostava de mudar. A sua mãe que esta lá fechada muito bem guardadinha numa caixa.

C: Nem sequer quero mexer (sorri)

E: Não?

C: Não.

E: Não acha que fosse importante?

C: Às vezes dizem-me na sessão. Dizem-me «Ai a tua mãe gosta de ti...». Ou” A tua mãe quer falar contigo”. Eu até isso não gosto de ouvir.

E: Mesmo sabendo que é fictício. Ah, na sessão alguém lhe diz...

C: Não, não, não, quando me dizem por exemplo no aquecimento

E: Ah Sim sim

C: «Tenho a certeza que a tua mãe gosta de ti» ou que «ela quer falar contigo». Coisas assim deste género. Eu nem sequer gosto que me digam isso.

E: Eu quando dizia, se um dia ia gostar de mexer nesse assunto, não era necessariamente para ficar bem com a sua mãe. Era para arrumar melhor dentro de si, este assunto. Não ter medo de lhe tocar.

C: Hum...

E: Mesmo que seja para continuar

C: sem falar com ela...

E: Sem falar com ela...mais zangada ainda...Pensar

C: (ri)

E: Não estou a dizer que é isso que vai acontecer! Trabalhar o assunto, traze-lo ao de cima.

C: Ah! Nunca pensei nesse molde.

E: Simplesmente porque pode ser uma coisa que a faça sofrer e que mexe consigo, não é?

C: Eu acho que faz sofrer na medida em que nós somos adultos, claro, mas precisamos, se a mãe estiver ainda viva nós precisamos dela. Eu preciso de uma figura maternal na minha vida. Não necessariamente ela. Por ela ser assim agressiva e ter aquelas coisas todas...mas eu sinto que preciso muitas vezes de colo...de mãe....

E: Claro

C: E eu se calhar é nesse aspeto que devia trabalhar. Não é? Não sei. Mas, nunca tinha pensado nisso. Trabalhar o assunto. Nem que não fosse o objetivo, o ultimo objetivo.

E: Nem que fosse para desabafar que precisa de colo.

C: Sim, isso faz-me mais sentido. Não me custa tanto. Do que ser uma obrigação. Depois tens de ir falar com ela, tens de ir fazer as pazes.

E: Claro que não.

C: De momento fica assim.

E: Sim senhora. Já falámos mais ou menos das mudanças principais que têm ocorrido. Há mais alguma coisa de que se esteja a lembrar? Na sua maneira de ser, na sua maneira de estar...Já falou de algumas coisas, não é?

C: Sim essas são as principais. De resto...De resto tem-se levado, tem sido devagarinho.

E: Acha que o estar na terapia provocou mudança noutra pessoa que não em si? Nos seus pais, no X, em alguém?

C: Acho que deve haver pequenas coisas que o X vê em me agora, que desperta reações nele que não despertavam antes.

E: Acha que ele também esta um bocado diferente?

C: Um bocado, sim. Mas na essência dele não muda. Esta um bocado sim, algumas coisas. Ele vê que eu estou diferente e também reage de maneira diferente. E no trabalho as pessoas também...As atitudes que têm comigo.

E: Hum...Hum...

C: Com os meus amigos, nunca houve assim nenhum problema porque as pessoas mais amigas, com quem me dou melhor, sempre me respeitaram, sempre me apoiaram. Nunca senti que me pisavam. Aí tenho sorte.

E: Então acha que pode ter provocado algumas mudanças...

C: Eu acho que sim. Mas, mais no trabalho...

E: Do que no X...

C: Do que no X. Porque eu posso escolher o comportamento que quero ter com ele. E muitas vezes eu escolho nem sequer entrar em confronto.

E: Hum...Hum...

C: Eu pensei nisso a semana passada. Custa-me muito ele zangar-se comigo. Ele virar as costas e zangar-se comigo e ficar zangado... Muitas vezes eu tenho razão naquilo que estou a dizer. Ele não tem de ficar zangado. Mas custa-me tanto...mas eu sei que agora, por trás disso eu estou a ver-me a escolher. Qual o comportamento que quero ter. Dantes eu não me via a escolher. Era o meu comportamento que era aquele que era sempre. Agora eu sei que não é, mas eu escolho. Eu vejo por trás, como se estivesse assim atrás da cortina a ver.

E: Escolhe isso para não se estar a chatear, não é?

C: Sim. Eu escolho!

E: Mas o que gostaria ainda era...

C: ...era escolher de outra maneira. Conseguir. Porque depois trás consequências.

E: Ou será que a última escolha era a de se afastar dele?

C: Sim, sim. Porque eu acho que, por mais que eu tenha...Ele é amigo. Ele é amigo em certas ocasiões. Mas eu acho que ele faz-me mais mal do que bem. Por causa das atitudes dele

e...Para já pelo passado todo que tivemos e pela situação em que estamos. E as coisas que ele faz e que me faz sentir...Não são positivas, no seu todo...

E: Sim

C: Seria uma atitude sensata, mas eu não consigo...

E: A seu tempo. Se continuar a querer isso...se quiser pedir ajuda também ao grupo...Talvez...Não é?

C: Não...tivemos uma sessão sobre isso. Em que eu tinha que ativar os meus recursos. Os recursos que tinha disponíveis para não deixar que ele invadisse a minha vida ou aquilo que ele me faz sentir invadisse a minha vida. E eu acho que não, pronto, que não estou a fazê-lo agora.

E: Hum...Hum..

C: Porque, quando ele estava mais afastado de mim eu ia fazendo isso. Imaginemos que a escolha é do X.

E: Hum...Hum... Sim

C: Que ele se afasta. Eu sofro mas não há outro remédio e eu consigo ativar aqueles recursos. Foi o que aconteceu há uns tempos. Mas depois ele escolhe, aproximar-se de mim. Ou seja, a escolha está sempre do lado dele.

E: Sim

C: E eu não consigo. Fico-me. Ou seja se ele se afastasse porque ele quisesse...No fundo é, se calhar, o que ele devia fazer. Porque, vamos lá ver, ele sabe tudo o que nós passamos, tudo aquilo que sofri e eu acho que ele sabe aquilo que desperta em mim, ele sabe que eu gosto dele e isso. E depois aproxima-se, aproxima-se. Mas eu sei que ele também quando quer afasta-se. E depois eu gostava de não ir ao sabor disso.

E: Pois. Não se sentir manipulada dessa forma, não é?

C: Sim.

E: Hum...Hum...

C: Mas eu também acho que é porque eu deixo.

E: Sim, claro

C: Não sou nenhuma tonta. «Ai, eu não vejo o que se esta a passar. » Eu deixo...Não consigo...

