



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

PROCESSO DE MUDANÇA EM PSICOTERAPIA
EXISTENCIAL:
PERSPECTIVA DO PACIENTE

SARA JOANA DA SILVA CARVALHO JORDÃO

Orientador de Dissertação:

PROF. DR. DANIEL CUNHA MONTEIRO DE SOUSA

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROF. DR. DANIEL CUNHA MONTEIRO DE SOUSA

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

“Progress is impossible without change, and those who cannot change their minds cannot change anything.” – George Bernard Shaw

Dissertação de Mestrado sob a Orientação de
Prof. Dr. Daniel Cunha Monteiro de Sousa, apresentada
no ISPA - Instituto Universitário para obtenção
do grau de Mestre com especialidade em Psicologia Clínica

Agradecimentos

A nossa vida sem os outros não seria possível, uma pessoa sozinha tem muito mais dificuldade em crescer, aprender e mudar. Assim, há que agradecer às pessoas que também contribuíram para que fosse possível hoje dar mais um passo na minha formação académica.

Antes demais obrigada a toda a minha *família* que sempre me apoiou mas em particular a minha *mãe*, sem a qual não seria a pessoa que sou hoje e não teria tido as oportunidades que tive. A pessoa que mais me ensinou e que maior exemplo foi ao longo de toda a minha vida mostrando-me que mesmo quando as coisas não correm de feição não podemos baixar os braços, se não por nós por aqueles que amamos e de nós dependem.

Ao *Professor Doutor Daniel Sousa* pela disponibilidade demonstrada ao longo da realização da presente dissertação, fosse durante as aulas ou por e-mail sempre teve um momento para me ajudar e esclarecer dúvidas que poderia ter sobre esta.

As minhas *colegas do seminário de dissertação*, pelo ano que construímos, pela partilha e sugestões dadas, em particular a Marta que se tornou não só uma colega mas uma amiga que sempre me ajudou a manter motivada, comigo partilhou angústias, mas também alegrias quando atingimos as metas a que nos havíamos proposto. A Carla que partilha comigo o momento de defesa da tese que permitiu não só sentir-me apoiada mas debate sobre o assunto.

Aos meus *amigos* que tanto me apoiaram e compreensão mostraram pela falta de disponibilidade ao longo deste ano. Em particular a Rita, João, Patrícia, Carminho, Ricardo e Joana que estiveram sempre disponíveis e foram um autêntico suporte nos momentos difíceis e fizeram com que tantos momentos fossem mais alegres.

Obrigada a todos os que me ouviram ao longo de vários meses falar sobre a tese desde o momento em que era apenas um projecto em que sabia apenas que seria sobre o processo de mudança até aos meses em que referi que apenas faltava mudar ou duas coisas até agora, o momento final em que está entregue.

Obrigada a TODOS!

Resumo

Problema: apesar de a Psicoterapia Existencial ser uma linha da psicologia com mais de 40 anos ainda hoje não existe muita investigação que identifique os factores que contribuem para a mudança ao longo do processo terapêutico.

Objectivo: compreender quais os principais factores de mudança em psicoterapia existencial, segundo a perspectiva do paciente. Procura-se responder a: Quais são os factores que influenciam o processo de mudança na perspectiva do paciente?; Quais as mudanças obtidas ao longo do processo terapêutico segundo o paciente?

Método: Estudo qualitativo de abordagem fenomenológica, tendo sido analisadas em profundidade seis entrevistas de um paciente que realizou 48 sessões de psicoterapia. Instrumento: aplicou-se a *Entrevista De Mudança Do Cliente*, uma entrevista semiestruturada. Num segundo momento, esta análise foi acrescentada à análise de três outros pacientes dos quais também foram analisadas *Entrevistas De Mudança Do Cliente*, apresentando-se resultados gerais destes quatro pacientes.

Resultados: no estudo de caso os dados evidenciam que: os factores mais importantes de mudança foram a relação estabelecida com o terapeuta e as intervenções deste. Do ponto de vista das mudanças adquiridas evidencia-se a melhoria das relações interpessoais através do diálogo neste contexto e a autorreflexão que o sujeito elaborou sobre si próprio. Destacam-se também diferentes perspectivas sobre si próprio, e uma outra aceitação e responsabilidade dos seus comportamentos. os resultados gerais dos quatro pacientes, os principais factores envolvidos são a confiança no processo terapêutico e no terapeuta, a relação com o terapeuta e a postura deste, que possibilitaram uma maior capacidade de autorreflexão e de autoquestionamento, novas perspectivas do *self* e do mundo, uma melhor compreensão e controlo de si, uma melhor gestão interna.

Conclusão: a maior influência para a mudança durante o processo terapêutico é a relação estabelecida com o terapeuta e a confiança no processo terapêutico, mas também a capacidade do sujeito de se auto-questionar e reflectir sobre assuntos abordados em sessão.

Palavras-chave: processo de mudança, psicoterapia existencial, método fenomenológico qualitativo, perspectiva do paciente, mudança

Abstract

Problem: despite the fact that Existential Psychotherapy has been a field in psychology for over 40 years, until today there aren't a lot of investigations that identifies the factors that influence the change in the therapeutic process.

Objective: understand the main factors that influence the process of change, according to the patient. Therefore, this study aims to answer: Which are the factors that influence the change process, from the patient perspective? Which are the changes obtained throughout the therapeutic process, according to the patient?.

Method: Qualitative investigation of phenomenological approach, that analysed in depth six interviews of a patient who underwent 48 sessions of psychotherapy. Instrument: Client Change Interview, a semi-structured interview. Secondly, this analysis was added to the analysis of three other patients which underwent therapy and to whom the *Client Change Interview* was applied, presenting general results of these four patients.

Results: in the case study the data indicates that: the most important influences to change were the relationship established with the therapist and his interventions. When it comes to the acquired changes there is an improvement in the interpersonal relationship through dialogue in this context and self-reflection about himself. We also highlight different perspectives on himself, and another acceptance and responsibility of his behaviours. In the group results the main factors involved are the confidence in the psychotherapeutic process and the therapist, the relationship with the therapist and his posture, these factors allowed the development of the capacity to self-reflect and self-questioning, new perspectives of themselves and the world, a better understanding and control of themselves, as well as better ability to self manage.

Conclusion: the biggest influence to change during the therapeutic process is the relationship established with the therapist and the trust in the therapeutic process, but also the subject ability to self questioning and reflecting about issues talked in session.

Key-Words: change process, existential psychotherapy, phenomenological qualitative study, patient perspective, change

ÍNDICE

Agradecimentos	III
Resumo	IV
Abstract	V
Introdução	1
Revisão de Literatura	3
Psicoterapia Existencial	3
O Processo de Mudança	6
Mudança Psicológica	9
A Importância da Relação Terapêutica	10
Objectivo do Estudo	13
Método	15
Metodologia de Análise de Dados	15
Participantes	19
Procedimento	20
Instrumentos	21
Entrevista De Mudança Do Cliente.....	21
Resultados	23
1. Caso de PE2	23
Síntese de Significados Psicológicos.....	23
Unidades de Significado Psicológico	24
Esquema Simplificado das Unidades de Significado Psicológico.....	25
Tabela de variações empíricas que permitem identificar as dimensões eidéticas	26
Análise Pós-Estrutural	39
2. Grupo – Quatro Pacientes	44
Síntese de Significados Psicológicos.....	44
Unidades de Significado Psicológico transversais aos quatro sujeitos.....	44
Esquema Simplificado das Unidades de Significado Psicológico.....	45
Discussão	46
Conclusão	50
Referências Bibliográficas	51

Anexos	54
Anexo A - Entrevista PE2 - 03.11.11 - Passo 3	54
Anexo B- Entrevista PE2 - 30.01.12 - Passo 3	72
Anexo C- Entrevista PE2 - 26.03.12 - Passo 3.....	88
Anexo D - Entrevista PE2 -03.07.12 - Passo 3.....	101
Anexo E- Entrevista PE2 -18.09.12 - Passo 3	117
Anexo F- Entrevista PE2 -20.12.12 - Passo 3.....	136
Anexo G - Tabela de Dados Sociodemográficos dos Participantes.....	151

Introdução

A grande maioria dos pacientes refere que a psicoterapia modifica a sua vida de forma importante (Binder, Holgersen, Nielsen, 2009, p.250). No entanto, ainda hoje não existe muita investigação que identifique os factores que contribuem para a mudança ao longo do processo terapêutico, em particular sendo estes factores identificados pelo próprio paciente. Considerando que a psicoterapia existencial tem como objectivo facilitar ao paciente um autoconhecimento e uma autonomia psicológica suficiente para que ele possa assumir livremente a sua existência (Villegas, 1988 *cit. por* Teixeira, 2006, p.289), o que é uma área mais aprofundada a nível da psicoterapia existencial.

Se por um lado, Fernandes e Maia (2008) ressaltam a importância da investigação em psicoterapia, uma vez que esta pode ser um catalisador do desenvolvimento do suporte social e dessa forma favorecer a diminuição dos comportamentos de inibição ou repressão emocional, conduzindo à organização e assimilação da experiência, e a melhorar a compreensão e construção de significado (Fernandes e Maia, 2008, p. 50). Por outro, as investigações qualitativas poderão ser um óptimo auxílio para os terapeutas existenciais, e aqueles fora da área, para compreenderem o valor desta abordagem. Em particular, poderão permitir aos terapeutas existenciais uma maior percepção das experiências dos pacientes durante a terapia existencial, e ajudá-los a evoluir a sua abordagem em sessão (Cooper, 2002, p.148). Assim, este estudo procura através do recurso ao Método Fenomenológico de Investigação, o qual é um método qualitativo, enriquecer a literatura existente sobre a investigação em psicoterapia existencial.

Ainda quanto à importância da investigação em psicoterapia existencial, Mahrer e Boulet (2004 *cit. por* Sousa, 2014, p.195) referem que poucos investigadores são psicoterapeutas existenciais e poucos psicoterapeutas existenciais são investigadores (Mahrer e Boulet, 2004 *cit. por* Sousa, 2014, p.195), o que se reflecte na escassez de investigação não só sobre psicoterapia existencial mas sobre o processo de mudança em psicoterapia existencial.

A pesquisa sobre os processos de mudança em psicoterapia surgiu há mais de duas décadas, no sentido de superar a dicotomia processo-resultado da investigação (Elliott, 2010, p. 123). A qual é uma questão transversal à investigação que se prende com a separação entre investigação centrada nos resultados (*outcome research*), i.e., como é que o paciente se encontra antes e depois da terapia; e investigação sobre o processo terapêutico – o que acontece e como acontece a relação terapêutica durante as sessões (*process research*) (Elliot,

Slatick & Urman, 2001; Greenberg & Pinsof, 1986; Rice & Greenberg, 1984; *cit. por* Sousa, 2006; p. 372-373). Assim, o processo de mudança concentra-se em identificar, descrever, explicar e prever os efeitos dos processos que levam à alteração terapêutica (Greenberg, 1986, p. 4) e é um elemento importante para estudar a eficácia do tratamento (Elliott, 2010, p. 123).

Mackrill (2008) procurou mostrar não as estratégias adotadas pelo terapeuta, mas as estratégias utilizadas pelo próprio paciente para mudar. Descrevendo como os pacientes mudam por continuamente utilizarem e reverem estratégias para a mudança que trazem com eles quando iniciam a terapia. Através da análise recíproca entre as estratégias dos pacientes e a resposta do terapeuta foi possível verificar que as estratégias para a mudança dos pacientes poderão ser um factor significativo para a mudança no que diz respeito ao processo terapêutico e os seus resultados (Mackrill, 2008, p.441).

Desta forma, o presente estudo pretende investigar o processo de mudança em psicoterapia existencial com base na perspectiva do paciente, recorrendo às entrevistas realizadas, e utilizando o Método Fenomenológico de Investigação.

Revisão de Literatura

Psicoterapia Existencial

De modo a compreender a Psicoterapia Existencial parece-me relevante começar por compreender o que é tido como existência. Como na literatura a existência aparenta estar ligada à essência é necessário compreender o que as difere e o que as relaciona.

“O quê que queremos dizer ao afirmar que a existência precede a essência?” perguntou Sartre. Ele continua, “Queremos dizer que antes de mais o homem existe, encontra-se a ele mesmo, surge no mundo – e definisse a si mesmo depois” (1948, *cit. por* Cohn, 1997; p.21). “Existência” é aqui tido como o oposto de “essência” e eu proponho que o que Sartre diz é o ponto inicial para a comparação inicial entre psicoterapia existencial e psicanálise. Apesar de não se poder negar que é demasiado simplificada, tal explicação irá permitir compreender os aspectos básicos de uma abordagem psicoterapêutica existencial-fenomenológica (Cohn, 1997: p.21).

Sartre deu prioridade não ao que todos os seres humanos têm em comum mas àquilo que os torna únicos a sua existência, o “estarem lá”. Quando Sartre afirma que “o homem não é nada mais do que aquilo que ele se torna”, ele não quer dizer que podemos escolher as circunstâncias da nossa vida, mas que somos livres de escolher a forma como lidamos com elas, e essa resposta é aquilo que define cada um de nós. É neste sentido que a psicoterapia existencial está relacionada com a existência e não com a essência, com este homem ou mulher, em contraentes com a definição de “homem” de forma genérica. Não pergunta “o que é um homem?” mas “como é este homem ou mulher” (Cohn, 1997: p.21).

As filosofias da existência tornaram-se emergentes no século passado e têm mantido até aos nossos dias, embora com grandes flutuações, de décadas e de geografia, públicos atentos e interessados. À reflexão filosófica foram-se juntando produções e discursos artísticos, literários, psiquiátricos, psicológicos e até teológicos. A argamassa unificadora de um movimento que para uns radica mais numa concepção de privilégio da existência (existencialismo) e para outros na contração das questões no homem em concreto (humanismo) é, para alguns, um mesmo olhar, sobre o homem, a sua existência e a sua própria condição humana (Leal, 2005; p.135).

A análise existencial é ela própria uma construção faseada em que Biswanger, e depois dele outros autores vão defender a necessidade de uma atitude mais “compreensiva”, diferente da que considera explicativa na Psicanálise. As posições teóricas da psicologia existencial conduzem-na à abordagem de alguns temas recorrentes como a vontade e a

decisão e, tendo em consideração que a terapia não deve aumentar a passividade do paciente mas antes aumentar o seu campo de liberdade. (...) A psicologia existencial privilegia a unidade do ser, para além das suas expressões diferentes, pelo que, a importância fundamental é concedida ao futuro através de ideias, como o desenvolvimento e potencial humano (Leal, 2005: p.146-147).

Spinelli (2006) define como os cinco princípios fundamentais da psicoterapia existencial: que um aspecto invariante primário da existência humana é a tentativa de construção de sentido - não importa o quão limitada ou inadequada - a todas as reflexões sobre a nossa experiência de vida; que todos os significados humanos são intencionalmente derivados, e em que o significado emerge da inter-relação sobre atos e reações aos "estímulos" do mundo; que por serem intencionalmente derivados não existem significados relacionados com qualquer aspecto de inter-relações do self/mundo que possam ser completos ou totalmente "capturados"; que tanto a tentativa de aceitar ou de evitar as múltiplas implicações do ponto anterior, bem como a tendência persistente para "consertar" ou "capturar" significados apesar da sua base intencional, provocam desconforto e insegurança nas inter-relações do self/mundo; que os fundamentos existenciais para o ponto anterior recaem na consciência das limitações de tempo limitado ou temporal em geral, contra a nossa intenção "de construção de significado", bem como a incapacidade de conhecer os constrangimentos e os parâmetros temporais específicos que situam cada um de nós como um ser individual "no mundo" (Spinelli, 2006, p.311-312).

A psicoterapia existencial tem como objectivo facilitar ao paciente um autoconhecimento e uma autonomia psicológica suficiente para que ele possa assumir livremente a sua existência (Villegas, 1988 *cit. por* Teixeira, 2006, p.289). A psicoterapia existencial não procura a cura da perturbação mental, mas recorrer a intervenções cuja finalidade principal é ajudar o crescimento pessoal e facilitar o encontro do indivíduo com a autenticidade da sua existência, de forma a assumi-la e a projectá-la mais livremente no mundo. Em qualquer caso, o centro é o indivíduo e não a perturbação mental. Esta, quando presente, é vista como resultado de dificuldades do indivíduo em fazer escolhas mais autênticas e significativas, pelo que as intervenções terapêuticas privilegiam a autoconsciência, a autocompreensão e a autodeterminação (Teixeira, 2006, p.289).

A perspectiva existencial pretende ajudar o cliente a escolher-se e a agir de forma cada vez mais autêntica e responsável. (Teixeira, 2006, p.290).

Cooper (2003) refere a necessidade insurgente dos terapeutas demonstrarem empiricamente a validade do seu trabalho. Sendo este um desafio em particular para os

terapeutas existenciais, os quais têm rejeitado a ideia que o processo terapêutico não é algo mensurado e avaliado em termos quantitativos. (...) Com o aumento emergente de metodologias de investigação qualitativas (por exemplo, McLeod, 2000), no entanto, existem poucas razões para se continuar a rejeitar a ideia de investigação qualitativa, e actualmente têm-se feito mais investigação qualitativa do que quantitativa. (...) As metodologias de investigação poderão nunca atingir o “golden standard” da avaliação terapêutica que têm os estudos aleatórios experimentais. Um dos métodos utilizados são os estudos de dupla ocultação – nos quais o investigador não tem conhecimento das condições experimentais em que o participante se encontra – mas poderão ser um óptimo auxílio para os terapeutas existenciais, e aqueles fora da área, para compreenderem o valor desta abordagem. Em particular, poderão permitir aos terapeutas existenciais uma maior percepção das experiências dos pacientes durante a terapia existencial, e ajudá-los a evoluir a sua abordagem em sessão (Cooper, 2002, p.148).

Em 2008, Fernandes e Maia ressaltam a importância da investigação em psicoterapia, uma vez que esta pode ser um catalisador do desenvolvimento do suporte social e dessa forma favorecer a diminuição dos comportamentos de inibição ou repressão emocional, conduzindo à organização e assimilação da experiência, e a melhorar a compreensão e construção de significado (Fernandes e Maia, 2008, p. 50).

Elliot e colaboradores, em 2013, referem que as psicoterapias humanistas-experimentais são no geral eficazes, verificando-se mudanças significativas no paciente entre o pré e o pós terapia, as quais se mantêm no tempo. Além disso, os pacientes mostram ganhos em relação aos que não recebem terapia. Em estudos comparativos, a sua eficácia é estatística e clinicamente equivalente às outras terapias (Elliott *et al.*, 2013, p. 523). No entanto, Elliott e colaboradores referem que apesar da investigação acerca destas psicoterapias se ter expandido nos últimos 20 anos e ter já um corpo substancial de dados de pesquisa que suporta a sua eficácia, elas continuam a ser ignoradas (Elliott *et al.*, 2013, p.497).

O processo terapêutico é uma exploração do mundo do paciente a partir de várias dimensões – *Umwelt*, *Mitwelt* e *Eigenwelt*. Emmy van Deurzen-Smith traduz estes como dimensões físicas, sociais e psicológicas. No seu livro sobre terapia existencial ela dedica um capítulo à “clarificação” da “visão do mundo” do paciente, o que vê como uma parte importante do processo terapêutico, no entanto, implicando que esta visão do mundo é “existencial *a priori*” (van Deurzen-Smith, 1988; *cit. por* Cohn, 1997: p.17).

O Processo de Mudança

Se existe algo que é comum em qualquer tipo de psicoterapia é que todas têm como objectivo a mudança. Procura-se que o processo terapêutico conduza a uma alteração de algo no sujeito, ou sujeitos, envolvidos neste processo. Assim, de modo a compreender como surge esta mudança é necessário compreender o que conduz a esta, ou seja, o seu processo.

A psicoterapia é um fenómeno singular e unitário, cuja efetividade depende dos factores comuns a todas as abordagens (Frank, 1973; *cit. por* Miller, Hubble, Duncan & Wampold, 2009; p.422).

Diversos estudos indicam que a psicoterapia leva à mudança terapêutica (Kazdin & Weisz, 2003; Lambert, 2004; Nathan & Gorman, 2007 *cit. por* Kazdin, 2009, p.418). A questão central é como é que isso ocorre (Kazdin, 2009, p.418). Compreender porquê e como a terapia conduz a mudanças é importante por diferentes motivos. Primeiro, existem resultados que comprovam que as todas terapias resultam em mudanças. Compreender os mecanismos poderia resultar numa ordem e poupança se alguns mecanismos chave forem identificados para explicar variados tratamentos. Segundo, ao compreender os processos que explicam a mudança terapêutica, estaremos mais capazes de otimizar a mudança. Se nós soubermos como a mudança surge, talvez possamos identificar estratégias propulsoras de mudança significativas que sejam melhores, diferentes ou mesmo novas. Terceiro, para otimizar os efeitos gerais do tratamento da pesquisa para a prática, nós precisamos saber o que é necessário para fazer com que o tratamento funcione e que componentes não devem ser excluídos para alcançar a mudança. (Kazdin, 2009; p.418).

O processo de mudança psicológica é uma área de pesquisa ainda com dimensões desconhecidas (Higginson & Mansell, 2008, p. 309/326). A pesquisa acerca dos processos de mudança em psicoterapia surgiu há mais de duas décadas, no sentido de superar a dicotomia processo-resultado da investigação. O processo de mudança concentra-se em identificar, descrever, explicar e prever os efeitos dos processos que levam à alteração terapêutica (Greenberg, 1986, p .4) e é um elemento importante para estudar a eficácia do tratamento (Elliott, 2010, p. 123).

Apesar de a mudança ser algo que ocorre sempre durante o processo terapêutico, nem sempre ocorre dentro do mesmo período tempo ou da mesma forma. Higginson e Mansell (2008) afirmam que ao considerar a natureza da mudança psicológica se torna claro que as pessoas podem, muitas vezes lutar durante meses ou mesmo anos para alcançar essa mudança. Seja a nível da recuperação da depressão, anorexia, abuso de substâncias, ou qualquer outra

forma de sofrimento psíquico, é assim razoável supor que a mudança psicológica não é instantânea (Higginson & Mansell, 2008, 311). Do mesmo modo, Baldwin, Berkeljon, Atkins, Olsen e Nilsen (2009; *cit. por* Lambert, 2012, p.185) analisaram a relação entre mudança e a quantidade de terapia e concluíram que níveis iguais de mudança ocorrem ao longo do curso da terapia, mas a diferentes rácios para diferentes pacientes. Alguns pacientes precisam de apenas 4 sessões para alcançar resultados positivos e outros mais de 20. 50% dos pacientes precisam de 13 sessões de terapia para alcançar melhoria significativa e 75% só atingem os mesmos critérios após 50 sessões (Anderson & Lambert, 2001; Kadera, Lambert, & Andrews, 1996; *cit. por* Lambert, 2012, p.184).

Elliot, em 2010, refere que a investigação sobre o processo terapêutico (Change Process Research - CPR) é o estudo dos processo pelos quais a mudança ocorre em psicoterapia e que é um complemento necessário para testes clínicos indiscriminados e outras formas de pesquisa da eficácia. (Elliot, 2010, p.123) No mesmo artigo Elliot propõe quatro abordagens que permitiram identificar e avaliar o processo de mudança em psicoterapia, indicando tanto as suas vantagens como as suas desvantagens. As quatro propostas de Elliot são: A Concepção Quantitativa Processo-Resultado, A Concepção Qualitativa dos Factores Úteis, A Concepção da Microanálise Sequencial do Processo e a Abordagem dos Eventos Significativos (Elliot, 2010, p.124-131).

Anteriormente foram referido os factores comuns quanto à mudança durante o processo terapêutico. Uma questão da psicoterapia que é necessário termos em conta é aquilo que queremos dizer com factores comuns, pois esta designação levantou algumas questões ao longo dos tempos.

Ao referir os factores comuns inadvertidamente pressupomos ou implicamos que existem de factores “incomuns” – ou seja, factores específicos curativos – que a investigação falhou repetidamente em estabelecer quais são. Apesar da precedência para o seu uso, as palavras “específico” e “comum” mantêm a profissão presa a falsas distinções e polémicas desnecessárias. No final, o que importa são os factores que fazem com que a terapia funcione, independentemente da teoria ou orientação (Miller, Hubble, Duncan & Wampold, 2009; p.423). A utilização de termos que definem a prioridade entre o que funciona e o que é comum tem um mérito considerável, desde que estes resultem naquilo que é mais importante em terapia: um bom resultado. (Miller, Hubble, Duncan & Wampold, 2009; p.423)

Uma questão transversal à investigação prende-se com a separação entre investigação centrada nos resultados (*outcome research*), i.e., como é que o paciente se encontra antes e depois da terapia; e investigação sobre o processo terapêutico – o que acontece e como

acontece a relação terapêutica durante as sessões (*process research*) (Elliot, Slatick & Urman, 2001; Greenberg & Pinsof, 1986; Rice & Greenberg, 1984; *cit. por* Sousa, 2006; p. 372-373).

Greenberg (1986) refere que quanto à *outcome research* ao estudar o processo de mudança é possível medir três tipos de resultados do paciente ou mudanças no decorrer da terapia: resultados imediatos, resultados intermediários e resultados finais (Greenberg, 1982; Pinsof, 1981; *cit. por* Greenberg, 1986, p.4). É importante ser capaz de especificar e medir importantes mudanças na sessão que resultam da intervenção específica ou a partir da interação global. Estas mudanças durante a sessão então precisam ser relacionadas a mudanças fora das sessões, alterações intermediárias como aquelas calculadas por medidas de *outcome* de sessão destinados a avaliar mudanças de atitudes e comportamentos-alvo. Mudanças pertencentes aos objectivos precisam então ser monitorizadas ao longo do tempo para estabelecer a solidez das alterações intermediárias e para lançar luz sobre o processo de *outcome*, isto é, para ver como estas mudanças intermediárias variam ao longo do tempo e como se relacionam com os resultados finais (Greenberg, 1986, p.4).

No que diz respeito à *process research* Greenberg, em 1986, afirma que para se estudar rigorosamente o processo de mudança na sessão os investigadores precisam de se concentrar em (a) especificar os resultados imediatos na sessão e (b) medir os processos na sessão que levam a essa mudança. Para realizar um estudo rigoroso de mudança, a medição fidedigna em sessão de processos de mudanças têm que tornar-se uma questão prioritária na pesquisa em psicoterapia (Greenberg, 1986, p.4).

Sousa (2006) acrescenta que a primeira centra-se numa perspectiva mais experimental, objectiva, que enfatiza a importância da técnica, da adopção de manuais onde são discriminados a forma como usar intervenções terapêuticas e a que categorias diagnósticas são adequadas. A segunda assenta numa perspectiva mais subjectiva, se quisermos, intersubjectiva, não se centrando no tratamento em si mesmo, salientam a importância da relação que se estabelece entre terapeuta e paciente e as qualidades (especificidades) com que cada um influencia essa mesma relação. Por outro lado, desenvolveram um conjunto de desenhos metodológicos qualitativos de modo a apreender melhor o que se passa durante o processo terapêutico e não tanto como o paciente estava antes e depois do processo terapêutico (Sousa, 2006; p.373).

Mudança Psicológica

Quando falamos de processo de mudança várias questões poderão surgir, umas das quais está relacionada com a origem desta mudança, enquanto que alguns estudos defendem que qualquer linha de intervenção é eficaz e resulta em mudança no sujeito, surgem outras linhas que defendem que essa mudança poderá surgir, mas que não está necessariamente relacionada com o processo psicoterapêutico, ou seja, surge de forma natural. Assim, Higginson e Mansell (2008) propõem explorar e compreender como e porquê a mudança psicológica ocorre.

Higginson & Mansell, em 2008, defendem que ambas as investigações, a que demonstra a eficácia de diferentes terapias psicológicas, e a que demonstra a prova de uma recuperação natural na ausência de uma intervenção terapêutica sugerem que o como e o porquê da ocorrência de mudança psicológica não está completamente compreendida e que tanto o mecanismo de mudança psicológica dentro e fora do contexto psicoterapêutico deve ser elucidado (Higginson & Mansell, em 2008, p.310).

O estudo realizado por estes autores, Higginson & Mansell, mostra que apesar das diversas experiências dos participantes, a sua análise descobriu que de alguma forma se manifestavam temas semelhantes entre a experiência de recuperação e a mudança psicológica. O que sugere que processos comuns são base da manutenção e alívio de algumas formas de stress psicológico e que os vários caminhos para a recuperação tomados pelos participantes têm impacto no mesmo mecanismo de mudança psicológica. Por outro lado, isto suporta a necessidade de uma abordagem transdiagnóstico à psicopatologia. (Higginson & Mansell, 2008, p.323)

Recentes investigações sobre a eficácia de três abordagens de tratamento: cognitivo-comportamental, existencial e psicodinâmica, vieram confirmar investigações anteriores (ex.: Luborsky, Singer, & Luborsky, 1975; Stiles, Shapiro & Elliott, 1986) que muitas terapias têm resultados positivos equivalentes apesar de não utilizarem as mesmas linhas teóricas ou técnicas (Stiles, Barkham, Twigg, Mellor-Clark, e Cooper, 2006; *cit por* Higginson & Mansell, 2008; p.309-310).

Miller, Hubble, Duncan & Wampold (2009) defendem, também, que a medição colaborativa e a monitorização do progresso fornece uma forma tangível de apoiar e incluir a voz do consumidor, neste caso o paciente (Miller, Hubble, Duncan & Wampold, 2009, p.426).

De modo a demonstrar a importância do papel do terapeuta na mudança psicológica Miller, Hubble, Duncan & Wampold, em 2009, referem um estudo levado a cabo por Ricks

(1974), onde este criou o termo *super-shrinks* para descrever um grupo de terapeutas excepcional. No seu estudo examinou resultados a longo prazo de adolescentes “altamente perturbados”. Quando os participantes do estudo foram examinados enquanto adultos, Ricks encontrou que um grupo seletivo, que realizou a terapia com um certo profissional, se saiu notavelmente melhor. No mesmo estudo, rapazes acompanhados pelo “pseudoshrink” demonstraram um desajustamento alarmante quando adultos. Apesar das provas cumulativas sobre o facto de os terapeutas causarem a diferença, pouco esforço foi aplicado em estudar quais as características e ações dos terapeutas eficazes.

Por outro lado, Mackrill (2008) realizou um estudo onde mostrou não as estratégias adoptadas pelo terapeuta, mas as estratégias utilizadas pelo próprio paciente para mudar. Descrevendo como os pacientes mudam por continuamente utilizarem e reverem estratégias para a mudança que trazem com eles quando iniciam a terapia. Através da análise recíproca entre as estratégias dos pacientes e a resposta do terapeuta foi possível verificar que as estratégias para a mudança dos pacientes poderão ser um factor significativo para a mudança no que diz respeito ao processo terapêutico e os seus resultados (Mackrill, 2008, p.441).

A Importância da Relação Terapêutica

O terapeuta existencial não considera o paciente como uma soma de pulsões, fantasmas e mecanismos de defesa mas, como uma pessoa viva procurando um significado para a sua existência. É a pessoa que dá sentido aos mecanismos e não o inverso. O terapeuta existencial funciona, portanto em termos de potencialidades do paciente. (Leal, 2005; p.148)

A aliança terapêutica é muitas vezes tida como a principal explicação para os resultados positivos de uma terapia. Esta concepção pode estar relacionada com as evidências de que quanto mais forte é a aliança terapêutica, maior é a mudança (Horvath & Bedi, 2002; Orlinsky *et al.*, 2004, *cit. por* Kazdin, 2009; p.420). Hill e Knox, em 2009, afirmam que embora existam outros mecanismos de mudança em psicoterapia (por exemplo, a percepção, a ativação comportamental), que argumentam que o trabalho relacional é um mecanismo de mudança que é importante para alguns pacientes e, portanto, merece atenção (Hill & Knox, 2009, p.14)

Ao longo das duas últimas décadas, uma elevada quantidade de investigações meta-analíticas foram conduzidas sobre a relação psicoterapêutica, muitas das quais se têm focado no papel da aliança terapêutica e a sua contribuição para resultado (*outcome*). Embora

diferentes definições tenham sido avançadas, existe algum consenso que esta descreve o aspecto colaborativo da relação terapêutica, na qual o paciente e o terapeuta “negociam”, em conjunto, o foco e a profundidade da sua relação, é importante referir que, as escalas que avaliaram a aliança demonstraram fortes correlações entre as variáveis (Levitt & Williams, 2009; p. 337).

Assim, como MacKrell (2008) refere um paciente que inicia uma psicoterapia não é um elemento passivo no processo terapêutico, pois possui estratégias independentes de mudança que exerce tanto antes do início da terapia e como ao longo do decorrer das sessões (MacKrell, 2008, p. 442). Deste modo, o facto de acreditar que os seus próprios esforços e comportamentos são responsáveis pelo controlo dos problemas apresentados é um elemento crucial para a verdadeira mudança (Wampold, 2012, p. 447).

Se a qualidade da participação do paciente é um dos principais determinantes no resultado (Orlinsky, Ronnestad, & Willutzki, 2004; *cit. por* Miller, Hubble, Duncan & Wampold, 2009; p.424), então o terapeuta tem o papel de proporcionar possibilidades alternativas e congruentes, tendo como base os princípios da psicologia, quando os pacientes formulam explicações sobre os fenómenos internos e externos da sua vida que não os permitem realizar mudanças (Wampold, 2012, p.447).

Levitt, Butler e Hill (2006) concluíram que os sujeitos se sentiam mais confortáveis em explorar temas mais sensíveis quando sentiram compaixão e cuidado da parte dos terapeutas. A necessidade de ser gostado pelo seu terapeuta foi um tema urgente e recorrente ao longo do estudo desenvolvido pelos autores (Levitt, Butler e Hill, 2006, p.322). Do mesmo modo, a relação terapêutica, em particular a importância de sentir o cuidado ou preocupação do terapeuta, apresenta um maior contributo para a mudança do que intervenções específicas. Afirmando estes que intervenções específicas que os terapeutas utilizaram foram descritas como úteis, mas os pacientes raramente atribuíram mudanças importantes ou *insights* a uma intervenção em particular. (Levitt, Butler e Hill, 2006, p.322). Assim, os pacientes não enfatizam a efetividade de determinadas técnicas ou métodos. Por outro lado, primeiramente atribuem a eficácia do tratamento à relação com os seus terapeutas. (Elliott & James, 1989; Strupp, Fox & Lessler, 1969, *cit. por* Norcross, 2009; p.115)

Por outro lado, Wampold (2001 *cit. por* Hubble, Duncan, Miller e Wampold, 2009; p.33) escreve que, “Concepções de investigação que são capazes de isolar e estabelecer a relação entre ingredientes específicos e resultados... falharam a encontrar uma centelha de evidência que qualquer ingrediente específico é necessário para a mudança terapêutica”.

Hubble, Duncan, Miller e Wampold, em 2009, afirmam que a evidência é indisputável: a mudança como resultados da psicoterapia deriva de um conjunto chave de ingredientes e elementos que transcende todas as abordagens. Partilhar tais irá permitir a confiança pública. Ainda mais, tal partilha é um dever profissional devido aos consumidores dos serviços psicológicos. (Hubble, Duncan, Miller e Wampold, 2009, p.33)

Assim, parece que a aliança terapêutica, mais do que qualquer método ou modelo aplicado à terapia é importante do ponto de vista não só dos resultados, mas do ponto de vista relacional do sujeito e da necessidade deste de sentir uma forte aliança com o terapeuta para poder abordar assuntos particulares, que lhe permitiram conduzir á mudança.

A tendência na investigação psicoterapêutica é para olhar para além da narrativa dos pacientes sobre relatórios de psicoterapia bem sucedida porque lhes falta precisão e causas sustentáveis por análise quantitativa. Apesar de a análise quantitativa seguramente providenciar uma perspectiva inestimável, muito frequentemente esta olha para além das experiências interpessoais dos pacientes. A psicoterapia é uma busca relacional e afectiva – que é o que os pacientes dizem vezes sem conta. (Norcross, 2009; p.116)

Como se pode verificar nos parágrafos anteriores algo que tem um papel fundamental no processo de mudança é a relação entre o psicoterapeuta e o paciente. Deste modo, é importante compreender não só aquilo que poderá ajudar a estabelecer e manter a relação terapêutica, mas também o que poderá interferir com esta.

Norcross (2009) indica as ações tomadas pelos psicoterapeutas que segundo os pacientes facilita a aliança terapêutica destacando, o facto de ouvirem os pacientes; o privilegiarem a experiência do paciente; o solicitarem feedback sobre a relação terapêutica; o evitarem comentários críticos ou pejorativos; o perguntarem o que tem sido mais útil durante a terapia (Norcross, 2009, p.116-117). Todos estes factores parecem indicar que o paciente gosta de sentir que tem um papel diferenciado não só no processo terapêutico, mas na relação terapêutica, ou seja, que a relação estabelecida não é apenas unilateral.

Centenas e centenas de investigações demonstram que a relação terapêutica tem uma contribuição substancial e consistente para o resultado (*outcome*) da psicoterapia. Assim, Norcross indica aqueles factores que influenciam a relação terapêutica e parecem de modo geral levar a estes ditos resultados. Norcross identifica, a Empatia, Rogers (1957, *cit. por* Norcross, 2009; p.118) define a empatia como “a capacidade e vontade da sensibilidade do terapeuta para compreender os pensamentos, sentimentos e lutas do paciente a partir do seu ponto de vista”; a Aliança, que se refere á qualidade e á força da relação colaborativa entre o paciente e o terapeuta, a qual é tipicamente medida pelo acordo sobre os objectivos

terapêuticos, o consenso nas tarefas do tratamento, e na ligação da relação (Bordin, 1976; Horvath & Greenberg, 1994, *cit. por* Norcross, 2009; p.120); a Coesão, na terapia de grupo – um paralelo à aliança na terapia individual – também mostra associações consistentes para o benefício do paciente (Norcross, 2009; p.121); Consenso no Objectivo e Colaboração, o primeiro está relacionado com o acordo entre o terapeuta e o paciente nos objectivos e expectativas do tratamento, embora o Consenso no Objectivo e a colaboração sejam frequentemente medidos como parte da aliança, neste caso devem ser vistas como algo diferenciado (Norcross, 2009; p.122). Norcross refere ainda Consideração Positiva, Congruência/Genuinidade, Feedback, Reparação de Rupturas na Aliança, Autorrevelação, Gerência da Contratransferência e a importância da Qualidade das Interpretações Relacionais. (p. 123-126)

Norcross, em 2009, indica também aquilo que certamente não resultará, a Confrontação, Processos Negativos, Suposições, Centração no Terapeuta, Rigidez, Comportamento de Avestruz e Cama de Procrustes. (p. 130-132).

Objectivo do Estudo

Apesar de a Psicoterapia Existencial ser uma linha da psicologia com mais de 40 anos ainda hoje não existe muita investigação que identifique os factores que contribuem para a mudança ao longo do processo terapêutico.

A psicoterapia existencial não procura a cura da perturbação mental, mas recorrer a intervenções cuja finalidade principal é ajudar o crescimento pessoal e facilitar o encontro do indivíduo com a autenticidade da sua existência, de forma a assumi-la e a projectá-la mais livremente no mundo. Em qualquer caso, o centro é o indivíduo e não a perturbação mental (Teixeira, 2006, p.289). A pertinência da investigação do processo de mudança na Psicoterapia existencial através da perspectiva do paciente parece ser lógica, considerando o ênfase que a psicoterapia existencial põe na experiência vivida pelo sujeito.