E: Vai conseguir, há de conseguir. Outra mudança, estava aqui a pensar, em relação às tentativas de suicídio que fez...Não voltou a ter esse impulso?

C: Esse impulso dessas tentativas foram sempre em situações de crise. Aconteceu ou uma discussão ou um momento muito muito stressante...Foi aí que veio o impulso para essa tentativa. Não que eu não andasse com pensamentos antes. Mas ter coragem de passar à ação é uma coisa muito diferente. O ter e o pensar. Então eu nesses momentos ganhava coragem. Agora nunca mais tive nenhum momento desses.

E: Nem pensamentos?

C: Pensamentos tenho.

E: Tem?

C: Mas do género de pensar como uma coisa que trás alívio, que acabava com...Às vezes penso que é cansativo, é uma pessoa querer mudar e lutar contra a corrente e depois não aproveitar o resto que a vida nos dá...

E: Hum...Hum...

C: E então sentir-se sempre amarga e pensar que era melhor que acabasse já porque a vida vai ser sempre...

E: Uma luta...

C: Sim...São momentos...

E: Sim, mas esses pensamentos ainda vêm.

C: Vou só desligar (Desliga o telemóvel) Sim, são momentos em que tenho esses pensamentos e que penso nisso. Mas não é parecido com antes.

E: Hum...Hum...

C: Antes estava sempre com isso na cabeça.

E: Podemos pôr qualquer coisa sobre isso. De já não ter tantos pensamentos.

C: Não é com a frequência nem com a intensidade que era antes. Isso não.

E: Ok. Em termos gerais o que é que pensa ter causado estas mudanças?

C: Foi a terapia, é claro. (O telefone toca) Ai desculpe. (Atende) Peço desculpa. Estávamos a falar sobre...

E: O que é que tinha causado estas mudanças. A terapia e...

C: A terapia e a minha capacidade de aceitar os factos e a minha vontade de trabalhar as coisas

E: Hum...Hum... Sim. Dentro da terapia, o que acha que especificamente a ajudou mais, dentro das sessões...

C: Foi tudo.

E: Tudo?

C: Tudo tem uma utilidade. Ver os outros a fazer o drama, o aquecimento, os feedbacks no fim...Cada um...Vamos supor: um dia tocou-me mais aquilo que me disseram no fim, outro dia tocou-me mais o aquecimento, outro dia foi mais o drama que outra pessoa fez. Nunca é linear, não é um padrão. Depende do tema que estão a falar e da maneira como aquela pessoa reagiu. E se ativa em mim qualquer coisa.

E: Hum...Hum...

C: Depende. Mas não vejo nada específico.

E: Deu aí alguns exemplos, não referiu quando é a própria a dramatizar.

C: Ah! Quando sou protagonista? Claro! Claro. Também, também. Mas lá esta. Não há uma coisa que eu diga: «É isto que eu tenho de fazer muitas vezes para...» Não, porque...

E: Sim. Ou é isto que eu gosto mais de fazer ou com que me identifico mais...

C: Não, não há. Porque, às vezes dizem uma coisa, a meio da sessão, vamos supor – no aquecimento - e eu fico o resto da sessão a pensar naquilo. E a pensar porquê que me fez pensar, porquê que eu me sinto assim... Não há mesmo mesmo um momento. São todos. São todos importantes para mim.

E: Todos os momentos, todas as pessoas...

C: Sim

E: Tanto o grupo, como os terapeutas...

C: Exato. Todas as coisas que dizem, ou que não dizem...(sorri). Para mim, eu encaro isso assim.

E: Tem assim alguns exemplos de coisas que se lembra que a ajudaram bastante?

C: Sim, eu guardo...A primeira frase que, que o António me disse...Que foi quando eu...Já não esta cá essa rapariga que estava a fazer o drama, que estava ser protagonista...E depois...

E: Quem é que era?

C: Era a Paula. Disse no fim «Ai eu gostava que a tua mãe estivesse aqui para ouvir» (Ri) E o António disse que... Nesse dia, ele disse-me: «Não é preciso, a mãe dela estar aqui para ouvir porque é ela que precisa de mudar, não é a mãe dela.» E nesse dia percebi esse recado. (Sorri) E depois lembro-me de uma coisa que a Maria também me disse. Foi: «Porquê que tu gostas do X?» E eu disse: «Ele gosta de mim. Ele protege-me». E ela disse-me: «Ele não te protegeu.» E eu fiquei com isso até hoje! Já foi há tanto tempo...

E: Hum hum

C: Foi numa das primeiras sessões que a maria me disse isso. E eu fiquei com isso ate hoje. Parece que alguém me disse: «Não! Não é isso que tu pensas dele!»

E: Hum...Hum... Como se a sua visão tivesse...

C: Mudado naquela altura para outro lado.

E: Ou a visão que tinha dele estava toldada, não estava a ver bem.

C: Sim. E quando ela me disse aquilo, eu: «Realmente não, ele não me protegeu...». Ele fez tudo a pensar em toda a gente menos em mim. Uma coisa que o Zé me disse também, que foi quando estava muito deprimida, eu disse que queria muito voltar a ser a pessoa que eu era antes, alegre e bem disposta...

E: Hum...Hum...

C: E ele disse: «Talvez vás conseguir» .Não, não foi talvez, foi: «Vais conseguir isso, mas talvez não seja ao lado do X.».

E: Hum...Hum... Mas essa ideia que vai conseguir alguma coisa, não lhe tinha passado pela cabeça? Foi isso que a surpreendeu?

C: Não, não.

E: Ou foi ele dizer que não era ao lado do X que ia conseguir?

C: Sim, foi isso.

E: Para si o seu mundo era ao lado do X...

C: Sim.

E: O que conseguisse, o ser feliz...

C: Tinha de ser ao lado dele...

E: Tinha de ser sempre ao lado dele.

C: E são essas coisas que vão dizendo que vou ficando com elas na cabeça. Hum...há mais coisas...

E: Claro. Ainda pensa assim? Que só vai ser feliz ao lado dele?

C: Não.

E: Às vezes?

C: Às vezes sim...Mas já não é como antes. Eu sei que... Há tanta gente no mundo. Há tantos rapazes e de certeza que vou conhecer uma pessoa que me respeite mais e que me dê valor por aquilo que eu sou. De certeza que há essa pessoa, eu é que não a conheci. Não sei se a vou conhecer...Mas, agora ele serve para que eu fique estável.

E: É? Como?

C: Por exemplo, na parte da atenção e carinho. Mesmo eu dou muito valor ao toque, ao abraço, a beijos e isso. E...Bem, portanto se formos a ver não faço isso com muito mais pessoas, não é? (sorri) Dou um abraço a uma amiga, ou alguém...Mas, eu preciso do toque dele.

E: Mas vocês continuam a ter essa intimidade, quando estão juntos?

C: Sim.

E: Mas não têm uma relação?

C: Não, não temos nenhuma relação.

E: Porque ele está com outra pessoa?

C: Não, não esta. Não sei se tem algum envolvimento com alguém...Mas...

E: Hum...Hum...Mas sente a necessidade desse carinho, desse toque...

C: Sim.

E: Mas está aí uma parte sua que sente isso, mas depois ouve coisas como a Dra. Maria a dizer-lhe: «ok...ele dá-lhe isso mas...na verdade não a protege, na verdade não está lá para si.».

C: Pois ele diz-me coisas...Sim. Porque é a verdade, é essa. Porque...Ele diz-me... Ainda ontem me disse-me uma coisa que me magoou muito. Que foi: ele é contra as mulheres de uma forma geral. (ri) São o mal do mundo. Não sei quê. E, ele disse que as mulheres eram menos inteligentes que os homens. Disse isso. «As mulheres são menos inteligentes que os homens. Até tu és menos inteligente que os meus amigos.» E isso magoou-me bastante. Porque...Não é porque eu queira ser mais inteligente que outras pessoas. Mas isso não se diz a ninguém. E acho que eles sabem de coisas que não sei e eu sei de coisas que eles não sabem. Não é? Pronto. Ponto final. É assim. Temos uma visão diferente do mundo. E pronto, isso marcou-me muito. Isso noutra pessoa para mim que me ofendesse, um adulto, já chegaria para eu não a ver da mesma forma ou então nem sequer se sentia à vontade para falar dos mesmos assuntos. Mas, pronto ele magoou-me mesmo. Fiquei super chateada, não é?

E: É

C: Mas depois não é só isso. Ele está sempre com esses comentários. Com essas coisas. E isso deveria chegar para eu por um ponto final. Alias o que ele fez antes já chegava. Mas pronto.

E: Mas há algumas coisas que...Esse desejo está lá. Pode não conseguir agora, não é? Dar esse passo mas de vez em quando apercebe-se. Há um lado seu que, quer esse carinho e que quer estar com dele. Mas há outro lado que se apercebe que não lhe faz bem. Não é?

C: Sim, isso há. Mas eu não sei se vou conseguir mesmo afastar-me dele algum dia...

E: Hum...

C: Esta minha colega que me estava a ligar, ela diz, muitas vezes quando se apercebe que estou outra vez em mais contacto com ele, ela diz: «andas outra vez a falar com ele e a estar com ele? Depois passado uns tempos vens ter comigo a chorar, não é?» E eu: «Não, não, não é assim, não é assim.». Depois, é! (ri) Depois ele torna a fazer qualquer coisa e eu choro e vou ter com ela.

E: Hum hum

C: Ela já nem sequer ralha comigo. Ralhar, entre aspas.

E: Hum...Hum...Como se toda a gente à volta se apercebesse de uma coisa que para si é muito difícil. Não é?

C: Toda a gente não!

E: Toda a gente é...

C: As pessoas que eu falo sobre isso.

E: As pessoas que a conhecem, não é?

C: Sim, as pessoas que me conhecem melhor e que sabem. Porque nem toda a gente sabe que eu tenho contacto com ele.

E: Claro, claro.

C: Mas sim, apercebem-se disso.

E: Claro.

C: Apercebem-se que, está na altura de partir para outra. (sorri) Porque é verdade, enquanto eu continuar assim, não vou dar espaço para outra pessoa.

E: Hum...hum...Muito bem. Vamos só, então... Vou-lhe só perguntar. Temos estado a falar dos aspetos positivos da terapia, das mudanças que conseguiu...E, acha que existem alguns aspetos negativos na terapia, alguma que não esteja a funcionar, ou que não a ajude...

C: Não...não...

E: Alguma coisa que seja dececionante? Às vezes pode acontecer, pequenas coisas...

C: Dececionante para mim...É mesmo eu não deixar às vezes o trabalho que faço, não o levar para casa. (ri)

E: Dececionante é consigo própria, não é?

C: É.

E: Hum hum

C: Para mim é isso. É mesmo frustrante às vezes. (ri)

E: Hum hum

C: Porque eu sei que tenho recursos. Eu sei que tenho capacidade, mas eu não consigo. E: Às vezes vale a pena ir mesmo quando não se quer ouvir. Está-se lá. Mostra-se que se confia...

C: Sim, eu confio...

E: Que quer o apoio do grupo...

C: Eu gostava que eles soubessem que eu confio muito. E...

E: Quer o apoio deles, não é?

C: Sim, claro.

E: Quando estiver preparada para dizer, ou para mudar...Pode não estar agora mas, vai estando...

C: Sim, mas eu só penso que...Só penso que nunca vai acontecer (Ri) Nunca vou conseguir... Às vezes gostava que eles não acreditassem em mim. (Ri)

E: Não acreditassem em si?

C: Sim, porque eu acho que eles acreditam em mim.

E: Então e se eles não acreditassem, era mais fácil?

C: Não se desiludiam. Era melhor! (Ri) Não pensem nada, pronto!

E: É difícil ter os outros a terem expectativas em relação a si...

C: Também não gosto que me elogiem muito. Não me sinto confortável.(sorri) Porque sinto que depois vou desiludir as pessoas. Ah afinal ela disse isto mas já não acho nada!

E: São coisas que são muito importantes, não é? Que às vezes parecem muito simples, mas que mexem muito...

C: Interferem com a nossa dinâmica, com as pessoas...

E: Eu acho que no dia em que conseguir não se preocupar com dececionar-se a si própria também já não se vai preocupar com dececionar os outros. Porque o mais importante é a sua relação consigo própria. Não é o que eles acham ou deixam de achar.

C: É porque não é só por eles. É por toda a minha família que ainda não sabe que eu terminei com o X, eu não lhes contei para não dececionar...É esta minha dinâmica de não dececionar os outros quando eu não vejo o que é que é mais importante para mim. Porque eu também faço isso depois. Levo algumas coisas para a terapia.

E: E outras não, para não os dececionar

C: (Ri)

E: Mas olhe que eles estão lá para isso. Para se dececionarem, para a elogiarem, para lhe darem colo, para ralharem...Estão lá para isso tudo. Pode começar por eles e logo vai à família. Essa é outra coisa que ainda gostava de fazer, de conseguir dizer á família, por exemplo isso, independentemente de os dececionar ou não. Não se preocupar com isso...