Este estudo pretende preencher algumas lacunas que existem a nível da literatura sobre este tema pois, como Mahrer e Boulet (2004 *cit. por* Sousa, 2014, p.195) afirmam, poucos investigadores são psicoterapeutas existenciais e poucos psicoterapeutas existenciais são investigadores (Mahrer e Boulet, 2004 *cit. por* Sousa, 2014, p.195). Recorrendo a um método qualitativo, o que é já de si inovador considerando que, os estudos existentes sobre o tema recorrem de forma mais frequente a métodos quantitativos e partem de prefixos teóricos não tendo tão em consideração a perspectiva do paciente. As investigações desenvolvidas por

Hubble, Duncan, Miller e Wampold, em 2009, por exemplo, indicam que o papel do terapeuta irá influenciar não só o processo de mudança, mas os resultados deste. Norcross (2009) menciona a empatia, a aliança, o consenso no objectivo e colaboração, a consideração positiva, a congruência/genuinidade, o feedback, a reparação de rupturas na aliança, a autorrevelação, a gerência da contratransferência e a importância da qualidade das interpretações relacionais, como os factores que influenciam a relação terapêutica, e que irão, portanto, influenciar o processo de mudança e os resultados deste. Estes estudos são prova dessa mesma lacuna, pois apesar de apresentarem aquilo que auxilia o processo de mudança não o fazem a partir de informações dados pelos pacientes, mas através de declarações dos próprios terapeutas. Considerando, que a psicoterapia existencial se centra principalmente na experiência vivida do ser humano (Cooper, 2003), parece necessário dar voz à perspectiva do paciente. É assim, objectivo deste estudo compreender quais os principais factores de mudança em psicoterapia existencial, segundo a perspectiva do paciente.

A pesquisa sobre o tema do processo de mudança permite concluir, por exemplo, que existem várias abordagens psicoterapêuticas e que nenhuma é mais eficaz que a anterior, pois todas resultam em mudança. No entanto, é necessário identificar que componentes são essenciais para a mudança. Assim, este estudo propõe compreender: Quais são os factores que influenciam o processo de mudança, da perspectiva do paciente?; Quais as mudanças obtidas ao longo do processo terapêutico, segundo o paciente?; Quais os factores comuns nas quatro investigações realizadas que influenciam o processo de mudança, segundo cada paciente? Quais as mudanças registadas nas quatro investigações que são comuns aos quatro pacientes?.

Método

Metodologia de Análise de Dados

A metodologia utilizada nesta investigação foi o Método Fenomenológico de Investigação, o qual foi desenvolvido por Giorgi e Sousa, em 2010. O objectivo deste estudo é a análise do processo de mudança em psicoterapia existencial com base na perspectiva do paciente. Considerando que, os autores explicam o Método Fenomenológico de Investigação como tendo objectivo mediar as exigências epistemológicas da Fenomenologia, enquanto teoria de conhecimento, e os requisitos necessários para se constituir como conjunto metodológico específico, passível de ser aplicado por diferentes investigadores, no âmbito da psicologia científica, enquanto conhecimento dos fenómenos humanos (Giorgi & Sousa, 2010, p. 73), torna-se evidente a pertinência da utilização do mesmo.

No entanto, é necessário antes de mais começar por explicar o porquê da escolha deste método em detrimento de outros, e qual a validade que este sustém em termos de resultados enquanto método qualitativo.

O método fenomenológico de investigação foi escolhido para esta investigação em detrimento da *grounded theory*, a qual foi proposta por Glaser e Strauss (1967) e é uma metodologia indutiva que ao não ser qualitativa pode ser utilizada quer com dados qualitativos quer com quantitativos (Grounded Theory Institute, 2014), que procura explicar realidades sociais ou psicológicas através da identificação dos processos que decorrem da situação que está a ser investigada, visto que se centra na descrição de realidades psicológicas através da descoberta do significado essencial da experiência vivida (Baker, Wuest, & Stern, 1992, p.1356). Considerou-se o método fenomenológico de investigação mais apropriado para esta investigação devido ao facto de se pretender analisar nesta investigação a perspectiva do paciente sobre as mudanças que ocorreram dentro e fora da terapia, assim como o que este vê como influências nestas, procurando-se então, explorar a sua experiência vivida durante o processo.

A questão relativa à validação e qualidade do estudo, seja quantitativo ou qualitativo, implica considerar a filosofia de ciência que o enquadra, ou seja, as suas raízes conceptuais, as quais incluem suposições e crenças que são ontológicas (relacionadas com a realidade e o Ser) e epistemológicas (teoria do conhecimento), e as quais possibilitam um enquadramento para o método (procedimentos metodológicos) (Sousa, 2014, p.212).

Os psicoterapeutas fenomenológicos acreditam que as afirmações verbais podem não capturar a experiência pré-reflexiva mas que a partir dessas descrições que poderão ser

simples, descrições de experiências concretas cujos significados poderão ser extraídos por meio da adoção de uma atitude fenomenológica e de um processo de reflexão fenomenológica por parte do investigador (Willig, 2007, p.210).

Sousa (2014) afirma quanto ao método em questão que é possível alegar que os resultados produzem conhecimento que é metodologicamente e epistemologicamente válidos, e que são sustentáveis e consistentes e estão representados em estruturas gerais que poderão ser aplicadas em outros contextos. (Sousa, 2014; p.224) No entanto, o autor alerta que, a Metodologia de Investigação Fenomenológica não é um suporte para uma opinião pessoal. A possibilidade de erro existe e pode ser corrigida, mas ao existir, não está relacionada com o facto de estar na presença de uma metodologia idiossincrática, (Sousa, 2014; p. 224-225) porque pretende alcançar dimensões eidéticas da experiência subjectiva dos sujeitos. Por metodologia idiossincrática compreende-se uma metodologia associada ao modo de ser e sentir de cada pessoa. Assim, o que Sousa afirma é que a possibilidade de erro apesar de existir não se deve necessariamente a esta metodologia que analisa o modo de ser e sentir do sujeito. O método fenomenológico, utilizado neste estudo, não se orienta pela lógica da causalidade, nem promove a dicotomia sujeito/objeto, mente/corpo, mas sim a sua interdependência (Giorgi & Sousa, 2010), julgando-se assim que a escolha desta metodologia mostrou-se bastante adequada ao contexto desta pesquisa.

Após a obtenção dos dados de investigação e da transcrição, na íntegra, das descrições dos sujeitos, o protocolo está pronto para ser analisado pelo *método fenomenológico de investigação em psicologia*. O método está dividido em quatro passos: Estabelecer o Sentido Geral; Determinação das Partes: Divisão das Unidades de Significado; Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico; Determinação da Estrutura Geral de Significados Psicológicos. (Giorgi & Sousa, 2010; p.85)

De seguida, com base no livro de Giorgi e Sousa (2010), serão explicados, mais detalhadamente, em que consistem esses quatro passos do método fenomenológico.

- Estabelecer o Sentido do Todo – após a transcrição, o primeiro, e único objectivo é apreender o sentido geral do protocolo. Nesta fase, o investigador pretende apenas ler calmamente a transcrição completa da entrevista. É importante realçar que, metodologicamente, o investigador coloca-se na atitude de redução fenomenológica. Não pretende focar-se em partes fundamentais, não coloca hipóteses interpretativas, apenas, ter uma compreensão geral das descrições realizadas pelo sujeito. Onde, o objectivo principal é obter um *sentido da experiência na sua globalidade*. Com o decorrer do método, verificar-se-á uma inter-relação entre as partes e o todo do protocolo. A determinação das unidades de

carácter psicológico irão colocar em evidência o jogo e a interdependência entre as partes e o todo. Este aspecto é, particularmente, importante como argumento epistemológico, impedindo o investigador de cair em derivas semânticas ou interpretativas. Desde as *Investigações Lógicas* que a relação entre o todo e as partes foi desenvolvida por Husserl, mas, neste momento inicial do método, interessa, sobretudo, reter que a finalidade é captar o sentido geral da transcrição. (p. 85-86)

- **Determinação das Partes: Divisão das Unidades de Significado** – o investigador retoma a leitura do protocolo, com um segundo objectivo: dividi-lo em partes mais pequenas. A divisão tem um intuito sobretudo prático. A divisão em partes, denominadas unidades de significado, permite uma análise mais aprofundada. Como o objectivo é realizar uma análise psicológica, pretende-se usar critérios relevantes para uma perspectiva psicológica, e, como finalidade última análise é explicitar significados, usa-se como critério a *transcrição de sentido* para a constituição das partes (unidades de significado). Este passo resulta no seguinte procedimento: ao reler o protocolo desde o início, dentro da atitude da redução fenomenológica, e mantendo uma perspectiva psicológica sobre o tema em estudo, o investigador coloca uma marca (um traço na vertical) no protocolo sempre que identificar uma mudança no sentido das descrições dos sujeitos. Este procedimento mantém-se até ao final do protocolo, obtendo-se, como resultado final, a divisão e definição das unidades de significado. Estas unidades não “existem” nas descrições em si mesmas, estão apenas correlacionadas com as opções de divisão do investigador, que segue a perspectiva da sua disciplina de estudo. O final passo dois traduz-se na divisão em partes do protocolo, que se mantém, exclusivamente, com a linguagem do senso comum dos sujeitos. São os objectos que passam pela redução e não os actos de consciências dos sujeitos. Isto quer dizer que os objectos e as situações são considerados exactamente como se apresentam, não se realizando, n entanto, qualquer tipo de consideração quanto à sua existência ou não. No âmbito da redução fenomenológica, há uma distinção clara entre o *modo* como um fenómeno se apresenta e como *existe* enquanto facto, o que poderá ser determinado, eventualmente, por vários actos de consciência. O sujeito aceita o que surge à consciência dos sujeitos, como sendo fenómeno, embora não mantenha qualquer tipo de certeza quanto à sua realidade. Dizer que é aceite como um fenómeno, significa que tudo o que surge nas descrições deste é considerado válido, exactamente na maneira como foi dado ao sujeito, embora não se afirme sobre se o fenómeno é exactamente como foi dado ao sujeito. A redução fenomenológica procura evitar o enviesamento do senso comum de que as coisas são tal como são

experienciadas por nós, colocando assim, a nível de metodologia, a exigência do rigor científico (p. 86-88).

- Transformação das Unidades de Significado em Expressões de Carácter Psicológico – o objectivo do método é *desvelar* e articular o sentido psicológico vivido pelos participantes, em relação ao objecto de estudo da investigação. Os sentidos retirados das descrições, por parte do investigador, devem ser revelatórios, psicologicamente explícitos, não em relação à existência do participante, mas em conexão ao tema de estudo. Este terceiro passo é o cerne do método porque o investigador irá descrever as intenções psicológicas que estão contidas em cada unidade de significado. Naturalmente, é possível que haja unidades de significado com pouco ou nenhum valor psicológico. Nesse caso, menciona-se, simplesmente, esse facto. É necessário, por um lado, ter em mente que as particularidades pessoais servem apenas para elucidar o contexto, no qual o fenómeno psicológico se revela a si mesmo, e por outro, que o método é intrinsecamente descritivo e todos os constructos teóricos têm as suas amplitudes como limitações. O terceiro momento termina com a análise de um conjunto de unidades de significado, originalmente expressas na linguagem do sujeito, agora transformadas numa linguagem psicológica e articuladas em relação ao tema de estudo. (p.88-89)

- Determinação da Estruturação Geral de Significados Psicológicos – o quarto momento, o último do método, o investigador *fazendo uso da variação livre imaginativa, transforma as unidades de significado numa estrutura descritiva geral*. A descrição dos sentidos mais invariantes, denominados constituintes essenciais da experiência, contidos nas várias unidades de significado, assim como das relações que existem entre estes últimos, resulta na elaboração de uma estrutura geral. Esta *engloba os sentidos mais invariantes que pertencem às unidades de significado transformadas em linguagem psicológica*. É possível que o investigador faça uso de termos que não estão incluídos nas unidades de significado, de modo a articular e descrever a estrutura final. Todos os dados devem ser considerados neste passo, mas, obviamente, nem todas as unidades de significado têm igual valor. O importante é que a estrutura resultante expresse a rede essencial das relações entre as partes, de modo a que o significado psicológico total possa sobressair. O passo final do método envolve uma *síntese das unidades de significado psicológico*. (p. 89-90)

O resultado final de uma análise fenomenológica científica não se resume apenas à estrutura final, mas ao modo como esta se relaciona com as diferentes manifestações de uma identidade essencial. É muito importante a forma como o investigador explora os dados finais

da investigação, *após* a aplicação do método, sendo fundamental a análise pós-estrutural que levará a cabo (Giorgi & Sousa, 2010; p. 90-91)

De seguida, serão apresentados e analisados de forma aprofundada num primeiro momento dados um caso em particular, de PE2. Num segundo momento será considerado um grupo constituído por quatro sujeitos, do qual o sujeito mencionado anteriormente faz parte, de modo a compreender-se os pontos comuns à mudança no processo terapêutico destes quatro sujeitos.

Participantes

Os participantes do estudo foram seleccionados a partir do pedido de consulta de psicologia numa Clínica Universitária da Cidade de Lisboa. Nesta investigação foram utilizados dados referentes a quatro sujeitos de um *pool* constituído por dez sujeitos. A idade dos participantes varia dos 30 aos 60 anos, sendo a média de idade destes de 43,5.

Os participantes completaram 48 sessões de psicoterapia, com um ano de duração e uma periodicidade semanal, que decorreram entre 2011 e 2012. A periodicidade semanal e anual foi previamente definida pelo projeto de investigação.

De seguida, estão organizados numa tabela os dados sociodemográficos mais relevantes dos participantes do estudo, os quais foram recolhidos entre 1 de Julho de 2011 e 22 de Julho de 2012.

Participante	Idade	Sexo	Nacionalidade	Estado Civil	Agregado Familiar	Escolaridade
<i>PE2</i>	30	<i>M</i>	<i>Portuguesa</i>	<i>União de facto</i>	2	<i>Ensino Superior</i>
PD3	50	F	Portuguesa	Divorciado	2	Ensino Superior
PD1	34	F	Portuguesa	Divorciado	2	Ensino Superior
PJ1	60	F	Portuguesa	Casado	2	Ensino Superior
Participante	Estatuto Profissional		Acomp. psicológico/psiq. (últimos 5 anos)		Acomp. atual	Medicação
<i>PE2</i>	<i>Trab. Tempo inteiro</i>		<i>Não</i>		<i>Não</i>	<i>Não</i>
PD3	Trab. Tempo parcial		Sim		Não	Sim
PD1	Trab. Tempo inteiro		Sim		Não	Sim
PJ1	Reformado		Não		Não	Não

Tabela 1 – Dados Sociodemográficos dos participantes.

Considerando o facto desta investigação ser parte de um projecto colaborativo onde foram realizadas três outras investigações sobre o processo de mudança em psicoterapia existencial,

será primeiramente apresentada uma análise aprofundada dos dados referentes a um dos participantes e, numa segunda fase, dados dos quatro participantes em conjunto.

Estes quatro sujeitos foram selecionados de modo aleatório e o código referente ao sujeito que será apresentado de forma detalhada nesta investigação é PE2, o qual está destacado na tabela acima. Os dados sociodemográficos recolhidos sobre PE2 aquando das entrevistas revelam que este tinha trinta anos, trabalhava a tempo inteiro, é do sexo masculino, vivia em união de facto com a sua companheira, sendo o seu agregado familiar composto apenas pelos dois. O sujeito não tinha tido qualquer forma de acompanhamento psicológico/psiquiátrico nos últimos cinco anos nem tomava qualquer medicação para o seu bem-estar psicológico.

Relativamente aos dados sociodemográficos do grupo de sujeitos, é possível observar que apenas um sujeito era do sexo masculino enquanto os outros três sujeitos eram do sexo feminino. Todos os sujeitos tinham um curso de ensino superior e dois destes trabalhavam a tempo inteiro, enquanto que o sujeito estava reformado. Relativamente ao acompanhamento psicológico/psiquiátrico dois dos sujeitos havia tido acompanhamento nos últimos cinco anos. Nenhum dos sujeitos tomava medicação para o bem-estar psicológico.

Procedimento

A seleção da amostra de sujeitos foi feita de forma aleatória e os sujeitos foram informados que os dados recolhidos seriam utilizados para estudos de investigação psicológica, sendo garantida a confidencialidade dos dados recolhidos através da criação de um código de identificação e não sendo divulgada pelos investigadores envolvidos nos estudos qualquer informação que possa identificar o sujeito. Questões relacionadas com a confidencialidade do estudo e o que estará envolvido na participação deste foram esclarecidas quando o consentimento informado foi assinado, qualquer outra questão quanto ao estudo foi respondida através de contacto disponibilizado pela investigadora que recolheu os dados.

Os dados foram recolhidos numa Clínica Universitária na cidade de Lisboa por Sandra Fernandes, uma estudante de Doutoramento, e a partir das gravações eu realizei a transcrição das mesmas por *ipsis verbis* para formato escrito. As sessões de PE2 decorreram semanalmente ao longo de um ano e cinco meses, entre Julho de 2011, com interrupção durante o mês de Agosto, e Dezembro de 2012. Realizando um total de quarenta e oito sessões ao longo de um ano, foram realizadas um total de seis entrevistas qualitativas em profundidade a cada 8-10 sessões. Cada sessão teve a duração de cerca de quarenta e quatro

minutos. A psicoterapia foi realizada por Psicoterapeutas da linha existencial pertencentes à Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existencial (SPPE), com uma média de 10 anos de experiência profissional.

Os sujeitos que participaram na investigação realizaram psicoterapia da linha existencial ao longo de um ano, tendo um total de quarenta e oito sessões cada um. Em cada oito sessões foi aplicada a *Entrevista De Mudança Do Cliente*, versão portuguesa do *Client Change Interview* (CCI) adaptada por Sales e colaboradores, em 2007, havendo portanto, um total de seis aplicações da *Entrevista De Mudança Do Cliente* por participante. A duração média da *Entrevista De Mudança Do Cliente* foi de quarenta e quatro minutos.

Instrumentos

Entrevista De Mudança Do Cliente

O *Client Change Interview* (CCI; Elliott, Slatick & Urman, 2001), adaptada para português como *Entrevista De Mudança Do Cliente* (Sales et al., 2007) é uma entrevista semiestruturada, com gravação áudio, para posterior transcrição. O *Client Change Interview* (CCI) é uma entrevista qualitativa que poderá durar de 30-60 minutos e ser administrada no final do tratamento ou a cada 8-10 sessões. Inclui perguntas sobre o que o paciente vê como mudanças ao longo da terapia, o que o paciente atribui a essas alterações e aspectos úteis e não úteis de terapia. A entrevista também inclui a opção de pedir ao paciente para analisar e falar sobre as suas autoavaliações de pré-tratamento ou auto-descrições.

Apesar de existir um guião de orientação, é permitida alguma flexibilidade ao terapeuta durante a realização da entrevista com o intuito de facilitar a elaboração de experiências e de obter o máximo de detalhes e de exemplos possíveis do paciente. Segundo Stinckens, Elliott e Leijssen (2009), os pacientes geralmente vêm a entrevista como uma oportunidade de refletir sobre o processo terapêutico. Assim, para promover reflexão honesta e aberta sobre as questões que avaliam a terapia, a entrevista é aplicada por um terapeuta independente do acompanhamento.

Após a entrevista, as mudanças são anotadas numa tabela e o paciente quantifica essas mudanças numa escala de Likert constituída por 5 pontos. Para cada mudança existem três questões: 1) “Estava à espera dessa mudança, ou foi uma surpresa para si?” (1=Mudança totalmente esperada a 5=Mudança completamente surpreendente); 2) “Esta mudança podia ter acontecido sem terapia?” (1=De certeza que não acontecia a 5=De certeza que sim,

aconteceria); 3) "Até que ponto esta mudança é importante ou significativa para si?" (1=Nada importante a 5=Extremamente importante).

O instrumento em questão foi aplicado ao longo do processo terapêutico seis vezes e durou em média quarenta e quatro minutos cada aplicação.

Resultados

1. Caso de PE2

Neste segmento da tese pretende-se analisar de forma aprofundada os dados qualitativos recolhidos ao longo das entrevistas realizadas durante o processo terapêutico a PE2, de modo a compreender-se não só as mudanças que este vai identificando mas também quais as principais mudanças que este identifica que possibilitaram tais mudanças. De seguida vamos apresentar a Síntese de Significado Psicológico que inclui as principais dimensões evidenciadas pelo sujeito ao longo das seis entrevistas realizadas.

Síntese de Significados Psicológicos

As principais mudanças identificadas por PE2 estão relacionadas com as novas perspectivas que diz ter adoptado quanto a si, nas relações com o outro e nas situações de vida. Esta nova perspectiva do self está relacionada com PE2 ver-se como mais confiante, persistente, maturo e frontal, revelando também sentir ter uma maior autoestima e tolerância à frustração o que acaba por conduzir à tomada de decisões focadas em si e não nos outros.

PE2 refere que devido à terapia houve mudanças nas relações com os outros significativos, as quais são agora mais próximas e com melhor comunicação.

PE2 transmite ao longo da terapia ter-se tornado mais responsável de si, aceitando o seu lugar no mundo, compreendendo as suas capacidade e limites, assumindo responsabilidade em diferentes campos da sua vida, quer a nível profissional quer a nível pessoal e relacional. PE2 diz compreender que as decisões que toma influenciam de forma direta a sua vida e devido a tal começou a tomar decisões focadas em si e não nos outros.

Outra grande mudança que PE2 identifica está relacionada com a aceitação de si que lhe permitiu consciencializar-se da tristeza sentida, adoptar uma diferente perspectiva de si, dos outros e do mundo, e consciencializar-se do seu modo de agir e pensar.

Através do discurso de PE2 é possível compreender que este sofreu uma mudança a nível dos seus comportamentos, tornando-se mais persistente, capaz de enfrentar os seus medos, diminuindo as dimensões angustiantes da sua vida e até uma redução da ansiedade.

PE2 identifica como **influências positivas** no processo de mudança a **relação com o terapeuta**, identificando diferentes dimensões desta, tais como a **empatia** com o terapeuta, a **postura** deste, o **feedback dado pelo terapeuta sob a forma de pequenas comentários**, o

tipo de intervenção do terapeuta, o **não se sentir analisado**, o **recurso a associações** ou **metáforas** por parte do terapeuta, as **questões levantadas** por este, a **pertinência das intervenções**, o facto de **confiar no terapeuta e nas suas competências**. PE2 verifica que a influência também se deve a **factores externos** à terapia, a **ações tomadas por este**, à **comunicação com o outro significativo** ou apenas **amigos**, o facto de **pensar nos temas abordados em sessão e tomar decisões a partir dessas reflexões**, o facto de ter começado a **comunicar mais com o irmão**, e por último o facto de estar a realizar uma **formação em Psicoterapia Existencial**. PE2 identifica como a **baixa frequência e duração das sessões**.

Unidades de Significado Psicológico

- Relação com o terapeuta – empatia com o terapeuta; postura do terapeuta; confiança no terapeuta e nas suas competências
- Tipo de intervenções do terapeuta – questões levantadas por este; recurso a associações e metáforas
- Pertinências das intervenções
- Diálogo com outros (irmão, outro significativo, amigos) sobre temas mencionados na sessão
- Autorreflexão (sobre temas inicialmente abordados em sessão)
- Frequentar uma formação em Psicoterapia Existencial
- Baixa frequência e duração das sessões (inibitório)
- Diferente perspectiva do self – mais autoestima; mais confiança; mais persistência; mais maturidade; maior tolerância à frustração; mais frontal; tomada de decisões focadas em si e não nos outros e melhor capacidade de coping;
- Diferente perspectiva da relação com o outro – mais disponível;
- Diferente perspectiva das situações;
- Relação com os outros significativos – mais próximas e melhor comunicação
- Responsabilidade de si – aceitação do seu lugar no mundo; compreensão das suas capacidades e limites; a nível profissional; a nível pessoal/relacional; compreensão que as decisões que toma têm uma influência directa na sua vida e tomada de decisões focadas em si e não nos outros;

- Aceitação de si – consciencialização da tristeza sentida; diferente perspectiva de si ; consciencialização do seu modo de agir e pensar;
- Comportamentos – mais persistente; capacidade de enfrentar os seus medos; diminuição das dimensões angustiantes da sua vida; diminuição da ansiedade.

Esquema Simplificado das Unidades de Significado Psicológico



Figura 1 – Unidades de Significado Psicológico de PE2

Tabela de variações empíricas que permitem identificar as dimensões eidéticas

PE2	Entrevista 1	Entrevista 2	Entrevista 3	Entrevista 4	Entrevista 5	Entrevista 6
Relação com o terapeuta	“acho que a relação tem sido... porque isso foi logo, entretanto houve a interrupção das férias, eu tinha... eu tinha a ideia que o terapeuta seria muito competente, permitiu-me logo depois poder confiar e deixar-me ir.”	“Acho que independentemente do modelo é a forma de... como o terapeuta funciona e... assim como, ele me conhece, eu também con... já percebo a melhor qual é o momento em que me devo calar porque a pergunta que ai vem vai-me conduzir para onde devo ir, mas às vezes mesmo percebendo não permito, tenho consciência disso. Lá está, nunca falei com ele sobre isso”	“uhmm... uhmm... a primeira coisa que eu tinha pensado nos momentos que estou com o terapeuta, eu normalmente falo assim, sem olhar directamente... e quando olho para ele sinto e vejo que ele está sempre a ouvir, e isso de certo modo é surpreendente. Não sei se é algo que eu sinto falta, nunca pensei muito nisso. Acho que neste momento até sinto falta disso (de ser ouvido), tenho poucas pessoas com paciência para me ouvir a fundo, talvez só uma. E acho que isso é uma postura que eu noto que é importante,”	“Há um sentimento de relação, proximidade, de estar os dois na mesma história, e há algo que acaba por ser surpreendente, um exemplo, quando eu estou a falar de... de algum sentimento que é muito difícil eu... eu olho para ele e percebo que ele também está a sentir ou algo do género, não sei se é empatia algo mais do que isto, mas... há uma relação próxima e uma compreensão muito eficaz daquilo que estou a dizer, e isso tem-me ajudado a não ter medo de dizer.”	“uma coisa que eu acho que me iria chatear seria o ver realmente o uso da técnica, do que deveria ser feito, o deixar a coisa fluir como está a fluir, claro que... ele lá saberá guiar-me, mas... mas acho que a palavra é... está a ser genuíno, está ser natural, acho que é isso que define a nossa relação.”	“Percebi que entretanto neste ano e meio com o Terapeuta, estabeleci uma relação com ele enquanto pessoa e isso dá-me alguma segurança também para poder continuar o meu processo, como acordámos isso acontecer fora daqui, continuarmos a nossa terapia, não vai acontecer como ele tinha previsto, como ele tinha planeado.”
Tipo de Intervenções do	“Uhhh... e o terapeuta fez-me	“e de, de dizer muitas vezes “eu penso”, em	“quando ele me dá feedback do que está a	“uhmm... o... não sei se consigo pôr	“eu estou-me a lembrar-me de duas	“e sentir-me...eu e o Terapeuta

<p>terapeuta e sua pertinência</p>	<p>uma pergunta de... de que ansiedade é essa, na prática como é que isso estava a ser vivido por mim, e eu comecei a resposta a dizer, eu penso que... e rapidamente parou ,e disse que eu pensava demais, e que queria saber era o que eu sentia... e a partir desse momento. Já tinha... já tinha uma vez ou outra numa sessão anterior já tinha percebido que me estava a tentar dizer isto. E ali foi muito claro que não é de eu pensar demais mas que... mas que dou pouco ênfase aquilo que... aos meus sentimentos.“</p>	<p>vez de dizer “eu sinto”. Que foi uma coisa que foi logo no inicio identificada e que... eu, eu nunca tinha tido este, nunca ninguém me tinha dado este feedback, e eu... nun... nunca me tinha apercebido que realmente, eh... eh... funcionava desta forma, e é curioso que passei a ter consciência disso, ainda não, não... admito que ainda não consegui mudar o registo, ou que quando o assunto é realmente importante eu, eu... eu penso em tudo, em tudo o que está à volta e torno-me muito chato”</p>	<p>ouvir, acontecem sempre duas coisas, as duas não, ou uma ou outra. Que é, eu noto que aquilo que eu estou a perceber da minha história, ou seja, há ali uma compreensão. Ou então coloca-me uma pergunta que me faz pensar ou olhar para a coisa de outra forma, mas que faz sentido, e que me abre uma nova perspectiva superinteressante.”</p>	<p>isto por palavras de uma forma muito clara, mas o aspecto mais importante... ou aquilo que me faz assim do nada ficar surpreendido tem a ver com pequenos comentários, não grandes interpretações, até porque isso não acontece, mas pequenos comentários. Em que... onde eu com a ajuda desse comentário consigo fazer uma ligação sobre algo que aconteceu ou algo que já tinha dito há dois meses atrás.”</p>	<p>coisas que têm caracterizado assim a estrutura das sessões, não todas, mas que tem sido muito bom, na minha opinião... primeiro tem acontecido quase sempre, mais para o final das sessões, de repente o terapeuta fazer-me uma devolução daquilo que eu estou a dizer, mas de uma perspectiva completamente diferente e que... eu olho para aquilo e penso, como é que eu ainda não tinha visto isso desta forma?” (...) “Outra coisa é nós temos feito bastantes analogias, muitos exemplos...”</p>	<p>brincávamos muito com as praias e às vezes não me apetecia muito ir para a praia dos adultos, preferia estar a fazer castelos na praia das crianças. E o que eu sinto é que agora não só tenho conseguido ir a mais praias, como as pessoas que estão lá já também me aceitam e brincam comigo e isso acontece, estou a pensar agora com o Terapeuta, acontece também com ele, ou seja, este crescimento vê-se também assim no dia-a-dia, na forma como eu percepciono a aceitação dos outros.”</p>
<p>Diálogo com outros</p>	<p>“Tenho criado este ritmo de pensar, e faço a minha sessão sozinho, às vezes não, não sozinho,</p>	<p>“esta necessidade de trazer, de trazer comigo e partilhar, partilhar com, com uma ou duas pessoas</p>		<p>“a minha companheira diz-me várias vezes, tu há um ano não abrias a boca e</p>	<p>“eu ainda não tinha pensado sobre isto como importante, já tinha reparado, a minha namorada já</p>	<p>“Acho que houve uma vez que me lembro não em apetecia vir, mas forcei-me a vir, de</p>

	<p>faço, discuto alguns temas com a minha namorada, portanto, tem sido assim uma coisa em comum.”</p>	<p>assuntos que eu, que eu entretanto tenha percebido, como isto de, por exemplo, pensar mais ou de falar mais naquilo que estou a pensar do que naquilo que estou a sentir. Fez com que em casa, em conversa com a minha companheira, servisse de... de também de conversa de análise de porquê de eu fazer isto. (...) Uhhmm... Por isso acho que estas mudanças foram acontecendo uhhm... principalmente até fora das sessões.”</p>		<p>agora, agora inicias conversas. Uhhm... e isso não acontece sempre, mas percebo que.. que agora aconteça com mais frequência, mas é uma mudança determinante que me permite ter acesso, acesso a outras pessoas, a outras possibilidades, a outras ideias, e neste momento em que me apetece concretizar”</p>	<p>me tinha chamado à atenção, ri-me.”</p>	<p>resto vinha sempre com vontade. E claramente, já falei com minha companheira sobre isto e claramente que o que tem vindo a acontecer neste último ano depende muito do espaço que encontrei com ela. Não apenas, mas tem sido determinante, na forma como me sinto mais compreendido e mais aceite, por mim mesmo provavelmente”</p>
<p>Autorreflexão</p>	<p>“Tenho criado este ritmo de pensar, e faço a minha sessão sozinho”</p>	<p>“De eu passar os dias a ruminar, lá está, sobre a mesma questão e nos, nos últimos, nas ultimas semanas ter percebido benefícios claros em fazer isso. (...)Estou a dizer que talvez será mais fora do que na próxima sessão porque... se calhar algumas das conclusões a que tenho</p>	<p>“independentemente do que esteja a sentir automaticamente partia, e ainda parto para pensar no que estou a sentir e agora estou num momento de aprender a digerir e a sentir.”</p>	<p>“há muitas coisas que finalmente tenho acesso a elas e consigo pensar sobre elas desta forma com a ajuda das pessoas.”</p>	<p>“Agora nas férias tive uns dias de férias sozinho. O que foi, foi excelente, teve três... quatro dias completamente sozinho e deu para pensar bastante sobre isso, quase que colocando-me a mim objectivos, comportamentos, de mudar alguns</p>	<p>“Parece que entretanto criei o meu próprio modelo, encontrei o meu próprio equilíbrio entre remoer e reflectir e fazer e estou muito forte entre aspas de estar a fazer as coisas.”</p>

		chegado tenha sido sozinho, e depois trago isso como feedback para a sessão.”			comportamentos”	
Formação em Psicoterapia Existencial		“E foi, foi assunto abordado em várias sessões, uhhh... e é resultado também da, desta maior confiança em mim mesmo fiz, fiz a candidatura e... quase, quase no último dia, mas felizmente fiz a tempo e fui aceite.”	“Em termos, coisas mesmo práticas há todo este investimento que eu penso estar aos poucos concretizar no meu lado profissional, nesta formação que eu comecei a fazer de psicoterapia, a procura que tenho feito nos últimos tempos de... um espaço onde possa começar a dar consultas, porque na formação de psicoterapia tenho que fazer esse trabalho.”	“mas isso também tem-me trazido uma visão das coisas muito diferentes, muito diferentes significa mais... eu ser... uma identificação maior do percurso ou do caminho que eu pretendo fazer na psicologia com este, com este tipo de terapia, à medida que vou fazendo o curso vou percebendo o que me faz sentido, não... não que me faça tudo mas o que não faz ponho assim um bocadinho de lado e tenho... há muitas coisas que finalmente tenho acesso a elas e consigo pensar”	“e agora conciliando também com o curso de psicoterapia, já tenho o espaço físico para dar consultas, mas quero começar a dar consultas e isso é algo que todos os dias tenho estado preocupado a desenvolver-me nessas áreas.”	“não só estou a gostar, como curiosamente junto muito a terapia à formação. Parece que é um complemento perfeito, porque a própria formação interessa-se muito pelo desenvolvimento pessoal e este ano isso aconteceu e sinto que para o ano vai ser ainda mais intenso, não a nível teórico, mas mais a nível pessoal, sinto que foi um ano muito bom na formação.”
Baixa frequência e duração das	“Eu... eu... eu sinto, agora aqui um	“eu.. uh... tenho, tenho tido uhm... uma média	“está, mais vezes por semana.			

sessões	parêntesis, mas uma vez por semana eu sinto que é muito pouco. Uhmmm... é muito pouco, sinto mesmo que... aqui á Segunda-feira já me apetece voltar e voltar a pensar, já me apetece pensar sobre as coisas.”	de três, de três sessões por mês. Uhmm... o que s... acaba sempre por ser difícil uhmm... nem é, nem é este número de sessões por mês, é... é... lá está. Eu continuo com, com aquela ansiedade da próxima sessão ser só daqui a uma semana e tem acontecido as sessões ficarem a meio e com o compromisso, uhmm... que da próxima começaremos naquele ponto e eu não sou capaz, ou porque não me recordo em que ponto é que ficamos ou porque tenho necessidade de falar de outra coisa”	(...) Como não, não é possível, mas porque a meio da semana já me apetece vir. Tem-me acontecido isso muitas vezes.”			
Perspectiva	“ter um feedback do terapeuta com uma grande empatia e mais do que isso com... fazendo-me não ser tão critico comigo mesmo. Ou fazendo-me perceber o porquê de eu ter este	“ah sim... grandes, grandes janelas que se foram abrindo. Não é que a coisa, que a coisa já esteja resolvida, porque longe disso na maior parte das v... das coi... das... das situações mas uhmm...”	“Ou então coloca-me uma pergunta que me faz pensar ou olhar para a coisa de outra forma, mas que faz sentido, e que me abre uma nova perspectiva superinteressante.”	“uhmm... está a ser cada vez mais difícil, não é? Mas tem sido, uhmm... uma descoberta de... uhm... de... até agora tem sido... percebido... tem me ajudado a perceber novos, novas formas de	“tem acontecido quase sempre, mais para o final das sessões, de repente o terapeuta fazer-me uma devolução daquilo que eu estou a dizer, mas de uma perspectiva completamente diferente e que... eu	“Relativamente aos meus pais, o problema está lá na mesma, a distância vai aumentar até, mas sinto que o facto de eu estar em Lisboa ou estar perto deles não vai fazer grande diferença. O meu irmão está perto

	comportamento ou de não ter aquele comportamento que pretendia. E tem... tem-me feito pensar muito, pensar muito sobre... sobre o porquê das coisas. Não é nada de novo porque é uma característica minha, mas... mas tenho pensado de uma outra forma.”			ver. Novas perspectivas, é isso.”	olho para aquilo e penso, como é que eu ainda não tinha visto isso desta forma? “	deles e não faz grande diferença, ou seja, a situação é a mesma, a forma como eu olho para ela é que é mais tranquilizadora para mim.”
Perspectiva do Self	“readquirir a minha capacidade de persistência, que eu, que eu tinha e que... eu estou-me a referir mais a nível profissional.”	“também. Uhm... aqui desde novembro que noto em mim... uma maior confiança em mim mesmo.. uhm... uma capacidade, talvez com isso, de enfrentar, uhm... coisas que estavam pendentes há muito tempo”	“agora sinto-me muito, muito mais triste. Não é uma tristeza que me esteja a abalar a confiança... continuo a acreditar e a gostar de mim mesmo, não se trata de questionar aquilo que já foi conquistado, penso eu, nos meses de terapia...”		“PE2: principalmente é isso, notar que em pequenas coisas a minha postura é uma postura muito mais afirmativa, uma postura muito mais... de quem está mais certo, se calhar não é bem assim, mas alguém que sabe aquilo que quer e o pretende, quais são as melhores decisões... (...) é em quase todos (os campos da sua vida) sim, em quase todos, uhm...”	“a pessoa que notou mais diferença, não que me tenha dito, mas que eu sinto que ele está diferente e acho que é em consequência de eu estar mais frontal, mais directo, mais eu, com menos medos, é o meu irmão. Uma das relações que melhor se desenvolveu neste processo terapêutico foi a relação com o meu irmão”
Perspectiva das relações		“Uhm... depois pequenas coisa, peq...	“(...)surge uma reaproximação com a	“Perceber que a imagem que os		“eu e o Terapeuta brincávamos muito

		<p>maior assertividade a falar com colegas de trabalho, maior proximidade a alguns amigos, uhhh... com quem não tinha, não tenho contacto frequentemente ou regular. Uhhmm.. são as coisas gerais que consigo identificar”</p>	<p>minha ex-namorada. Eu fiz esse investimento penso que em Dezembro, em que estivemos num café e depois não voltámos a conversar, houve uma troca de mensagens a tentar remarcar um outro café, que não foi possível, mas tipo há um mês atrás. Na semana passada houve um contacto dela para estarmos juntos, para conversarmos, e hoje voltámos a conversar.”</p> <p>“Sinto algumas mudanças a nível das relações no trabalho, sinto que sou mais inteligente a proteger alguns problemas por me sentir mais seguro de mim mesmo. Isto até pode ser considerado as coisas melhores.”</p>	<p>outros têm é boa, que a imagem que têm de mim é boa. Acho que acabo por ser um bocadinho bola de neve com isto tenho apostado, agora com estas situações diferentes a nível social de convívio com... um maior à vontade do que aquilo que tinha, e depois tenho esse feedback,”</p> <p>“eu sentir-me capaz de estabelecer uma rede... de suporte neste mundo da psicologia com colegas com... pessoas conhecidas mais... mais sustentável, mais forte...”</p>		<p>com as praias e às vezes não me apetecia muito ir para a praia dos adultos, preferia estar a fazer castelos na praia das crianças. E o que eu sinto é que agora não só tenho conseguido ir a mais praias, como as pessoas que estão lá já também me aceitam e brincam comigo e isso acontece, estou a pensar agora com o Terapeuta, acontece também com ele, ou seja, este crescimento vê-se também assim no dia-a-dia, na forma como eu percepciono a aceitação dos outros. Se calhar isso não mudou, relativamente aos outros, mudou foi a forma como eu vejo a coisa.”</p>
Perspectiva das situações	“tem sido... surpreendente. Porque... eu sinto	“grandes, grandes janelas que se foram abrindo. Não é que a			“Tenho conseguido também ao mesmo tempo não... não	“vê-se também assim no dia-a-dia, na forma como eu

	<p>que... ainda mal comecei. Mas... mesmo assim noto na minha pos... no meu modo de ver... os meus problemas. Muito grande... uma diferença até maior do que a que eu estava à espera em tão pouco tempo.”</p> <p>“e é uma coisa que é demasiado óbvia e eu não via, fazia tão parte de mim que eu... que eu não conseguia ver.”</p>	<p>coisa, que a coisa já esteja resolvida, porque longe disso na maior parte das v... das coi... das... das situações mas uhmm... (pausa)”</p>			<p>correndo ainda ao erro de, eu penso que seria um erro, de pôr isto de lado, esquecer o contracto, esquecer o ordenado e arriscar de olhos fechados. Acho que tem sido difícil, mas continuo a achar que isto é uma melhor opção. No entanto há este sentimento de que não faço nada contra isto.</p> <p>(...) Sim, entretanto começo a ter algumas perspectivas de futuro que não tinha antes”.</p>	<p>percepciono a aceitação dos outros. Se calhar isso não mudou, relativamente aos outros, mudou foi a forma como eu vejo a coisa.”</p> <p>“Relativamente aos meus pais, o problema está lá na mesma, a distância vai aumentar até, mas sinto que o facto de eu estar em Lisboa ou estar perto deles não vai fazer grande diferença. O meu irmão está perto deles e não faz grande diferença, ou seja, a situação é a mesma, a forma como eu olho para ela é que é mais tranquilizadora para mim. Aceito que, mesmo à distância, posso ajudar em determinados momentos.”</p>
Relações com	“tem sido muito a	“e entretanto em	“talvez seja a minha	“Na relação com a	“sinto cada vez mais	“Uma das relações

<p>outros significativos</p>	<p>relação que tenho tido com a minha namorada, que é... é uma relação muito gratificante mesmo, e que.. que me... resultado dela tenha esta minha... este meu sentimento de força, e de capacidade e de... de ser forte, é mesmo isso.”</p>	<p>Dezembro também consegui transformar esta angústia num “bora lá resolver isto” e ter assim uma conversa assim frontal, que foi, foi muito bem, bem... bem aceite e me ajudou depois também a, a... a poder conversar com a minha ex-namorada com maior, maior frontalidade também.”</p>	<p>existência a dizer que não está a correr bem, porque não está a correr mal, mas não está a correr bem por causa de também não estar disponível para investir numa relação com outra pessoa neste momento, parece que estou em standby. A coisa vai acontecendo, mas parada, e isso que eu sinto, uhhh...”</p>	<p>minha namorada mantém-se estável, mantém-se na mesma, mas não há grandes expectativas de... crescimento... de relação de casal, estamos ali numa fase de... de estarmos bem os dois assim como estamos sem pensar em ter filhos, sem pensar em casar, em mudar deste sitio para outro assim mais confortável”</p>	<p>uma correlação entre as coisas que vão acontecendo no meu dia-a-dia, na minha vida, nas minhas relações, uhhh... com o processo psicoterapêutico, o que nós vamos conversando, acho que já tinha dito, mas a minha relação com o meu irmão está diferente, muito mais saudável, à nossa maneira. (...) eu não achava que tinha uma boa relação com o meu irmão porque pouco falávamos e achava que não era bom para nós os dois termos esta distância. Agora, apesar desta distância tem acontecido termos grandes conversas quando estamos juntos”</p>	<p>que melhor se desenvolveu neste processo terapêutico foi a relação com o meu irmão”</p> <p>“neste último ano, não desde o início, mas quase, desde Abril Março que noto ele mais disponível também para mim e acho que esse foi o maior ganho a nível de relações foi a relação com o meu irmão, que era uma relação boa, de quem se gosta, mas na prática não acontecia grande coisa e agora sim há uma relação boa de irmãos”</p>
<p>Comportamentos</p>	<p>“Curiosamente esta, esta semana fiz... uhhh... vários contactos profissionais que já</p>	<p>“Principalmente mudança de atitude no meu dia-a-dia, no meu trabalho notava uma constante postura</p>	<p>“Eu antes fugia deles(medos), era uma fuga inteligente, ninguém reparava, mas que noto que agora</p>	<p>“quando comecei tinha o sonho de trabalhar, de voltar a trabalhar na psicologia do</p>		<p>“a pessoa que notou mais diferença, não que me tenha dito, mas que eu sinto que ele está diferente e</p>

	<p>há muito tempo venho a falar que quero fazer (som que aparenta ser de um telemóvel a receber uma notificação) uhhh... e... e consegui... tenho, eu tenho sessão á quinta feira, e consegui, na quinta feira à noite, cheguei a casa e nem foi.. foi sem pensar, e fiz algo que já vinha a pensar fazer há muito tempo. Alguns e-mails, outros contactos telefónicos. Dei um passo em frente... e, e amanhã... amanhã espero trabalhar em cima disso, porque acho que foi um passo em frente, ainda não tive nenhum resultado com isso prático”</p>	<p>negativa e desmotivação e para mim todos os dias já eram segunda feira, e não era sempre, mas já era uma característica muito forte. E... e tem partido de mim essa... essa perspectiva diferente do dia-a-dia do trabalho, por exemplo.”</p>	<p>estou com força para encará-los, e acho que isso é uma conquista clara da terapia.”</p>	<p>desporto, tinha o sonho de ter um consultório e dar consultas. Hoje em dia estou a acompanhar uma atleta na psicologia do desporto, a coisa...parece-me estar a correr bem e... estar uhhh... com a possibilidade de começar a cuidar de outras pessoas , nesta área especifica da psicologia do desporto... e em... em termos de clinica uhhh... tenho dois espaços neste momento ah... onde ainda não tenho ninguém, mas já tenho os espaços e está quase, pelo que eu sei, está quase a começar, em principio este mês já vou começar a</p>		<p>acho que é em consequência de eu estar mais frontal, mais directo, mais eu, com menos medos, é o meu irmão. Uma das relações que melhor se desenvolveu neste processo terapêutico foi a relação com o meu irmão”</p>
--	---	--	--	---	--	---

				acompanhar uma pessoa, por isso está, está mudado o panorama a nível profissional. uhm...”		
Responsabilidade de si	<p>“Dei um passo em frente... e, e amanhã... amanhã espero trabalhar em cima disso, porque acho que foi um passo em frente, ainda não tive nenhum resultado com isso prático mas, a... minha namorada fartou-se de me elogiar por ter, por ter finalmente feito algumas dessas coisas, uhhh... e eu também me sinto... sinto que estou a conseguir chegar onde quero.”</p>	<p>“Porque a principal... a principal... a principal competência se assim podemos chamar, é eu sentir-me mais capaz de fazer, é não ter tanto medo de, de... sequer pensar nas coisas.”</p>	<p>“Eu antes fugia deles, era uma fuga inteligente, ninguém reparava, mas que noto que agora estou com força para encará-los, e acho que isso é uma conquista clara da terapia.”</p>	<p>“quando comecei tinha o sonho de trabalhar, de voltar a trabalhar na psicologia do desporto, tinha o sonho de ter um consultório e dar consultas. Hoje em dia estou a acompanhar uma atleta na psicologia do desporto, a coisa...parece-me estar a correr bem e... estar uhhh... com a possibilidade de começar a cuidar de outras pessoas , nesta área especifica da psicologia do desporto... e em... em termos de clinica uhhh... tenho dois espaços</p>	<p>“em termos muito pessoais, uhhh... parece que... tenho conseguido, tem sido possível sintonizar-me, encontrar ali um ponto de equilíbrio entre as minhas capacidades, entre aquilo que é possível e aquilo que não é possível.”</p> <p>“O perceber o jogo entre o que posso ajudar e o aquilo que pode realmente pode ser alterado não depende assim tanto da distância, não depende assim tanto de mim”</p>	

				neste momento ah... onde ainda não tenho ninguém, mas já tenho os espaços e está quase, pelo que eu sei, está quase a começar, em principio este mês já vou começar a acompanhar uma pessoas”		
Aceitação de si	“Uhhh... acho que... eu... o facto de eu me sentir mais confiante também me permite enfrentar um pouco... um pouco melhor esta minha.. toda esta... toda esta minha frustração e ansiedade em mudar as coisas.”	“ou o que podia ser aos 30 anos e não sou, mas... tenho ao longo destas últimas semanas, desde Novembro aumentado esta sensação de... de tranquilidade para comigo, ou de mim para mim, sentir-me melhor em relação a este assunto, não me sentir culpado” “Uhhmm... não que me sentisse incapaz ou de não ter capacidade mas... de a minha dimensão ser... ser muito pequenino, e tenho, tenho sentido	“Eu considerava-me bastante seguro de mim mesmo no sentido que percebia o quê que estava a sentir, porquê que estava a sentir. Era tudo muito racional e de há uns tempos para cá que me sinto perdido a esse nível, mas gosto, até gosto de perceber...”	“PE2: admiti-los, perceber que eles fazem parte de mim, tentar controlá-los ao máximo mas quando estou no directo perceber que eu também sou parte desses medos e isso tem-me ajudado a ficar muito mais tranquilo e ser muito mais honesto nas relações.”	“em termos muito pessoais, uhhh... parece que... tenho conseguido, tem sido possível sintonizar-me, encontrar ali um ponto de equilíbrio entre as minhas capacidades, entre aquilo que é possível e aquilo que não é possível.” “O perceber o jogo entre o que posso ajudar e o aquilo que pode realmente pode ser alterado não depende assim tanto da distância, não depende assim tanto	“Parece que entretanto criei o meu próprio modelo, encontrei o meu próprio equilíbrio entre remoer e reflectir e fazer e estou muito forte entre aspas de estar a fazer as coisas.” “já falei com minha companheira sobre isto e claramente que o que tem vindo a acontecer neste último ano depende muito do espaço que encontrei com ela. Não apenas, mas tem sido determinante,

		este crescimento, de não me sentir tão inferiorizado no trabalho, em casa, uhmm... tem sido provavelmente o principal benefício e eu... quando falo disto não consigo, não consigo dissociar daqui a palavra confiança.”			de mim”	na forma como me sinto mais compreendido e mais aceite, por mim mesmo provavelmente”
--	--	--	--	--	---------	--

Tabela 2 - variações empíricas que permitem identificar as dimensões eidéticas

Constituintes Essenciais	Variações Empíricas					
	Entrevista 1	Entrevista 2	Entrevista 3	Entrevista 4	Entrevista 5	Entrevista 6
Relação com o terapeuta	A relação e a percepção da competência do terapeuta lhe permitiu confiar neste	Relação com o terapeuta permite-lhe compreender quando deverá dar espaço ao terapeuta para intervir	A escuta ativa é um factor importante para a mudança no processo terapêutico	Postura do terapeuta, a qual reflecte o investimento mútuo, proximidade, empatia e compreensão da parte do terapeuta, como factor facilitadores da terapia	O facto de sentir a relação com o terapeuta como genuína é algo importante para si por sentir que o diálogo flui naturalmente sem recurso a qualquer técnica	A relação que estabeleceu com o terapeuta possibilitou-lhe sentir-se seguro para continuar o acompanhamento posteriormente
Tipo de Intervenções do terapeuta e sua pertinência	Intervenção do terapeuta sobre o facto de racionalizar em detrimento de sentir como algo que lhe permitiu aperceber-se do seu modo de funcionamento	Feedback permite-lhe melhor consciencialização de si e apesar de ainda não ter alterado o seu modo de funcionamento que através da sobre análise faz com que desenvolva uma forma de pensar ruminante	Feedback do terapeuta como facilitador de mudança que lhe permitir ter uma melhor compreensão de si próprio e ver as situações de uma nova perspectiva	Os comentários feitos pelo terapeuta têm um maior impacto na mudança do que as grandes interpretações que este poderia fazer	Devolução por parte do terapeuta no final das sessões é algo que tem sido benéfico para as mudanças que tem atingindo por lhe dar uma perspectiva diferente da sua	Recurso a metáforas como facilitador de comunicação
Diálogo com outros	necessidade de reflectir sobre o que foi abordado em sessão, por vezes abordando-o com o outro	Assuntos abordados em sessão, tais como a forma como pensa e comunica os seus pensamentos em detrimento do que		Outro significativo vê mudanças nele nomeadamente por agora conseguir iniciar e participar em conversas com	Mencionar as variações de humor em terapia é algo que apenas viu como importante após ter falado	Desenvolveu a nível da sua relação amorosa um espaço em que se sente mais compreendido e aceite, até por si

	significativo	sente é algo que analisou com o outro significativo		pessoas com quem não era próximo	sobre o assunto com o outro significativo	mesmo
Autorreflexão	Necessidade de reflectir sobre o que foi abordado em sessão	Postura reflectiva fora das sessões tem levado a benefícios e mudanças a nível terapêutico	Menor racionalização a nível dos sentimentos e do self , dando-se espaço para viver o que sente antes de o tentar compreender	Capacidade de pensar assuntos de uma nova perspectiva	Reflectir sobre a forma como tem agido e que objectivos pretende atingir, permitiu-lhe ver a necessidade de alterar a forma agressiva como por vezes comunica, e as suas oscilações de humor	Sente que encontrou um ponto de equilíbrio que lhe permite compreender até que ponto lhe é benéfico reflectir, não se tornando ruminante a nível do pensamento, tendo mais facilidade em agir
Formação em Psicoterapia Existencial		Confiança permitiu-lhe inscrever-se na Formação em Psicoterapia Existencial	Maior investimento feito por si a nível profissional devido à exigência da formação	Formação estar relacionada com o modelo terapêutico utilizado na terapia permitiu-lhe estar mais disponível para novas visões de si e do mundo	Formação permitiu-lhe contribuir para o seu crescimento a nível profissional	Formação como um complemento à terapia, pois ambas se centram no desenvolvimento pessoal
Baixa frequência e duração das sessões	Necessidade de após a sessão falar com o outro significativo por sentir que a frequência das sessões não é suficiente	Duração das sessões faz com que determinados assuntos sejam interrompidos, mas que não se sente capaz de na próxima sessão voltar a esses temas porque há outras que sente como mais importantes	Frequência semanal das sessões não é suficiente para si, que já partilhou com o terapeuta e nota isso desde o início da terapia			

Perspectiva	Postura do terapeuta e do seu feedback é algo que lhe permite não ser tão crítico consigo mesmo e aceder a uma nova perspectiva sobre si e as situações abordadas	Nova perspectiva e visão do mundo mais abrangente	Melhor compreensão de si próprio e ver as situações de uma nova perspectiva	Conseguiu através da terapia obter novas perspectivas apesar de considerar que o processo terapêutico é vivido actualmente como difícil	Devolução por parte do terapeuta no final das sessões é algo que tem sido benéfico para as mudanças que tem atingindo por lhe dar uma perspectiva diferente da sua	Perspectiva da situação com os pais diferente, em que a distância física não é um factor tão importante, como considerava anteriormente, esta nova perspectiva é-lhe também, mais tranquilizadora
Perspectiva do Self	Sente que a nível profissional está a readquirir a sua capacidade de persistência	Maior confiança permite-lhe uma maior capacidade de resolver situações que antes considerava difíceis.	Maior tristeza que se permite sentir actualmente está a diminuir a confiança que conquistou em si mesmo ao longo da terapia. Tristeza esta que diz ser incompreensível		Adopção de uma postura mais afirmativa e assertiva sentido-se mais confiante nas suas decisões nos diferentes campos da sua vida	Sente que quem notou mais as mudanças foi o seu irmão, o que diz dever-se ao facto de estar mais frontal e directo, a relação destes tornou-se também mais próxima
Perspectiva das relações		Sente-se mais assertivo a nível profissional fortalecendo relações com alguns colegas de trabalho com os quais não era tão próximo	Maior facilidade em se adaptar a situações profissionais que implicam a relação com o outro, por ter desenvolvido um maior sentido de segurança	Feedback positivo dos outros como determinante para a mudança da visão de si, o que resulta numa maior confiança no contexto social que lhe permite criar relações de maior proximidade com o outro		A percepção dos outros de si é algo que poderá não ter mudado, mas sim a percepção deste sobre a visão que os outros tinham de si

Perspectiva das situações	Mudanças a nível da sua percepção dos problemas	Nova perspectiva e visão do mundo mais abrangente			Apesar de não se sentir realizado no seu actual local de trabalho, neste momento esta é a melhor situação para si	Vê a sua relação com os outros e a aceitação destes de outra forma, permitindo-se tentar estabelecer novas relações, algo que vê como um crescimento
Relações com outros significativos	Os temas abordadas em sessão e a relação com o outro significativo lhe tem permitido sentir-se mais forte, mais seguro de si mesmo	Aborda com o outro significativo assuntos que lhe causavam alguma angústia e mau estar por sentir que não podiam ser abordados, como é o caso da sua anterior relação	Sentimento de incerteza quanto à sua percepção e vivências que o levam a uma indisponibilidade relacional e à necessidade de questionar a sua relação amorosa	Relação amorosa está numa fase estável e não lhe parece que tenha sofrido mudanças ao longo da terapia ou o vá fazer	Forte relação e uma influência mútua entre o desenrolar do processo terapêutico e o que se passa no seu nas relações pessoais	A nível relacional o facto de sentir o irmão mais disponível para si de ver a relação que têm actualmente como sendo de qualidade, foi a mudança mais significativa
Comportamentos	Estabelecer contactos profissionais que já queria ter estabelecido há algum tempo, mas não o tinha conseguido fazer	Adopção de uma postura menos pessimista perante a sua situação profissional	Maior investimento feito por si a nível profissional, o qual é influenciado tanto por factores externos como pela própria terapia	A nível profissional realizou movimentos e estabeleceu contactos para ser mais independente, o que o fez progredir a nível profissional		Sente-se mais frontal e directo o que influenciou de forma positiva as suas relações
Gestão Interna/ Responsabilidade de si	Ao sentir-se descontente com a sua situações profissional começou a estabelecer novos	Mais capaz de agir sem se focar tanto nos seus medos	Maior capacidade de enfrentar os seus medos	A nível profissional realizou movimentos e estabeleceu contactos para ser mais independente,	Melhor compreensão suas capacidades e limites permite-lhe saber quando assumir	

	contactos			o que o fez progredir a nível profissional	responsabilidade sobre as situações	
Aceitação de si	Sente-se mais confiante e seguro de si mesmo o que lhe permite enfrentar a frustração que por vezes sente	Sente que mantém um sentimento de frustração atendendo à idade que tem e o seu percurso profissional, psicoterapia têm-no ajudado a desenvolver uma maior satisfação consigo mesmo e uma maior tolerância à frustração	Segurança derivada da racionalização dos seus sentimentos a qual se apercebeu ser falsa transformada numa visão menos racional do self, e num conhecimento mais profundo	Aceitação dos seus medos como parte integral de si permitiu-lhe sentir-se mais tranquilo e ser mais honesto na relação com o outro	Compreensão mais global sobre as suas capacidades e limites, nomeadamente que a distância da sua família não é algo que depende apenas dele	A terapia permitiu-lhe desenvolver a nível da sua relação amorosa um espaço em que se sente mais compreendido e aceite, até por si mesmo

Tabela 3 – Análise Pós-estrutural do processo de mudança de PE2

2. Grupo – Quatro Pacientes

De seguida serão apresentados os factores comuns ao processo de mudança de uma amostra de quatro sujeitos que participaram na investigação. Estes factores foram encontrados após confrontação dos dados analisados pelas quatro investigadoras e a sua análise e exposição feita de modo a ser mais fácil a sua compreensão.

Síntese de Significados Psicológicos

Ao comparar os factores envolventes no processo de mudança identificados pelos sujeitos PE2, PD3, PD1 e PJ1 foi possível encontrar factores que são comuns aos quatro. Nomeadamente, a **confiança no processo terapêutico e**, conseqüentemente no próprio **terapeuta**, a **relação estabelecida com o terapeuta**, em particular a **postura deste**, aparentam ter influenciado de forma positiva o processo. A nível de mudanças, os quatro sujeitos afirmam ter adoptado novas **perspectivas do self e do mundo**, o que lhes permitiu adquirir uma melhor **compreensão de si** e uma maior **capacidade de gestão interna**, sentindo-se mais **capazes de se controlar**, o que remete para o facto de adquirirem **responsabilidade** sob as suas ações. Por último, os quatro sujeitos considerados referem ter adquirido a **capacidade de autorreflexão** e de **autoquestionamento**.

Unidades de Significado Psicológico transversais aos quatro sujeitos

- Confiança no processo terapêutico
- Postura do terapeuta
- Relação com o terapeuta
- Novas perspectivas do self e do mundo
- Capacidade de gestão interna
- Melhor compreensão de si
- Maior controlo/responsabilidade de si
- Capacidade de Autorreflexão e de Autoquestionamento

Esquema Simplificado das Unidades de Significado Psicológico

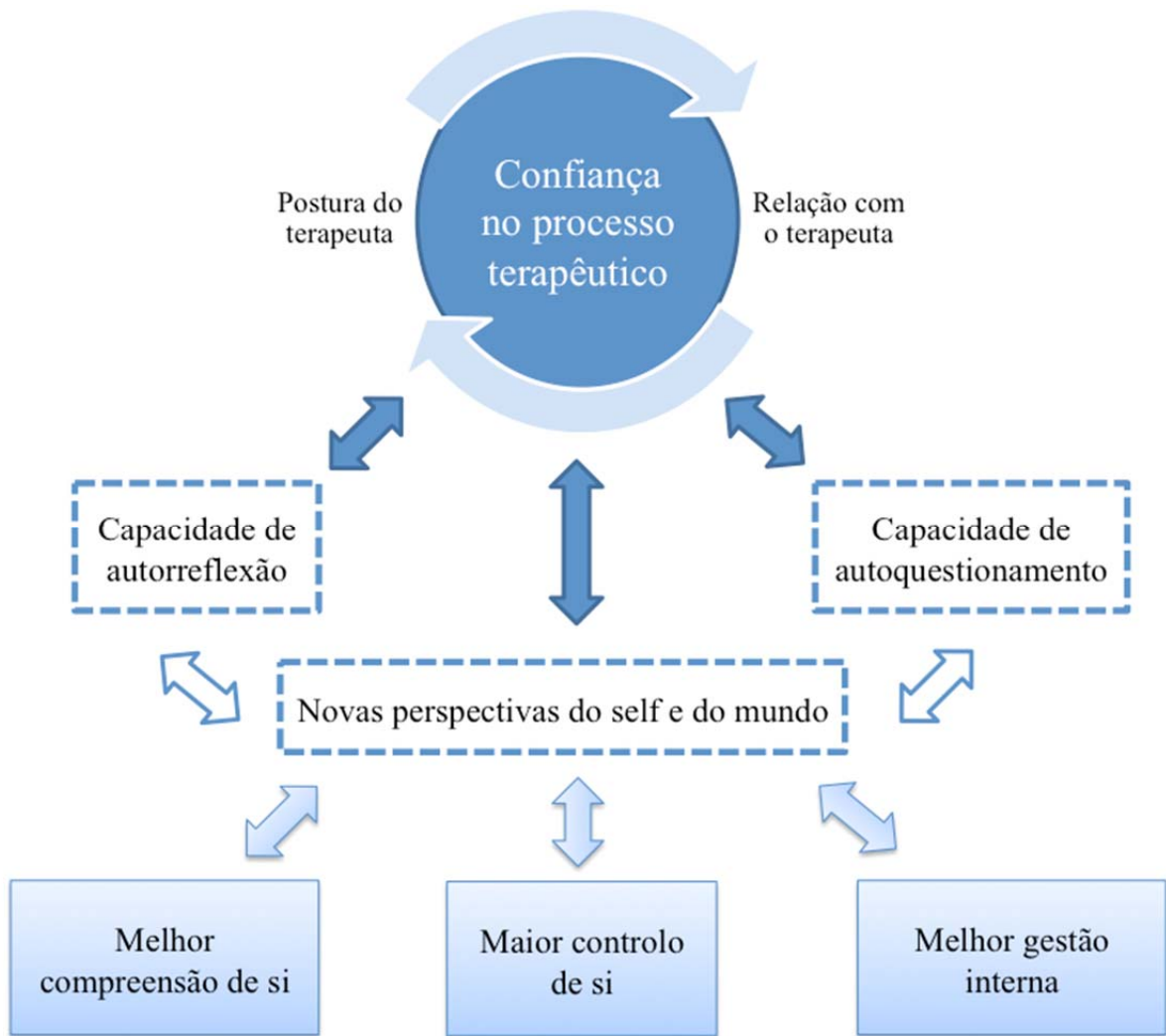


Figura 2 – Unidades de Significado Psicológico do Grupo

Discussão

O presente estudo analisa numa primeira parte de forma detalha os factores envolventes no processo de mudança de um sujeito, e num segundo momento enquadra estes dados com os obtidos de outras três investigações pertencentes ao mesmo projecto de modo a verificar-se quais os resultados comuns aos quatro sujeitos. Este estudo vem contribuir para os dados existentes sobre o processo de mudança em psicoterapia existencial, mas em particular considera uma perspectiva pouco explorada até então, a do paciente, e a percepção deste sobre o que influencia o processo de mudança.

Recorreu-se ao *Client Change Interview* (CCI; Elliott, Slatick & Urman, 2001), adaptada para português como *Entrevista De Mudança Do Cliente* (Sales et al., 2007), procurando com esta investigação obter respostas sobre o processo de mudança em psicoterapia existencial segundo a perspectiva do paciente. Assim, colocaram-se quatro questões: Quais são os factores que influenciam o processo de mudança da perspectiva do paciente?; Quais as mudanças obtidas ao longo do processo terapêutico segundo o paciente?; Quais os factores comuns nas quatro investigações realizadas que influenciam o processo de mudança segundo cada paciente? Quais as mudanças registadas nas quatro investigações que são comuns aos quatro pacientes?

Quanto à primeira questão “*Quais são os factores que influenciam o processo de mudança da perspectiva do paciente?*” é possível verificar que a principal influência no processo de mudança, segundo PE2, é a **relação estabelecida com o terapeuta**, podendo considerar-se a postura adoptada pelo terapeuta, a aliança estabelecida com este, a empatia com o terapeuta e a confiança tanto neste como no processo terapêutico. Norcross (2009) declarou que a psicoterapia é uma busca relacional e afectiva – que é o que os pacientes dizem vezes sem conta. (p.116) Da mesma forma, Levitt & Williams (2009; p. 337) referem que embora diferentes definições tenham sido avançadas, existe algum consenso que esta (aliança terapêutica) descreve o aspecto colaborativo da relação terapêutica, na qual o paciente e o terapeuta “negociam”, em conjunto, o foco e a profundidade da sua relação, é importante referir que, as escalas que avaliaram a aliança demonstraram fortes correlações entre as variáveis (Levitt & Williams, 2009; p. 337). Assim, os resultados obtidos nesta investigação vão de encontro àqueles referidos na literatura.

No entanto, a **relação terapêutica** não foi a única influência identificada pelo sujeito PE2, apesar de ser a principal indiciada por este, o sujeito identifica tanto **factores internos** á terapia como **factores externos** que influenciam o processo de mudança. Mackrill (2008)

através da análise de reciprocidade entre as estratégias dos pacientes e a resposta do terapeuta verificou que as estratégias para a mudança dos pacientes poderão ser um factor significativo para a mudança no que diz respeito ao processo terapêutico e os seus resultados. No caso, de PE2 este identifica como factores que não estão directamente associados às sessões terapêuticas mas que influenciam o processo terapêutico, o **diálogo com os outros**, a **autorreflexão** e a sua **formação em psicoterapia existencial**.

Norcross (2009) indica as ações tomadas pelos psicoterapeutas que segundo os pacientes facilitam a aliança terapêutica destacando: o facto de ouvirem os pacientes; o privilegiarem a experiência do paciente; o solicitarem feedback sobre a relação terapêutica; o evitarem comentários críticos ou pejorativos; o perguntarem o que tem sido mais útil durante a terapia (Norcross, 2009, p.116-117). Os dados obtidos neste estudo corroboram isto mesmo, que factores relacionados com as **intervenções do terapeuta e pertinência destas**, como o **feedback** e **postura do terapeuta**, as questões levantadas por este, o recurso a metáforas como forma de ajudar o sujeito a obter uma nova perspectiva das situações são fundamentais, segundo o sujeito, para a mudança.

A **duração e frequência das sessões**, algo que não está propriamente dentro do controlo do terapeuta ou do sujeito por serem condições do estudo, mas acaba por influenciar numa fase inicial o processo de mudança, após a terceira entrevista não é mais referida por PE2 como uma influência.

Quanto à segunda questão, *Quais as mudanças obtidas ao longo do processo terapêutico segundo o paciente?* As mudanças identificadas pelo sujeito podem ser divididas em cinco grandes temáticas de mudança: a nível da **perspectiva de self, dos outros e das situações; relação com os outros significativos; aceitação de si; responsabilidade de si;** e dos **comportamentos**. A partir da análise dos dados tornou-se evidente a influência que as próprias mudanças têm umas nas outras.

Wampold (2012) afirma que o facto do sujeito acreditar que as suas próprias capacidades são responsáveis pelo controlo dos problemas apresentados é um elemento crucial para a verdadeira mudança. Algo que se pode relacionar no presente estudo com as mudanças a nível da **perspectiva** do sujeito **sobre si, os outros e as situações**, mas também na **aceitação e responsabilidade de si**. O que resulta na adopção de novos **comportamentos**.

Relativamente à terceira questão, *Quais os factores comuns nas quatro investigações realizadas que influenciam o processo de mudança segundo cada paciente?* Os factores identificados pelos quatro sujeitos convergem na **confiança no processo terapêutico**, a qual é mutuamente influenciada pela **relação com o terapeuta** e a **postura deste**.

Levitt, Butler e Hill (2006) afirmam que intervenções específicas que os terapeutas utilizaram foram descritas como úteis, mas os pacientes raramente atribuíram mudanças importantes ou *insights* a uma intervenção em particular. (Levitt, Butler e Hill, 2006, p.322). Por outro lado, primeiramente atribuem a eficácia do tratamento à relação com os seus terapeutas. (Elliott & James, 1989; Strupp, Fox & Lessler, 1969, *cit. por* Norcross, 2009; p.115).

A quarta, e última, questão a que se pretende responder com este estudo é sobre *Quais as mudanças registadas nas quatro investigações que são comuns aos quatro pacientes?*

Antes de se considerar as mudanças encontradas é necessário considerar que apesar de a mudança ser algo que ocorre sempre durante o processo terapêutico, nem sempre ocorre dentro do mesmo período tempo ou da mesma forma. Baldwin, Berkeljon, Atkins, Olsen e Nielsen (2009; *cit. por* Lambert, 2012, p.185) analisaram a relação entre mudança e a quantidade de terapia e concluíram que níveis iguais de mudança ocorrem ao longo do curso da terapia, mas a diferentes rácios para diferentes pacientes. Deste modo, é possível compreender o porquê de apesar de haver mudanças compartilhadas pelo grupo de sujeitos nem todos as obtêm nos mesmos momentos da terapia, é importante considerar que as necessidades de mudanças não é necessariamente compartilhada por cada um dos sujeitos. Os quatro sujeitos afirmam ter adoptado novas **perspectivas do self e do mundo**, o que lhes permitiu adquirir uma melhor **compreensão de si** e uma maior **capacidade de gestão interna**, sentindo-se mais **capazes de se controlar**, o que remete para o facto de adquirirem **responsabilidade** sob as suas ações. Por último, os quatro sujeitos considerados referem ter adquirido a **capacidade de autorreflexão** e de **autoquestionamento**. Algo que segundo a psicoterapia existencial tem como objectivo, o de facilitar ao paciente um autoconhecimento e uma autonomia psicológica suficiente para que ele possa assumir livremente a sua existência (Villegas, 1988 *cit. por* Teixeira, 2006, p.289).

Torna-se evidente com este estudo que o processo de mudança não é algo fechado, mas um sistema em que os factores tanto podem ser de alguma forma geridos pelo terapeuta ou pelo sujeito, ou sob os quais nenhum dos dois tem responsabilidade directa. Por outro lado, apesar de o sujeito e o terapeuta partilharem responsabilidades ao longo do processo terapêutico, por exemplo, a nível da relação criada, há determinados factores sob os quais apenas o sujeito tem controlo, aqueles que são referidos nesta investigação como factores externos: o diálogo com os outros, o autoquestionamento. Podemos também considerar os factores tidos como inerentes à investigação sob os quais o sujeito e o terapeuta não têm

controle devido a serem parte estrutural da investigação como a duração e frequência das sessões.

Deverá considerar-se que apesar de esta investigação ter obtido resultados conclusivos que vão em grande parte de encontro aos já existentes na literatura e identificar novos factores do processo de mudança, a amostra utilizada é de apenas quatro sujeitos e mesmo entre estes quatro houve factores que não eram partilhados por todos. Assim, seria importante replicar esta investigação recorrendo a uma amostra maior. Compreender o ponto de vista do terapeuta nesta investigação poderia também ser útil em paralelo com as entrevistas ao sujeito sobre os factores que sente que influenciaram o processo de mudança e quais as mudanças que foi obtendo. Seria, portanto interessante fazer-se entrevistas com o terapeuta e registar as suas respostas sobre as mesmas questões. Procurar compreender até que ponto a experiência do terapeuta influencia a relação estabelecida com o sujeito, ou a forma como o sujeito vive as sessões através de, por exemplo, uma gravação de apenas 2-5 minutos em que o sujeito referiria como se sentiu, quais as dificuldades, o que tem como importante, o que espera mudar, poderia ser benéfico para a investigação. Algo que de certa forma foi obtido pelo HAT, ao qual não tive acesso, poderia completar e ajudar a compreender a forma como o sujeito experienciou o processo terapeutico.

Conclusão

A exploração do processo de mudança é uma área que ainda necessita não só de muita investigação mas de investigação aprofundada sobre o processo, de modo a ser possível afirmar quais os factores que o influenciam. As características deste estudo, ou seja, o facto de ser realizado no contexto da Psicoterapia Existencial e obter resultados a partir da perspectiva do paciente através de um método qualitativo, (Método Fenomenológico de Investigação, permite enriquecer a nível científico esta área. Elliot e colaboradores, em 2013, referem que as psicoterapias humanistas-experimentais são no geral eficazes, verificando-se mudanças significativas no paciente entre o pré e o pós terapia, as quais se mantêm no tempo. Além disso, os pacientes mostram ganhos em relação aos que não recebem terapia. Em estudos comparativos, a sua eficácia é estatística e clinicamente equivalente às outras terapias (Elliott *et al.*, 2013, p. 523).

O presente estudo permitiu, num primeiro momento, compreender a forma como o sujeito experiencia o processo de mudança ao longo do processo terapêutico e quais os factores que vê como fundamentais para a obtenção de mudanças. O paciente que inicia uma psicoterapia não é um elemento passivo no processo terapêutico (MacKrill, 2008, p. 442). Assim, faz todo o sentido optar por recolher o depoimento do mesmo sobre a sua experiência. As influências verificadas pelo sujeito corroboram aquelas já presentes na literatura, mas acrescentam também informação sobre a vivência deste.

Num segundo momento, em que os dados analisados de forma detalhada sobre um sujeito foram enquadrados nos dados recolhidos através de três outras investigações permitiu compreender que nem todos os sujeitos obtêm as mesmas mudanças nem sentem os mesmos factores como influentes no processo. Baldwin, Berkeljon, Atkins, Olsen e Nielsen (2009; *cit. por* Lambert, 2012, p.185) analisaram a relação entre mudança e a quantidade de terapia e concluíram que níveis iguais de mudança ocorrem ao longo do curso da terapia, mas a diferentes rácios para diferentes pacientes. No entanto, alguns factores como confiança no processo terapêutico, a relação estabelecida com o terapeuta e a postura deste são factores tidos como importantes por todos os sujeitos.

Referências Bibliográficas

- Baker, C., Wuest, J., & Stern, P. N. (1992). Method slurring: The grounded theory/phenomenology example. *Journal of Advanced Nursing*, 17, 1355-1360.
- Binder, P.-E., Holgersen, H., & Neilsen, G. (2009). Why did I change when I went to therapy? a qualitative analysis of former patients' conceptions of successful psychotherapy. *Counseling & Psychotherapy Research*, 9 (4), 250-256.
- Crits-Christoph, P., Gibbons, M. & Mukherjee, D. (2012). *Psychotherapy process-outcome research*. Capítulo 9, p.298-339.
- Cohn, H. W (1997) *Existential Thought and Therapeutic Practice: An Introduction to Existential Psychotherapy*. London: Sage
- Cooper, M. (2003). *Existential Therapies*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Ltd.
- Elliott, R. (2010). Psychotherapy Change Process Research: Realizing the promise. *Psychotherapy Research*, 123-135.
- Elliott, R., Greenberg, L. S., Watson, J., Timulak, L., & Freire, E. (2013). Research on Humanistic-Experimental Psychotherapies. In Bergin, & Garfield, *Handbook of Psychotherapy and Behaviour Change* (pp. 495-538). New York: John Wiley & Sons.
- Evans, C. (2012 de November de 2012). The CORE-OM (Clinical Outcomes in Routine Evaluation) and its derivatives. *Integrating Science and Practice*, pp. 12-15.
- Fernandes, E., & Maia, A. C. (2008). Impacto do exercício da psicoterapia nos psicoterapeutas. *Análise Psicológica*, 1 (26), 47-58.
- Giorgi, A., & Sousa, D. (2010). *Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia*. Lisboa: Fim de Século.
- Greenberg, L. S. (1986). Change process research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54 (1), 4-9.
- Grounded Theory Institute. (20 de July de 2014). *What is Grounded Theory*. Obtido em 1 de November de 2014, de Grounded Theory: www.groundedtheory.com/what-is-gt.aspx
- Higginson, S., & Mansell, W. (2008). What is the mechanism of psychological change? A qualitative analysis of six individuals who experienced personal change and recovery. *The British Psychological Society*, 309-328.
- Hill, C. E., & Knox, S. (2009). Processing the therapeutic relationship. *Psychotherapy Research*, 19 (1), 13-29.