C: Ah! Sim, sim claro. Não me preocupar com essa parte. Ah sim! Isso era tao bom! Eu às vezes vejo raparigas - casos que sabemos sempre de vidas - que elas enfrentam a família, dizem aquilo que querem. E sabem que vão contra às vezes aquilo que a família...E dizem e fazem...E a relação continua e eu fico assim ah...eu nunca conseguiria...Então mas depois não iriam gostar de mim! Então mas continuam a gostar dela...fazia-me uma confusão...mas continuam a gostar dela e ela fez aquelas asneiras todas...Eu fazia-me uma confusão...Eu agora vejo aquilo como uma força e ela enfrentar e querer caminhar...É uma rapariga lá da terra dos meus tios que quis casar com um rapaz brasileiro. E lá para eles é muito complicado. A família ficou toda contra ela. Mas ela foi em frente e foi viver com ele. E continua a tentar dar-se com...E trazer o rapaz. E eu fiquei ahhh...E aqui em Lisboa...

E: Entusiasmou-a a vontade de fazer como ela? De ser capaz?

C: Sim, de ser assim capaz. Se eu quero, se isto me faz feliz, portanto os outros têm de respeitar.

E: Então se calhar nem sempre tem só pensamentos negativos. Às vezes também acredita em si e também acredita que vai conseguir fazer algumas coisas.

C: Não, eu queria ser...Agora acreditar...

E : Mas esse desejo já lá está, não é?

C: Sim o desejo está...Agora chegar a acreditar...Vai daqui até...Ainda é preciso palmilhar muito, muito caminho...Muita terapia...

E: Sim, esta cá para isso, não é? Ok...Há alguns aspetos - se calhar já falámos um bocadinho sobre isto - da terapia que estão a ser difíceis ou dolorosos mas que sabe que a ajudam e que poderão vir a ajudar?

C: Pois, pois. É o que eu estava a dizer das coisas que eu não quero ouvir doutra maneira, mas tem de ser. Não há outra maneira. Às vezes, pronto, às vezes não apetece, não apetece vir...Às vezes não me apetece pensar, apetece ficar a trabalhar o dia todo e não pensar. Tenho dias em que eu me apetece trabalhar, trabalhar, trabalhar. Ir a correr para casa, fazer o jantar, tomar banho e dormir. Porque a dormir não se pensa. E a trabalhar também. Apetece fazer isso. Mas os ganhos são muito superiores se a gente enfrentar as coisas.

E: Sim

C: São. E eu já me dei conta disso.

E: Ok.

C: Foi tanta coisa, foi tanta coisa junta, também. Só agora é que começou a acalmar. Foi tanta coisa, tanta coisa, tanta coisa...

E: Claro que sim. Aos poucos, não é? Acha que esta a faltar alguma coisa na terapia, alguma coisa que podia torna-la mais benéfica para si?

C: Alguma coisa mais benéfica? Hum...Acho que tenho de ser eu mesma...

E: Hum...Hum...

C: A trabalhar mais, a predispor-me para isso.

E: Hum...Hum...

C: Hum... Acho que os meus bloqueios vão para lá e depois ficam comigo. E depois isso não me ajuda. Ah e trazer os conselhos que me dão para ca para fora.

E: Coisas suas que tem de mudar na sua atitude perante a terapia para a ajudar mais, não é?

C: Sim, sim. É isso.

E: Sim senhora...Por fim tem alguma sugestão que queira dar em relação á investigação, algum comentário ou em relação à terapia, em relação ao psicodrama?

C: (Ri) Não...Só...Se...Eu às vezes questiono-me...Pronto eu sei eu vocês estão a investigar e estão a acompanhar... não é? Não sei quanto tempo vai ser...

E: Em princípio vamos terminar já em Setembro. Em princípio, ainda não decidimos. Mas já temos muitos dados, já estamos convosco há algum tempo. Já esta desde o início.

C: Pois é.

E: Praticamente. E portanto já dá para perceber...O nosso objetivo é perceber exatamente como é que as pessoas mudam quando estão em terapia, em que é que mudam mais, o que é que as ajuda mais...E com estes meses todos, penso que já é mais do que um ano, já vão fazer dois anos...Já esta há ano e meio, não é?

C: Um ano e meio, sim.

E: Com este tempo todo, já dá para perceber muita coisa. E se calhar vamos terminar, se não for em Setembro...Naturalmente o grupo começou em Novembro, se decidirmos fazer dois anos...

C: Sim no fim do mês, dois anos.

E: Não sei ainda mas pronto, não há de ser muito mais tempo. Como é que é para si fazer aquele questionário aqui todas as semanas? Não lhe custa?

C: Qual? O do princípio da sessão? Ou...

E: Sim, o do princípio.

C: O do princípio não custa nada.

E: É uma coisa que é boa ou indiferente para si?

C: É como se fosse....Já é uma rotina. É como se fosse...

E: Mas ajuda-a a pensar em alguma coisa ou não? Faz aquilo automaticamente e está feito?

C: Não! Eu penso. Eu quando faço penso sobre como é me tenho sentido nos últimos, nos últimos dias.

E: E leva alguma coisa do vê ali para a sessão? Por exemplo: olha não tenho-me sentido assim e assado, se calhar é uma coisa que eu até gostava de falar ali.

C: Às vezes. Ou se vier já com uma questão minha, já não...Mas indiretamente está tudo ligado.

E: E o outro que faz em casa?

C: Esse não tenho feito há muito tempo. Esse custa-me mais. Custa-me mais sentar...E é a tal coisa....Porque eu saio da sessão, depois vou trabalhar... E então entro naquela coisa do trabalho....E depois significa abrir aquilo, significa abrir outra vez o que eu pensei sobre a sessão. Aquelas questões todas e pô-las todas ali no papel...Agora vendo, quando eu preenchia com mais regularidade, facilitava-me em continuar o trabalho. E agora...

E: Eu percebo perfeitamente às vezes essa fuga. Não é só você que faz, não é? Isto já é tao doloroso, agora ter de estar a remexer...

C: Mexer outra vez na sessão...

E: Mas experimente, uma sessão se se sentir um bocadinho melhor. Porque às vezes também ajuda.

C: Ajuda, ajuda sim...

E: O poder, sozinha estar ali a repensar como é que a sessão foi para si. É claro que não é totalmente sozinha porque depois vai ser partilhado. Mas não se preocupe com...

C: Não, não, eu nunca me preocupei!