- Hubble, M. A., Duncan, B. L., Miller, S. D., & Wampold, B. E. (2009). Introduction. In B. L. Duncan, S. D. Miller, M. A. Hubble, & B. E. Wampold, *The Heart and Soul of Change* (pp. 23-46). Washington: APA.
- Kazdin, A. (2009). Understanding how and why psychotherapy leads to change, *Psychotherapy Research*, 19:4-5, 418-428
- Leal, I. (2005). *Iniciação às Psicoterapias*. Lisboa: Fim de Século.
- Levitt, H. M., Butler, M., & Hill, T. (2006). What clients find helpful in psychotherapy: Developing principles for moment-to-moment change. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (3), 314-324.
- Mackrill, T. (2008). Exploring Psychotherapy clients' independent strategies for change while in therapy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 441-453.
- Macran, S., Ross, H., Hardy, G. E., & Shapiro, D. A. (1999). The importance of considering clients' perspectives in psychotherapy research. *Journal of Mental Health*, 8, 325-337.
- Miller, S. D., Hubble, M. A., Duncan, B. L., & Wampold, B. E. (2009). Delivering What Works. In S. D. Miller, M. A. Hubble, B. L. Duncan, & B. E. Wampold, *Heart and Soul of Change* (pp. 421-429). Washington: APA.
- Norcross, J. C. (2009). The Therapeutic Relationship. In L. B. Duncan, S. D. Miller, B. E. Wampold, & M. A. Hubble, *The Heart and Soul of Change* (pp. 113-141). Washington: APA.
- Sales, C., Moleiro, C., Evans, C., & Alves, P. (2012). Versão Portuguesa do CORE-OM: tradução, adaptação e estudo preliminar das suas propriedades psicométricas. *Revista Psiquiátrica Clínica*, 54-59.
- Spinelli, E. (2006). Existential psychotherapy: An introductory overview. *Análise Psicológica*, 3 (XXIV), 311-321.
- Sousa, D. (2004). A short note underlying reflection on psychotherapy research. *Existential Analysis*, 15 (2), 194-202.
- Sousa, D. (2006). Investigação em Psicoterapia: Contexto, questões e controvérsia - Possíveis Contributos da Perspectiva Fenomenológica Existencial. *Análise Psicológica*, 373-382.
- Sousa, D. (2014). Validation in Qualitative Research: General Aspects and Specificities of the Descriptive Phenomenological Method, *Qualitative Research in Psychology*, 11:2, 211-227.
- Stinckens, N., Elliott, R., & Leijssen, M. (2009). Bridging the gap between therapy research and practice in a person-centered/experiential therapy training program: The Leuven systematic case-study research protocol. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 8 (2), 143-162.

Teixeira, J. C. (2006). Introdução à Psicoterapia Existencial. *Análise Psicológica*, 3 (XXIV), 289-309.

Wampold, B. E. (2012). Humanism as a common factor in psychotherapy. *Psychotherapy*, 49 (4), 445-449.

Willig, C. (2007). Reflections on the use of a phenomenological method. *Qualitative Research in Psychology*, 4, 209-225.

Anexos

Anexo A – Entrevista PE2 – 03.11.11 – Passo 3

Unidades de significado	Unidades de significado transformadas para Significado Psicológico
<p>E: como é que tem sido a terapia para si até este momento?</p> <p>PE2: tem sido... surpreendente. Porque... eu sinto que... ainda mal comecei.</p>	<p>PE2 refere que as mudanças desde que iniciou a psicoterapia têm sido surpreendentes para si, apesar de considerar que o processo ainda está no início.</p>
<p>PE2: Mas... mesmo assim noto na minha pos... no meu modo de ver... os meus problemas. Muito grande... uma diferença até maior do que a que eu estava à espera em tão pouco tempo.</p>	<p>PE2 refere sentir mudanças a nível da sua percepção dos problemas, sendo as diferenças maiores do que estava à espera num período de tempo que considera curto.</p>
<p>E: uhmm</p> <p>PE2: até porque entretanto em Agosto também não</p> <p>E: não houve.</p> <p>PE2: não houve... e isso foi... Setembro... Outubro, e tenho tido uma média de três sessões por mês.</p> <p>E: sim.</p> <p>PE2: por isso também não, não posso dizer que...</p> <p>E: mas já fez as oito, não é?</p> <p>PE2: sim... sim... porque foram duas antes de Agosto e depois, Outubro. Setembro e Outubro.</p>	<p>PE2 menciona a interrupção da psicoterapia durante o mês de Agosto e que a frequência mensal de sessões são em média três.</p> <p>PE2 diz que já completou as 8 sessões porque fez duas antes da interrupção da psicoterapia</p>
<p>E: e desde que começou a terapia notou, notou algumas mudanças?</p> <p>PE2: no meu... no... dia a dia?</p> <p>E: no geral, no geral. Mudanças que tenha notado em si próprio ou que alguém, outros elementos... terceiros elementos, família, amigos. Tenham de alguma forma notado e que tenham de alguma forma também comentado ou verificado, alguma coisa.</p> <p>PE2: sim. Notei. Tenho notado uma, uma vontade de mudar muito mais.</p>	<p>PE2 transmite que verificou mudanças no seu dia a dia, mas sente vontade de mudar ainda mais.</p>

<p>PE2: Curiosamente esta, esta semana fiz... uhhh... vários contactos profissionais que já há muito tempo venho a falar que quero fazer (som que aparenta ser de um telemóvel a receber uma notificação) uhhh... e... e consegui... tenho, eu tenho sessão á quinta feira, e consegui, na quinta feira à noite, cheguei a casa e nem foi.. foi sem pensar, e fiz algo que já vinha a pensar fazer há muito tempo. Alguns e-mails, outros contactos telefónicos. Dei um passo em frente... e, e amanhã... amanhã espero trabalhar em cima disso, porque acho que foi um passo em frente, ainda não tive nenhum resultado com isso prático</p>	<p>PE2 refere esta semana ter estabelecido contactos profissionais que já queria ter estabelecido há algum tempo, mas não o tinha conseguido fazer. Apesar de não ter tido nenhum resultado prático vê este estabelecimento de contactos como algo positivo e que pretende continuar a fazer.</p>
<p>PE2: mas, a... minha namorada fartou-se de me elogiar por ter, por ter finalmente feito algumas dessas coisas, uhhh... e eu também me sinto... sinto que estou a conseguir chegar onde quero.</p>	<p>PE2 menciona que a namorada viu a ação de estabelecer contactos profissionais como algo muito positivo tendo-o elogiado repetidamente. P afirma que vê esta ação como uma forma de atingir os seus objectivos</p>
<p>E: mas consegue-me... dar nome a essas, essas mudanças. Sente... quando diz que está a sentir que consegue chegar onde quer, está a referir-se a quê? PE2: uhhmm... uhhmm... a readquirir a minha capacidade de persistência, que eu, que eu tinha e que... eu estou-me a referir mais a nível profissional.</p>	<p>PE2 diz que a nível profissional está a readquirir a sua capacidade de persistência</p>
<p>PE2: A minha saída, eu tinha trabalhado no Instituição, e a minha saída do Clube de Futebol foi... foi... foi muito forte a forma como eu saí. Foi muito frustrante a forma como eu percebi que não queriam que eu continuasse mesmo, sem nunca me terem dito isto, eh... e eu fui percebendo por demasiadas evidências. Isto marcou-me e fez com que eu me desinvestisse uhhh... na área de psicologia do desporto. Uhhh... passando algum tempo sem trabalhar sequer e depois retomando a actividade mas numa área diferente. Uhhh... e eu querendo, querendo... voltar a investir nesta, nesta minha... na psicologia do desporto que é a minha, a minha paixão, uhhmm... teria que voltar a passar por cima desta frustração e... e já lá vai muito tempo sem conseguir isso, e noto que é um tema que tem sido, que temos falado muito nas sessões.</p>	<p>PE2 refere que a saída do seu anterior trabalho foi algo que viveu com muita frustração e fez com que perde-se algum interesse nessa área profissional, chegando a abandonar esta área durante algum tempo. Quando retomou fê-lo numa área diferente, apesar de afirmar que a “sua paixão” é a área de trabalho anterior. PE2 diz que durante um longo período de tempo foi incapaz de ultrapassar a frustração, mas conseguiu fazer devido à psicoterapia.</p>

<p>PE2: E eu, sem ter pensado, sem ter elaborado muito sobre isso consegui fazer, fiz cerca de oito contactos, o que para mim é muito e já tive algumas respostas Doutora</p>	<p>PE2 refere que conseguiu fazer movimentos sem pensar demasiado para mudar a sua situação profissional, o que diz ser significativo para ele, e que já obteve algumas respostas.</p>
<p>PE2: Esta mudança, esta mudança para mim é uma mudança de atitude, é conseguir enfrentar este meu medo, esta minha, sim, é um medo de voltar a receber um não, de sair frustrado, e...</p>	<p>PE2 refere que vê o estabelecimento de contactos pessoais como uma mudança de atitude e uma forma de combater o medo de voltar a receber um não e ficar frustrado</p>
<p>PE2: dantes um pouco quando saí fresquinho da faculdade tinha essa... essa uhm, persistência um pouco também mas que, que me trouxe coisas boas, e é por aí... era isso que eu queria voltar a adquirir.</p>	<p>PE2 menciona que quando saiu da faculdade era mais persistente o que fez com que obtivesse bons resultados, persistência essa que gostava de voltar a ter</p>
<p>E: para além destas mudanças que eu assinalo aqui que é, isto são palavras suas, “sinto que estou a readquirir a minha capacidade de persistência PE2: uhhh, uhhh E: mais a nível profissional”, uhhh... “sinto uma mudança de atitude, consegui enfrentar o meu medo de ser recusado, receber um não”</p>	<p>PE2 valida sentir-se novamente mais persistente a nível profissional, e maior facilidade de enfrentar o medo de ser rejeitado a nível profissional</p>
<p>E: existe outro... outras mudanças noutras áreas da sua vida que sinta que tenham ocorrido? PE2: Uhhh... (silêncio) não sei se é numa área específica, mas... há uma mudança que eu acho que... que vai influenciar praticamente tudo, que é eu estar neste momento a perceber o porquê desta minha... de alguma insegurança que... eu fui criando e desta minha, deste meu medo em voltar a persistir. PE2: Ah... começo a perceber agora que estará relacionado com algo que se passou, na minha adolescência e com... esta, com esta minha não capacidade de... aguentar a ansiedade que... ao pensar nesta... eu não me estou a explicar bem.</p>	<p>PE2 refere que existe uma mudança que lhe permite perceber o porquê da sua insegurança e medo de voltar a persistir, que é algo que influencia várias áreas da sua vida. PE2 diz que começa a perceber que está relacionado com a sua adolescência e a sua incapacidade de lidar com a ansiedade.</p>
<p>PE2: Esta minha, uhhmm... esta minha frustração em relação a, á psicologia do desporto, em particular, provoca-me quando eu penso nisso uma grande angústia e ansiedade, quando eu penso que tenho que fazer alguma coisa para voltar a investir, então fico ansioso.</p>	<p>PE2 refere que a frustração em relação às experiências profissionais passadas lhe causa elevados níveis de angústia e ansiedade, que a ideia de voltar a investir neste campo lhe causa ansiedade.</p>

<p>PE2: Uhhh... e eu... eu consegui ao longo das ultimas sessões perceber desde quando é que esta, este tipo de ansiedade é vivenciada por mim e vem desde a adolescência... e perceber o porquê disto tem provavelmente... influenciou-me na Quinta-feira para eu ter conseguido dar o passo em frente. Uhhh...eu acho que esta mudança tem sido, é uma mudança de... de percepção, de eu.. eu consigo perceber um bocadinho melhor o porquê.</p>	<p>PE2 diz ter compreendido nas últimas sessões que a ansiedade é algo que surgiu na sua adolescência, esta compreensão vê como algo que lhe tenha permitido tomar medidas para voltar a investir na área de psicologia do desporto. P afirma que o que mudou foi a sua percepção o que permite uma melhor compreensão</p>
<p>E: tem a ver com esta mudança de atitude também, não é? PE2: sim, sim. E: portanto, estar a perceber o porquê de alguma da minha insegurança e do medo de voltar a persistir. PE2: uhhh...</p>	<p>PE2 valida que houve uma mudança de atitude, e que por isso consegue ter uma melhor compreensão da sua insegurança e medo de voltar a persistir.</p>
<p>E: houve alguma coisa que tivesse, que reconheça, que tenha notado, que mudou em si para pior? PE2: (pausa) não</p>	<p>PE2 refere não identificar qualquer mudança negativa em si desde o início da psicoterapia</p>
<p>E: e recorda-se quando estive comigo inicialmente que fizemos tipo um brainstorming dos problemas que iria trazer para.. para a terapia. Uhhh... agora entretanto lembrei-me, naquele quadro que tem que preencher, um quadro idêntico a este. PE2: uhhh, uhhh... E: estava lá um problema identificado que não é um problema, é um desejo. Portanto, tinha a ver com a sua ex-namorada, eh... ele irá aparecer novamente na... porque já estão feitos os quadros não é, até ao final das vinte e quatro sessões, mas só para lhe dar conhecimento que não iríamos considerar aquele problema. Porque é algo que... de alguma forma da altura, não sei se mantém se não, mas de alguma forma era na altura um objectivo seu era um desejo seu de vir a concretizar-se, está bem. Ou então, ao manter-se aquela questão teríamos de reformular aquilo para um problema,(PE2: uhhh, uhhh... pois) tentar perceber como é que aquilo é um problema para si. O facto de não conseguir falar com ela, de não manterem a relação. PE2: uhhh, uhmmm... acho que até lá vou primeiro, o quê que lhe parece? E: vai ao primeiro. (?9:57-10:02) PE2: pois... como está acho que.. que sim, é mais um desejo mas, uhhh... continua a ser um</p>	<p>PE2 menciona que vê a alteração no tipo de relação com a sua namorada não só como um desejo, mas como um problema</p>

<p>problema para mim</p> <p>E: (interrompe) então temos é que redefinir, temos que transformar aquilo que está ali, o desejo, transformar aquilo num problema. O seu problema relativamente á sua ex-namorada não é aquele, aquele é o seu desejo, se existe, se continua a existir essa inquietude em relação a esta situação temos que redefinir o problema.</p> <p>(silêncio)</p> <p>E: quer fazê-lo agora, ou pensa primeiro no final, no final da entrevista, se calhar no final da entrevista não é?</p> <p>PE2: pois... eu estava aqui a tentar dar a volta ao texto e não sei como.</p> <p>E: pronto, isto... isto tudo porquê, porque eu lhe ia fazer uma pergunta que era,</p>	
<p>E: para além daqueles problemas que tinha identificado inicialmente e que eram os problemas que iria trazer para a terapia, para além daqueles há mais alguma coisa que gostaria de mudar e que ainda não mudou, desde o inicio da terapia, ou seja, acrescentar. Ou que tivesse durante</p> <p>PE2: eu tenho</p> <p>E: surgido nestas últimas sessões algo que ainda não se tivesse lembrado.</p> <p>PE2: eu tenho-me lembrado que é... que é possível se de uma semana para a outra surgir um problema acrescentar</p> <p>E: sim, sim</p> <p>PE2: e não tenho acrescentado mesmo porque não me parece que... que me tenham aparecido mais problema. Aliás parece-me até ainda que.. ainda não, não os abordei a todos. Ainda estou muito centrado nesta questão pratica do meu lado profissional, porquê da minha frustração.</p>	<p>PE2 valida que desde o início da psicoterapia identifica novas mudanças que quer atingir, mas considera ainda estar muito centrado na problemática inicial, na da frustração.</p>

<p>PE2: E por exemplo, o meu primeiro problema da minha... da minha ex-namorada ainda não, ainda não foi sequer... já tocamos no assunto como tópico, mas não, eu ainda não me permiti entrar por aí. Acho que não, acho que não, por agora, acho que não./</p> <p>E: esse problema é algo que... gostaria de mudar, e que ainda não mudou.</p> <p>PE2: sim, continua na mesma. Há alguns episódios pelo meio mas esta minha, esta minha ansiedade de querer ter uma relação diferente, e achar, achar que a relação que existe não é saudável.. uhmm... uhmm... continua, e acho que agora até mais a incomodar-me continuo a sentir que tenho que fazer alguma coisa para mudar. Desde... falámos em Julho, pronto nestes quatro meses já aconteceram situações em que... em que me incomodou bastante não ter, não ter relação com essa pessoa, não ter esse canal aberto. Porque esse canal, essa relação que eu poderia ter e que não tenho, não só uhmm... me traria o benefício de... lógico de relação entre duas pessoas, mas através dela poderia ter contacto com outras pessoas, uhmmm... que entretanto já tive e que já fui perdendo, e não tenho prazer nenhum em não ter, e queria mudar uma série de coisas, e tá parece que está pendente. E que agora até está, está muito mais evidente.</p> <p>E: mais presente.</p> <p>PE2: sim, sim.</p> <p>E: então é algo para ser abordado quando se permitir, não é?</p> <p>PE2: sim.</p>	<p>PE2 transmite sentir que o processo terapêutico o parece estar a preparar para mudanças, as quais ainda não se sente capaz de realizar.</p>
--	--

<p>E: então, eu vou passar aqui para este quadro as mudanças que nós identificamos, portanto aquelas que eu lhe li, e mais esta última “gostava de perceber o porquê da minha, alguma insegurança e medo de voltar a persistir”. Vou passar para aqui e depois vou-lhe pedir uma escala para a sua resposta.(pausa) estou a tentar escrever isto de maneira que perceba. (silêncio) E: qual é o seu código? PE2: PE2 (silêncio) E: disse persistir ou insistir? PE2: persistir. (silêncio) E: então, a ideia é, para cada uma destas mudanças escolher a sua resposta mais adequada de acordo com esta escola. PE2: uhmm, uhmm... E: tem caneta? PE2: uhmm, uhmm... (silêncio) cada uma para as três? E: sim, cada uma para a três. (silêncio) PE2: com uma cruz ou uma bola? É igual? E: sim, desde que esteja lá e se perceba. (Silêncio) E: obrigada.</p>	<p>PE2 completa os questionários sobre mudança</p>
--	--

<p>E: Ainda relativamente a estas mudanças o quê que pensa ter causado estas mudanças, incluindo aspectos que possam acontecer dentro da própria sessão ou outros que possam ocorrer já fora da sessão.</p> <p>PE2: para além desses?</p> <p>E: para além? Estamos a falar destas mudanças que identificou não é? O quê que possa ter contribuído para chegar a estas mudanças, ou para sentir que... para causar estas mudanças.</p> <p>PE2: uhmm, uhmm...</p> <p>E: e eu estava a dizer, aspectos que possam ocorrendo dentro da sessão ou fora da sessão, ou em ambas.</p> <p>PE2: eu não sei, não sei explicar muito bem como é que eu tenho vindo a sentir isto, mas de facto tenho-me sentido mais confiante em mim mesmo. Não seria nunca uma competência que eu teria de trabalhar, a autoconfiança, mas percebo que está mais desenvolvida. Uhmm... acho que... eu... o facto de eu me sentir mais confiante também me permite enfrentar um pouco... um pouco melhor esta minha.. toda esta... toda esta minha frustração e ansiedade em mudar as coisas.</p> <p>E: sim...</p>	<p>PE2 menciona não saber ao certo o que tem contribuído para tal, mas sente-se mais confiante e seguro de si mesmo o que lhe permite enfrentar a frustração que por vezes sente</p>
<p>PE2: e eu sinto que... uhmm... o que me tem influenciado, uhmm... neste aspecto particular, ainda esta semana pensava nisto, tem sido, não sei o quê... tem sido coisas faladas na sessão e tem sido muito a relação que tenho tido com a minha namorada, que é... é uma relação muito gratificante mesmo, e que.. que me... resultado dela tenha esta minha... este meu sentimento de força, e de capacidade e de... de ser forte, é mesmo isso.</p>	<p>PE2 refere que os temas abordados em sessão e a relação com o outro significativo lhe tem permitido sentir-se mais forte, mais seguro de si mesmo</p>
<p>PE2: Uhmm... tenho-me apercebido que é uma coisa que semana após semana, porque eu também não partilho muitas coisas, mas quando sinto necessidade partilho coisas faladas nas sessões.</p> <p>E: partilha com a sua namorada, é isso?</p> <p>PE2: sim, sim... uhmm... e ... de um modo ou de outro, conversas que vamos tendo sobre os mesmos temas, as coisas complementam-se e ao mesmo tempo eu sinto o reforço daquilo que tenho vindo a pensar. Por isso acho que não tem sido só nas sessões mas fora, mas fora disso.</p>	<p>PE2 transmite que a partilha com o outro significativo sobre temas abordados nas sessões tem sido algo complementar ao acompanhamento, e que portanto o que se passa fora da terapia influencia também a mudança</p>

<p>PE2: Eu tenho a possibilidade de... de... de ter um horário para mim bom, eu venho directo de casa, tranquilo, saiu daqui 10:30-10:40 no máximo e só entro às 9:30. O que... o que me dá para ir para o trabalho tranquilo, normalmente deixo o carro em casa e vou daqui, daqui até casa a pé e vou pensando sobre as coisas, e normalmente... normalmente nesse dia quando sinto a necessidade tenho uma conversa assim... uma conversa importante com a minha namorada. Eu... eu... eu sinto, agora aqui um parêntesis, mas uma vez por semana eu sinto que é muito pouco. Uhm... E: uma vez por semana? PE2: sim, é muito pouco, sinto mesmo que... aqui á Segunda-feira já me apetece voltar e voltar a pensar, já me apetece pensar sobre as coisas.</p>	<p>PE2 refere que sente necessidade de após a sessão falar com o outro significativo por sentir que a frequência das sessões não é suficiente</p>
<p>PE2: Tenho criado este ritmo de pensar, e faço a minha sessão sozinho, às vezes não, não sozinho, faço, discuto alguns temas com a minha namorada, portanto, tem sido assim uma coisa em comum.</p>	<p>PE2 menciona a necessidade de reflectir sobre o que foi abordado em sessão, por vezes também com o outro significativo</p>
<p>PE2: A autoconfiança é uma coisa que noto que está desenvolvida, outra coisa que eu acho que tem sido importante, a outra coisa que eu não... eu não estava á espera, é de... é de... aspectos pessoais.</p>	<p>PE2 transmite sentir-se mais confiante em si mesmo é nas suas capacidades</p>
<p>PE2: Uhm... para os quais eu sou muito crítico de mim mesmo, ter um feedback do terapeuta com uma grande empatia e mais do que isso com... fazendo-me não ser tão crítico comigo mesmo. Ou fazendo-me perceber o porquê de eu ter este comportamento ou de não ter aquele comportamento que pretendia. E tem... tem-me feito pensar muito, pensar muito sobre... sobre o porquê das coisas. Não é nada de novo porque é uma característica minha, mas... mas tenho pensado de uma outra forma, mas há outra pequena diferença, que eu acho que é uma pequena grande diferença que é... é... este meu... já por várias vezes me ter dado... me ter feito o espelho de... de... da minha dificuldade em explicar bem as coisas.</p>	<p>PE2 refere que a postura do terapeuta e do seu feedback é algo que lhe permite não ser tão crítico consigo mesmo é aceder a uma nova perspectiva sobre si e as situações abordadas</p>

<p>E: uhmm, uhmm. Pode dar exemplos?</p> <p>PE2: uhmm.. uhm...</p> <p>E: em que isso acontece.</p> <p>PE2: um exemplo muito claro, foi.. não me lembro exactamente da pergunta, mas ele ter-me feito uma pergunta, e eu ter respondido, e era uma coisa muito concreta, de uma situação muito específica. Onde ehhh... eu tinha contado um exemplo de uma situação em que eu queria ter entrado em contacto com uma pessoa da instituição para saber se eh... havia ou não hipótese de marcar uma reunião, etc e ter metido na minha cabeça que teria de ser hoje causou-me uma grande ansiedade, e o resultado foi eu não ter sido capaz de ter feito a chamada. Uhmm... dei, dei este exemplo exactamente como exemplo de outras situações em que isso vinha a acontecer. Uhmm.... e o terapeuta fez-me uma pergunta de... de que ansiedade é essa, na prática como é que isso estava a ser vivido por mim, e eu comecei a resposta a dizer, eu penso que... e rapidamente parou ,e disse que eu pensava demais, e que queria saber era o que eu sentia.</p> <p>E: o que sentia.</p> <p>PE2: e a partir desse momento. Já tinha... já tinha uma vez ou outra numa sessão anterior já tinha percebido que me estava a tentar dizer isto. E ali foi muito claro que não é de eu pensar demais mas que... mas que dou pouco ênfase aquilo que... aos meus sentimentos. E eu... eu tenho vindo a pensar nisto quando realmente me acontecessem coisas importantes, o meu funcionamento é elaborar, é pensar, é racionalizar sobre isso e às vezes não consigo dizer... dar nome aos sentimentos que vou tendo naquela situação. E tenho trabalhado isso, esse... essa questão tem sido uma das que... que partilhei com a minha namorada e que ela sublinhou que de facto é assim, e temos...temos... eu tenho tido esse cuidado e ela tem-me chamado a atenção para isso porque de facto é... faz a diferença em algumas situações, e é... mudar um pouco o meu registo.</p> <p>E: Pois.</p> <p>PE2: e é uma coisa que é demasiado óbvia e eu não via, fazia tão parte de mim que eu... que eu não conseguia ver.</p>	<p>PE2 refere que o facto de o terapeuta lhe ter referido a necessidade que tem de racionalizar em detrimento de sentir, algo que tem tentado mudar mas em que sente uma grande dificuldade</p>
--	---

<p>E: olhe e relativamente á terapia... existem... existem aspectos positivos para si? Que aspectos positivos é que na terapia o têm ajudado? (silêncio) PE2: uhmm... o... o... provavelmente existem mais, mas existem dois muito importantes, que é a... eu não estar á espera mas conseguir criar rapidamente uma boa relação com o terapeuta, e rapidamente também ter percebido a competência do terapeuta.</p>	<p>PE2 refere a relação que estabeleceu com o terapeuta e a percepção que tem deste como competente como factores positivos para o processo terapêutico</p>
<p>PE2: Não é que eu tivesse porque normalmente essa postura de estar a avaliar e como tenho o curso de psicologia, uhmm... acho que naturalmente qualquer pessoa poderia fazer algum juízo, não... não que o tivesse feito, mas ter percebido logo á segunda sessão e ter comentado isso não só com a minha namorada mas com alguns amigos, e a expressão que usei foi que “ele era mesmo muito bom” e eu...</p>	<p>PE2 refere ter tido necessidade de comentar com outros a sua visão da competência do terapeuta</p>
<p>PE2: foi algo que aconteceu na segunda sessão que foi... se tivesse alguns receios que não fosse, como qualquer terapeuta teria para mim foi, percebi que podia confiar.</p>	<p>PE2 transmite o facto de ter confiado no terapeuta e nas sua competências como um factor positivo para o processo terapêutico</p>
<p>E: então, está a falar de competência e relação, são dois aspectos positivos. PE2: sim, sim... e acho que a relação tem sido... porque isso foi logo, entretanto houve a interrupção das férias, eu tinha... eu tinha a ideia que o terapeuta seria muito competente, permitiu-me logo depois poder confiar e deixar-me ir.</p>	<p>PE2 refere que a relação e a percepção da competência do terapeuta lhe permitiu confiar neste</p>
<p>E: como é define, para si, a competência de um terapeuta? O quê que o faz ser competente, do seu ponto de vista? PE2: (silêncio) uhm... (silêncio) E: como é que chegou a essa conclusão? Ao facto de ter dito “ele é mesmo bom”. PE2: tem... tem capacidade, também não será só isso, mas eu sinto-me ouvido, e ouvido em condições, e... e provavelmente será o feedback que depois me dá disso.</p>	<p>PE2 transmite que o que o permite sentir o terapeuta como competente é o facto de se sentir ouvido e o feedback dado por este</p>

<p>PE2: Nas primeiras sessões não acontecia tanto... eu cansava-me de me ouvir... e até falamos... comentei isso na sessão. Uhhmm... e... eu pensei mais no contar as histórias no início do que, do que outra coisa. Mas agora... agora tenho recebido muito feedbacks que me têm abrir os olhos, me têm feito olhar para a coisa, para a mesma coisa de outra forma e a senti-la de uma outra forma.</p>	<p>PE2 transmite que os feedbacks do terapeuta lhe permitem adoptar uma nova percepção sobre as situações abordadas em terapia</p>
<p>E: mas estamos a falar do quê, da atitude do terapeuta? PE2: da postura. E: da postura. PE2: da postura, da forma como também se permite em estar... estar em relação comigo. Uhhm... porque a ideia que eu... poderia facilmente ter era uma relação em que eu sou o necessitado não é? Mas não sinto nada disso, a partir do momento em que a porta se fecha estamos em... estamos em relação... estamos... estamos ali, mas poderíamos estar num outro sítio, é certo que estamos em terapia, mas a conversa flui naturalmente, sem eu pensar muito naquilo que vou dizer.</p>	<p>PE2 refere a postura do terapeuta e a relação estabelecida com este como algo fundamental para o fluir naturalmente da terapia</p>
<p>PE2: Ah... fiz isso uma vez, e não foi intencional, porque queria mesmo falar sobre algumas questões e não... não cumpro a ordem de trabalhos. (risos) por isso... normalmente não penso e a conversa flui naturalmente, e acho que isso só pode acontecer quando existe essa confiança e essa relação já criada.</p>	<p>PE2 transmite sentir a confiança e a relação com o terapeuta como algo essencial para o diálogo natural com o terapeuta</p>
<p>E: por outro lado, acha... que houve alguns aspectos da terapia que acha que não estejam a funcionar devidamente ou que não o ajudam, ou seja, sejam negativos ou decepcionantes? PE2: eu tenho sentido várias vezes esta necessidade de ser mais vezes. E: mais do que uma vez por semana, não é? PE2: sim</p>	<p>PE2 menciona sentir necessidade que as sessões ocorram de forma mais frequente</p>

<p>PE2: Agora aconteceu, uma... uma semana em que não tivemos e nesse... na sessão a seguir... uhmm... fez-me uma pergunta sobre... a ultima sessão tinha sido há quinze dias e eu não me lembrava, e tinha sido uma coisa muito... muito marcante, e chegamos lá passado pouco tempo lembrei-me sobre o que tínhamos falado e o que tinha sentido nesse momento, e foi realmente até agora o momento mais forte de todas as sessões. Mas curiosamente, não foi só por passarem quinze dias, foi porque provavelmente de uma forma ou de outra tentei não pensar muito nisso. Mas o lado menos bom tem sido esta distância entre uma sessão e outra que...</p>	<p>PE2 explica que o facto de sentir a frequência das sessões como insuficiente está relacionado com o sentir necessidade de ter mais durante a semana e de ter dificuldade em recordar-se de assuntos abordados aquando da próxima sessão</p>
<p>E: o que era para si ideal? PE2: que... eu sinto necessidade de vir mais de uma vez por semana, não sei se seria ideal se não.</p>	<p>PE2 menciona sentir necessidade de ter sessões mais do que uma vez por semana</p>
<p>PE2: Isso foi logo discutido com, com o terapeuta no inicio que... eu fiz um pequeno percurso em psicanálise e era o mínimo, não fazia mais porque não podia e... eu.... acho... acho que é um ritmo bom, as coisas correm muito mais rápido</p>	<p>PE2 transmite ter tido acompanhamento na linha psicanalítica no passado em que no mínimo tinha uma semana teria uma sessão, algo que sentia como suficiente</p>
<p>PE2: e... tenho... digo isto porque tenho trabalhado coisas na sessão, e normalmente fechamos sempre a sessão com... com... com questões abertas para ir pensando e na semana seguinte voltar a pegar. E: trabalho de casa. PE2: isso, e depois na semana a seguir para que não pegamos nisso. E: parece que não... PE2: não... não... E: pegam. PE2: essas questões parecem que ficam lá atrás. Ah... o ideal provavelmente seria retomar logo no inicio, mas naturalmente a não ser que tivéssemos... a não ser... a não deixar fluir... mas já aconteceram sessões em que a sessão ficou lá atrás e nem falámos disso falamos de outras coisas, já aconteceu sessões em que falámos lá pelo meio porque fazia sentido falar...</p>	<p>PE2 expressa que as questões colocadas no final da sessão não são abordadas e que idealmente gostaria de o fazer no início da sessão</p>
<p>PE2: e sinto que se fosse... mais.. E: mais regular. PE2: sim, se fosse mais regular trabalhasse mais rápido as questões.</p>	<p>PE2 transmite que seria mais benéfico para si que as sessões fossem mais frequentes e que se iniciasse estás abordando as questões que surgiram na sessão anterior</p>

<p>E: mas o facto de deixar essas questões em aberto é um... um aspecto negativo do seu ponto de vista?</p> <p>PE2: uhhh... uhhh... não... porque permite-me eu ir... ir com o trabalho de casa e ir pensar nas coisas. Só que á Quinta-feira vou com trabalho de casa penso, reflito, ás vezes até discuto alguns temas, e depois á Segunda-feira já quero trazer o trabalho de casa feito.</p> <p>E: feito...</p> <p>PE2: e depois entretanto... eu falo da Segunda-feira porque eu... tenho o Domingo e a segunda, mais a segunda, como um ponto de reflexão da semana, não sei porquê... acho que comecei a fazer isto quando comecei a vir para Lisboa, vinha de comboio e na viagem de comboio até apontava coisas que queria fazer durante a semana, fazia a minha agenda de tarefas, e naturalmente criei este hábito. (pausa) parece que se perde. Depois aqui... segunda, terça e quarta vão acontecendo outras coisas e depois quando chega a Quinta-feira já há algo que surge que eu punha em primeiro lugar. É o único aspecto assim...</p> <p>E: é o tempo não é, entre as sessões?</p> <p>PE2: Sim. Mas é algo que eu sei que não se pode mudar, eu digo isto apenas porque tenho pensado nisso.</p>	<p>PE2 refere sentir que as questões colocadas nas sessões são importantes, o que vê como factor negativo é o intervalo de tempo entre sessões</p>
<p>E: também tem a ver com os modelos não é?</p> <p>PE2: Sim.</p>	<p>PE2 refere sentir diferença entre o modelo existencial e psicanalítico</p>
<p>E: por outro lado, há aspectos na terapia que estão a ser difíceis para si, mas que considera que o estão a ajudar?</p> <p>PE2: sim. Sim... e tenho a noção que... o pior ainda está para vir. (risos) uhhh... sim... ter, no início falava de ter percebido alguma coisa da minha adolescência que estava a influenciar agora, eu... eu ter falado nisso na minha sessão já há... há umas três semanas foi... foi doloroso... fez massa. Mas, mas sim... sinto que... que o trabalho é mesmo isso pode custar, mas o trabalho é mesmo esse, que pode custar e faz sentido que custe,</p>	<p>PE2 refere sentir que os momentos mais dolorosos a nível terapêutico ainda não surgiram, mas que relembrar assuntos da sua adolescência lhe permite compreender-se no presente</p>

<p>PE2: mas lá está, eu ter conseguido falar sobre isso, partilhar essa minha vivência permitiu-me... nunca tinha pensado sobre isto, mas acho que me permitiu também ganhar mais confiança na relação.</p>	<p>PE2 refere sentir que a partilha com o terapeuta de situações que sente como dolorosas lhe permitiu fortalecer a relação com este e confiar mais nele</p>
<p>PE2: Uhhmm... porque acho que as coisas até aumentaram de nível a partir daí e... e... tenho conseguido algumas coisas. Como por exemplo estes contacto que fiz esta semana (pausa) das questões difíceis que temos abordado essa... essa foi a mais complicada</p>	<p>PE2 refere que em termos práticos a terapia já lhe permitiu tomar passos que não lhe tinham sido possíveis anteriormente à terapia</p>
<p>PE2: Não sei se tem... se tem, se é a resposta adequada á pergunta que me fez agora, mas o que eu tenho sentido também como dificuldade nas sessões foi o tempo... eu sei... eu sei que são 45 minutos, por acaso não sei se são 45 se são 50. E: 50 PE2: mas... mas sinto que são 5, não tem... não tem acontecido em todas, mas em quase todas as sessões, sinto que de repente sou interrompido, não por ele, mas pelo tempo. E: pelo tempo.</p>	<p>PE2 refere que a duração das sessões é algo que sente como insuficiente</p>
<p>PE2: porque já... já não dá mais, mas tenho... tenho muito mais para dizer ás vezes do próprio tema que estávamos a falar, mas ainda me custa mais quando são outros temas que queria ter falado, uhhm... mas não falei.</p>	<p>PE2 transmite sentir que o limite de tempo da sessão é algo que acaba por o limitar quanto à abordagem de terminados temas, sentindo que tem de se restringir</p>
<p>PE2: A questão do tema... ex-namorada já estive, já estive na eminência... já... já falei nele como tópico mas já estive na eminência e já... já tive espaço e vontade para falar nele, mas não... mas ainda não...</p>	<p>PE2 exemplifica o tema da anterior companheira como um dia que ainda não sentiu ter tudo tempo suficiente para abordar</p>
<p>E: ainda não avançou. Então, se calhar já respondeu á minha pergunta, eu ia-lhe perguntar de seguida que se na sua perspectiva havia alguma coisa que estava a faltar á terapia, não é? Alguma coisa que estaria a faltar e que no fundo consideraria que seria benéfico para si. Já falou no tempo, não é? Quer do tempo dos 50 minutos, quer do tempo entre as sessões, poderá ser esta a resposta á minha pergunta? PE2: sim. Se... se... se tivesse que identificar algo em falta era mesmo, mais tempo e mais tempo também...</p>	<p>PE2 transmite que a duração e frequência das sessões é algo que sente como insuficiente</p>

<p>PE2: mas isso não tem muito a ver mas... mais tempo meu. Porque eu saí daqui vou tranquilo buscar o meu carro e às vezes ainda tomo o pequeno almoço e vou para o trabalho. E tenho aqui uma hora em que estou tranquilo e vou a pensar nas coisas e vou à minha vontade, deixo-me ir à minha vontade,</p>	<p>PE2 menciona também sentir necessidade de se permitir debruçar mais sobre si mesmo é os temas abordados em sessão fora destas</p>
<p>PE2: mas a partir do momento em que chego ao trabalho deixo... parece que mudo o E: registo. PE2: parece que mudo o registo e tenho situações em que... em que à Quinta-feira isto ainda está tão fresco que chego à Quinta-feira à noite a casa e ainda pego e volto a pensar nas coisas e ainda volto a fazer algumas coisas, mas... mas nem sempre, e depois não... não... tenho permitido muito a pensar sobre as coisas. Quinta, Sexta e Sábado ainda, ainda sim, mas depois só volto a pegar na sessão a seguir. É algo que falta... é algo que eu tenho que trabalhar.</p>	<p>PE2 transmite sentir que há uma ambivalência entre os seus comportamentos no contexto profissional e pessoal, referindo que quando se encontra no local de trabalho não se permite “pensar”</p>
<p>E: última pergunta, para hoje, que tem a ver com processo de investigação em si, tem a ver conosco equipa, é se tem alguma sugestão para nós em relação à investigação, à própria terapia. Sugestão, comentário, crítica para que nós possamos melhorar aqui a nossa prestação enquanto investigadores. PE2: uhhh... não... penso que não...</p>	<p>PE2 refere não ter críticas quanto à investigação</p>
<p>PE2: O... eu não sei... se pode... penso que seja... que seja uma dificuldade minha e não um problema de... da própria...investigação, mas eu tenho muita dificuldade em preencher uhm... aquele questionário... penso que seja, o HAT. E: de perguntas abertas, escala de Likert? PE2: sim, sim. Tenho muita dificuldade até que ponto o problema está no questionário. E: sim... PE2: se está no timing em que é preenchido, ou se está simplesmente em mim. porque eu tento, eu saí, já tenho o envelope comigo, sento-me e ponho-me a preencher e normalmente estou assim... 5 minutos sem conseguir, e é óbvio que tenho muita coisa para... muita coisa que aconteceu na sessão e facilmente identificáveis para identificar ali, mas naquele momento não consigo, e tenho que assentar, é mesmo isso... parece que a poeira tem de assentar para eu depois</p>	<p>PE2 transmite dificuldades ao completar os questionários imediatamente a seguir à sessão</p>

conseguir identificar algumas coisas. Ummm... tenho tido dificuldade em preencher esse.

E: acha que se fosse preenchido momentos mais tarde, um dia ou dois seria diferente?

PE2: não sei... poderia depois também ser muito tempo e não estar... algumas situações que se passaram na sessão não estar tão frescas, ou não estarem na memória. Uhhmm... mas eu acho que o problema é mesmo meu e se deixar estar um bocadinho, não posso eu deixar estar muito tempo se não depois chego atrasado e não... não é bom. Mas acho que se também passar

E: precisava do seu tempos antes de começar a responder ao questionário.

PE2: se passar um dia talvez não seja bom, houve uma vez que eu estava a pensar, o antes da sessão demoro dois minutos e o depois da sessão primeiro que arranque demoro algum tempo e depois a preencher às vezes é 5 minutos, outras vezes é 10 outras é 15, e estava a pensar se havia uma forma de preencher numa sessão a seguir ou preencher em casa online, com o compromisso que fosse no mesmo dia mas... mas... se calhar muitas das coisas se iriam perder. Se calhar tem a riqueza de ser logo no momento, e o que tenho feito é não consigo escrever logo, mas assim que começo a escrever não penso muito sobre isso, o que identifico como momento crítico da sessão escrevo e descrevo o que foi. Uhhmm...

PE2: Há uma questão em particular que não consigo responder muito bem que é, “quanto tempo demorou?”, até porque me fará confusão ter muito espaço, então normalmente digo 1 minuto ou 2, ou 5 minutos, e nunca percebo muito bem se estou a responder bem á questão.

E: uhhh, uhhmm...

PE2: são duas questões a “quanto tempo demorou?” e a “em que momento da sessão”, porque não sei identificar muito bem, e normalmente digo no inicio, no meio ou no fim. Não sei se é pretendido mais ou não.

E: não eu posso dizer-lhe já que esse questionário vai sofrer algumas alterações, e lhe serão retiradas algumas questões, que em relação á investigação estamos a chegar á conclusão que não acrescentam mais nada de significativo àquilo que está logo nas primeiras questões e vocês, quando digo vocês as dez pessoas da investigação.

PE2: uhhh, uhhmm...

<p>E: irão receber um e-mail a informa que o questionário vai sofrer uma alteração e há ali questões serão suprimidas, não vão acrescentar novas vão é ser retiradas.</p> <p>PE2: as primeiras questões são... de todo o questionário, depois de conseguir começar a escrever, são as</p> <p>E: as primeiras são as mais significativas, não é?</p> <p>PE2: são as que respondo com mais facilidade e consigo perceber exactamente o quê que... consigo identificar os momentos escrever. Ahh... Quando acontecem momentos negativos também, não é sempre, também consigo facilmente escrever.</p>	
<p>PE2: Mas resumidamente, a minha critica pelo menos até agora é bastante positiva, estou a gostar bastante de ter esta oportunidade, se calhar inicialmente a minha expectativa era alta, mas porque eu tinha necessidade de mudar coisas em mim, mas tenho-me surpreendido com coisas que temos conseguido, e esta especificidade de, de a terapia ser em investigação não... não noto, a parte de chegar e ter um envelope que tenho de preencher não faz parte, não penso que seja</p> <p>E: entra na rotina, faz parte do processo.</p> <p>PE2: sim. Não me incomoda, não atrapalha em lado nenhum, nem sequer o gravador, não... nem penso nisso, é mesmo... quanto a mim está a correr muito bem.</p>	<p>PE2 refere sentir-se grato por ter a oportunidade de participar na investigação</p>
<p>E: pronto terminei, da minha parte. Não sei se quer acrescentar mais alguma coisa.</p> <p>PE2: não.. não... tenho tido... porque já perguntei ao terapeuta e queria saber se era possível, mas já sei que a lista de espera é grande, tenho duas pessoas amigas que</p>	<p>E dá a entrevista por terminada</p>

Anexo B– Entrevista PE2 – 30.01.12 – Passo 3

Unidades de significado	Unidades de significado transformadas para Significado Psicológico
<p>E: então, como é que tem sido a terapia para si, até agora, desde o início?</p> <p>PE2: desde o início tem sido assim uma escalada</p> <p>E: ai é?</p> <p>PE2: tem... tem sido mais do que aquilo que eu... que eu estava á espera.</p> <p>E: uhmm, uhmm...</p> <p>PE2: se bem que não estava necessariamente á espera de... de algo muito definido mas, acho que os ganhos pessoais foram... foram até agora muito mais do que aquilo... pelos menos em tão pouco tempo estaria a contar.</p>	<p>PE2 refere que a terapia superou as suas expectativas a nível das mudanças que sentiu em si num período de terapia que considera curto</p>
<p>E: pode ser mais específico, que é para...</p> <p>PE2: uhmm... aliás desde o início uma diferença grande e desde que conversámos</p> <p>E: sim.</p> <p>PE2: também. Uhmm... aqui desde novembro que noto em mim... uma maior confiança em mim mesmo.. uhmm... uma capacidade, talvez com isso, de enfrentar, uhmm... coisas que estavam pendentes há muito tempo</p>	<p>PE2 menciona sentir uma maior confiança que lhe permite uma maior capacidade de resolver situações que antes considerava difíceis.</p>
<p>PE2: Uhmm... e nem todas, nem todas elas foram abordadas ou trabalhadas nas sessões, mas... noto que por, um pouco por simpatia também tem tido os seus benefícios.</p>	<p>PE2 transmite que sente que a terapia teve influência positiva não só em campos trabalhados durante as sessões, mas em outros que não o foram</p>
<p>PE2: Uhmmm... tanto... tenho modificado a minha atitude a nível prático. Um dos meus problemas ao início prendia-se com... notar uma grande dificuldade em concretizar, em fazer e... e agora estou, noto uma grande diferença a esse nível. Ainda não é, como provavelmente eu pretendo, mas... mas já tomei algumas decisões que não era capaz de tomar, uma das grandes decisões,</p>	<p>PE2 revela verificar uma maior confiança e capacidade de iniciativa desde o início da terapia o que lhe possibilitou tomar decisões a nível da sua formação profissional</p>

<p>PE2: por exemplo, e acho que é importante referir, uhmm... que andava por aqui, do género, tive mesmo até á ultima para decidir, que era a minha frequência, na minha altura candidatura na formação de psicoterapia.</p> <p>E: sim, eu recordo-me de ter falado consigo.</p> <p>PE2: E foi, foi assunto abordado em várias sessões, uhmm... e é resultado também da, desta maior confiança em mim mesmo fiz, fiz a candidatura e... quase, quase no ultimo dia, mas felizmente fiz a tempo e fui aceite.</p>	<p>PE2 remete para o facto de se sentir mais capaz de tomar decisões devido à confiança desenvolvida ao longo do processo terapêutico</p>
<p>E: existencial, não é?</p> <p>PE2: sim</p> <p>PE2: Que... nem sabia ao inicio muito bem, não me informei muito bem, tem sido uhm... também isso mais do que eu estava, do que eu estava a contar que fosse, é aqui na Universidade... acaba por ser muito fácil também em termos logísticos para mim</p>	<p>PE2 refere que a formação que está neste momento a fazer por ter tido confiança suficiente para se candidatar está a ser mais enriquecedora do que pensou, e que sendo esta formação na mesma Universidade onde tem acompanhamento psicoterapêutico se torna mais conveniente para o sujeito</p>
<p>E: já começou?</p> <p>PE2: já, já há quinze dias. Já tivemos duas, duas sextas feiras, e... e também este facto de estar integrado num... num novo projeto e olhar, olhar em volta, somo cerca de... 12 a 13 pessoas, e ver... ver pessoas muito diferentes umas das outras mas ver pessoas muito capazes, também, e perceber-me integrado... faz-me... uhmm... é um reforço muito... e tem sentido isso, tenho sentido vários reforços, mudanças comportamentais que tenho tido. Uhmm...</p>	<p>P32 menciona que a formação que está a completar com a frequência de duas vezes por semana e que vê o facto de pertencer a um novo grupo que considera diverso como algo que lhe permite modificar alguns dos seus comportamentos na relação com o outro</p>

<p>E: que mudanças são, são essas a nível comportamental? Quero-lhe perguntar a seguir é que mudanças que tem sentido ou que tem identificado em si, e identificar essas mudanças.</p> <p>PE2: mas que têm acontecido na prática, ou...</p> <p>E: sim,</p> <p>PE2: cá dentro?</p> <p>E: cá dentro e na prática, primeiro quero perguntar-lhe das comportamentais porque tinha falado disso, mas no fundo mudanças.</p> <p>PE2: ah sim... grandes, grandes janelas que se foram abrindo. Não é que a coisa, que a coisa já esteja resolvida, porque longe disso na maior parte das v... das coi... das... das situações mas uhhh... (pausa)</p>	<p>PE2 refere que tem verificado uma nova perspectiva e visão do mundo mais abrangente</p>
<p>PE2: as grandes questões que me trouxeram ou que eu trazia quando cheguei aqui, uhhh... foram essas as primeiras que eu comecei, assim que senti força, comecei a tentar resolver, a questão da minha ex-namorada, a questão de... da minha postura relativamente á minha carreira, relativamente àquilo que eu já devia ter feito e não fiz, ou àquilo que eu ainda, poderei fazer</p>	<p>PE2 refere a terapia estar a ajudá-lo a alterar uma postura de descrença psicológica para uma postura mais positiva perante a sua vida pessoal e profissional</p>
<p>PE2: Principalmente mudança de atitude no meu dia-a-dia, no meu trabalho notava uma constante postura negativa e desmotivação e para mim todos os dias já eram segunda feira, e não era sempre, mas já era uma característica muito forte. E... e tem partido de mim essa... essa perspectiva diferente do dia-a-dia do trabalho, por exemplo.</p>	<p>PE2 revela ter desde o início da terapia tentado adoptar uma postura menos pessimista perante a sua situação profissional</p>

<p>PE2: Relativamente, relativamente á minha ex-namorada uhhh... também se foi...uhmm... acabamos por estar muito próximos a nível profissional porque ela também é psicóloga, e eu trabalhava no mesmo sitio onde ela trabalhava, onde ela continua a trabalhar, e uhhh... temos ao longo deste ano uhm... algumas reuniões de trabalho que não passavam de, reuniões de trabalho, e entretanto em Dezembro eu mudei, tentei, fiz por isso de... mudar este registo de estar com ela, de conversar com ela e fomos jantar ali com, com o pretexto de poder pôr outra vez algumas, algumas questões, de pensar outra vez como estar um para o outro. E: uhhh, uhhh...</p> <p>PE2: não é que tenha chegado a algumas conclusões mas o simples, o simples facto de ter feito isto fez... fez-me sentir que... que o alerta que tinha aqui a dizer “tens de fazer” eu desliguei, porque eh... isso ficou feito.</p>	<p>PE2 transmite que uma maior compreensão do self permite-lhe começar a tomar decisões no sentido de atingir objectivos que tinha pendentes, devido a esta mudança a sua percepção do mundo e da relação com o outro que é diferente. Neste caso, o sujeito conseguiu a reaproximação de alguém com o qual apenas mantinha uma relação profissional actualmente, mas com quem já teve uma relação amorosa.</p>
<p>PE2: Assim em termos gerais, (?7:20) em termos das grandes coisas tem sido... foi isso da minha ex-namorada, que se tem reflectido agora uhm... com maior regularidade ainda não voltei a estar com ela mas facilmente trocamos mensagens ou jant... ou falamos ao telefone, o que... a minha intenção é que isso realmente aconteça de forma natural e tenho... percebo que o facto de ter feito por isso talvez o consiga, mais tarde ou mais cedo</p>	<p>PE2 refere uma maior facilidade na adaptação a circunstâncias relacionais com alteração do seu papel, algo que antes poderia considerar difíceis</p>
<p>PE2: Uhhh... relativamente à minha... à minha perspectiva como psicólogo, à forma como eu me vejo também se... noto... noto que estou mais eh... ou melhor, menos frustrado. Continuo com esse sentimento de frustração, daquilo que podia ter feito e não fiz ou... ou o que podia ser aos 30 anos e não sou, mas... tenho ao longo destas últimas semanas, desde Novembro aumentado esta sensação de... de tranquilidade para comigo, ou de mim para mim, sentir-me melhor em relação a este assunto, não me sentir culpado</p>	<p>PE2 refere que apesar de sentir que mantém um sentimento de frustração atendendo à idade que o sujeito tem e o seu percurso profissional, as últimas semanas de psicoterapia têm-no ajudado a desenvolver uma maior satisfação consigo mesmo e uma maior tolerância à frustração</p>

<p>PE2: houve uma das sessões que falámos realmente desta culpabilidade e... transformar este sentimento que me é forma para, para fazer alguma coisa com isso na prática. De... e ainda não é uma coisa, uma coisa que esteja resolvida ou muito bem definida, ainda não consegui fazer esta, esta transformação... a 100%, mas tem-se, tem-se reflectido na prática em eu ter feito a candidatura, em eu ter feito alguns contactos relativamente à clinica para voltar, uhm... para eu voltar à prática clinica. Ter finalmente concretizado um projecto numa Instituição onde, onde vamos fazer consultas, uma parceria com uma associação, consultas a preços uhmm... económicos, chamemos-lhe assim... onde as pessoas pagaram consoante os rendimentos que têm</p>	<p>PE2 menciona que a culpa está a ser transformada no processo terapêutico o que lhe permite tomar ações para atingir os objectivos a que se propôs, apesar de sentir que esta transformação ainda não está completa.</p>
<p>E: (? 10:04) PE2: sim, não só.. em relação ao serviço com a Instituição, mas será um serviço em parceria com uma outra associação</p>	
<p>PE2: Ah... curiosamente, eh... a associação onde trabalha a minha ex-namorada e daí as reuniões que, que foram acontecendo, mas... PE2: mas partiu em... em Abril ou Maio do ano passado de... da minha cabeça esta, esta ideia que me fazia sentido trazer, trazer-se este género para as família e que nós acompanhamos, e que não têm outra forma de chegar a estes serviços PE2: Uhmm... e o facto de a coisa estar concretizada, estar a... a funcionar desde a viragem do ano uhmm... não, não que me sinta responsável por isso que está a acontecer porque não sou, não sou o responsável, apenas pensei nisso pela primeira vez e mui, muitas pessoas fizeram porque isso se concretiza-se, mas sinto-me orgulho por, por estar a acontecer e por, por partir de mim e não, não... não... acaba por me fazer sentir, sentir bem, por me fazer sentir principalmente bem comigo mesmo</p>	<p>PE2 transmite a sua satisfação consigo mesmo por ter conseguido por em prática um projecto profissional que antes da terapia era apenas imaginário, mas por outro lado sente que é algo que só se concretizou devido à participação do outro, o que mostra uma certa ambivalência na forma como o sujeito se vê enquanto individuo</p>

<p>PE2: Ummm... neste processo todo não houve ninguém até agora que tenha referido isso, mas não sinto, não sinto essa necessidade.</p> <p>E: tenham referido essas diferenças que nota em si, é isso? uma observação que</p> <p>PE2: uh essas</p> <p>E: por parte de outras pessoas.</p> <p>PE2: não, não tem acontecido.</p> <p>E: nem de familiares, nem de amigos mais próximos</p> <p>PE2: não, não uhhh... não</p>	<p>PE2 transmite que não houve qualquer reconhecimento pela parte do outro, algo que não acha necessário, mas parece ter necessidade de tal</p>
<p>PE2: uhm... a minha companheira uh... conversamos muitas vezes sobre o rescaldo das sessões.</p> <p>E: uhhh, uhhh.</p> <p>PE2: eu não tenho, não tenho o hábito de comentar a sessão</p>	<p>PE2 transmite não ter o costume de comentar aquilo que é abordado durante as sessões com o outro</p>
<p>PE2: mas... eh.. quando por exemplo uhm... senti que tinha mesmo que conversar e ter, ter uhm... um jantar com a minha ex-namorada, eu falei com a minha namorada, a minha companheira sobre isso e tivemos uma grande conversa, e isto também foi a nível comportamental uma outra coisa que entretanto consegui concretizar,</p>	<p>PE2 refere que foi capaz de verbalizar e desbloquear um assunto que evitava com o outro significativo</p>
<p>PE2: uhhh... ao longo... já est... eu já tenho esta relação há três anos e ao longo de, não é bem três anos, mas é quase e ao longo deste tempo todo o assunto da minha anterior relação quase que era tabu. Uhhh... era mesmo, não falávamos sobre isso, se algo era demasiado evidente como, passar numa antiga casa minha ou ver uma fotografia uhhh... que nos fizesse levar a esses tempos era, era ignorado, não era comentado. E isso, cada vez que isso acontecia ficava assim um ambiente estranho e eu ficava com uma angustia enorme por, por não estar a resolver uma coisa, ou por estar a criar um problema onde, onde de facto não havia necessidade de o criar. E... uhhh..</p>	<p>PE2 refere que se sente mais frontal, que tem uma maior confiança para falar com o outro significativo desde que foi capaz de abordar com ele assuntos que considerava proibidos por poderem causar constrangimentos quando na realidade o facto de não os abordar é que causava constrangimento</p>

<p>PE2: e entretanto em Dezembro também consegui transformar esta angustia num “bora lá resolver isto” e ter assim uma conversa assim frontal, que foi, foi muito bem, bem... bem aceite e me ajudou depois também a, a... a poder conversar com a minha ex-namorada com maior, maior frontalidade também.</p>	<p>PE2 diz que ao longo do processo terapêutico foi desenvolvendo a capacidade abordar com o outro significativo assuntos que lhe causavam alguma angústia e mau estar por sentir que não podiam ser abordados, como é o caso da sua anterior relação.</p>
<p>PE2: Uhm... depois pequenas coisa, peq... maior assertividade a falar com colegas de trabalho, maior proximidade a alguns amigos, uhmm... com quem não tinha, não tenho contacto frequentemente ou regular. Uhmmm.. são as coisas gerais que consigo identificar</p>	<p>PE2 diz sentir-se mais assertivo a nível profissional tendo fortalecido relações com alguns colegas de trabalho com os quais não era tão próximo</p>
<p>E: e alguma coisa, do seu ponto de vista, que tenha mudado para pior? Ou que seja menos positivo? PE2: nunca tinha pensado nisso... acho que não... acho que não... (silêncio)</p>	<p>PE2 refere não identificar nenhuma mudança que considere negativa</p>
<p>E: ou alguma coisa que gostaria de mudar e ainda não mudou? PE2: ah sim... isso acho que sim... isso lá está... eu.. uh... tenho, tenho tido uhm... uma média de três, de três sessões por mês. Uhmm... o que s... acaba sempre por ser difícil uhmm... nem é, nem é este número de sessões por mês, é... é... lá está. Eu continuo com, com aquela ansiedade da próxima sessão ser só daqui a uma semana</p>	<p>PE2 menciona que desde o início da terapia que sente alguma ansiedade entre as sessões por sentir que a frequência destas não lhe é suficiente</p>
<p>E: uhmm, uhmm PE2: e tem acontecido as sessões ficarem a meio e com o compromisso, uhmm... que da próxima começaremos naquele ponto e eu não sou capaz, ou porque não me recordo em que ponto é que ficamos ou porque tenho necessidade de falar de outra coisa</p>	<p>PE2 menciona que a duração das sessões faz com que determinados assuntos sejam interrompidos, mas que não se sente capaz de na próxima sessão voltar a esses temas porque há outras que sente como mais importantes</p>
<p>PE2: Isto para dizer que muitos, muitos assuntos que eu sinto que são emergentes e eu tenho mesmo de, de... necessidade de analisar ainda, ainda não foram abordado</p>	<p>PE2 sente que assuntos que considera importantes ainda não foram abordados nas sessões devido a limitações temporais</p>

<p>PE2: A minha relação, a minha forma de estar na minha família, por exemplo, com esta distancia física de eu estar em Lisboa e eles estarem a 300km quase, é, é uma coisa que me provoca também alguma angustia e limitação na ajuda e, e aí... é o campo que eu não, não noto grandes mudanças, não noto grandes diferenças</p>	<p>PE2 refere que a angústia quanto à sua distância física da família é algo que se mantém, não sentindo mudanças</p>
<p>E: e há alguma coisa que tivesse surgido já no decorrer da terapia, que quando veio, quando estabeleceu aqueles objectivo, recorda-se que estivemos aqui a definir os objectivos, não estava a pensar, nem intencionalmente para trazer, mas durante o próprio processo da terapia tivessem surgido outros objectivos para mudança não é? Ou aspectos que gostasse...</p> <p>PE2: uhhh...</p> <p>E: no fundo acrescentar aqueles aspectos que foram definidos.</p> <p>PE2: uhhmm.... com essa dimensão que eu pelo menos atribui aos iniciais, acho que não</p>	<p>PE2 menciona que não surgiram ao longo do processo terapêutico objectivos tão importantes como aqueles que estabeleceu inicialmente</p>
<p>PE2: Uhhh.. mas já me aconteceu, estou-me a recordar de nunca me ter apercebido de... da minha... uhhh... do meu discurso um bocadinho, um bocadinho... ruminante</p>	<p>PE2 diz ter desde o início da terapia a percepção do seu discurso como ruminante, ou seja, repetitivo</p>
<p>PE2: e de, de dizer muitas vezes “eu penso”, em vez de dizer “eu sinto”. Que foi uma coisa que foi logo no inicio identificada e que... eu, eu nunca tinha tido este, nunca ninguém me tinha dado este</p> <p>E: feedback.</p> <p>PE2: feedback</p>	<p>PE2 o feedback do terapeuta permitiu-lhe compreender a forma como dá prioridade ao racional em função do emocional</p>
<p>PE2: e eu... nun... nunca me tinha apercebido que realmente, eh... eh... funcionava desta forma, e é curioso que passei a ter consciência disso, ainda não, não... admito que ainda não consegui mudar o registo, ou que quando o assunto é realmente importante eu, eu... eu penso em tudo, em tudo o que está à volta e torno-me muito chato</p>	<p>PE2 refere que o Feedback permite-lhe melhor consciencialização de si apesar de ainda não ter alterado o seu modo de funcionamento que através da sobre análise faz com que desenvolva um forma de pensar ruminante</p>

<p>PE2: Ainda no outro dia, em conversa de café com uma amiga minha, uhmm... estava, estava a expor um... um problema, uma indecisão que eu tinha e ela ficou surpreendida porque... porque eu estava a pensar mesmo em tudo o que pode acontecer, se eu fizer isto pode acontecer aquilo. O que, o que me dá e talvez faça isso porque me deu uma sensação de controlo e de adivinhação e preparação para o que possa vir a acontecer, mas às vezes me impede de fazer.</p>	<p>PE2 menciona que pessoas próximas já lhe devolveram que este parece analisar em excesso determinadas situações, mas este admite que essa análise lhe permite sentir-se em controlo apesar de poder ser um entrave para a tomada de ação</p>
<p>PE2: Uh... e isso, uh... o que mudou relativamente a isso é a minha percepção de que funciono dessa forma, mas continuo, continuo ainda com este registo</p>	<p>PE2 revela que a mudança surgiu a nível da percepção de si mesmo, havendo uma consciência de si, no entanto ainda não foi capaz de mudar o registo que adopta</p>
<p>PE2: às vezes estou em conversa, conversa com o terapeuta, uh... vou para dizer eu penso e intencionalmente mudo a forma verbal, mas... uh... ou a palavra, mas no fundo, no fundo o registo é o mesmo, não houve ainda, não houve a mudança, e talvez seja uma coisa que eu tenha consciência que tenho que mudar, e no início não tinha</p>	<p>PE2 refere que a partir da consciencialização da sua forma de pensar e comunicar, que em sessão muda conscientemente a forma como se expressa, mas que não sente qualquer mudança a nível interno apesar de sentir que tem de mudar, algo de que não tinha consciência anterior ao feedback do terapeuta sobre tal</p>
<p>E: não tinha... olhe PE2 encontro aqui no seu discurso, encontro aqui algumas, alguns pontos que o PE2 considera que são mudanças, eu vou ler e se depois concordar comigo ou quiser alterar alguma coisa diga-me. “Noto em mim uma maior confiança, maior capacidade de enfrentar coisas que estavam guardadas há muito tempo, não me sentir culpado, mais tranquilo” isto relativamente à sua situação profissional, “maior assertividade, maior proximidade de alguns amigos”.</p> <p>PE2: uhmm, uhmm...</p>	<p>PE2 concorda com as mudanças revistadas por E, sendo estas: maior confiança, maior capacidade de enfrentar coisas que estavam guardadas há muito tempo, não se sentir culpado mas tranquilo quanto à sua situação profissional, maior assertividade, e maior proximidade de alguns amigos</p>

<p>E: certo? Eu vou colocar estas, eu pus em separado, vou colocar aqui nas quadrículas para poder classificar, está bem?</p> <p>PE2: uhmm, uhmm. (silêncio)</p> <p>E: se não perceber a minha letra diga, que eu estava aqui a fazer um esforço, mas isto já sai</p> <p>PE2: uhmm.. (silêncio)</p> <p>PE2: obrigada (silêncio prolongado)</p> <p>E: obrigada. (silêncio)</p>	<p>PE2 preenche um questionário pretencente à investigação</p>
<p>E:uhmm... em termos gerais o quê que pensa ter causado estas mudanças? Pondo a pergunta em termos gerais, refiro-me a aspectos que possam acontecer dentro da sessão e, ou/e fora da sessão.</p> <p>PE2: uhmm, uhmm... (silêncio)</p> <p>PE2: uhmmm.... de certeza que não foi só dentro da sessão</p>	<p>PE2 menciona que as mudanças que viu em si foram também influenciadas por factores externos à terapia</p>
<p>PE2: foi... (pausa) as sessões que, que eu noto terem sido determinantes foram sessões que ficaram comigo assim... alguns dias e que me obrigaram a falar em casa sobre elas e que... e que... e que me fizeram quase todos os dias... voltar, voltar á sessão sem, sem vir cá. Voltar a pensar nos assuntos e tentar encontrar, encontrar respostas e... e analisar as coisas,</p>	<p>PE2 refere que as sessões que considera mais significativas para si foram aquelas que o fizeram voltar a pensar ou falar sobre os assuntos abordados em sessão fora destas</p>
<p>PE2: e que... entretanto já aconteceram sessões em que... passado um dia não notar efeito ou... ou nem sequer me lembrar</p>	<p>PE2 menciona terem havido sessão que sente não terem sido significativas para o processo terapêutico</p>
<p>PE2: E... uhm...esta necessidade de trazer, de trazer comigo e partilhar, partilhar com, com uma ou duas pessoas assuntos que eu, que eu entretanto tenha percebido, como isto de, por exemplo, pensar mais ou de falar mais naquilo que estou a pensar do que naquilo que estou a sentir. Fez com que em casa, em conversa com a minha companheira, servisse de... de também de conversa de análise de porquê de eu fazer isto.</p> <p>E: uhmm, uhmm...</p>	<p>PE2 refere que assuntos abordados em sessão, tais como a forma como pensa e comunica os seus pensamentos em detrimento do que sente é algo que analisou com o outro significativo</p>

<p>PE2: neste caso específico tenho a sorte de, de nos conhecermos há muito tempo e dela me conhecer muito bem, e de... ter essa capacidade de ser muito frontal, e de, de me dizer aquilo que posso ainda, ainda não ter percebido. Uhmmm... Por isso acho que estas mudanças foram acontecendo uhmm... principalmente até fora das sessões.</p>	<p>PE2 transmite que não só a terapia mas devido à frontalidade do outro significativo que já faz parte da sua vida há um longo período de tempo consegue na discussão de assuntos abordados em terapia obter algumas mudanças</p>
<p>PE2: Nesta última sessão, por exemplo, o terapeuta deu-me o feedback que notava, notava muito que o meu registo na sessão era muito, muito diferente. Muito mais acordado, muito mais ativo, muito mais controlado sobre o que queria falar, uhmm... e também consciente que... das perguntas que poderiam surgir, e isto é... isto é resultado de um processo... muito meu.</p>	<p>PE2 refere que o feedback dado pelo terapeuta sobre a mudança na sua postura em sessão é algo que sente ser resultado de um processo de mudança que considera seu</p>
<p>PE2: De eu passar os dias a ruminar, lá está, sobre a mesma questão e nos, nos últimos, nas últimas semanas ter percebido benefícios claros em fazer isso.</p>	<p>PE2 menciona que a sua postura reflectiva fora das sessões tem levado a benefícios e mudanças a nível terapêutico</p>
<p>PE2: Não ter... estar sem medo de chegar a qualquer conclusão inesperada, estar completamente disponível para perceber os motivos.</p>	<p>PE2 refere que a sua postura mais receptiva ao desconhecido faz com que esteja mais disponível para o próprio processo e os resultados que possa obter da terapia</p>
<p>PE2: Estou a dizer que talvez será mais fora do que na próxima sessão porque... se calhar algumas das conclusões a que tenho chegado tenha sido sozinho, e depois trago isso E: para a sessão PE2: como feedback para a sessão.</p>	<p>PE2 menciona que a sua reflexão fora das sessões sobre assuntos abordados nestas faz com que contribua com feedback para a própria terapia</p>
<p>PE2: E... e já aconteceu de uma vez, sim senhora, chegamos a um acordo que estava a fazer uma análise correta ou de... eu ter feito esta análise e ter sido também trabalhado na sessão, porquê que fiz a análise desta forma, e estou-me, estou-me a lembrar desta questão da culpabilidade e de perceber o porquê de estar durante a semana a pensar nisto e a palavra chave em todos estes pensamentos é a culpa, é a minha responsabilidade da coisa, uhmm... e por isso tem sido muito trabalho de casa</p>	<p>PE2 transmite que o feedback que traz para a sessão ao ser partilhado como terapeuta é ou aceite por concordarem naquela análise ou trabalhado no sentido de compreender o porquê da análise ser feita por Pe2 daquela maneira. PE2 refere que a culpa e a sua responsabilidade sobre determinados assuntos são transversais nos seus pensamentos ao longo desta semana e por isso tem sido alvo de reflexão fora da terapia.</p>

<p>E: e... uhmm... quais acha que têm sido os aspectos positivos, se os há, e quais têm sido os aspectos da terapia que o têm ajudado? (silêncio)</p> <p>PE2: uhmm... metaforicamente falando, uhmmm... o principal tem sido crescer. E é uma (?29:15) que estamos a usar muito, porque uma vez eu disse que me sentia muito pequenino quase em relação a tudo, ou em qualquer grupo, em qualquer lado que fosse. Uhmmm... não que me sentisse incapaz ou de não ter capacidade mas... de a minha dimensão ser... ser muito pequenino, e tenho, tenho sentido este crescimento, de não me sentir tão inferiorizado no trabalho, em casa, uhmm... tem sido provavelmente o principal benefício e eu... quando falo disto não consigo, não consigo dissociar daqui a palavra confiança.</p>	<p>PE2 sente que desde o início da terapia se sente mais confiante, não se sente inferiorizado na relação com o outro nomeadamente no contexto profissional</p>
<p>PE2: Porque a principal... a principal... a principal competência se assim podemos chamar, é eu sentir-me mais capaz de fazer, é não ter tanto medo de, de... sequer pensar nas coisas.</p>	<p>PE2 refere que a terapia fez com que se sentisse mais capaz de agir sem se focar tanto nos seus medos</p>
<p>E: aquilo que dizia à bocado, não? O também notar uma maior confiança em si próprio, não é? PE2: sim. Sim...</p>	<p>PE2 corrobora com o sentimento de confiança como mudança positiva devolvida por E</p>
<p>E: e... e, outros aspectos menos positivos, ou negativos que veja que não estão a funcionar ou que... PE2: da sessão, das sessões em si, eu tenho tido... eu tenho tido dificuldades em... em... não que isto tenha de acontecer, mas lá está, falamos sobre isso muitas vezes. Em definir qual é que é o assunto que eu quero falar, e às vezes, como aconteceu esta última semana, tinha pensado que queria falar de uma coisa, e passei a sessão toda a falar de outra E: outra...</p>	<p>PE2 refere que sente dificuldade em abordar assuntos em sessão que tinha previamente visto como essenciais quando há outros que são abordados primeiro</p>
<p>PE2: claro que isto também foi, foi na parte final analisado, e lá está mais uma coisa, uma coisa que eu nunca teria apercebido.</p>	<p>PE2 diz que a dificuldade que tem em abordar temas que havia definido antes da sessão é algo que foi analisado em terapia e de que antes desta não se tinha consciencializado</p>

<p>PE2: Numa semana que me teria corrido bem preferi falar de coisas se calhar mais leves, ou mais positivas, do que as que me continuam a magoar e continuam por... continuam por resolver, que eram essas que no inicio, no inicio eu pensar falar.</p>	<p>PE2 menciona ter verificado através da terapia que os assuntos abordados em sessão estão relacionados com o seu humor, ou seja sessões em que se sente mais positivo aborda temas que considera mais leves</p>
<p>E: mas essas questões mais difíceis que continuam a magoar e ainda por resolver, ainda não foram faladas, considera que... poderá que... se falar nelas o poderão ajudar? (silêncio)</p> <p>PE2: eu acho que não, não entrei ainda por aí por ainda não ser o momento, ainda não ser o...</p> <p>E: tempo</p> <p>PE2: o momento certo para abordar</p>	<p>PE2 confirma que os assuntos que considera mais difíceis para si não foram ainda abordados em sessão devido ao timing, ao sentir que ainda não estava preparado para o fazer</p>
<p>PE2: e depois eu tenho esta grande dificuldade, se eu noto, uhmm.. e tenho notado que as sessões são muito curtas as sessões têm o tempo devido</p> <p>E: sim.</p> <p>PE2: eu sinto-as muito pequeninas</p>	<p>PE2 revela achar a duração das sessões é causadora de constrangimento, apesar de saber que cumprem o horário estabelecido</p>
<p>PE2: e se noto, ao contrário o assunto muito grande, com um grande peso, às vezes, uhmm... não quero falar nele porque vou deixá-lo a meio</p>	<p>PE2 transmite não abordar em sessão temas que considera difíceis por sentir que a sessão é curta para os concluir</p>
<p>PE2: É um controlo do meu discurso um bocadinho desnecessário, mas que ainda não consigo deixar de o ter, que tem, tem, tem resultado nesta dificuldade de seguir os assuntos, como acontece algumas vezes de pararmos a sessão, ficando o compromisso de para a semana voltarmos naquele ponto e raramente isto acontece, ou volta, e não volta no inicio e volta quase no fim e volta a não haver tempo para falarmos daquilo.</p>	<p>PE2 refere que tem consciência da sua dificuldade em transportar um assunto de uma sessão para outra devido à falta de tempo que sente haver na sessão</p>
<p>E: e acha que isso que está a dizer agora é o aspecto menos positivo da sessão?</p> <p>PE2: uhmm... (pausa) sim, menos positivo sim...</p>	<p>PE2 menciona que o aspecto mais negativo da terapia é a considerada curta duração das sessões que causa dificuldade em abordar assuntos que considera mais complicados</p>

<p>PE2: eu talvez gostasse, lá está, eu ainda estou a descobrir a própria psicoterapia existencial, e não sei até que ponto seria adequado, mas sinto... sinto muitas vezes a necessidade de ficar sozinho na sessão, de não estar a conversar com alguém, de estar a olhar para a parede, e falo muito sem olhar... para a pessoa, e estar um bocadinho a deixar levar o meu discurso, a deixar fluir o meu discurso de qualquer forma, é um bocadinho... associando as conversas sem controlo. Lá está, é por um lado quero controlar o discurso e por outro lado quero que ele</p> <p>E: flua</p>	<p>PE2 revela o seu desejo de ter momentos em que esteja sozinho na sessão para não sentir necessidade de falar.</p> <p>PE2 transmite que sente que embora gostasse de controlar mais o diálogo também gostaria mais que este fluísse</p>
<p>PE2: o que me custa algumas vezes, e talvez também seja um dos aspectos menos positivos é, eu... eh... chegar ao momento do discurso ou da sessão em que já estou a um ritmo... a um ritmo elevado, a uma velocidade considerável, e de repente é-me feita uma pergunta que me leva para outro ponto do assunto.</p> <p>E: uhmm, uhmm.</p> <p>PE2: e eu queria continuar por aqui, uhmmm.... uhmm... e lá está, eu percebo que talvez, ou ainda não percebo, mas acredito que seja propositado, ou seja, que seja por aí o caminho.</p>	<p>PE2 a nível do processo terapêutico sente confiança no terapeuta a nível do sentido que este dá à terapia quando lhe coloca questões, no entanto gostaria de ter mais controlo a esse nível</p>
<p>E: mas a questão que está a falar agora, do querer, de às vezes sentir e querer estar sozinho, e de não haver estas interrupções, uhmm... considera que para si tornaria a psicoterapia mais benéfica?</p> <p>PE2: sinto que... em determinados momentos precisava disso.</p>	<p>PE2 revela sentir a necessidade de ter momentos em que possa estar sozinho e possa ele controlar totalmente o que é abordado em sessão</p>

<p>E: uhm, uhmm. PE2: a sala em que tenho... é esta sala aqui ao lado. E: esta? PE2: a que tem o divã e eu ficava a olhar para o divã. Às vezes imagino-me ali. É curioso, nunca... nunca tinha pensado, mas... pensado mesmo nisto, eu estou a falar, normalmente estou a olhar mesmo para o divã, e estou... e estou a mexer nas almofadas, engraçado... nunca tinha pensado nisto. Porque tem as almofadas assim encostadas a</p> <p>E: uhmm, uhmm PE2: à parede, e depois tem o encosto para a cabeça e... e, e quando estou quase em flow, vou parece que estou a compor as almofadas e estou a pôr de modo a que eu me encaixe lá.</p>	<p>PE2 revela sentir necessidade em determinados momentos da sessão a abstração tal que se consegue sentir como parte do setting, chegando a imaginar organiza-lo para encaixar melhor neste, sem haver intervenção do terapeuta</p>
<p>PE2: Realmente nunca tinha pensado nisto, nem nunca falei com o terapeuta sobre isto, não é que... não é que quisesse que fosse sempre este modelo. E: registo... mas sente que há momentos que necessitaria desse, desse timing mais individual, mais isolado, não é? Mais isolado, mesmo que estivesse outra pessoa ali ao lado, não é? PE2: sim, sim. O que.. nos momentos em que sinto isso, sinto que é nos momentos que estou mais chato a conversar, é quando falo tanto, e tão rápido que nem dou tempo para que seja interrompido, ou me façam uma pergunta.</p>	<p>PE2 manifesta sentir por vezes necessidade de ter um tempo de sessão apenas para si, sem qualquer tipo de intervenção do terapeuta. Necessidade que se manifesta nomeadamente quando sente que está em monólogo, não dando espaço ao terapeuta para intervir</p>
<p>PE2: Chega um momento, já disse várias vezes, que até estou cansado de me ouvir,(E ri-se) porque depois sou confrontado com... com.. será que, será que não estou a exagerar? Uhhh... Sou confrontado sempre com alguém que está, que está parece á espera para me dizer alguma coisa e eu não deixo. Mas... também... me estou a adaptar. E: como tudo</p>	<p>PE2 revela que apesar de sentir que por vezes não permite ao terapeuta espaço para intervir ao longo do processo terapêutico é algo que tem tido mudanças</p>
<p>E: também está a descobrir, né? o modelo em si e estas questões todas PE2: e o próprio terapeuta! Acho que independentemente do modelo é a forma de... E: sim. PE2: como terapeuta funciona</p>	<p>PE2 refere que o próprio terapeuta é algo que considera fundamental para as mudanças obtidas a nível terapêutico</p>