E: A tal questão do...não mas as vezes pode estar também dentro de si aquela questão do ah vou escrever isto, vão pensar que estou novamente a fracassar, ou isto ou aquilo...Não, não se

preocupe, estamos cá para ver o bom, o mau...E como está, isso é que importa! Se quiser...Se conseguir...Sabe que isto não é obrigatório, mas se conseguir...

C: Sim, eu sei. Eu sei. Puseram-me logo à vontade com isso.

E: Experimente nas próximas...

C: 48 horas. Sim porque hoje há sessão (ri)

E: Pois é há hoje. Se quiser tente, esta bem?

C: Hum...Hum...

E: Bem, então vamos...Pode ficar mais um bocadinho? Só para fazermos o seguinte.

C: Posso.

E: Ah queria-lhe perguntar também...Vamos fazer duas coisas...Uma é...Só se quiser olhar para o seu...

C: O meu HAT?

E: O seu...Não. O PQ. Este nunca... Nunca mudou nada desde o início, pois não?

C: Mudei...

E: Mudou? Ah então eu se calhar não trouxe o que está atualizado.

C: Mudei, com a Fátima.

E: Ah então se calhar... É capaz de estar atualizado. Quer ver se quer mudar alguma coisa...Veja lá se é esse o mais recente, para já....

C: Mas este é mesmo assim? Não tem aqui nada no 13?

E: Não, é capaz...Não.

C: Eu não me lembro se havia aqui qualquer coisa da minha mãe. Porque este já é de Março. Não é? De 2012.

E: Março de 2012. Acha que já pode ter alterado entretanto, é?

C: Eu acho que sim.

E: Vamos fazer outra coisa, enquanto...enquanto e depois enquanto preenche uma aqui nova ficha, um questionário, eu vou confirmar. Que eu tenho se calhar ali no computador, que está mais atualizado.

C: Está bem.

E: Está bem? Que depois vemos isto no final. De qualquer forma vamos só então, vamos só então...Vamos tentar. Aquelas coisas que disse e eu fui tomando nota de algumas delas, pôr em pequeninas frases, as mudanças que fez para depois as poder avaliar. Se era uma mudança que era esperada ou não, se foi uma importante ou não para si, se acontecia ou não sem a

terapia... Pronto. Uma das primeiras coisas de que falou foi que já estava a viver sozinha. Isso foi uma mudança. Não é?

C: Mas eu antes de morar com ele já morava sozinha também. Já conseguia morar sozinha.

E: Então a mudança não é essa. A mudança foi ter-se conseguido separar.

C: Ter conseguido, sim. Porque depois, após. Ter. Pronto, eu sonhava morar com ele, depois morei com ele e após morar com ele e a desilusão toda consegui novamente morar sozinha.

E: Hum hum... Então quer pôr alguma frase em relação a isto?

C: Consegui novamente... Imaginar a minha vida... imaginar que seguia a minha vida sem ele. Mais ou menos isto assim.

E: Imaginar... Imaginar?

C: Que seguia a minha vida

E: Que seguia...

C: Que seguia a minha vida. Sim.

E: Hum... Ok. Outra coisa que disse foi que logo no início :«Percebi que era eu que tinha que mudar.».

C: Hum... Hum...

E: Posso pôr assim?

C: Hum... Hum...

E: «No trabalho já digo o que penso». Depois disse também: «Dou mais valor ao que penso sem tanto medo da reação dos outros.» Quer pôr isto tudo numa só frase?

C: «Dou mais valor ao que penso e digo-o sem ter medo da reação dos outros.».

E: Ahh... «Já não tenho tanto medo de não conseguir...» Isto estava relacionado também, não conseguir, acho que também estava relacionado com o trabalho. Acho eu...

C: Ah sim... Não conseguia realizar tarefas mais complexas.

E: Como é que quer pôr?

C: «Acredito mais nas minhas capacidades.».

E: Hum... Hum... Depois disse que saía mais com os amigos e que não está tao isolada. Quer pôr tudo na mesma frase?

C: Hum... Hum... «Não me isolo, estou em constante contato com os meus amigos.»

E: «Aprendi a aceitar como o meu pai é.» Ponso assim?

C: Sim.

E: Depois disse que já não deixa que a pisem e não assume as culpas pelos outros...

C: «Não assumo mais culpas...» ou «Não assumo as culpas daquilo que não tenho.»

E: «Daquilo que não tenho que aceitar». Não é?

C: Hum...Hum...Sim

E: Assumir. Hum...Hum...Fica assim, não é?«Já não deixo que me pisem.» está relacionado com isto, não é?

C: É a mesma coisa.

E: «Pensamentos suicidários, têm menos frequência e intensidade.». Ponho assim como disse?

C: «Não penso...Não penso tantas vezes em pôr fim à minha vida.»

E: Ok. Mais alguma coisa de que se lembre?

C: Não.

E: Não? Já é muito. Estou um bocadinho como a Filomena. Há pequenas e grandes mudanças aqui que todas juntas já são muitos passos que deu. Pronto, então enquanto eu procuro a ver se tenho um questionário mais atualizado, vou-lhe pedir que responda a estes pontinhos, esta bem?

C: Hum...Hum... (Silêncio) É preciso pôr o código?

E: Pode pôr aqui em cima e a data já agora. Não tenho aqui mais atualizado que isto.

C: Mas eu não quero induzi-la em erro, mas eu acho que eu tinha uma coisa diferente.

E: Sim? Mas pronto, não faz mal. O que eu lhe peço é que mesmo que agora não queira alterar nada, quando... Penso que já tem essa instrução. Não é? Quando...Sempre que sentir necessidade, olhando para a lista, se quiseres acrescentar alguma coisa ou retirar, pode fazê-lo. Não tem sentido essa necessidade? Acha que esses pontos estão todos atualizados?

C: Porque eu vi no outro dia também a Maria João quis alterar. Disse...Eu não vi qual foi, mas ela disse: «Olha, este aqui não é para alterar.». E eu por acaso pensei saber se o meu também...Não sinto que...Bem sinto que ainda tenho que...Que são estes os meus...

E: Os pontos a trabalhar ainda. Ok. Olhando para aí não há mais nada que ache que já tenha mudado e queira pôr aqui também? Alguma coisa que se recorde agora?

C: É assim...Eu acho que é assim: são os princip...Estão diferentes, agora claro, mas ainda são coisas a trabalhar. Mas estão diferentes, sim. Sim, na altura era num grau completamente diferente. Nesta do: «O meu pai é ausente». Acho que estava diferente.

E: Sim, mas isso já pôs aqui. Não é? Porque já sei...

C: Mesmo tendo preenchido acho que sim. Vou ver hoje. Naquele que o António me der. Depois se quiser eu digo ao António para lhe dizer se estava diferente.