<p>PE2: e... assim como, ele me conhece, eu também con... já percebo a melhor qual é o momento em que me devo calar porque a pergunta que ai vem vai-me conduzir para onde devo ir, mas ás vezes mesmo percebendo não permito, tenho consciência disso. Lá está, nunca falei com ele sobre isso</p>	<p>PE2 refere que considera já ter uma relação com o terapeuta que o permite compreender quando deverá dar-lhe espaço para intervir apesar de ainda não o fazer tanto quanto gostaria é algo de que já se consciencialização, sendo essa uma mudança</p>
<p>E: estamos a chegar ao fim da nossa entrevista, e a outra pergunta que eu tenho para lhe fazer agora é uma questão em termos mesmo funcionais que tem a ver com o próprio projecto de investigação, e se tem alguma sugestão para nós? PE2: uhhh... E: algum comentário? PE2: não. Algum comentário dizer só que aquela alteração que eu tinha feito no primeiro... E: quadro. PE2: sim, que não está feita, e eu continuo a riscar. E: sim, e não vai estar, porque as folhar estão feitas para as vinte e quatro sessões, portanto nós vamos alterando na nossa base de registos, mas ali vai-se... vai estar sempre assim, eu peço é para vocês (?38:55). PE2: para mim não faz mal, mas... E: depois nós vamos alterando onde nós fazemos o registo, é uma questão mesmo de logística, por isso é que nós pedimos para ir riscando.</p>	<p>PE2 coloca uma questão sobre a elaboração dos questionários preenchidos após as sessões</p>
<p>PE2: sim, claro. É muito mais fácil preencher agora o questionário de... pós-sessão, não sei qual é o nome do questionário. E: mais fácil? O HAT. PE2: muito mais fácil E: sim, eu recordo-me de ter dito na ultima entrevista que preferia preenche-lo momentos depois, não logo a seguir, não é? PE2: tenho tido, ainda demoro muito tempo, depende das sessões E: sim, sim. PE2: mas ainda demoro, demoro normalmente muito tempo para começar a escrever, mas tem sido... tem sido mais rápido. E: uhhh, uhhh PE2: tenho demorado cada vez menos tempo.</p>	<p>PE2 afirma sentir mais facilidade em preencher o HAT após este ter sido modificado</p>

<p>E já percebi que se sair da sala, sentar, e olhar logo para a folha que a coisa sai, mas... entretanto se estiver alguém aqui na sala, se disser bom dia, se houver um contacto depois para voltar outra vez para o mundo... para o mundo da sessão demoro mais tempo, mas o questionário está mais curto, E: sim</p>	
<p>PE2: e as perguntas que estão, parecem-me que são as que... são as que fazem mais sentido, não tenho... não tenho assim nada</p>	<p>PE2 diz que lhe parece que o questionário actualizado parece colocar as questões que vê como fundamentais</p>
<p>E: por mim é tudo, não sei se quer dizer mais alguma coisa se não... PE2: uhhh... não... só queria perceber se ainda vamos ter mais alguma entrevista... E: vamos, no final das 24 sessões PE2: eu não faço ideia em quanto já vou, mas prai... 16 ou 17. E: 16 o 17, sim. PE2: estive a fazer contas a três vezes por mês e deu mais ou menos isso...</p>	<p>PE2 mostra-se curioso sobre quando será a próxima entrevista</p>

Anexo C – Entrevista PE2 – 26.03.12 – Passo 3

Unidades de significado	Unidades de significado transformadas para Significado Psicológico
<p>E: está a fazer alguma medicação? PE2: não E: além das consultas com o psicoterapeuta tem outro qualquer tipo de apoio, ou faz algumas actividades? PE2: uhhh... não. Tenho agora uma formação de desenvolvimento pessoal. Uma formação de psicoterapia. E: mas enquadrado no programa de... existencial.</p>	<p>PE2 transmite que para além do acompanhamento com o terapeuta não tem mais nenhum tipo de apoio, apesar de estar a fazer uma formação em psicoterapia existencial</p>
<p>E: Isso desde quando? PE2: desde janeiro. E: é semanal? PE2: as aulas são à sexta e o ultimo seminário é sempre uma hora de desenvolvimento pessoal. E: é uma hora por semana. PE2: é.... começou na ultima semana de janeiro</p>	<p>PE2 revela que a formação que está a fazer em psicoterapia envolve uma hora de desenvolvimento pessoal semanal</p>

<p>E: ok, então como tem sido a terapia para si por agora? Até ao momento. PE2: tem sido... E: desde que começou. PE2: desde que começou surpreendente. Ultimamente tem sido dura. E: dura. PE2: e de forma geral muito boa.</p>	<p>PE2 revela que a terapia tem sido difícil a alguns níveis, mas recompensadora de um modo geral</p>
<p>PE2: Uhm... mas é isso, tenho ficado surpreendido com aquilo que estou... estou a descobrir. E estou a falar a nível de sentimentos, coisas até que não conhecia e tentar fazer uma ou outra.</p>	<p>PE2 revela estar surpreendido com as descobertas a nível afectivo emocional</p>
<p>PE2: Eu considerava-me bastante seguro de mim mesmo no sentido que percebia o quê que estava a sentir, porquê que estava a sentir. Era tudo muito racional e de há uns tempos para cá que me sinto perdido a esse nível, mas gosto, até gosto de perceber...</p>	<p>PE2 refere que sentia segurança derivada da racionalização dos seus sentimentos a qual se apercebeu ser falsa Visão menos racional do self, mas um conhecimento mais profundo</p>
<p>PE2: porque sei que estou perdido mas que vou chegar a algum lado. Tenho essa confiança,</p>	<p>PE2 refere que tem confiança que irá ultrapassar as dificuldades que sente</p>
<p>PE2: essa certeza e por isso é que também na semana passada falávamos sobre o facto de ser a ultima sessão e se haveria hipótese de continuarmos, ou não, e não fazia sentido nenhum nem para mim nem para o terapeuta interromper. Porque desde há um mês para cá que está a ser... está mesmo a ser intenso. E: ainda bem</p>	<p>PE2 refere que tanto para ele como para o terapeuta não faz sentido interromperem o tratamento por estar num momento significativo da intervenção</p>
<p>E: Desde que começou a terapia que diferenças é que tem sentido? PE2: coisas práticas? E: sim. PE2: uhhh... E: em si não é, que você ou alguém tenha notado e que de alguma forma tenha tomado consciência. PE2: a última... a última vez que falámos eu lembro-me de ter reforçado a ideia de me sentir muito mais confiante e de me sentir... mais válido, e isso penso que se mantém.</p>	<p>PE2 transmite o reforço de mudanças que se têm manifestado e levado a uma nova percepção do self como mais confiante e capaz.</p>

<p>PE2: No entanto, agora sinto-me muito, muito mais triste. Não é uma tristeza que me esteja a abalar a confiança... continuo a acreditar e a gostar de mim mesmo, não se trata de questionar aquilo que já foi conquistado, penso eu, nos meses de terapia... mas não sei como isto nasceu, ainda estamos nesta fase de tentar compreender, mas sei lá... desde Fevereiro que tenho uma tristeza incompreensível até ao momento.</p>	<p>PE2 revela uma maior tristeza que se permite sentir actualmente está a diminuir a confiança que conquistou em si mesmo ao longo da terapia. Tristeza esta que diz ser incompreensível</p>
<p>E: então essa é a mudança que em si PE2: é maior, sim. E: mais evidente. PE2: sim, e que os outros também reparam.</p>	<p>A maior mudança identificada por PE2 é a consciência da tristeza do self</p>
<p>PE2: Que... notoriamente nos meus comportamentos se vê... se vê isso</p>	<p>A tristeza identificada por PE2 manifesta-se na sua forma de agir e de interagir com o outro</p>
<p>PE2: mas há momentos que... nestes últimos dias não se tem notado, disfarço muito bem, não é uma coisa consciente. É um processo quase que automático meu... meto a máscara e o dia vai correndo e ninguém repara, mas quem está atento percebe.</p>	<p>PE2 diz ter adquirido a capacidade de esconder do outro a tristeza sentida através de defesas interiores. No entanto aqueles com quem tem mais proximidade conseguem aperceber-se da sua tristeza</p>
<p>PE2: Em termos de mudanças consideradas, essa é a principal. Mantendo as outras que já tinha referido.</p>	<p>PE2 diz que a tristeza é a maior mudança que verificou em si para além da maior confiança e nova percepção do self</p>
<p>PE2: Em termos, coisas mesmo práticas há todo este investimento que eu penso estar aos poucos concretizar no meu lado profissional, nesta formação que eu comecei a fazer de psicoterapia, a procura que tenho feito nos últimos tempos de... um espaço onde possa começar a dar consultas, porque na formação de psicoterapia tenho que fazer esse trabalho.</p>	<p>PE2 menciona um maior investimento feito por si a nível profissional, o qual é influenciado tanto por factores externos como pela própria terapia</p>
<p>PE2: Sinto algumas mudanças a nível das relações no trabalho, sinto que sou mais inteligente a proteger alguns problemas por me sentir mais seguro de mim mesmo. Isto até pode ser considerado as coisas melhores.</p>	<p>PE2 refere uma maior facilidade em se adaptar a situações profissionais que implicam a relação com o outro, por ter desenvolvido um maior sentido de segurança</p>
<p>PE2: Depois no meio de este sentir-me perdido, há coisas assim mais difíceis de lidar, como a relação com a minha companheira não está a correr bem e eu tenho consciência que é por minha responsabilidade. Por... por estar com esta tristeza, mais isolado, menos disponível,</p>	<p>PE2 diz terem surgido dificuldades na relação com o outro significativo devido a esta tristeza que surgiu é o leva a ter necessidade de se isolar e estar menos disponível</p>

<p>PE2: talvez seja a minha existência a dizer que não está a correr bem, porque não está a correr mal, mas não está a correr bem por causa de também não estar disponível para investir numa relação com outra pessoa neste momento, parece que estou em standby. A coisa vai acontecendo, mas parada, e isso que eu sinto, uhmm...</p>	<p>PE2 revela um sentimento de incerteza quanto à sua percepção e vivências que o levam a uma indisponibilidade relacional e à necessidade de questionar a sua relação amorosa</p>
<p>PE2: e eu acho que isso é realmente significativo, que tenho pensado bastante nos últimos dias, o porquê de estar a questionar a relação, porque estou numa altura de estar a questionar a relação, se vale ou não a pena.</p>	<p>PE2 refere que o questionar a sua relação com o outro significativo tem sido algo importante</p>
<p>PE2: Também porque estou numa fase da relação e da vida em que temos de fazer algumas opções de investimento sério, financeiro compra de casa, etc. E a coisa a este nível não está facilitada.</p>	<p>PE2 diz que o questionar a sua relação amorosa é algo importante neste espaço temporal para compreender se deverão ou não assumir mais responsabilidades em conjunto</p>
<p>E: questões existenciais. PE2: sim. E: não é? Anda a trabalhar questões existenciais. PE2: sim. E: uhmm... e eu vendo deste lado quase que me atrevo a dizer que assinalo mudança de tendência positiva, não é? PE2: uhmm, uhmm...</p>	<p>PE2 corrobora com E que tem abordado em terapia questões existenciais e que o facto de o fazer é algo benéfico para o sujeito</p>
<p>E: eu iria perguntar se houve alguma coisa que tenha mudado para pior. PE2: eu acho que mudou. Eu à bocadinha... pode parecer contraditório, mas eu gosto de sentir esta tristeza porque acho que me vai levar a algum lado, mas sentir a tristeza agora não é melhor do que o que sentia antes. Apesar de que... era uma coisa que eu tinha e sabia o que era, ou achava que sabia, e agora é difícil e sinto isso, que é uma alteração para pior de que é difícil de lidar com isso.</p>	<p>PE2 refere que a tristeza é diferente da que sentia anteriormente. No entanto, esta tristeza é vista como algo que poderá ser positivo pois tem confiança que o ajudará na compreensão das sua vivências, mas é algo doloroso devido à incerteza que surgiu.</p>
<p>PE2: Notoriamente para pior é a minha relação com a minha companheira de que eu acho que está realmente para pior</p>	<p>PE2 menciona mudanças negativas a nível da sua relação amorosa</p>

<p>PE2: assim como a minha relação com o... com o meu trabalho. Estou a lidar com ele com esta postura de standby, sem investimento, não estou a dar mais que... se falássemos em percentagens diria que não estou a dar mais do que 50%, só para ninguém reparar que realmente não estou lá. E: não está lá. PE2: mas... mas isso também acho que é significativo.</p>	<p>PE2 menciona mudanças negativas a nível profissional devido ao menor investimento no desempenho das suas tarefas.</p>
<p>E: alguma coisa que gostaria de mudar e que ainda não mudou desde o início? Porque vinha lá os objectivos não é, esta relação com o trabalho era um deles.</p>	<p>E refere que PE2 queria mudar a sua relação com o trabalho e questiona-o sobre novos objectivos de mudança</p>
<p>PE2: há uma coisa que... gostaria de mudar e que ainda não está mudada, mas está muito diferente. Que é a minha relação com a minha ex-namorada, no meio desta confusão toda e de também me sentir perdido na relação, surge... eu percebo que coincidentemente, porque eu não fiz muito por isso, surge uma reaproximação com a minha ex-namorada.</p>	<p>PE2 menciona que apesar de não identificar mudanças a nível da relação com a sua ex-namorada identifica diferenças na sua relação com esta como a re-aproximação entre os dois que atribuí em parte às dificuldades na relação actual</p>
<p>E: já tinha falado disso anteriormente, não é? PE2: eu fiz esse investimento penso que em Dezembro E: sim, sim.</p>	<p>PE2 refere a é que fez o investimento na relação com a sua anterior companheira há três meses atrás</p>
<p>PE2: em que estivemos num café e depois não voltámos a conversar, houve uma troca de mensagens a tentar remarcar um outro café, que não foi possível, mas tipo há um mês atrás. Na semana passada houve um contacto dela para estarmos juntos, para conversarmos, e hoje voltámos a conversar,</p>	<p>PE2 explicita como se deu este novo investimento na anterior relação mostrando que foi um investimento mútuo</p>
<p>PE2: e... mas em termos não práticos diria que... a minha relação... aquilo que eu queria com a minha ex-namorada, que era ter uma relação de amizade. Senti agora desta ultima vez que era possível, não está completamente conquistada, mas sinto que é possível.</p>	<p>PE2 menciona que apesar de ainda não ter atingido o objectivo que se propôs sente que está a tomar as ações para o atingir, neste caso uma relação mais próxima com a anterior companheira</p>
<p>PE2: Acho que está a ir por ai, aliás não é uma coisa mesmo conquistada à parte da terapia,</p>	<p>PE2 refere que a re-aproximação que tem feito da anterior companheira deve-se em parte às suas ações fora da terapia mas também à terapia em si</p>

<p>PE2: porque ela dizia-me nessa conversa que tivemos na semana passada, ela dizia que notava muitas diferenças em mim, e que a principal diferença que notava, e que ela dizia que ela dizia que era uma coisa que me fazia falta, era... eu agora estar disposto a enfrentar as minhas coisas, ela dizia os meus medos.</p>	<p>PE2 refere que o outro consegue identificar uma evolução a nível do modo como ele consegue lidar com os seus medos, algo que antes não fazia se todo.</p>
<p>PE2: Eu antes fugia deles, era uma fuga inteligente, ninguém reparava, mas que noto que agora estou com força para encará-los, e acho que isso é uma conquista clara da terapia.</p>	<p>PE2 revela que antes da terapia apesar da não percepção dos outros este conscientemente tentava fugir aos seus medos por não se sentir capaz de os enfrentar</p>
<p>E: agora vou fazer aqui um à parte, se tivesse aqui um espelho punha-o à sua frente para ver a sua expressão enquanto falava, bastante diferente daquela de há uns tempos atrás. PE2: que engraçado. E: isto é só um à parte. Ummm...</p>	<p>E refere a PE2 que ela própria nota diferenças na forma como este se expressa durante a entrevista</p>
<p>E: surgiu outros aspectos que gostasse de mudar, ou seja, a terapia ajudou-o a identificar outras questões, outros aspectos que não foram identificados inicialmente, antes de começar a terapia, logo de início quando nós definimos quais seriam os problemas que o trouxe, não é? PE2: ummm... eu penso que não. Eu penso que não.</p>	<p>E interroga PE2 sobre a possibilidade de terem surgido novos objectivos de mudança deste o início da terapia e PE2 diz que não existem novas adições aos objectivos iniciais</p>
<p>PE2: Ummm... eu acho que há um tema que tem sido abordado nos últimos tempos que não está claramente identificado no início, mas que está lá, que é a distância para com a minha família, os meus pais e o meu irmão.</p>	<p>PE2 refere que a relação com a sua família é algo que tem sido abordado nas sessões apesar de não estar inicialmente identificado de forma clara como objectivo de mudança</p>
<p>E: havia um ponto em relação aos seus pais. PE2: mas tinha a ver com eu não me sentir... E: mais preocupado, mais apoio. PE2: sim, sim. Capaz de os ajudar, PE2: e tenho questionado também isto de, porquê estar tão longe, se... se quero estar perto e temos falado muito disto. Se vale ou não vale a pena.</p>	<p>PE2 refere que inicialmente havia identificado um sentimento de incapacidade de ajuda dos seus pais, mas actualmente o foco está na forma como vivencia esta distância física dos pais</p>
<p>PE2: Não é tanto a preocupação para com a saúde dos meus pais ou para com o cuidar deles, é mais centrado em mim e onde é que eu quero estar. E: ummm, ummm. PE2: se é aqui, se é perto ou se até é ainda mais longe, essa questão. E: ummm, ummm.</p>	<p>PE2 refere que o assunto abordado na sessão quanto à distância dos pais está mais relacionado com o lugar em que este quer adoptar no mundo independentemente da saúde dos pais</p>

<p>PE2: que me lembro que passamos algumas sessões a falar sobre isso. Quer dizer, a falar sobre isso, falamos sempre assim atabalhoadamente das coisas, vai-se tudo misturando, não há um tema fechado, uma sessão sobre este tema, uma sessão para o outro.</p>	<p>PE2 refere que o processo terapêutico não acaba por fazer diferenciação de assuntos e acaba por abordar vários temas por sessão de um modo mais superficial</p>
<p>E: mas é engraçado que os seus temas, realmente não fogem àquilo que o trouxe inicialmente, parece uma esfera, um queijo que tivessem partido em várias partes, mas anda tudo aqui à volta, não trás coisas novas. Mesmo sou eu que, que analiso os invólucros e tenho reparado nisso.</p>	<p>E remete para o facto de os temas abordados por PE2 nas sessões irem de encontro aos objectivos estabelecidos no início do processo terapêutico</p>
<p>E: Estava aqui a pensar nas mudanças que assinalou “sinto-me muito mais triste”, “maior investimento do meu lado profissional”, “sinto-me mais inteligente a “proteger-me” no trabalho, e “questiono a minha relação com a minha companheira”.</p> <p>PE2: uhhh, uhhh.</p> <p>E: vou-lhe pedir para cada uma delas escolher um valor.</p> <p>(silêncio)</p>	<p>E devolve ao sujeito as mudanças referidas por ele ao longo da entrevista e pede que este as quantifique</p>
<p>E: em termos gerais, o que acha ter causado estas mudanças, tanto dentro do contexto das sessões, como possivelmente fora do contexto das sessões.</p> <p>(silêncio)</p> <p>PE2: há uma história importante que não é, ainda não foi abordada nas sessões, que é uma coisa prática e que acontece a muitas pessoas. Uhhh...</p> <p>PE2: mas que de uma maneira ou de outra despoletou, a partir daí comecei a preocupar-me um bocadinho mais, ou a sentir-me mais desamparado e... tem a ver com a questão da casa, uma questão muito prática.</p>	<p>PE2 refere que algo exterior as sessões que poderia ser visto como banal teve um impacto significativo no seu self, levando a um sentimento de instabilidade e à necessidade de levantar novas questões</p>

<p>PE2: Eu estou a viver com a minha companheira numa casa que é nossa... em termos legais, em termos de nome do banco a casa é só da minha companheira. Porque ela comprou a casa com o ex-namorado e essa questão, porque envolve custos nunca foi completamente resolvida e agora... em Fevereiro estivemos que começar a resolver este problema, que é mudar o nome, em vez de ficar só o nome da minha companheira, passar também para o meu como sendo eu também proprietário, só que esta mudança envolve uma nova escritura, novos spreads, um valor quase a dobrar enfim que estamos a dispensar mensalmente pela casa. E isto fez-me pensar muito se vale ou não a pena fazer isto, se vale ou não a pena investir nesta relação.</p>	<p>PE2 tomou uma decisão que o iria vincular de uma forma mais forte ao outro significativo, mas o processo da tomada de decisão fez com que surgissem questões que vieram pôr em causa a relação</p>
<p>PE2: Porque se não for assim quais são as soluções, algumas soluções que são possíveis não me agradam muito. E... então...é uma questão que também ainda não está resolvida.</p>	<p>PE2 sente que a relação não está resolvida porque as hipóteses que vê como possíveis não lhe dão segurança para decidir</p>
<p>PE2: Nós já decidimos o que queremos, mas como já não depende de nós, queremos comprar a casa em nosso nome, fazer a coisa mesmo certinha, mas neste momento está muito difícil pedir empréstimos para fazer uma nova escritura.</p>	<p>PE2 revela que já tomou uma decisão com o outro significativo, mas que há factores externos que dificultam essa decisão</p>
<p>PE2: Ummm... e não depende só de nós, não sabemos se vamos conseguir ou não, mas não conseguindo eu tenho muito medo de... do que possa acontecer.</p>	<p>PE2 revela que o factos da decisão não depender só dele e da sua companheira deixa-o apreensivo quanto ao futuro dos dois</p>
<p>PE2: Isto parece ser um bocado feio pensar ou dizer que a minha relação está dependente de um nome no caso, mas não é isso. Esta casa, a localização, a vivencia que tem é muito importante para mim, para nós os dois, mas muito mais importante para mim, porque quando eu sai da minha anterior relação, foi o meu abrigo sentimental foi esta casa,</p>	<p>PE2 menciona que a sua relação não está dependente desta decisão, mas que a ligação emocional e o que o espaço onde vive com o outro significativo representa tem um grande peso para si</p>
<p>PE2: depois a coisa naturalmente cresceu para uma nova relação, mas no início não era esse o registo, mas já tinha um significado para mim, e perder isto em termos sentimentais está-me a custar bastante, e o que fazer depois disso.</p>	<p>PE2 diz temer a perda do espaço onde vive com a companheira por ter uma grande representação sentimental , o que o leva a estar apreensivo quanto ao futuro</p>

<p>PE2: E não ter ainda resolvido, não ter ainda percebido o que vai acontecer está-me a fazer pensar em muitas coisas, como esta de se calhar não vale a pena estar a viver em Lisboa, vou mas é viver outra vez perto dos meus pais, ou até com eles.</p>	<p>PE2 menciona a incerteza está a levá-lo a pôr em causa várias questões a nível da sua localização actual</p>
<p>PE2: Pronto, isto são tudo divagações. Isto é uma questão que não está ainda a ser falada em terapia, que aconteceu entretanto e acho que também é um facto importante.</p>	<p>PE2 refere que questões relacionadas com a incerteza do futuro da sua relação estão a ser abordadas de momento em terapia, mas que é algo que vê como influenciador na forma como actualmente se vê e vê o outro</p>
<p>PE2: Muito mais importante do que esta história acho que tem sido mesmo, a terapia, tem sido o facto de... eu acho que a grande mudança que eu tenho encontrado, que o terapeuta me tem ajudado a perceber é a dar espaço à minha zanga ou à minha tristeza,</p>	<p>PE2 transmite que o terapeuta o tem ajudado a ver o direito de sentir e dar espaço aos seus sentimentos</p>
<p>PE2: independentemente do que esteja a sentir automaticamente partia, e ainda parto para pensar no que estou a sentir e agora estou num momento de aprender a digerir e a sentir.</p>	<p>PE2 refere uma menor racionalização a nível dos sentimentos e do self , dando-se espaço para viver o que sente antes de o tentar compreender</p>
<p>PE2: Houve uma sessão muito boa em que... me foi dada a possibilidade de simplesmente estar em silêncio e simplesmente sentir a tristeza que estava a sentir, sem falar, sem dar nomes às coisas. Tivemos algum tempo num momento de sepulcro, em silêncio e isso parece que foi o menino que aprende a andar de bicicleta de rodinhas ou com o pai a segurar no selim e de repente larga, e aprendi...</p>	<p>PE2 refere um momento de silêncio, de introspecção, vivido em terapia como algum fundamental para a sua aprendizagem sobre o seu self</p>
<p>PE2: a partir desse dia parece que me tenho dado espaço, ou quando percebo que não estou a dar espaço fico chateado comigo mesmo. Pelo menos já tomei consciência disso, de que é bom.</p>	<p>PE2 transmite que durante o processo terapêutico adquiriu a capacidade de se distanciar do racional, no sentido de se permitir sentir</p>
<p>E: então... no fundo, a ver se eu percebi, o que permitido também estas mudanças é um pouco, senão muito, o que vai acontecendo nas próprias sessões com o terapeuta e a sua própria postura, mas o quê efectivamente, quais são esse aspectos positivos? PE2: sim, percebo, percebo a pergunta</p>	<p>E pede a PE2 que seja mais explícito quanto à forma como as sessões e a atitude do terapeuta influenciam as mudanças descritas</p>

<p>E: consegue identifica-los? PE2: uhhh... uhhh... a primeira coisa que eu tinha pensado nos momentos que estou com o terapeuta, eu normalmente falo assim, sem olhar directamente. E: sim. PE2: e quando olho para ele sinto e vejo que ele está sempre a ouvir, e isso de certo modo é surpreendente.</p>	<p>PE2 vê a escuta activa por parte do terapeuta como um factor que influencia as mudanças que tem verificado de forma positiva</p>
<p>PE2: Não sei se é algo que eu sinto falta, nunca pensei muito nisso. E: de ser ouvido? PE2: sim, acho que neste momento até sinto falta disso, tenho poucas pessoas com paciência para me ouvir a fundo, talvez só uma. E acho que isso é uma postura que eu noto que é importante,</p>	<p>PE2 revela sentir necessidade de o outro se mostrar mais investido na relação com ele, algo que não vê como suficiente fora da terapia. No entanto, a postura do terapeuta vai de encontro a essa necessidade.</p>
<p>PE2: e quando ele me dá feedback do que está a ouvir, acontecem sempre duas coisas, as duas não, ou uma ou outra. E: sim. PE2: que é, eu noto que aquilo que eu estou a perceber da minha história, ou seja, há ali uma compreensão. PE2: Ou então coloca-me uma pergunta que me faz pensar ou olhar para a coisa de outra forma, mas que faz sentido, e que me abre uma nova perspectiva superinteressante.</p>	<p>PE2 remete para o feedback do terapeuta como facilitador de mudança que lhe permitir ter uma melhor compreensão de si próprio e ver as situações de uma nova perspectiva</p>
<p>PE2: Só aconteceu uma vez que não fez sentido nenhum, mas eu disse-lhe na hora que não era isso e partimos para uma outra tentativa de compreensão.</p>	<p>PE2 refere uma situação em que o feedback do terapeuta não ia de encontro ao que PE2 tencionava transmitir, no entanto foi algo resolvido em sessão, não se tornou um entrave no processo</p>
<p>PE2: E esta postura de compreender mas de dar sempre algo novo, que acho que ele tem, e tem feito comigo, compreende, mas compreende a tentar construir, não é aquela pessoa que diz “sim, sim eu percebo”</p>	<p>PE2 refere o sentir-se compreendido pelo terapeuta como algo de positivo na terapia, assim como o seu feedback</p>
<p>PE2: uhhh... não estou a conseguir... mas parece que para além de perceber, pensa e está a pensar comigo em novas hipóteses</p>	<p>PE2 remete para uma postura do terapeuta que lhe permite pensar, mas onde ambos investem na terapia</p>
<p>PE2: e... e há uma expressão numa das sessões que, acho que é característica da postura dele, que eu valorizo “eu estou aqui para si” não, “eu estou aqui consigo e para si”. E: uhhh, uhhh. PE2: e estou ao seu lado, estamos lado a lado.</p>	<p>PE2 diz sentir uma grande disponibilidade por parte do terapeuta o que o leva a um sentimento de segurança que lhe permitir investir no processo terapêutico</p>

<p>PE2: Lembro-me que uma vez estava a começar a contar uma história e disse “se estivesse a contar isto a alguém” e ele interrompeu-me e disse “está agora a contar a mim”</p> <p>E: exacto.</p> <p>PE2: “como é que é isso de estar a contar-me isso a mim”, e isso foi mais uma coisa que fez o clique que ele está aqui mesmo para me ouvir.</p>	<p>PE2 transmite sentir confiança no trabalho do terapeuta o que lhe permite investir na relação por se sentir escutado</p>
<p>E: há aspectos menos, menos positivos no seu ver na terapia, ou que não estejam a funcionar?</p> <p>PE2: não. Não...</p>	<p>PE2 refere não haver aspectos negativos na terapia</p>
<p>PE2: a semana passada falámos num possível aspecto menos positivo, que chegámos à conclusão que não é, ou pode vir a ser, mas comprometemo-nos que se fosse falaríamos disso, que era o facto de ele também ser membro da sociedade de</p> <p>E: uhmm, uhmm</p> <p>PE2: ser também formador, e aconteceu à 15 dias ele veio também dar-me um aula</p> <p>PE2: e falámos sobre como é que foi, principalmente como me senti tendo-o não como meu terapeuta, mas como meu professor e chegámos à conclusão que não foi mau, foi arriscado, podia ter sido mau e até prejudicado a terapia,</p> <p>PE2: mas senti até que foi um complemento de certas coisas que ele vinha dizendo em termos teóricos e práticos, que a aula foi muito prática, senti-me até, foi como um complemento, ajudou-me, parecia que estava terapia.</p> <p>E: uhmm...</p> <p>PE2: por isso não, acho que não tem havido nenhum problema prático.</p>	<p>PE2 menciona que o terapeuta lhe deu espaço para referir algum desconforto que poderia existir por conviverem fora das sessões em contexto de formação, e que esse espaço lhe permitiu compreender que não havia qualquer constrangimento e em certa medidas papel até pode ser complementar</p>
<p>E: e há aspectos da terapia que poderão ser morosos ou mais difíceis falar, mas que considera que são importantes para poder avançar? (silêncio)</p> <p>E: que já tenha feito, ou não tenha feito. Que já tinha falado ou não tinha falado.</p> <p>PE2: sim, sim. Esta minha questão da minha companheira, e o assunto da minha ex-companheira e tudo o que envolve não é assim tão fácil de falar,</p>	<p>PE2 diz que há assuntos que ainda não se sente capaz de abordar em terapia, nomeadamente a sua relação com o outro significativo</p>
<p>PE2: e não sei se tem a ver comigo, ou se tem a ver com o terapeuta ou se tem a ver simplesmente com a intervenção, uhmm...</p>	<p>PE2 menciona não conseguir identificar o porquê da sua dificuldade em se sentir capaz de explorar assuntos que considera</p>

	dolorosos na terapia
PE2: ou se é por ser um homem ou se não é, mas não é fácil...	PE2 aponta o facto do terapeuta ser um homem como um possível factor de não conseguir explorar assuntos que considera dolorosos na terapia
PE2: eu lembro-me, já foi há algum tempo, mas de estar a contar um... foi a partir daí talvez que comecei a questionar a minha relação com a minha actual companheira. Estava a contar de uma saída à noite em que alguém se mostrou interessado em mim e... uhmmm... num grupo de amigos.	PE2 transmite que a sua apreensão sobre o futuro da actual relação amorosa poderá estar relacionada com uma situação em particular que viveu com amigos
PE2: Estava simplesmente a contar esta história, e não me estava a sair tão fluida como eu esperava que sáísse, e eu ainda não falei sobre isso com o terapeuta. Conteí a história, mas não conteí a história como eu a senti.	PE2 diz que se apercebeu durante a terapia que tinha dificuldade em relatar alguns temas em particular
E: fazer o relato não é? PE2: sim, sim. parece que estava a contar à distância como se fosse outra pessoa e conteí assim muito superficialmente e isso, nesse dia realmente pensei e senti-me incomodado do porquê disto,	PE2 refere que acaba por se sentir por vezes como espectador de algo que estava a falar em terapia e não como aquele que o viveu
PE2: e também pensei que podia ter sido... e foi o primeiro dia que eu me lembrei das sessões estarem a ser gravadas, e lembrei-me assim a meio.	PE2 diz que algo que não era inibitório antes, tornou-se assim quando abordou assuntos com os quais não se sente tão confortável, o facto de as sessões serem gravadas
PE2: Estava a falar, e estava a falar para a sala e de repente vi o gravador e... e travei e...	PE2 identifica o gravador como algo inibitório num momento em que se sentiu menos confortável
PE2: ainda não fui abordar este assunto com ele, já pensei falar sobre isto com ele, mas outros assuntos têm sido realmente interessantes, e não tem havido espaço para... e lá está, não é um assunto, não é um assunto fácil. Foi o único até agora.	PE2 refere ainda não ter falado com o terapeuta sobre a dificuldade que sente em abordar determinados assuntos

<p>E: (?) a fazer uma hipótese por ser homens eu percebi aí nas suas...</p> <p>PE2: sim, não sei. Não faço ideia, parece que tenho alguma dificuldade de contar os pormenores mais íntimos numa relação com uma mulher, com um homem. Não é com ele! É com...</p> <p>E: eu percebi.</p> <p>E: eu acho que agora se contradisse. Porque disse que tinha mais dificuldades de contar os pormenores mais íntimos a uma mulher do que a um homem...</p> <p>PE2: não, não. Com um homem.</p> <p>E: é que disse exactamente o</p> <p>PE2: disse? Enganei-me.</p> <p>PE2: Não é por ser o terapeuta, é por ser um homem. Nunca tive esse hábito, nem com os amigos de contar histórias de coisas que acontecia, e nesse dia realmente era um assunto importante e quis referi-lo e queria, quis contá-lo, mas não contei como tenho contado, não está muito bem aplicado à descrição da coisa.</p>	<p>PE2 remete para o facto de sempre ter sentido dificuldade em abordar assuntos a nível de intimidade na relação amorosa com pessoas do sexo masculino, como é o caso do terapeuta, mas que esta dificuldade se prende no género do terapeuta e não no terapeuta como profissional</p>
<p>E: então o gravador foi mais uma</p> <p>PE2: e foi a primeira vez que me lembrei</p> <p>E: funcionou como um travão,</p> <p>E: mas o problema não era o gravador.</p> <p>PE2: eu acho que não, acho que não... porque nunca mais me fez incómodo nenhum.</p>	<p>PE2 refere que a primeira vez que tomou consciência do gravador isso o constrangeu, mas que se apercebeu que esse não era o verdadeiro inibidor no processo terapêutico</p>
<p>E: na sua perspectiva está a faltar alguma coisa à terapia?</p> <p>PE2: está.</p> <p>E: ou acrescentaria algo que poderia ser mais benéfico para si?</p> <p>PE2: está, mais vezes por semana.</p> <p>E: todas as vezes diz isso.</p> <p>PE2: eu tenho pensado nisso muitas vezes.</p> <p>E: Já falou disso com o terapeuta?</p> <p>PE2: já.</p> <p>E: e então?</p> <p>PE2: ele também se riu.</p> <p>PE2: Como não, não é possível, mas porque a meio da semana já me apetece vir. Tem-me acontecido isso muitas vezes.</p>	<p>PE2 refere que a frequência semanal das sessões não é suficiente para si, que já partilhou com o terapeuta e nota isso desde o início da terapia</p>
<p>PE2: Na sessão, na terapia em si não noto. Uh... já passaram 24 sessões e o que noto é que não abordei os assuntos todos que acho importantes. Por isso também seria importante continuar e isso está-me a faltar.</p>	<p>PE2 manifesta a necessidade de continuar o acompanhamento</p>

<p>E: e em relação ao projecto, a ultima pergunta sempre, em relação ao projecto se há alguma sugestão?</p> <p>PE2: não.</p> <p>E: não?</p> <p>PE2: não, acho excelente realmente esta possibilidade de podermos prosseguir até porque</p> <p>E: estava previsto desde o inicio.</p> <p>PE2: sim, sim, mas se não fosse possível ficar agora sem amparo seria muito mau.</p> <p>E: mas isso também não iríamos fazer.</p> <p>PE2: claro, claro.</p> <p>E: não iríamos fazer estava previsto já essa possibilidade, as pessoas que quisessem terminar terminavam, e se as pessoas quisessem continuar e houvesse justificação para continuar, continuavam. Não iríamos fechar a porta ao fim das 24 sessões.</p>	<p>PE2 não tem nenhuma sugestão relativamente ao projecto</p>
---	---

Anexo D – Entrevista PE2 –03.07.12 – Passo 3

Unidades de significado	Unidades de significado transformadas para Significado Psicológico
<p>E: (imperceptível) disto.</p> <p>PE2: e acaba por ser engraçado</p> <p>E: pomposa.</p> <p>PE2: como já, como já tinha feito psicanálise e... no inicio a nossa conversa até começou pela dúvida da terapia a escolher</p> <p>E: sim.</p> <p>PE2: uhhh, é engraçado</p> <p>E: na sala, não é?</p> <p>PE2: de fazer ali.</p>	<p>PE2 não abordam qualquer tema referente à entrevista ou mudança</p>
<p>E: e medicação, está a fazer alguma coia?</p> <p>PE2: não.</p> <p>E: não.</p> <p>E: e outros, outro tipo de acompanhamento além das consultas com o... com o terapeuta?</p> <p>PE2: não</p>	<p>PE2 transmite que para além do acompanhamento com o terapeuta não tem mais nenhum tipo de apoio</p>