E: Se estava diferente como?

C: Se a frase estava diferente.

E: Ah acha que já pôs a frase diferente? Esta bem. Não precisa de... De...Eu depois vou ter acesso.

C: Ah então pronto.

E: E depois vejo. Não se preocupe. Mas então não há mais nada que queira acrescentar aqui de alguma mudança sua?

C: Não, essas foram as mudanças que eu estou a ver em relação a isto. Daqui passei para aí por isso é que eu estava a dizer eu esta frase já não estava assim.

E: Já não está assim. Ok. Eu depois vejo então como é que está.

C: Sim.

E: E se houver alguma necessidade de mudar também pode ir fazendo isso. Esta bem? Ok. Então...Não sei se tem mais alguma questão, alguma coisa que queira...

C: Não (sorri)

E: Não? É tudo obrigada por ter-se disposto a esta conversa. Espero que tenha sido boa para si, para ir ajudando a refletir, não é? Sobre esse caminho. Espero que continue a correr tudo bem consigo na terapia.

C: Obrigada.

E: Acho que um grande apoio, uma grande ajuda.

C: É verdade.

E: Até à próxima.

## Anexo 17. CCI Lucrecia M6

E: Entrevistadora C: Cliente

E: Ao longo da entrevista vou tomando só algumas notas daquilo que eu achar que podem ser mudanças para depois fazermos a tal lista, não é? Então... Antes de mais está neste momento a tomar alguma medicação psicofármaca?

C: Estou.

E: E tem algum outro tipo de acompanhamento para além do Psicodrama?

C: Não.

E: Como tem sido o Psicodrama para si até agora?

C: Como é que tem sido? Foi fantástico! Agora, como já decidi que vou sair, já posso ter apoio, pronto. (Ri) Até pronto... Já decidi e do que foi do princípio até agora foi, foi fantástico. No princípio houve muito apoio....Muito...Está-me a faltar a palavra...Muito colo! Mas depois houve uma fase que foi difícil. Foi uma fase que eu não queria pensar sobre certas coisas. Não queria. E chateava-me. (Ri) As pessoas picaram-me entre aspas. Não era picar. Mas...Tentarem fazer que eu fosse para aquilo que...E eu sei, eu lembro-me que nessa fase eu queria muito voltar atrás...Para o terreno que era conhecido...

E: Hum...Hum...

C: Houve ali momentos em que eu ainda estava a decidir. E depois eu quando me decidi trabalhar mesmo, sentir e pronto e chorar e sofrer. Não é? Quando eu me decidi é que as coisas começaram a mudar. Foi aí que eu senti. E a partir daí foram, foi uma serie de conquistas. Para mim. E foi, foram muitas das coisas positivas que aconteceram. Foi ótimo. Houve aqui um momento assim que eu não queria vir...E que...Não queria mesmo. Agora consigo perfeitamente distinguir as fazes. Mas na altura...

E: Sim.

C: Não estava a conseguir.

E: Aquele momento em que alguns aspetos começam a vir ao de cima.

C: Sim, mas eu queria reprimir. Ou então as pessoas queriam que...As pessoas do grupo, os terapeutas, que estavam a mostrar o caminho mas eu não queria seguir. Porque também trazia dor, também trazia sofrimento, também trazia... Mais do que tudo trazia admitir coisas que eu não queria admitir. E que custava...

E: Claro.

C: Mas teve que ser. Ainda bem que assim...

E: Ainda bem. E como é que então vão as coisas na sua vida desde que começou a terapia?

C: Agora...Eu por acaso, agora quando me sentei aqui, lembrei-me que tinha sentado aí na primeira entrevista. E lembrei-me de escrever imenso... E que estava desesperada mesmo. Estava desesperada. Era uma pessoa...Era uma pessoa desesperada. Era uma pessoa sem...Não via o futuro. Cheia de dor...E agora sou outra pessoa. (sorri) Mas sinto genuinamente. Não é só porque passou. Não. Passou mas passou uma série de coisas que eu adquirir. Não direi competências (sorri) porque já as tinha. Mas, descobri que consigo fazer muitas coisas e mais do que tudo um alívio...Um alívio muito grande. Porque sinto-me liberta de...Como é que hei de explicar? Na altura quando foi a primeira entrevista, eu senti que a minha vida só fazia sentido se fosse com aquela pessoa e que, naqueles moldes que eu tinha pensado. E trazia-me dor sentir que não podia ser assim. Agora, tenho um alívio muito grande por me ter libertado desse pensamento, dessa ideia. Porque consigo ver as possibilidades à minha volta.

E: Sim.

C: Mais, mais mudanças?

E: Claro. Mas já disse tanta coisa...Assim de uma forma geral, não é? Agora posso fazer essa pergunta de uma forma mais direta. Que mudanças é que sente em si ou na sua família, em termos de ...à volta...em termos de

C: Não é bem com a minha família...

E: Ou em termos de reflexos. Que mudanças vê em si? Alguma coisa que tem agido ou pensado de forma diferente...

C: Sim.

E: Também sente que os outros já lidam de forma diferente consigo ou conseguem ver mudanças em si?

C: Erm...Eu acho que principalmente parte de mim. Porque o que os outros veem em mim, talvez seja agora novo, porque eu também mudei de trabalho e já vim com uma outra atitude. Já não é a mesma resposta que...Ou a diferença não posso mudar. Em relação aos amigos, é claro que eles sempre me apoiaram e sempre estiveram comigo. Mas eles também conseguem ver que estou diferente e que vejo a vida de um modo diferente. Mas é mais naquilo que eu penso e como ajo.

E: Hum...Hum...

C: Como penso que, lá está, já não tenho aquela agonia e desespero que tinha...

E: Hum...Hum..

C: Nem aquela visão muito negra do futuro. Que tudo ia correr mal e...Ai mas o que vai correr mal e isto não vai dar certo e eu vou ficar sozinha...Não. Agora não penso assim. Penso no momento. Que estou bem. Que estou num bom trabalho, que consegui. Tenho bons amigos, tenho uma vida que eu gosto e que...Agora é só continuar assim, que...Vou encontrar alguém para ficar comigo, por exemplo...Vou, vou conseguir conquistar as minhas coisas...Porque dantes, era como se eu visse os objetivos que eu queria sempre muito longe. E sempre «Ai...Não vou conseguir!». E uma parede à frente deles. E agora não vejo assim. Vejo que as coisas hão de surgir a seu tempo. Claro que a pessoa tem que lutar pelas coisas que quer. Mas agora acho que consigo lutar e viver o dia a dia sem estar sempre naquele pensamento: «Ai não vou conseguir, não vou conseguir...», «Vou acabar sozinha», «Vai tudo correr mal...». Não é mais...Eu vivo um bocado mais o presente, agora.