<p>E: e como é que tem sido para si até ao momento a terapia?</p> <p>PE2: uhmm... está a ser cada vez mais difícil, não é? Mas tem sido, uhmm... uma descoberta de... uhm... de... até agora tem sido... percebido... tem me ajudado a perceber novos, novas formas de ver.</p> <p>E: uhmm, uhmm.</p> <p>PE2: novas perspectivas, é isso.</p>	<p>PE2 refere que conseguiu através da terapia obter novas perspectivas apesar de considerar que o processo terapêutico é vivido actualmente como difícil</p>
<p>PE2: Uhmm... e ainda sinto... uhm.. que a coisa está, está muito no início. Que há assuntos que estão ainda muito pela rama</p>	<p>PE2 considera que a terapia ainda está numa fase inicial porque ainda tem temas que gostaria de abordar mais profundamente</p>
<p>PE2: talvez aquilo que ainda não estava muito pelo início seja a relação que... uhm... sinto... já ter, uhmm... com, com o terapeuta.</p>	<p>PE2 refere que apesar de sentir que o processo terapêutico ainda está numa fase inicial, vê a relação com o terapeuta como algo importante</p>
<p>PE2: Mas tenho, desde o início tenho sentido que ando assim a... a navegar de assunto em assunto e a começar a fazer algumas ligações entre eles, mas... ultimamente, nas últimas sessões tenho trazido, parece que, um índice que... só falo prai os primeiros pontos e ficam mais três ou quatro para falar.</p> <p>E: para outra altura (risos)</p> <p>PE2: dá vontade de... de remarcar assim uma sessão pelo meio.</p> <p>E: uhmm, uhmm...</p> <p>PE2: mas tem sido... de forma geral tem sido bom...</p>	<p>PE2 vê a terapia até ao momento como algo positivo apesar de considerar que ainda não conseguiu ter tempo suficiente para explorar assuntos que vê como importantes</p>
<p>E: isso em relação à terapia, mas em relação à sua vida em geral, mas desde que começou a terapia até agora como é que estão, estão a correr as coisas?</p> <p>PE2: no outro dia falámos disso numa, numa das sessões. Uhmm... ainda não parei muito, parei muito para, para pensar nisso, mas fizemos essa, essa recapitulação e rapidamente percebi que... que está muita coisa diferente.</p>	<p>PE2 menciona que já falou com o terapeuta sobre as mudanças que obteve em terapia.</p>

<p>E: está muita coisa diferente? PE2: sim... em termos concretos se calhar não há assim tanta coisa, mas a minha, a minha predisposição está, está mudada. Sinto-me, sinto-me mais activo, principalmente aquilo que eu falava no inicio que era a dificuldade de, em não, não ser capaz de fazer coisas que para mim imagino que sejam fáceis, mas que não as concretizava. E continuo a sentir que é difícil mas... uhmm... a pouco e pouco vou percebendo que vou conseguindo algumas dessas coisas.</p>	<p>PE2 diz que não regista mudanças em termos práticos, no entanto verifica mudanças quanto à sua motivação e disposição</p>
<p>PE2: Umas que acontecem por decisão convicta minha, outras que acontecem porque acontecem e vou percebendo que, que é possível e... independentemente de ser ou não ser difícil.</p>	<p>PE2 menciona sentir que obteve mudanças positivas na sua vida, umas sobre as quais tinha consciência e outras apenas surgiram independentemente de as ver como difíceis</p>
<p>PE2: Uhm... assim coisas mais concreta, uhmm... e importantes, assim dados mais relevantes, tem a v... uma das primeiras questões que eu lembro-me de ter falado que era a minha relação ou não relação com a minha ex-namorada que estabilizou num patamar que para mim está confortável, para ela também parece-me que sim, e temos uma relação de amizade que não, não somos os melhores amigos do mundo, mas temos, conseguimos estar juntos, conseguimos partilhar coisas. Uhmm... Há ainda coisas por... mas já não é um problema para mim neste momento, uhmm...</p>	<p>PE2 transmite uma vivência na relação com a ex companheira diferente havendo uma maior aproximação dos dois com a qual se sente confortável, relação esta que era vista por este como um problema</p>
<p>PE2: a minha frustração que, que fui conseguindo durante este tempo na terapia falar nela, ir falando sobre, sobre este sentimento de frustração relativamente à psicologia e relativamente ao meu percurso... na psicologia.</p>	<p>PE2 refere parecer-lhe importante o permitir-se expressar sobre a sua vivência e percurso profissional</p>
<p>PE2: Em termos concretos tenho conseguido, conseguido já algumas coisas... uhmm...</p>	<p>PE2 refere já ter obtido alguns objectivos a que se havia proposto ao longo do processo terapêutico</p>

<p>PE2: quando comecei tinha o sonho de trabalhar, de voltar a trabalhar na psicologia do desporto, tinha o sonho de ter um consultório e dar consultas.</p> <p>E: uhmm, uhmm...</p> <p>PE2: hoje em dia estou a acompanhar uma atleta na psicologia do desporto, a coisa...parece-me estar a correr bem e... estar uhmm... com a possibilidade de começar a cuidar de outras pessoas , nesta área especifica da psicologia do desporto.</p> <p>E: sim.</p> <p>PE2: e em... em termos de clinica uhmm... tenho dois espaços neste momento ah... onde ainda não tenho ninguém, mas já tenho os espaços</p> <p>E: já tem os espaços</p> <p>PE2: e está quase, pelo que eu sei, está quase a começar, em principio este mês já vou começar a acompanhar uma pessoas, por isso está, está mudado o panorama a nível profissional. uhm...</p>	<p>PE2 transmite que a nível profissional realizou movimentos e estabeleceu contactos para ser mais independente, o que o fez progredir a nível profissional</p>
<p>PE2: onde eu não noto grandes diferenças é na minha relação com, uhmm... os meus próprios, com os meus pais, ou com esta distância que nos obrigada a</p> <p>E: distância física não é?</p> <p>PE2: sim, uhmm...</p>	<p>PE2 menciona não verificar grandes mudanças a nível da relação com os pais o que relaciona com a distância física destes</p>
<p>PE2: o meu sentimento de impotência relativamente a... à doença que ele... uhmm tem, ou as limitações físicas que eles acabam por sentir e eu não... eu não conseguir ajudar, e até noto um sentimento mais negativo quanto a isso, mais porque, em motivos concretos não tenho conseguido ir tantas vezes lá acima, estar tantas vezes com eles. (pausa)</p>	<p>PE2 revela alguma angústia relativamente ao seu sentimento de impotência por não conseguir estar presente fisicamente para os pais que têm problemas de saúde devido à distância</p>
<p>PE2: Não, não noto assim palpável até nestes campos assim, campos mais pessoais. Na relação com a minha namorada mantém-se estável, mantém-se na mesma, mas não há grandes expectativas de... crescimento... de relação de casal, estamos ali numa fase de... de estarmos bem os dois assim como estamos sem pensar em ter filhos, sem pensar em casar, em mudar deste sitio para outro assim mais confortável</p>	<p>PE2 menciona considerar que a sua relação amorosa está numa fase estável e não lhe parece que tenha sofrido mudanças ao longo da terapia ou o vá fazer</p>

<p>PE2: E depois obviamente a questão do curso que acaba por ocorrer aqui a meio do percurso da terapia, o curso de formação em psicoterapia existencial que...</p> <p>E: mantém?</p> <p>PE2: mantenho. Com altos e baixos a nível de motivação. Neste momento acho que estou a recuperar de uma perda motivacional porque... há duas semanas atrás faltei, sinceramente havia outras razões secundárias, mas foi porque não me apetecia muito vir, e acabei por... por faltar,</p>	<p>PE2 transmite que teve algum desinvestimento a nível da formação que está a realizar mas que actualmente voltou a sentir uma maior motivação para se dedicar a esta</p>
<p>PE2: mas isso também tem-me trazido uma visão das coisas muito diferentes, muito diferentes significa mais... eu ser... uma identificação maior do percurso ou do caminho que eu pretendo fazer na psicologia com este, com este tipo de terapia, à medida que vou fazendo o curso vou percebendo o que me faz sentido, não... não que me faça tudo mas o que não faz ponho assim um bocadinho de lado e tenho... há muitas coisas que finalmente tenho acesso a elas e consigo pensar</p> <p>E: sobre elas</p> <p>PE2: sobre elas desta forma com a ajuda das pessoas.</p>	<p>PE2 refere que o facto de a sua formação estar relacionada com o modelo terapêutico utilizado na terapia lhe permitiu estar mais disponível para novas visões de si e do mundo</p>
<p>E: bem, disse aí uma série, um conjunto de... de mudanças de alterações nos vários aspectos, também foi lembrando os vários pontos, os objectivos que inicialmente estavam definidos</p> <p>PE2: uhmm, uhmm.</p> <p>E: consegue-me dizer nesta altura quais é que foram as mudanças positivas e as... mudanças menos positivas separá-las, se conseguisse separá-las. Que note em si, ou que alguém note em si ou...</p> <p>(silêncio)</p> <p>E: começando pelas positivas.</p> <p>PE2: as positivas tem a ver com... eu sentir-me capaz de estabelecer uma rede... de suporte neste mundo da psicologia com colegas com... pessoas conhecidas mais... mais sustentável, mais forte...</p>	<p>PE2 menciona que obteve mudanças positivas a nível das relações estabelecidas a nível profissional que se tornaram mais próximas e fortes</p>

<p>E: mas quando fala nisto, fala não só nessa possibilidade de começar a acompanhar concreta, mas também a questão do curso? PE2: como também a questão do curso e de ter neste momentos dois... dois espaços onde E: sim. PE2: onde posso, posso E: um investimento. PE2: sim, e isso acontece, ou isto só é possível por existirem outras pessoas à volta nesta rede de suporte e de... solidariedade.</p>	<p>PE2 transmite que a forma de estabelecer relações a nível profissional foi algo que sofreu mudanças não só no trabalho propriamente dito mas na formação que está a realizar onde sente que estabeleceu relações de maior proximidade com os colegas em que sente haver uma rede de solidariedade e suporte entre ele</p>
<p>PE2: Positivo também perceber que com isto há uma autoestima um bocadinho também... mais bem trabalhada.</p>	<p>PE2 refere sentir que a sua visão de si foi alterada tendo mais autoestima</p>
<p>PE2: Perceber que a imagem que os outros têm é boa, que a imagem que têm de mim é boa. Acho que acabo por ser um bocadinho bola de neve com isto tenho apostado, agora com estas situações diferentes a nível social de convívio com... um maior à vontade do que aquilo que tinha, e depois tenho esse feedback,</p>	<p>PE2 vê o feedback positivo dos outros com que convive como determinantes para a mudança da visão de si, o que resulta numa maior confiança no contexto social que lhe permite criar relações de maior proximidade com o outro</p>
<p>PE2: a minha companheira diz-me várias vezes, tu há um ano não abrias a boca e agora, agora inicias conversas.</p>	<p>PE2 refere que o outro significativo consegue ver mudanças nele nomeadamente por agora conseguir iniciar e participar em conversas com pessoas com quem não era próximo</p>
<p>PE2: Ummm... e isso não acontece sempre, mas percebo que.. que agora aconteça com mais frequência, mas é uma mudança determinante que me permite ter acesso, acesso a outras pessoas, a outras possibilidades, a outras ideias, e neste momento em que me apetece concretizar a... psicologia... clinica ou a psicoterapia existencial e a pouco e pouco a psicologia do desporto também, isto é positivo</p>	<p>PE2 menciona que o aumento de confiança lhe permitiu ter acesso a mais oportunidades quer a nível pessoal quer a nível profissional</p>
<p>PE2: Negativo, mudança negativa, eu não sei se tenho negativo, neste momento eu não sinto... eu tenho receio de falhar, o meu receio de falhar aumentou, o meu receio de falhar aumentou.</p>	<p>PE2 inicialmente transmite não ter sentido mudanças negativas mas acaba por referir que aumentou o seu receio de falhar</p>

<p>PE2: O facto de.. estar agora no directo com uma atleta do desporto aumentou, aumentou o meu medo, há um ano poderia estar triste por não estar a acompanhar ninguém mas falhar não falhava porque nem sequer tentava. E: claro.</p>	<p>PE2 menciona que vê o aumento do seu receio de falhar como consequência de ter assumido mais responsabilidades a nível profissional o que o colocam numa posição de maior responsabilidade</p>
<p>PE2: ultimamente percebo que temos falado muito nas sessões sobre este... sobre este medo ou sobre a forma de lidar com ele e é, quando eu dizia que à bocadinho que tenho aprendido novas perspectivas de olhar para a mesma coisa, acho que.. o principal está nisto</p>	<p>PE2 sente que o facto de ter abordado os seus medos em sessão lhe permitem aprender novas perspectivas sobre uma mesma situação</p>
<p>PE2: Há... há também há um ano atrás admitia que tinha alguns medos e que isso me impedia de sair do casulo ou de tentar, e.. não os queria ter. Aquilo que eu falava era arranjar uma forma de perder estes medos e agora já olho para a coisa de uma maneira diferente. E: uhmm, uhmm</p>	<p>PE2 refere que antes de iniciar a terapia tinha consciência dos seus medos e desejo de os ultrapassar porque estes o impediam de tomar alguns passos que actualmente se sente capaz de tomar devido a uma nova visão destes</p>
<p>PE2: admi-los, perceber que eles fazem parte de mim, tentar controlá-los ao máximo mas quando estou no directo perceber que eu também sou parte desses medos e isso tem-me ajudado a ficar muito mais tranquilo e ser muito mais honesto nas relações.</p>	<p>PE2 refere que a aceitação dos seus medos como parte integral de si lhe permitiu sentir-se mais tranquilo e ser mais honesto na relação com o outro</p>
<p>PE2: Uhmm... não sei muito bem se isso é negativo ou se acaba também por se transformar em algo positivo.</p>	<p>PE2 apercebe-se que apesar de inicialmente o aumento do medo de falhar ser algo negativo, a visão que adoptou dos seus medos poderá ser algo que afinal é positivo</p>

<p>E: ok, muito bem. Alguma coisa que... do seu discurso penso que sim, mas vou ter de lhe fazer esta pergunta. Alguma coisa que gostasse de mudar e que ainda não mudou desde que começou a terapia?</p> <p>PE2: em mim?</p> <p>E: sim, estamos a falar de si.</p> <p>PE2: Sim.</p> <p>E: o quê, por exemplo?</p> <p>PE2: algo que eu continuo a querer mudar, se bem que já falamos sobre isso em muitas sessões... mas continua cá este sentimento de... de não saber lidar muito bem com esta distância para com a minha família, para com as pessoas mais próximas, e esta construção de redes aqui por Lisboa, e não só, mas principalmente, ser mais... mais convicta.</p>	<p>PE2 menciona que apesar de ser algo já abordado em terapia gostaria de conseguir mudar a forma como se sente perante a distância dos seus pais e das pessoas mais próximas</p>
<p>PE2: Também é uma coisa que eu gostava e já percebi há muito tempo de ter essa capacidade de mostrar e ser capaz de estabelecer relações com outras pessoas que não conheço.</p>	<p>PE2 refere ter devido ao processo terapêutico apercebido-se da sua capacidade de abordagem do outro de modo a estabelecer relações</p>
<p>PE2: Não só do mundo da psicologia, mas com vizinho da rua, isso é algo que tem vindo a acontecer a pouco e pouco, mas é algo que eu não pensava muito antes, estava um bocadinho, sentia-me um bocadinho elitista, tinha... tinha as minhas pessoas com quem estava e hoje, hoje é um bocadinho a sede por mais.</p>	<p>PE2 menciona ter adquirido uma visão do mundo que lhe permite ultrapassar algum do seu preconceito sobre o outro desconhecido, o que lhe dá uma maior vontade de contactar com o outro</p>
<p>E: mas isso... começou por me falar da distância, como é que relaciona?</p> <p>PE2: pois, parecem coisas diferentes e que não têm nada uma coisa com a outras mas... atrapalham-se ao fazer isto, há medida que vou fazer esta criação de relações aqui parece que me vou distanciando mais das outras, não que isso... emocionalmente isso não acontece porque são... relações muito fortes com os meus pais, com o meu irmão, com a minha namorada, etc, a minha avó, a questão de família. Mas em termos práticos acaba por impedir que esteja com eles tantas vezes, e eu penso nisso... aos pais.</p>	<p>PE2 refere que sente que o facto de estabelecer mais relações de proximidade não lhe permite estar tão presente para as relações que havia estabelecido previamente e que são mais importante para ele nomeadamente com a família e companheira</p>

<p>PE2: principalmente quando me sinto frustrado de tentar estabelecer uma relação com alguém e que afinal não vale assim tanto a pena, eu falo sempre em dúvida se o esforço que estou a fazer vale a pena ou não.</p>	<p>PE2 refere que quando se sente frustrado por começar a investir numa relação em que o outro não investe da mesma maneira começa a pôr em causa se vale a pena continuar a tentar investir em novas relações</p>
<p>E: esse sentimento ainda é algo que PE2: sim. E: que está a sofrer algum trabalho... sofrer entre aspas, na terapia. PE2: sim, não é consistente. E: que ainda está para ser trabalhado. E desde que começou a terapia portanto,</p>	<p>PE2 refere que os sentimentos de frustração relativamente a novas relações que não correspondem às suas expectativas é algo que tem vindo a ser trabalhado em terapia</p>
<p>PE2: não aqueles objectivos que tinha iniciado, até porque esses eram aspectos que tínhamos falado antes de começar a terapia, essa questão da distância, este lidar com este sentimento relativamente aos pais.</p>	<p>PE2 menciona que os objectivos traçados no início do acompanhamento tem estado a ser trabalhados, nomeadamente o que se referia à distância física e afectiva dos seus pais</p>
<p>E: Olhe, desde que começou a terapia surgiu outros aspectos que não tivesse considerado inicialmente e que para si foi surpreendido por esse aspectos, e que neste momento também queira mudar? (silêncio) PE2: uhhh... acho que nos temos centrado muito nesta questão... profissional... nesta minha forma de lidar com estes medos,</p>	<p>PE2 revela que ao longo da terapia os medos e inseguranças relativos à sua vida profissional têm sido assuntos abordados frequentemente</p>
<p>PE2: mas a pouco e pouco vai surgindo assim quase como... uhhh... como um assunto fantasma que ainda não é muito falado a questão que também está relacionada com a minha família e os meus pais, mas perceber a ligação mais negativa que posso haver com eles, não estou a ser muito claro.</p>	<p>PE2 mostra alguma dificuldade em expressar a forma como a relação com os seus pais o afecta de uma forma negativa</p>

<p>PE2: Com doenças, a minha mãe tem um estado, não é bem uma doença, um... uma anomalia crónica que tem tendência a piorar, vai ter uma doença crónica degenerativa também. O meu irmão tem um problema de pele crónico, eu tenho um problema de pele crónico e entretanto há pouco tempo surgiu um outro problema de pele que não está diagnosticado, que ando a fazer exames, mas que é o mesmo que o meu irmão tem... e já falei sobre isso, e acho que isso acaba por surgir,</p>	<p>PE2 refere os problemas de saúde que tanto ele como a sua família têm uma influência negativa na relação entre estes por sentir que não lhes dá o suporte suficiente</p>
<p>PE2: mais sessão menos sessão vai surgir um tema que é o meu irmão, uhmm... não tanto a distância para com ele porque há muito tempo que estou habituado a estar longe, mas a relação que estou habituado a ter com ele desde que brincávamos juntos até a altura em que eu fui para a faculdade e percebo que o meu irmão acaba por ser uma personagem determinante em muitas coisas. E: personagem determinante. PE2: sim, na minha vida.</p>	<p>PE2 refere que o seu irmão teve e mantém um papel determinante na sua vida e que sente que a relação destes deverá ser algo abordado brevemente em terapia</p>
<p>PE2: E... muitas dessas coisas que eu vou percebendo que eu tenho dificuldade em fazer a nível profissional, agora já nem sinto tanto, já não sinto... pegar no telefone para fazer um contacto. Estou-me a lembrar agora em psicologia do desporto já me aconteceu várias vezes... aquelas pessoas que dizem esta semana não posso, mas liga-me para a semana e logo fala se é possível trabalharmos juntos ou não, e depois não sou capaz de ligar. Aos poucos vou percebendo que há qualquer coisa anormal por aqui, que ainda não sei muito bem o que é mas que quero explorar, com o tempo tem vindo a surgir.</p>	<p>PE2 refere ter com a terapia percepcionado que a dificuldade que sente em estabelecer contactos com o outro a nível profissional é algo que necessita de modificar por ser um entrave para si, e que já tem surgindo na terapia</p>
<p>E: mas que já foi falado, ou ainda está por falar? PE2: já, já tocámos no assunto, mas ainda não... ainda não houve uma sessão explosiva para esse tema, acho que estamos à espera que eu queria falar disso. E: do tempo não é? PE2: acho que já, já pareceu óbvio tanto a mim como ao terapeuta.</p>	<p>PE2 refere que a sua dificuldade em estabelecer contacto profissionais tem sido mencionado na terapia mas que necessita de explorar de forma mais intensa o assunto quando sentir que o timing é o adequado. Algo que diz tanto ele como o terapeuta já se terem consciencializado</p>

<p>E: estava aqui à assinalar as mudanças que foi dizendo e que acaba por... por isso é que lhe perguntei as positivas e as negativas e acaba aqui por identificar quatro... Embora no seu discurso possa-lhe pareceu a si e a mim que são mais que estas quatro, mas vamos tentar definir estas quatro. Eu vou ler para ver se concorda eu tentei pôr isto nas suas palavras. PE2: uhhh, uhhh. E: logo no início disse a minha predisposição está mudada, sinto-me mais ativo; sentir-me capaz de estabelecer uma rede de suporte na psicologia com pessoas conhecidas mais sustentável; autoestima mais bem trabalhada, perceber que a imagem que os outros têm de mim é boa; e aumentou o meu receio de falhar. Correcto?</p>	<p>PE2 transmite mudanças a nível do self que lhe permitem ser mais activo, investir mais nas relações a nível profissional, uma maior confiança e autoestima fomentada parcialmente pela percepção da imagem positiva que os outros têm de si. Por outro lado aumentou o seu medo de falhar, ou seja a sua tolerância à frustração</p>
<p>E: Agora vou-lhe pedir então para avaliar estas mudanças que identificou. Com base neste quadrozinho, é sempre igual, portanto para cada uma delas dá uma resposta consoante estas escalas. (silêncio)</p>	<p>E dá a PE2 instruções sobre o preenchimento de um instrumento</p>
<p>E: em termos gerais o quê que pensa ter causado estas, estas mudanças. Essas e todas as outras que estavam implícitas no discurso. PE2: o que causou foi principalmente eu ter um espaço para falar de mim, não é? Acho que isso acaba por ser determinante.</p>	<p>PE2 identifica o espaço terapêutico como algo determinante para as mudanças obtidas,</p>
<p>PE2: Este espaço da terapia sinto que me ajuda bastante para, para... não é que seja para analisar, mas para sair daqui mais tranquilo e mais contente comigo mesmo.</p>	<p>PE2 refere que vê o espaço terapêutico como algo que influencia o seu humor de modo positivo e o tranquiliza</p>
<p>PE2: Uhhh... é um sentimento muito comum eu sair daqui, eu entrar com um grande peso, ou um sentimento de culpabilidade, seja aquilo que for e sair muito mais tranquilo e perceber, relativizar um bocadinho mais este sentimento.</p>	<p>PE2 transmite que em sessão adquire uma visão que lhe permite compreender melhor as situações e tranquilizar-se, diminuindo o sentimento de culpa devido à sua relativização</p>
<p>PE2: E perceber que as coisas acabam por acontecer por alguma razão e a culpabilidade diminuir à saída. Isto tem-me ajudado também... ao sentir-me menos responsável por... pelo que tem acontecido ou aconteceu para trás.</p>	<p>PE2 menciona que o facto de ter percebido que há situações que inevitavelmente ocorrem sem o seu controlo fez com que não se responsabilizasse tanto por estas e consequentemente não se culpabiliza-se tanto</p>

<p>PE2: Tem, tem-me permitido... não é que não tenha, mas a ter menos medo, a tentar concretizar algumas coisas, ou seja, há relação muito próxima, quase directa da terapia em que há este aumento na confiança e saiu daqui um bocadinho mais tranquilo e levar este sentimento para o dia a dia e conseguir por as coisas no... no real, concretizar.... a velocidade com que faço isto não é de todo a que gostava de ter, mas sinto que há uma.... há uma mudança</p>	<p>PE2 refere que devido à terapia a sua confiança aumentou é por isso a culpa diminui o que levou a que se sentisse mais capaz de Atingir os seus objectivos, apesar de considerar que ainda não o faz tão rapidamente como gostaria</p>
<p>E: que aspectos aspectos da própria terapia, ou seja, consegue-me resumir aspectos da própria terapia que o tenham ajudado, ou que continuem a ajudar? (pausa) PE2: uhmm... o... não sei se consigo pôr isto por palavras de uma forma muito clara, mas o aspecto mais importante... ou aquilo que me faz assim do nada ficar surpreendido tem a ver com pequenos comentários, não grandes interpretações, até porque isso não acontece, mas pequenos comentários. E: uhmm, uhmm.</p>	<p>PE2 refere que a nível terapêutico o aspecto que terá maior impacto na mudança são os comentários feitos pelo terapeuta, e não as grandes interpretações que este poderia fazer, algo que lhe causa alguma surpresa.</p>
<p>PE2: em que... onde eu com a ajuda desse comentário consigo fazer uma ligação sobre algo que aconteceu ou algo que já tinha dito há dois meses atrás. E: mas esse comentários feitos por? PE2: pelo terapeuta. E: pelo terapeuta.</p>	<p>PE2 refere que consegue com os comentários do terapeuta estabelecer ligações a momentos passados, nomeadamente da terapia</p>
<p>PE2: uhmm... depois de fazer uma exposição sobre algo que tenha acontecido perceber que a minha postura, o meu comportamento foi exactamente o mesmo que numa outra situação que não tinha nada a ver, e que no fundo estava a agir ou reagir da mesma forma, e só aqui... com ajuda do terapeuta é que tenho conseguido fazer essas, essas pontes e essas ligações,</p>	<p>PE2 menciona que apenas com o auxílio dos comentários do terapeuta se permite fazer ligações a comportamentos seus passados em diferentes circunstâncias</p>
<p>PE2: mas acho que acaba até por ser maior do que isto. Eu não sei se isto é possível de ser... de ser valorizado mas acho que sim, o sentimento quando entro e quando chego e cumprimento o terapeuta de ter chegado, chegado a algum sitio que é meu, ter chegado a uma pessoa que também está ali comigo, não</p>	<p>PE2 afirma que a forma como sente o espaço terapêutico e o terapeuta é um dos factores facilitadores da mudança</p>

<p>está ali para mim, mas está ali comigo.</p>	
<p>PE2: Há um sentimento de relação, proximidade, de estar os dois na mesma história, e há algo que acaba por ser surpreendente, um exemplo, quando eu estou a falar de... de algum sentimento que é muito difícil eu... eu olho para ele e percebo que ele também está a sentir ou algo do género, não sei se é empatia algo mais do que isto, mas... há uma relação próxima e uma compreensão muito eficaz daquilo que estou a dizer, e isso tem-me ajudado a não ter medo de dizer. E: de avançar não é? PE2: de avançar E: isso poderia-se dizer que são aspectos até positivos da terapia. PE2: sim.</p>	<p>PE2 refere a postura do terapeuta, a qual reflecte o investimento mútuo na terapia e faz com que sinta maior proximidade, empatia e compreensão da parte do terapeuta, como um dos factores facilitadores da terapia</p>
<p>E: mas existem menos positivos? Considera que existem menos positivos ou que ache que... não estão a funcionar tão bem? PE2: eu acho que existem alguns constrangimentos, mas... eu não tenho percebido que tenham... sido importantes ou que tenham influenciado assim tanto. E: influenciado o processo. PE2: não percebi. E: eu é que não percebi o que disse. Alguns constrangimentos que acabam por não influenciar o processo, foi isso que disse? PE2: sim, sim. Até ao momento não tenho, não há grande influência que esses constrangimentos estejam realmente determinar a forma de correr das sessões.</p>	<p>PE2 diz sentir alguns constrangimentos a nível terapêutico, no entanto não sente que a influência destes seja significativa</p>
<p>PE2: Mas há, o gravador, o gravador no decorrer da terapia lembrei-me duas vezes dele E: mas é um constrangimento? PE2: e dessas duas vezes impediu-me E: sim. PE2: de dizer, já não me lembro o quê, mas impediu-me de dizer.</p>	<p>PE2 menciona o gravador como um constrangimento para o processo terapêutico</p>

<p>PE2: Uhhh... e há outro constrangimento que esse sim ainda não senti, que é o terapeuta representar aqui o papel de terapeuta, mas fora daqui na sociedade o papel de vice-presidente e de formador e de pessoa que está noutros momentos. Ou que eu estou com ele noutros momentos.</p> <p>E: como é que sente esse constrangimento?</p> <p>PE2: parece que é ali um... é delicado. Podia correr muito mal, mas temos os dois conseguido lidar com isto.</p>	<p>PE2 que o facto do terapeuta representar para ele também um formador poderia ser uns constrangimento mas que ainda não o sentiu como tal</p>
<p>E: eu lembro-me que na outra entrevista que aqui estivemos os dois esse já tinha sido um tema abordado por si.</p> <p>PE2: uhhh, uhhh. Porque da ultima vez que estivemos a conversar isso já tinha acontecido, o terapeuta tinha ido dar uma aula... e... que muito bem, mas essa aula tinha mexido comigo porque era uma caso prático e houve ali coisas que me apercebi que estavam a mexer comigo, mas não falámos, não senti que era importante falarmos sobre isso.</p>	<p>E recorda a PE2 que já havia referido os diferentes papéis do terapeuta na sua vida profissional como um possível constrangimento na entrevista anterior e PE2 diz ter na altura sentido-o como tal</p>
<p>PE2: O que eu acho que pode ser um constrangimento não tem sido, estar com ele noutros momentos como sessões de cinema ou jantares, ou um curso que vai haver no sábado onde ele vai ser formador, assim como mais duas pessoas, tem fortalecido a relação com ele.</p>	<p>PE2 transmite que sente o facto do terapeuta representar outros papéis na sua vida é algo fortalecedor da relação</p>
<p>PE2: O que eu acho que pode ser um constrangimento não tem sido, estar com ele noutros momentos como sessões de cinema ou jantares, ou um curso que vai haver no sábado onde ele vai ser formador, assim como mais duas pessoas, tem fortalecido a relação com ele.</p>	<p>PE2 transmite que sente o facto do terapeuta representar outros papéis na sua vida é algo fortalecedor da relação</p>

<p>E: uhmm, uhmm. Há bocado estava a falar das questões difíceis, quando me falou, falou do seu irmão, pareceu-me ser uma questão difícil para si. PE2: sim. E: uhmm... elas existem pelos visto, mas a minha pergunta é se considera que... sendo um aspecto difícil na terapia que é importante falar sobre ele para poder avançar? PE2: sim, sim, e começo cada vez mais a querer falar sobre ele... o facto de já termos tocado nesse assunto duas, três vezes ter feito com que eu durante a semana com pequenas coisas que acontecem tenho, esteja a lembrar cada vez mais o meu irmão, histórias passadas com o meu irmão, e sei que... vou abrir-me sobre isso nas sessões, porque temos muito que conversar.</p>	<p>PE2 confirma a E que a relação com o irmão é algo difícil e que pretende abordar em sessão</p>
<p>PE2: Porque isto está tudo interligado não só a relação com o meu irmão, mas depois a relação, que é o irmão mais velho, a relação de irmão/pai que por vezes tentava ter comigo, a relação que eu tenho com o nosso pai e que ele tem com o nosso pai que são duas relações distintas.... não gosto muito da relação que ele tem com o nosso pai, achava que... o facto de ele estar perto fisicamente pudesse também valorizar mais...</p>	<p>PE2 refere que algo que sente ser difícil de abordar são as questões relacionadas com as relações entre eles e os seus familiares mais próximos, neste caso o pai e o irmão, vendo a distância física que tem destes como um possível factor para a relação difícil com eles</p>
<p>PE2: acabo por ter aqueles pensamento que se fosse eu a estar lá em cima fazia diferente, naturalmente que faria mas...</p>	<p>PE2 menciona que se estivesse mais próximo dos pais provavelmente não lidaria com a situação do mesmo modo que o irmão</p>
<p>PE2: fico triste por esta impotência através do meu irmão não conseguir falar,</p>	<p>PE2 transmite um sentimento de tristeza relativa à tensão relacional entre si e o seu irmão, que não lhe permite sentir-se tão próximo como gostaria deste</p>
<p>PE2: e há uma coisa que é esta dificuldade que eu tenho, que tem vindo a mudar, mas que tenho em falar com as pessoas de uma forma mais social, num café, num jantar, com amigos, com conhecidos. Vem um bocadinho de histórias passadas com o meu irmão, que eu era o mais novo e era realmente o mais novo de um grupo enorme de amigos da aldeia... com diferenças de idade de cinco a dez anos, fazia com que eu simplesmente estivesse quase sempre a assistir ao que estava a</p>	<p>PE2 atribui ao facto de ter tido uma postura de observador durante a sua infância e adolescência no grupo de amigos por ser o mais novo a sua dificuldade que sente hoje em estabelecer contactos com o outro, algo que sente estar a começar a mudar</p>

<p>acontecer, participava também mas era sempre a criança no meio dos jovens que... que não falava e fui criando um bocadinho esse registo.</p>	
<p>E: na sua perspectiva está a faltar alguma coisa à sua terapia? PE2: uhm... E: faltar alguma coisa no sentido que se pudesse acrescentar para a tornar mais benéfica para si acrescentaria. (silêncio) PE2: uhm... não... acho que daquilo que é possível fazer-se acho que não...</p>	<p>PE2 menciona não sentir que haja alguma coisa que falte à terapia para que está seja mais benéfica</p>
<p>E: uma ultima pergunta que tem a ver com... com o grupo de investigação e com esta questão dos envelopes e dos questionários que é... que tem sempre de fazer no final. Se tem alguma sugestão, alguma critica, algum comentário que queira fazer? PE2: uhm... tenho tido menos dificuldades a preencher. E: menos. PE2: menos sim, uma pessoa depois também acaba por ir ganhando o ritmo E: entrar no ritmo, sim. PE2: mas tenho tido uma dificuldade que eu acho que é um bocadinho difícil de controlar que é, a sala está quase sempre cheia com pessoas a entrar e a sair. E: lá fora? PE2: sim, e às vezes demoro muito tempo a escrever porque estão sempre pessoas a conversar, não é por mal, mas a conversar se está frio, se está sol, se... E: aquelas conversas de ocasião não é? PE2: à espera de... uns à espera de acabar de preencher para sair, outros à espera de entrar. PE2: Uma coisa boa, que acho que já tinha feito referência a isso, foi terem colocado música. Normalmente tocam música clássica que ajuda a pessoa a fechar-se um bocadinho, mas se... em termos de sugestão se fosse possível usarmos uma sala qualquer para, para</p>	<p>PE2 e E abordam questões sobre o projecto e os questionários</p>

<p>durante alguns</p> <p>E: para preencher.</p> <p>PE2: para preenchermos seria bom.</p> <p>E: mas isso é uma situação que tem acontecido ultimamente é?</p> <p>PE2: não acontece sempre, mas... num mês acontece duas, três vezes e em vez de demorar 10 minutos Às vezes demoro vinte apenas por causa disso</p> <p>E: uhmm, uhmm.</p> <p>PE2: de resto em termos de questionário em si já estou também um bocadinho treinado em preenche-los e... e... principalmente este ultimo acaba por ser mais fácil do que era no inicio. Porque tinha dificuldade em sair e de repente identificar o... os...</p> <p>E: os momentos mais positivos sim</p> <p>PE2: o momento mais marcante</p> <p>. PE2: Continuo a achar que... mas só experimentando, a sensação que se fosse feito um bocadinho depois, ao final do dia ou no dia a seguir, se houvesse essa possibilidade talvez a leitura que se fizesse da sessão seria outra. Porque eu já, não me aconteceu muitas vezes, mas eu muitas vezes acabo por não ter tempo logo a seguir porque vou trabalhar mas, já aconteceu passado duas ou três horas que devia ter feito referencia a algo que se tinha passado e não fiz.</p> <p>E: uhmm, uhmm...</p> <p>PE2: que aquilo que identifiquei como acontecimento mais importante não o era, foi apenas o que me lembrei quando me sentei na sala de espera e que por alguma razão me esqueci de algum que teria sido mais importante.</p>	
--	--

Anexo E– Entrevista PE2 –18.09.12 – Passo 3

<p>Unidades de significado</p>	<p>Unidades de significado transformadas para Significado Psicológico</p>
---------------------------------------	--

<p>PE2: (incompreensível) E: o primeiro bloco foi vinte e quatro, mais o segundo vinte e quatro portanto... Agora eu não sei se o vão contactar logo no final ou se vão deixar passar mais uns tempos e mais tarde irei contactar. PE2: uhmm,uhmm... E: ainda estamos aqui a definir esta questão. PE2: pelo que for melhor E: sim, pelo que for melhor. Continua sem medicação? PE2: sim. E: ok, PQ ou PIQ? PE2: também já não me recordo, já lá vai mais de um mês sem sessões. E: PA2 PE2: é isso, PA2, exactamente. E: PA2 (00:45?) qualquer coisa</p>	<p>PE2 e E dois referem questões administrativas sobre o acompanhamento e o estudo, nomeadamente a identificação de código deste e a duração da terapia</p>
<p>PE2: é que a primeira... a última sessão foi... acho que no dia dois de Agosto, já lá muito tempo. E: então não iniciou agora em Setembro. PE2: será na Quinta-feira. E: hoje é 18... portanto, sem medicação, outro tipo de acompanhamento também sem, sem? PE2: sim... a medicação... eu vou começar para a semana a fazer dois meses de antibiótico, mas isso não, não interessa. E: não, não. O que eu quero saber em termos de medicação é passado por um psiquiatra ou neurologista, mais nessa linha do que em termos de saúde geral. PE2: uhm, uhmm...</p>	<p>PE2 transmite que para além do acompanhamento com o terapeuta não tem mais nenhum tipo de apoio, nomeadamente medicação</p>
<p>E: então e como é que tem sido a terapia? PE2: uhm... está numa fase critica E: ui! PE2: de forma geral tem sido muito boa E: sim</p>	<p>PE2 revela que apesar de sentir que a terapia está numa fase critica tem sido positiva</p>
<p>PE2: acho que na linha da ultima conversa que tivemos sinto-me mais crescido, me sinto mais confiante, acho que é mais isso</p>	<p>PE2 transmite que desde a ultima entrevista se sente mais confiante</p>
<p>PE2: Mas agora entrámos num campo assim mais movediço e começa a sentir receio de entrar por algumas questões... uhmm...</p>	<p>PE2 menciona sentir que agora está num momento mais sensível da terapia e por isso tem receio de abordar determinados temas</p>