E: Hum...Hum...

C: Também penso no futuro, claro. Mas não me trás o desespero que trazia antes. Consigo também lidar com a dor de uma maneira diferente.

E: Sim.

C: Claro que às vezes me lembro do que se passou. E traz-me dor... E...Mas eu consigo encaixar e lidar...Também já fiz o luto. Não era essa parte, mas... Eu penso que agora quando acontecer...Deus queira que não...Mas...! (Ri) Se acontecer alguma coisa semelhante...

E: Sim.

C: Eu acho que vou lidar com isso de outra maneira, de outro modo. Não vou fugir àquilo que sinto. Sentir a dor e vivê-la e...É diferente. Dantes era uma coisa desesperante e sem saída.

E:Hum...Hum... Esta a falar por exemplo da dependência em relação ao namorado?

C: Sim, ao ex namorado.

E: Sim, claro.

C: Sim. Era uma dependência muito grande. E, sou muito franca. Só agora aqui há coisa de meses consigo viver sem ele na minha vida completamente. Sou muito honesta até. Até lá ainda estava a...Ainda ia pensando. Ainda ia...Mas e se...Mas só agora há coisa de...Foi gradual. Foi muito gradual! Fui perdendo aquela ligação. Foi muito gradual.

E: Sim.

C: Mas se compararmos com quando eu iniciei a terapia...(ri)Do zero ao cem? Sendo que 100 uma completa dependência...Agora pronto...É claro que ele vai sempre fazer parte da minha vida e do que eu vivi...Não é?

E: Claro.

C: E também sou a pessoa que sou porque passei por aquilo que passei.

E: Sim.

C: Mas, é só isso. E é isso.

E: Fica essa marca, fica essa memória...

C: Sim. Não posso apagar...Não posso tirar. Ah ele não existiu. Vou fingir que não. Não, ele existiu.

E: Claro. Mas também como fator de crescimento e de...

C: Sim, sim foi. Foi isso. É o melhor que posso tirar. Não posso estar sempre concentrada. Que era o que fazia antes. Estava sempre a viver aquilo. A mágoa e a dor que ele me trazia. Estava sempre a viver isso. Agora não estou a viver isso. De maneira alguma.

E: Houve alguma coisa que...Não sei. Mais alguma coisa de mudanças principais?

C: Sim, acho que disse quase tudo...A maneira como eu encaro as dificuldades, é diferente também hoje em dia. São dificuldades que vêm mas...Dantes era do género: «Ah outra vez? Mais uma coisa que me acontece. Tudo me acontece de mal!». (Ri) Agora é que consigo ver que as coisas são diferentes, mesmo quando me deparo com dificuldades. Sim, é chato. Mas há de se resolver. Eu vou resolver! Senão...Não vai ficar sem resposta. Não é o fim do mundo. Mas dantes era. Era qualquer coisa que eu dizia: «Ai meu Deus...». Mas, até porque é chato.

E: Hum...Hum...E há alguma coisa que sente que tenha mudado para pior desde o início do Psicodrama?

C: Pior? Não.

E: E alguma coisa que gostaria de mudar mas que sente que ainda não mudou?

C: (Ri) Nós temos sempre alguma coisa para mudar ou sempre alguma coisa para melhorar...Ninguém é perfeito. Mas neste momento, sinceramente, eu estou satisfeita como as coisas estão a correr. E se tiver de fazer essa análise daqui a uns tempos eu faço.(RI) Agora assim...Já...Também já fiz um caminho grande e...Claro que tenho coisas para...Temos sempre coisas para...Crescer...Para evoluir...

E: Sim.

C: Mas vai ser com a vida, com o dia a dia, com deparar-me com as situações... Por exemplo se arranjar um namorado. Também podemos ter problemas. Mas depois... eu descobrir que tenho de mudar uma coisinha que não sabia. Ou que... Mudar, ou fazer melhor, ou... Tem de ser... Agora tenho de ver, tem de ser com a vida.

E: Com o dia a dia, com a vida, não é?

C: Sim.

E: E houve alguma coisa que... Aspetos que foram surgido durante a terapia que gostava, que depois quis mudar ou que gostava de mudar dos quais não se tenha apercebido quando começou a terapia?

C: Claro! Tanta coisa...!(Ri)

E: Sim. Há muita coisa que descobriu cá, não é?

C: Sim, e fiquei chocada com tanta coisa... Porque... Eu lembro-me tao bem de uma frase que... Eu posso dizer nomes?

E: Sim.

C: Que a Maria me disse. Que foi: eles perguntaram-me porquê que eu gostava do X. Do meu ex namorado. Na altura disse ah porque assim, assado, porque ele me protege entre outras tantas que disse. E ela disse: «Ele não te protegeu...». E eu fiquei a olhar para ela como se ela tivesse dito a maior barbaridade. E depois pensei «É verdade... Ele não me protegeu... Fez exatamente o contrário!». Pronto, isso é só um exemplo muito concreto. Mas ao longo destes 2 anos quase três... Foi... Foi... Foram uma data de exemplos assim! Que eu ficava mesmo «A sério? As pessoas pensam mesmo isso de mim? », ou « Eu transmito isso? », ou «As coisas são assim?». Tanta coisa...

E: Uma pessoa vai descobrindo, vai-se conhecendo, não é?

C: Sim, sim.

E: E agora o que é que pensa que causou estas mudanças? Eu sei que é uma pergunta um demasiado geral, não é?

C: é...!

E: Mas dentro das sessões e fora das sessões, o que é que...

C: Para já, para já, foi ter continuado, insistido em ir, em vir à terapia e aceitado aquele período mais difícil que é logo após do colo e... Há outra palavra!...(ri) Logo apos nos apoiarmos pronto, muito e nós nos sentirmos... E depois há aquela fase em que a gente tem de se confrontar e é a pior. E as coisas ficam piores antes de ficarem melhores. E eu sou

testemunha disso. E insistir naquela fase, eles insistiram muito comigo para eu ir, para não desistir...E essa insistência valeu muito, porque...Eu estive a ponto mesmo de desistir e não vir mais. E essa insistência valeu muito e também valeu muito da minha parte aceitar isso. Esse sofrimento e continuar. Todos aqueles dias cinzentos. Vivê-los um a um. Vivi-os um a um. Teve de ser.

E: Sim.

C: Na altura parecia: «Então mas quando é que acaba?» mas agora reconheço que valeu a pena. Todos aqueles dias. Mas essencialmente, assim muito geralmente foi isso. É claro que, depois há pequenos exercícios que eu ia fazendo, não é? Com as pessoas, com o meu pensamento...Com...Experimentar também às vezes o grupo dava-me conselhos «Faz isto!» ou «Faz aquilo» ou «Experimenta isto e...». Experimentar também...Ouvir as crises de outras pessoas...São tudo coisas que...

E: Quando diz experimentar...Experimentar...Essas ideias e conselhos que lhe davam?

C: Sim, sim. Sim. Sim. Sim. Sai. Vai. Conhece. Pensa assim. Experimenta assado. Experimenta pensar assim. Por exemplo. O pensamento é que comandava tudo naquela altura. (batem à porta)

E: Só um bocadinho. E isso aí dentro, o ver as experiencias dos outros., não é?

C: Sim.

E: Reconhecer-se...Ou..

C: Ou não reconhecer ao princípio...E pensar:« Mas porquê que eu também não posso fazer isso?» «Porquê que eu não consigo sentir assim?». Não é? «Em quê que sou diferente?». Também ajuda muito. Por isso foi ideal eu ter escolhido uma terapia de grupo. Porque eu precisava de um espelho das outras pessoas e também acima de tudo de perceber como é que se sentem em determinadas situações. Porque nós somos todos humanos e se eles conseguem eu também consigo, não é? E eu precisava disso na altura. Consegui optar pela terapia de grupo por causa disso. Mas depois...Resultou, ainda bem!

E: Então...Já foi falando...Não seu se existem mais aspetos da terapia que a tenham ajudado mais. Consegue resumir alguns mais?

C: Mais são estes. Sim, de certeza que...Foi muito tempo de certeza que não referi muitas coisas. Ser protagonista. No princípio fui protagonista muitas vezes. E pronto agora depois com o tempo não reconheci a necessidade. E ficava bem a ver os outros ou a participar sem ser a protagonista. Mas eu no princípio fez muita...Foi muito importante. Logo, logo naquela

fase em que...Mais difícil. Mas depois, depois também foi bom ouvir os outros. E não reconhecemos tanta necessidade. E as vezes o que eu achava é que... Era de surpresa. Não estava à espera e era de surpresa. Isso também ajudava...

E: O ser protagonista...

C: Sim, mas de surpresa. Não davam pistas e de repente...E eu fica sem estar à espera, sem me preparar e ainda é melhor.(Ri)

E: Sim

C: Mas assim geralmente é mais ou menos isso. Há muita coisa...

E: E será que houve alguma coisa na terapia que não funcionou ou que não ajudou. Alguns aspetos negativos ou dececionantes?

C: Dececionantes...? Não...Eu não...Às vezes ficava triste comigo mesma por não conseguir logo atingir as metas logo que eu queria e não queria mostrar ao grupo que estava a falhar...Às vezes, pronto, como toda a gente sou humana...Às vezes chateava-me certas reações das pessoas. Em relação às coisas que lhes aconteciam ou então achava que aquela pessoa estava agir assim ou assado...Mas é normal. Acho que toda a gente vai sentir isso em relação a todos. Não é propriamente uma coisa da terapia, é entre pessoas.

E: Hum...Hum...

C: Da terapia, o que poderá ser às vezes o aspeto mais negativo, mesmo assim não querendo pôr a palavra negativo...É às vezes nós querermos mostrar ao grupo, pelo menos isso tem mais a ver comigo com a minha personalidade. Nos querermos mostrar ao grupo que está-nos estão a correr bem, e às vezes ser difícil dizer que não. Que está tudo...Que voltámos atrás e que...Falhei...Voltei atrás...Não...Não esta a correr bem...É mais por aí.

E: Sim.

C: É mais por aí.

E: Admitir perante o grupo que não se conseguiu ainda...

C: Sim, sim. Porque eles estavam: «Ah estas tao no bom caminho». E de repente «Não, voltei a ter uma recaída...» Aconteceu muitas vezes. (Ri) E disse...Pronto. Mas tinha relutância em dizer.

E: Mas nesse caso era na relação com o X.

C: Sim, sim sim.

E: O voltar para ele ou ...

C: Sim, as crises...

E: Ou o voltar a estar com ele...

C: Sim, sim, sim. Era isso.

E: Sim. Então...Pois mas isso são aspetos que são do seu processo, não é?

C: Pois, pois.

E: E também tem a ver com a terapia, não é? O ter que falar. O sentir que tem a dizer.

C: Sim, sim. O expor ao grupo. E aquelas expectativas que as vezes têm sobre nós. Mas foi e teve de ser.

E: E aspetos da terapia que foram difíceis ou dolorosos mas que ao mesmo tempo sente que a ajudaram.

C: Ah...Por exemplo. Eu falei um bocadinho nisso.

E: Hum...Hum...

C: Foi naquela fase em que...(ri) começaram...como é que se há de dizer? Posso usar uma metáfora, talvez...Como se diz às crianças quando crescem, quando começamos a dizer.: «Agora já és crescidinho, já tens responsabilidades tens de fazer isto e isto...». Sentia um bocadinho essa fase como isso. «Agora tens de...». Ninguém me disse isto, claro! «Agora tens de pensar sobre isto e sentir isto e ver que isto foi assim, assim.» E depois também às vezes diziam-me «Tu és capaz!» e «Tu consegues.» e «Vai acontecer». Depois havia um medo de «Não, não isto nunca vai acontecer e não sou capaz e nunca vou apresentar resultados ao grupo.». Eu acho que estou a fugir à pergunta, não estou? (ri)

E: Não, não, não!

C: Eu já não me lembro...

E: A pergunta era: o que é que foi doloroso mas que ao mesmo tempo foi positivo por sentir que...

C: às vezes foi também doloroso também ouvir das outras pessoas...Principalmente quando eu contava como o meu ex namorado procedia e agia, as ações que ele tinha...

E: Hum...Hum...

C: E as pessoas diziam: «Isso é horróroso», «Isso não se faz» e eu...E...Destruírem a imagem que eu tinha dele, idealizada.

E: Sim.

C: E destroem a gente. Porque é a verdade...(ri) E dói...E doía! E eu não queria...Ao principio não queria destruir essa imagem. Mas depois...Era tao obvio as coisas que ele fazia e vinha desesperada e tinha de contar...O que é que tinha acontecido. E uma vez também me

disseram «Um dia vais ser feliz mas não vai ser com ele!» E eu doía-me ouvir aquelas coisas na altura... Mas foi muito positivo (Dá uma gargalhada) Ainda bem que me disseram!