<p>PE2: mas acho que já tinha referido isso da outra vez, sinto cada vez mais uma correlação entre as coisas que vão acontecendo no meu dia-a-dia, na minha vida, nas minhas relações, uhmm... com o processo psicoterapêutico, com o que nós vamos conversando, acho que já tinha dito,</p>	<p>PE2 refere sentir uma forte relação e uma influência mútua entre o desenrolar do processo terapêutico e o que se passa no seu nas relações pessoais</p>
<p>PE2: mas a minha relação com o meu irmão está diferente, muito mais saudável, à nossa maneira. E: o quê que significa saudável? PE2: eu não achava que tinha uma boa relação com o meu irmão porque pouco falávamos e achava que não era bom para nós os dois termos esta distância.</p>	<p>PE2 refere ver uma mudança na relação com o seu irmão considerando esta mais saudável devido ao facto de terem melhorado a comunicação entre eles o que resultou numa redução da distância entre os dois, a qual PE2 via com desconforto</p>
<p>PE2: Agora, apesar desta distância tem acontecido termos grandes conversas quando estamos juntos, não sempre mas quando surge, ainda este fim de semana estive com ele e isso aconteceu. Um bocadinho pelo lado negativo mas porque foi a falar sobre os nossos pais e falar de forma preocupada sobre as coisas que estão a acontecer... mas uma conversa que não aconteceria há uma ano atrás E: sim.</p>	<p>PE2 menciona que a comunicação com o irmão é alto que mudou de forma evidente abordando com este temas que antes com conotações negativas sobre os quais não se sentiria confortável para abordar com o irmão anteriormente</p>
<p>PE2: ele provavelmente não olharia para mim como alguém maduro o suficiente para ter E: este tipo de conversas PE2: conversas de gente grande. Uhmm... disso acho que está,</p>	<p>PE2 sentir que o outro significativo, neste caso o irmão , mudou a percepção que tem de PE2" vendo-o no presente como alguém com mais maturidade e com quem pode ter conversas mais sérias</p>
<p>PE2: noto que as pessoas têm um olhar diferente...</p>	<p>PE2 refere que a percepção dos outros de si foi alterada</p>
<p>PE2: principalmente é isso, notar que em pequenas coisas a minha postura é uma postura muito mais afirmativa, uma postura muito mais... de quem está mais certo, se calhar não é bem assim, mas alguém que sabe aquilo que quer e o pretende, quais são as melhores decisões... E: mas essa postura mais afirmativa é em alguns campos da sua vida, em todos? Como é que a define? PE2: é em quase todos sim, em quase todos, uhm...</p>	<p>PE2 transmite ter adoptado uma postura mais afirmativa e assertiva sentido-se mais confiante nas suas decisões nós diferentes campos da sua vida</p>

<p>E: porque havia aquela questão profissional não é? Que logo no início</p> <p>PE2: sim, sim.</p> <p>E: tinha sido identificada, não é?</p> <p>PE2: sim, essa questão... é das mais difíceis porque eu sei perfeitamente que não é por ali, mas não consigo despedir-me ou abandonar esse caminho, por outros benefícios que tenho, o ter um contrato, o ordenado certo, o estar a descontar, ter algum estatuto dentro daquele meio.</p>	<p>PE2 refere que a angústia inicial relativamente a sua vida profissional se mantém, no entanto consegue perceber que a posição que ocupada pode não ser a que deseja mas é algo que lhe dá alguma segurança</p>
<p>PE2: Há coisa que ainda hoje falava sobre isso, que o primeiro dia, que foi ontem, de regresso de férias, foram quatro semanas que deu tempo para me ausentar quase a 100%, uhhh... o primeiro dia nem me custou muito parece que vinha assim meio iludido e foi o dia de chegada,</p>	<p>PE2 refere que durante as suas férias foi-lhe possível abstrair-se das questões profissionais, o que lhe permitiu não viver o primeiro dia de regresso ao trabalho como algo pesado, no entanto diz que atribui a isso uma certa ilusão da sua parte</p>
<p>PE2: agora hoje, hoje de manhã, o segundo dia custou-me bastante, porque já, já sabia o quê que tenho para fazer e as dinâmicas que não gosto continuam e algumas ainda estão piores, uhhh... as relações dos colegas de equipa, etc,</p>	<p>PE2 refere alguma dificuldade em voltar a desempenhar funções e em investir em dinâmicas com as quais não concorda, vê inclusive a relação com os colegas como algo que piorou</p>
<p>PE2: mas depois estava a falar sobre isso com um amigo meu e volto a acomodar-me com a situação, dizendo que isto pelo menos tem as suas coisas más, mas permite-me estar a fazer tudo o resto que estou a fazer na minha vida, permite-me estar em Lisboa, permite-me ter um carro, permite-me ir de férias quatro semanas e não me preocupar muito financeiramente com isso... permite-me também abrirem-se algumas janelas, permite-me, uma vez que o horário é mais ou menos estável, ter outras actividades para iniciar este outro projecto que tenho de fim de ano, de começar a dar consultas, permite-me desenvolver também a minha paixão pelo desporto</p>	<p>PE2 refere que através do diálogo com um outro significativo acabou por concluir que continua no seu presente trabalho devido às vantagens que este lhe oferece, inclusive a possibilidade de investir noutros projectos</p>
<p>PE2: Tenho conseguido também ao mesmo tempo não... não correndo ainda ao erro de, eu penso que seria um erro, de pôr isto de lado, esquecer o contrato, esquecer o ordenado e arriscar de olhos fechados. Acho que tem sido difícil, mas continuo a achar que isto é uma melhor opção.</p>	<p>PE2 refere que apesar de não se sentir realizado no seu actual local de trabalho, neste momento esta é a melhor situação para si</p>

<p>PE2: No entanto há este sentimento de que não faço nada contra isto.</p> <p>E: mas mesmo que esse sentimento permaneça, essa visão que tem agora, uhm... de trabalho e daquilo que o trabalho lhe pode oferecer, é diferente da que tinha inicialmente?</p> <p>PE2: Sim, entretanto começo a ter algumas perspectivas de futuro</p> <p>E: que não tinha antes?</p> <p>PE2: que não tinha antes, que tive no início, quase há quatro anos quando comecei a trabalhar nesta instituição, mas que entretanto agora... sinto uma lufada de ar fresco, mudar o figurino dentro da instituição com apresentação que estou a criar, mais algumas pessoas no projecto para ver se em 2013 vai para a frente, há... para já há outra coisa que é, algumas funções do meu trabalho eu não gosto, algumas dinâmicas relacionais da minha equipa eu não gosto, mas existe uma identificação com a instituição, com muitas pessoas da instituição.</p>	<p>PE2 menciona que apesar de ainda não ter sido capaz de mudar a sua situação profissional a sua visão desta situação tendo voltando a sentir-se mais motivado a investir no seu papel na instituição</p>
<p>PE2: Uhhh... é uma instituição muito estável e reconhecida e são pontos, são pontos positivos que me ajudam a tranquilizar, mas às vezes este tranquilizar confunde-se com acomodar e às vezes isso começa-me a chatear. Uhm... mas saindo desta questão do trabalho,</p>	<p>PE2 refere que o facto de a instituição ser reconhecida e estável lhe transmite tranquilidade, mas ao mesmo tempo tem receio de se acomodar havendo uma ambiguidade de sentimentos</p>
<p>PE2: um outro grande exemplo é a questão da minha ex-namorada</p> <p>E: uhmm, uhmm...</p> <p>PE2: e aquela angustia de não ter nenhuma relação com ela que ao longo da terapia nunca foi, nunca foi uma questão abordada assim a 100%, fomos tocando nessas questões assim ao de leve, ainda não comecei a falar disso a sério.</p>	<p>PE2 refere que a relação com a antiga companheira que lhe causava angústia é algo que apesar de mencionado ainda não teve uma abordagem profunda</p>
<p>PE2: No entanto, coisas concretas foram acontecendo na... com a minha ex-namorada e já passei de querer ter uma relação com ela a efetivamente ter essa relação com ela e agora eu próprio já não quero ter nenhuma relação com ela.</p> <p>E: eu recordo-me que na última entrevista que tivemos já tinha falado nessa questão, de falarem, de se aproximarem.</p>	<p>PE2 revela ter uma nova perspectiva do tipo de relação que pretendia com a anterior companheira, após a aproximação desta concluiu que pretendia não ter qualquer relação com ela</p>

<p>E: Inclusive, penso eu ela teria um projecto qualquer que o PE2 queria levar lá para a sua instituição, não é? Uma parceria...</p> <p>PE2: sim, sim. Isso concretizou-se, a instituição onde ela está a trabalhar tornou-se nossa parceira, mas eu quase que... eu abri as portas e depois foi trabalho deles.</p>	<p>PE2 transmite que o projecto profissional em comum com a anterior companheira é algo que se concretizou mas no qual ele só partilhou inicialmente</p>
<p>E: mas agora está a dizer que não quer ter essa relação.</p> <p>PE2: não... não que seja uma postura determinada, mas não, não procuro isso. Não é daquelas pessoas que agora faça parte do...</p> <p>E: dos seus objectivos</p> <p>PE2: objectivos, sim.</p>	<p>PE2 menciona não ver a reaproximação à anterior companheira e criação de uma relação de amizade como um objectivo, algo que o era inicialmente</p>
<p>E: e o quê que mudou?</p> <p>PE2: se calhar faltava-me fechar aqui alguns pensamentos que tinha pendurados há muitos anos, mas este aproximar permitiu-me olhar para ela e para a relação de uma outra maneira, e ver coisas que... se calhar na altura não via, quando vivia com ela, mas que percebi claramente que me aborrecem e não são justas, e são um sinal claro que havia momentos em que eu devia estar muito cego para tolerar algumas coisas, e... ter esta certeza ajudou-me a perder esta angustia.</p>	<p>PE2 refere que a aproximação da anterior companheira lhe permitiu reflectir sobre algumas questões quanto à relação com esta e lhe possibilitou resolver a angústia relativa ao facto de não terem uma relação próxima</p>

<p>E: será por isso que agora quando assinala, nas ultimas sessões, quando assinala lá naquele instrumento que é parecido com este, mete um asterisco na parte do objectivo da ex-namorada, é por essa razão que mete?</p> <p>PE2: sim, eu queria falar sobre isso, porque deixou de ser...</p> <p>E: um objectivo</p> <p>PE2: sim, deixou de ser um problema.</p> <p>E: é que eu percebi, inicialmente vi lá o asterisco e virei a folha para ver se havia</p> <p>PE2: inicialmente é porque não estava bem formulado</p> <p>E: exactamente</p> <p>PE2: e nós tínhamos numa sessão</p> <p>E: falado sobre isso</p> <p>PE2: só que eu depois devia colocar à frente do asterisco a formulação correcta, mas não me lembrava.</p> <p>E: uhmm, uhmm.</p> <p>PE2: e agora ficou sempre assim.</p> <p>E: mas é que antes assinalava e dava a resposta, agora a resposta é nula. Por isso é que... e agora quando estava a falar nesta questão</p> <p>PE2: ah, não tenho respondido?</p> <p>E: acho que não...</p> <p>PE2: mas não me lembro de ter sido propositado.</p> <p>E: ou não então mete um zero.</p> <p>PE2: mas agora sinto que...</p> <p>E: não faz sentido estar ali, não é?</p> <p>PE2: sim.</p>	<p>PE2 e E abordam questões relativas aos formulários do projecto de investigação</p>
<p>E: pegando nos objectivos que estão ali naquele quadro, e que inicialmente... já percebi que alguns saltavam fora, não só esse, mas alguns que possivelmente era capaz de saltá-lo fora, ou então transformá-lo, não é? Principalmente este em relação ao trabalho não é?</p> <p>PE2: uhmm, uhmm...</p>	<p>PE2 corrobora que um dos objectivos iniciais que retiraria ou transformaria por já ter sofrido mudanças seria o trabalho</p>

<p>E: se fosse hoje, se estivemos aqui a nossa primeira entrevista e tivesse que</p> <p>PE2: do zero?</p> <p>E: sim, que objectivos é que... colocaria?</p> <p>(silêncio)</p> <p>PE2: é... é curioso... se fosse hoje... há uma nova angústia, um novo problema, uma nova situação a ser resolvida. Que tem a ver com algumas que já tinha sido identificadas, mas que tinha a ver com definir de uma vez por todas definir o lugar para ficar. Já não é Lisboa ou a casa dos meus pais, é um lugar para ficar com a minha namorada, fora de Lisboa, já estamos numa fase que já estamos muito cansados, também vai tendo os seus altos e baixos, mas estamos muito cansados da cidade e queremos, não viver muito longe de Lisboa, mas num sítio mais tranquilo, com uma horta, com um terreno.</p>	<p>PE2 refere que actualmente vive uma angústia que não existia no início do processo terapêutico relacionada com o descontentamento do seu actual local de residência, pois diz que gostaria de viver num sítio mais pacato</p>
<p>PE2: O que neste momento das nossas vidas se torna quase missão impossível, mas esse objectivo aumentou com estas férias de quatro semanas que foi quase um retiro, que deu para perceber claramente que uma das minhas vontades é ter o meu espaço, saber que ali... eu até estou numa casa que é minha</p> <p>E: sim.</p> <p>PE2: e da minha namorada, mas há aquela sensação de... parece que é temporário, pode não ser, a casa pode ser nossa para o resto da vida, mas dá aquela sensação que não bem aqui que daqui a cinco anos não é aqui que eu vou estar, e parece que agora, ao fazer-me essa pergunta, foi logo a primeira coisa que eu pensei, este descobrir onde viver.</p>	<p>PE2 refere sentir necessidade de viver num local onde ele sinta que pertence e lhe pertence</p>
<p>PE2: Ummm... outro grande objectivo tem a ver com... lá está, com o lado profissional. independentemente de sair ou não sair da instituição em que estou a trabalhar, consolidar-me como psicólogo clínico e psicólogo do desporto, aos poucos sinto que isso está, tem vindo a crescer.</p>	<p>PE2 refere que o reconhecimento a nível profissional é um dos objectivos para o qual tem vindo a trabalhar</p>

<p>PE2: A nível do desporto porque tenho vindo a acompanhar uma atleta, a época terminou fiquei sem saber, porque não falámos sobre isso... se na época seguinte iríamos continuar e foi a própria atleta que me procurou porque o trabalho foi apenas de dois meses não havia assim grande projeto... mas disse que queria continuar e que já notava grandes diferenças, isso foi a certeza de que tinha estado... foi a valorização do que tinha feito</p>	<p>PE2 sente que a nível profissional começa a ser mais valorizado por o terem procurado para continuar um projecto que havia apenas iniciado</p>
<p>PE2: e agora conciliando também com o curso de psicoterapia, já tenho o espaço físico para dar consultas, mas quero começar a dar consultas e isso é algo que todos os dias tenho estado preocupado a desenvolver-me nessas áreas.</p>	<p>PE2 diz que a formação que desenvolveu lhe permitiu também contribuir para o seu crescimento a nível profissional</p>
<p>PE2: Agora a nível da psicologia tenho alguns trabalhos, tenho lido bastante, estado bastante motivado, algo que... há um ano atrás não estava.</p>	<p>PE2 menciona sentir-se mais motivado para investir profissionalmente algo que não estava antes do início da terapia</p>
<p>E: esses objectivos que assiná-la agora, apesar de haver sempre alguns receios, não é? PE2: sim. E: é sempre uma mudança, não me parecem a mim deste lado, aos meus olhos, problemas, não é? Porque nós inicialmente quando desenvolvemos os objectivos é quase como se fossem problemas que trouxesse para a terapia... não me parecerem problemas, mas serem já perspectivas para o futuro, algo que do seu ponto de vista gostaria de alcançar. O quê que acha que aconteceu desde o início da terapia até agora, para que pense assim e tenha agora estes objectivos de futuro, não é? Porque quando eu olho para trás eu vi-a um PE2 assim um bocadinho perdido, agora já o vejo mais encontrado, não é?</p>	<p>PE2 corrobora que os seus objectivos actuais estão relacionados com os seus projectos profissionais</p>

<p>E: Como é que a psicoterapia, qual foi o papel da psicoterapia aí, se é que teve algum papel, como... (silêncio) PE2: em termos técnicos não sei, em termos muito pessoais E: eu estou a perguntar no pessoal, não é? (risos) PE2: em termos muito pessoais, uhhh... parece que... tenho conseguido, tem sido possível sintonizar-me, encontrar ali um ponto de equilíbrio entre as minhas capacidades, entre aquilo que é possível e aquilo que não é possível.</p>	<p>PE2 revela sentir que devido à terapia lhe foi possível ter uma melhor compreensão das suas capacidades e limites</p>
<p>PE2: Por exemplo, em relação aos meus pais, continua a ser um problema esta distância, este não estar tão presente quanto gostaria, os problemas de saúde de ambos que gostava de poder, que não existissem. O perceber o jogo entre o que posso ajudar e o aquilo que pode realmente pode ser alterado não depende assim tanto da distância, não depende assim tanto de mim,</p>	<p>PE2 menciona que a psicoterapia lhe permitiu uma compreensão mais global sobre as suas capacidades e limites, nomeadamente que a distância da sua família não é algo que depende apenas dele</p>
<p>PE2: uhhh... não sei, ainda estou um bocadinho confuso relativamente a esta questão... mas ajudou-me a perceber que muitos desses problemas que foram definidos ao início, são problemas que não deveriam ser os meus problemas, não dependem de mim a 100%...</p>	<p>PE2 transmite que o facto de compreender melhor as suas capacidades e limitações lhe permite compreender que algumas das coisas que identificava como problemas inicialmente não dependem apenas dele, no entanto sente ainda alguma confusão quanto a esta questão</p>
<p>PE2: e este sintonizar-me é passar a olhar apenas para aquilo que realmente posso controlar, realmente posso fazer,</p>	<p>PE2 refere que o facto de compreender melhor as suas capacidades e limitações lhe permite focar-se nos problemas que ele pode controlar</p>
<p>PE2: e depois há outra coisa, relativamente a esta ideia muito pessoal de saber onde viver e para chegar aqui tenho uma sensação muito clara de tranquilidade que é com esta pessoa com quem estou neste momento que quero estar.</p>	<p>PE2 transmite sentir-se seguro no futuro da relação em que se encontra o que lhe transmite tranquilidade</p>

<p>PE2: Uma coisa que também estava assim, não é que tivesse na duvida, mas havia aquela coisa de ser temporário ou de ser... e agora não e para isso também ajudou o facto de ter olhado melhor para a minha relação com a ex-namorada, ter definido melhor essa relação, ter fechado alguns pontos, e dia após dia perceber que a nível pessoal esse caminho está, está a ser bem feito,</p>	<p>PE2 menciona sentir a situação com a anterior companheira como resolvida, tendo percebido o tipo de relação que pretende ter e resolvido as questões a esta inerente</p>
<p>PE2: e com essa certeza e confiança agora imaginar outros passos, porque já começo a realmente pensar nisso, se estivéssemos há 30 anos atrás pensar em casar, pensar em ter filhos, não é que os pensamentos sejam muito diferentes, mas o caminho é o mesmo e as vontades são as mesmas...</p>	<p>PE2 refere que a confiança que tem na sua relação amorosa actual lhe permite pensar no investimento do futuro desta</p>
<p>PE2: e acho que o que muda é pequenas conversas que tenho tido com o terapeuta nas sessões perceber onde é que eu me encaixo enquanto pessoa que tem limitações mas que também tem capacidades, onde é que eu devo estar, o quê que posso fazer, o máximo.</p>	<p>PE2 refere que as intervenções consideradas muitas vezes insignificantes lhe permitiram pensar-se enquanto pessoa que tem limitações mas também capacidades e consequentemente, o seu lugar no mundo, em detrimento das grandes interpretações que o terapeuta poderia ter feito</p>
<p>PE2: Tenho percebido também que com essa mudança de atitude tenho tido alguns benefícios, o meu leque de amigos tem aumentado, tenho estabelecido mais relações, estado mais à vontade com isso, acho que é por aí tenho estado mais à vontade com isso e consequentemente E: vai aumentando ainda mais PE2: sim. E: estas mudanças que está a indicar, considera que são positivas? PE2: sim.</p>	<p>PE2 transmite que as mudanças de atitude lhe têm permitido estabelecer mais relações pessoais, situação com a qual se sente confortável e vê como positiva</p>
<p>E: há alguma coisa a apontar que considere que tenha sido menos positivo? (silêncio) PE2: não sei... assim conscientemente não consigo dizer nada, mas há alguma coisa que me diz que... há alguma coisa errada. Não na terapia, mas há qualquer coisa que eu não estou a perceber, porque o meu corpo tem-se manifestado, não quero falar porque já tenho vindo a falar em somatizações e coisas desse género, mas está à vista, tenho problemas de pele que estão muito relacionados e tenho um</p>	<p>PE2 refere sentir que há algo que não está bem consigo devido às somatizações que têm vindo a surgir, no entanto não consegue identificar o que será</p>

<p>novo, que são estas manchas brancas que surgiram há três meses e... há aqui um..</p>	
<p>PE2: quando penso nisto e falo nisto penso imediatamente no medo que tenho de que não sou capaz de lidar com a minha ansiedade, que não tenho estratégias positivas de... saber mudá-la, saber lidar com ela. Eu achava que sim, mas não sei...</p> <p>E: mas isso descobriu agora durante o decorrer da terapia?</p> <p>PE2: sim... a rosácea já existia</p> <p>E: essa questão de considerar que não tem ferramentas positivas para lidar com a ansiedade.</p> <p>PE2: já tinha descoberto</p> <p>E: descoberto entre aspas</p> <p>PE2: já tinha descoberto, mas esta duvida nasceu agora, sim.</p>	<p>PE2 transmite uma ambivalência a nível da forma como se vê, pois apesar de afirmar sentir-se mais confiante, refere também duvidar da sua capacidade de lidar com a ansiedade</p>
<p>PE2: Achava que era uma pessoa calma e que me sabia controlar, e há aqui uma outra certeza que nasceu é que... e a constatação que a minha namorada algumas vezes tem-me ajudado nisto, eu ainda não falei disto na terapia porque até sinto medo, mas durante o dia tenho muitos altos e baixos de humor, principalmente nas férias foi muito visível, no mesmo dia estar muito triste passado um bocado super excitado com vontade de fazer mil coisas, passado um bocado já não é excitado nem triste, mas apático. Não acontecia todos os dias mas acontecia, ou por exemplo, chatear-me com ela de forma mais bruta e depois passado alguns minutos já falava com ela de forma carinhosa.... o que foi demasiado visível e tem sido demasiado evidente para eu não dar importância a isto.</p> <p>E: mas acha que isso é uma consequência da terapia, algo que tenha mudado para pior?</p> <p>PE2: sim... isto é o pior, não sei se é consequência da terapia</p>	<p>PE2 transmite que surgiram novos medos que ainda não se sentiu capaz de abordar em terapia, nomeadamente um aumento a nível de intensidade de variações de humor ao longo do seu dia</p>

<p>E: mas a questão é, esses comportamentos já existiam antes do início da terapia, ou começou a identifica-los ou alguém começou a identifica-los depois de ter começado a terapia? PE2: acho que não, acho que não havia E: não havia... PE2: acho que não, lembro-me assim de um momento ou outro, mas acho que toda a gente tem isso e não era valorizado... não é que agora seja uma coisa completamente diagnosticável porque não é regular, mas pode começar a preocupar-me, começou-me a preocupar.</p>	<p>PE2 refere que as variações de humor era algo que havia acontecido pontualmente antes da terapia mas agora se tornaram mais frequentes apesar de não serem regulares é algo que o preocupam</p>
<p>E: mas é recente, não é? Ainda não tínhamos falado, julgo eu, sobre isso. PE2: sim, é, é. É recente, acho que se intensificou agora nas férias e não é com todas as pessoas, até ao momento... essa questão de ser bruto a falar às vezes eu nem me apercebo e se me ouvir passado um bocado digo, não, não eu estou a ser bruto, mas percebo que seja visto assim</p>	<p>PE2 menciona que as variações de humor se intensificaram durante as férias e que são dirigidas apenas a algumas pessoas E que só se apercebe destas variações passado algum tempo de terem ocorrido</p>
<p>PE2: Depois há aquilo que me lembro que é, o meu pai tem este registo quase... sempre, a falar normalmente, a falar assim de forma muito bruta, não é que ele seja bruto é o jeito E: a maneira PE2: é o jeito de falar. Eu já percebi que saiu muito a ele e tenho isso quase vincado em mim, a cópia do meu pai.</p>	<p>PE2 refere que se apercebeu que fala de uma forma agressiva, sendo mesmo bruto, algo que é característico do seu pai</p>
<p>E: porquê que ainda não falou sobre isso na terapia, é daquelas situações que por serem situações difíceis de falar sente que ainda não encontrou o espaço para, mas que acha importante falar sobre elas? PE2: eu ainda não tinha pensado sobre isto como importante, já tinha reparado, a minha namorada já me tinha chamado à atenção, ri-me.</p>	<p>PE2 refere ainda não ter mencionado as variações de humor em terapia por ser algo que apenas recentemente se apercebeu ser importante</p>
<p>PE2: Agora nas férias tive uns dias de férias sozinho. O que foi, foi excelente, teve três... quatro dias completamente sozinho e deu para pensar bastante sobre isso, quase que colocando-me a mim objectivos, comportamentos de mudar alguns comportamentos e esse era um deles. Percebi que durante as semanas anteriores tinha sido muito irregular e tinha sido muito bruto às</p>	<p>PE2 refere ter tido a oportunidade de reflectir sobre a forma como tem agido e que objectivos pretende atingir, concluindo que necessita de alterar a forma agressiva como por vezes comunica e as suas oscilações de humor</p>

vezes e que... não podia continuar.	
<p>PE2: Antes das férias ainda não tinha definido isto para mim, não tinha visto isto como um problema, então ainda não surgiu como situação a ser falada na terapia porque ainda não tive terapia, mas tenho terapia na Quinta-feira e imagino que não se fale ainda sobre isso.</p>	<p>PE2 refere que este é um objectivo recente que ainda não teve a oportunidade de abordar na terapia devido à pausa nesta, mas que não pretende abordar na próxima sessão</p>
<p>E: mas porquê? Porque ainda não chegou o tempo para falar sobre isso? PE2: uhm... porque de forma muito honesta acho que tenho medo de falar sobre isso. E: é um medo, falar sobre isso ainda é difícil, não é? PE2: Sim. E: mas acha que sendo difícil é importante falar sobre ele, para poder avançar? PE2: sim, sim.</p>	<p>PE2 refere ter medo de falar sobre as suas oscilações de humor por ser difícil, mas que sente que tem de o fazer para alterar o seu comportamento</p>
<p>PE2: Mas agora há aqui um pensamento paralelo que tem sido constante nas ultimas sessões que acho que é importante, começo nesta coisa de... do tic-tac de saber que está chegar ao fim, faz com que eu fale quase só sobre o que está falado para que possa aprofundar a coisa ao máximo e que deixe algumas questões de lado porque não vou ter tempo de falar. E: parece uma economia, não é? PE2: isto não é, não é muito consciente para mim, sei que existe este pensamento e que me proíbe algumas vezes de falar de coisas que não tenha falado,</p>	<p>PE2 refere sentir a consciencialização do limite de tempo do processo terapêutico como um inibidor dos assuntos abordados na recta final da terapia</p>

<p>PE2: mas na verdade eu quero continuar a terapia, dê por onde der porque preciso, porque quero e porque na formação é assim que terá de ser, no curso e quero continuar com o terapeuta se isso for possível, no entanto, não está claro, não está certo, não está garantido e sei que tenho optado por falar de coisas já conversadas, a continuação dos episódios em vez de os começar.</p> <p>E: é por isso que tinha dito logo inicialmente que as coisas estavam assim um bocadinho, quando lhe perguntei como é que as coisas vão?</p> <p>PE2: sim, sim</p> <p>E: estás assim um espaço cinzento ainda</p> <p>PE2: é exactamente isso, um espaço cinzento sem saber muito por onde é que a terapia está a ir, é mesmo isso.</p>	<p>PE2 diz sentir necessidade de continuar o processo terapêutico após o termino deste com o terapeuta, e que o saber que tal pode não ser possível é algo que o deixa pouco à vontade pra abordar novos assuntos</p>
<p>E: acha então que ainda há coisas para mudar?</p> <p>PE2: sim.</p> <p>E: coisas também que... coisas novas que não estavam definidas inicialmente?</p> <p>PE2: sim, esta é uma coisa nova que quero falar sobre ela e mudar esta minha irregularidade de humor que ainda não tenho níveis preocupantes mas já me preocupa...</p>	<p>PE2 remete para o facto de terem surgido novos objectivos de mudança ao longo do processo terapêutico, nomeadamente as variações de humor</p>
<p>PE2: a nível profissional esta realização, daqui a um ano se me perguntar como é que me vejo a trabalhar, é como um louco, conciliando o trabalho que tenho agora, pelo menos no sitio onde estou agora com consultas, com desporto e com formações e etc.</p> <p>E: é essa a sua perspectiva não é?</p> <p>PE2: sim, sim,</p>	<p>PE2 refere que no futuro se vê com muito trabalho fruto do investimento que tem vindo a fazer na sua vida profissional</p>

<p>PE2: algo mais que eu queira mudar já não consigo, já não consigo ver nada... a nível pessoal é sempre um trabalho muito difícil, eu conto sempre primeiro uma coisa, eu estou em Lisboa há doze anos ou treze, acho que vai fazer treze agora, e sempre que regressava a Lisboa de férias voltava cheio de vontade e cheio de... e maravilhado porque adoro a cidade e este ano foi o primeiro que atravessei a ponte com vontade de ir, de voltar de</p> <p>E: marcha atrás</p> <p>PE2: marcha atrás. Sem vontade nenhuma de voltar para Lisboa, os primeiros dias foram muito difíceis, ainda bem que não vim logo para trabalhar, vim uns dias antes para me ir acomodando, mas foi muito clara esta sensação que não se traduziu muito em pensamentos, mas a sensação de estou incomodado de estar aqui.</p> <p>E: uhm, uhmm...</p> <p>PE2: portanto, isto para dizer que eu a nível pessoal vai ser um ano de procurar outros caminhos, um outro sitio, não muito longe, mas um lugar mais estável.</p>	<p>PE2 menciona sentir-se com pouca motivação no seu regresso a Lisboa necessitando até de um período de adaptação</p>
<p>E: PE2 que aspectos positivos, faço esta pergunta partindo do pressuposto que existem aspectos positivos, não é? Que aspectos positivos a terapia o tem ajudar e quando falo de aspectos positivos não falo só da técnica, mas também daquele espaço onde está com o terapeuta, e pronto, que surja uma coisa que considere positiva, ou que foi tão positiva que o tenha ajudado</p> <p>PE2: uhm, uhmm...</p> <p>E: a ultrapassar... estas coisas poderão também ser características suas, do terapeuta ou.. outras tantas?</p> <p>PE2: eu estou-me a lembrar-me de duas coisas que têm caracterizado assim a estrutura das sessões, não todas, mas que tem sido muito bom, na minha opinião... primeiro tem acontecido quase sempre, mais para o final das sessões, de repente o terapeuta fazer-me uma devolução daquilo que eu estou a dizer, mas de uma perspectiva completamente diferente e que... eu olho para aquilo e penso, como é que eu ainda não tinha visto isso desta forma?</p> <p>E: uhm, uhmm...</p>	<p>PE2 refere que a devolução por parte do terapeuta no final das sessões é algo que tem sido benéfico para as mudanças que tem atingindo por lhe dar uma perspectiva diferente da sua</p>

<p>PE2: ou, isso ou... fechar as sessões com perguntas muito tramadas que me dá uma vontade enorme de continuar ali mais uma hora, mas que me faz ficar os dias seguintes com aquela pergunta na cabeça, aquela pergunta fica ali.... curiosamente já falei disso com o terapeuta, fica tipo dois ou três dias, mas quando chego à sessão seguinte já não me lembro.</p>	<p>PE2 transmite que o facto de o terapeuta colocar questões no final da sessão que o fazem ficar a pensar mesmo após o final da sessão tem sido algo positivo</p>
<p>PE2: Já falámos sobre o porquê de me esquecer, mas ainda não consegui perceber, mas tem acontecido bastante. Eu faço um esforço enorme para me lembrar, mas não me lembro.</p>	<p>PE2 refere reflectir sobre a questão de final de sessão colocada pelo terapeuta durante vários dias mas ainda não ter conseguido compreender o porque de não se lembrar na sessão seguinte</p>
<p>PE2: Outra coisa é nós temos feito bastantes analogias, muitos exemplos... simples, e temos falado se calhar pelas ultimas sessões serem às portas do verão, temos falado imenso de praias e perceber aquela expressão de esta é a tua praia, ou esta não é a tua praia, se chegares àquela praia o quê que vais fazer, onde é que metes a tua toalha? Temos falado assim desta forma e criar imagens, às vezes estou a falar com o terapeuta e parece que estou a ver um filme ao mesmo tempo de... daquilo que estamos a conversar, estou a ver a praia, estou a ver as pessoas, se está a chover ou fazer sol, se o mar está bravo ou não, é muito... muito real através destas imagens que temos usado, este é o grande exemplo, há outros exemplos que temos usado.</p>	<p>PE2 refere que as analogias utilizadas em sessão é algo que lhe permite uma melhor compreensão dos assuntos abordados</p>
<p>PE2: Uma outra coisa que tem ajudado é... olhar para o terapeuta como uma pessoa importante neste momento para mim, uma pessoa que me tem ajudado bastante, mas que... não como um amigo ou como um professor, mas... quase ali no meio. E: uhm... PE2: basicamente alguém que eu não sei que está em terapia comigo como terapeuta e paciente, mas como a pessoas que é, que está ali a conversar comigo muito sintonizado e sem... sem muitas ferramentas, não há...</p>	<p>PE2 refere a postura do terapeuta como algo positivo para o processo por sentir que o vê não como um terapeuta mas como alguém que está sintonizado consigo e não se apercebe da forma como utiliza as técnicas</p>

<p>PE2: uma coisa que eu acho que me iria chatear seria o ver realmente o uso da técnica, do que deveria ser feito, o deixar a coisa fluir como está a fluir, claro que... ele lá saberá guiar-me, mas... mas acho que a palavra é... está a ser genuíno, está ser natural, acho que é isso que define a nossa relação.</p>	<p>PE2 afirma que o facto de sentir a relação com o terapeuta como genuína é algo importante para si por sentir que o diálogo flui naturalmente sem recurso a qualquer técnica</p>
<p>E: e aspectos menos positivos na terapia existem? Ou decepcionantes, que não estejam a correr bem na sua perspectiva , ou outros que não existem mas gostaria de acrescentar? PE2: na terapia não há assim nada em si muito negativo a não ser... eu... nos dias em que trago assim pontos que eu quero falar, não consigo falar de nenhum deles e vou-me embora quase que frustrado.</p>	<p>pPE2 refere sentir-se frustrado quando não consegue abordar todos os temas que sente necessidade (devido à limitação temporal)</p>
<p>E: mas acha que isso acontece por alguma razão? PE2: por minha culpa, a culpa é minha, também pelo terapeuta, mas a culpa é minha porque eu é que tenho o... quase que a agenda da reunião, dos pontos a serem falados e começo a falar do primeiro e sinto a culpa quase que na escolha dos assuntos. Normalmente tenho três pontos e começo a falar pelo menos importante, pelo menos importante que é para ser rápido, e para dar tempo para falar daquilo que realmente me interessa, e o quê que acontece? É que quando fecho o assunto realmente menos importante já não tenho tempo. Já não vale a pena então pegar nos outros assuntos, e isso tem-me revoltado um bocadinho.</p>	<p>PE2 transmite sentir-se culpado por não conseguir abordar todos os temas a que se propõe previamente por sentir que se foca demasiado no inicial, o que vê como negativo</p>

<p>PE2: Outra coisa também, não sei se é negativo, mas que tem interferido, eu e o terapeuta falámos sobre isso porque sabíamos que nos íamos cruzar nos corredores do curso entre aspas, mas um exemplo, eu fui a um curso prático de focusing, um workshop, e o formador foi ele e o meu colega e eu gostei bastante, interessei-me pelo tema, mas percebi que pequenas coisas que aconteciam na sessão vinham dali. Não vi mal nenhum nisso, até achei bastante interessante a forma como eu estava a ser confrontado com o focusing sem me aperceber, e fiquei contente com isso. O que é constrangedor nas sessões a seguir, quando eu percebia que estava a ser usado...não sabia muito bem o que fazer.</p> <p>E: é quase que na aplicação da teoria na prática, mas sendo o objecto de estudo</p> <p>PE2: exactamente, eu não sabia muito bem</p>	<p>PE2 menciona sentir que o facto de o terapeuta ser também seu formador poderá ser algo negativo no processo porque por vezes nas sessões apercebe-se das técnicas e métodos falados em formação e sente-se usado</p>
<p>E: e já falou com o terapeuta sobre isso?</p> <p>PE2: não</p> <p>E: então provavelmente...</p> <p>PE2: isso aconteceu-me três vezes</p> <p>E: e podem até vir a acontecer mais estando na formação sobre o modelo, vai aprender as técnicas, não é?</p>	<p>PE2 refere ainda não ter falado com o terapeuta sobre o constrangimento que sente por vezes por site ser também seu formador</p>
<p>PE2: este exemplo foi, foi constrangedor, mas há um exemplo que foi pelo contrário. Foi organizado no ano passado o cinema existencial, um ciclo de cinema, e um filme que eu fui ver, quem dinamizava a Tertúlia era o terapeuta.</p> <p>E: sim.</p> <p>PE2: uhhh... e pronto eu estive na Tertúlia e na sessão a seguir falámos do filme, que eu não conhecia e me marcou bastante e falámos, temos falado sobre os aspectos do filme e sobre questões que foram abordadas sobre essa Tertúlia, ou seja, fomos buscar uma questão que podia ter sido constrangedora para a sessão e ser positivo. Não quero com isto dizer que é negativo cruzar-me com ele por aí, depende</p> <p>E: de como é gerido</p> <p>PE2: sim, depende da forma como a gestão seja feita.</p>	<p>PE2 refere que apesar de o facto do terapeuta ser formador poderá ser constrangedor mas também poderá ser positivo dependendo da forma como a situação é gerida</p>

<p>E: em relação aqui ao nosso projecto, tem alguma sugestão? PE2: uhhh...</p> <p>E: algum comentário? estamos a terminar também...</p> <p>PE2: não, acho que não. Algumas questões, aquilo que tenho mais dificuldade é preencher a seguir</p> <p>E: a seguir</p> <p>PE2: acho que também já tínhamos falado que diferente do que está a ser feito se calhar era muito difícil</p> <p>E: pois..</p> <p>PE2: por exemplo, idealmente acho que em vez de estarmos ali nas cadeiras devíamos ter uma sala, porque naturalmente as pessoas que vão chegando conversam umas com as outras e...</p> <p>E: é borburinho, não é?</p> <p>PE2: sim, acho que terminava mais rápido numa sala sozinho.</p> <p>E: PE2 assinalei aqui, temos que terminar porque a sala, assinalei aqui, havia muita coisa para assinalar, mas tentei fazer aqui umas frases tipo títulos e como depois tenho a gravação. “postura mais afirmativa perante a vida”, “começo a ter algumas perspectivas de futuro”, “encontrar o ponto de equilíbrio entre o que é possível e o que não é possível de realizar”, concorda?</p> <p>PE2: uhm, uhm...</p> <p>E: haveria muitas mais porque acho que esta entrevista foi assim muito rica, vou ter muito trabalho a analisá-la. Quer o livro para fazer de base?</p> <p>PE2: se calhar é melhor.</p>	<p>PE2 E exploram questões relacionadas com o projecto de investigação</p>
--	--

Anexo F – Entrevista PE2 – 20.12.12 – Passo 3

<p>Unidades de significado</p>	<p>Unidades de significado transformadas para Significado Psicológico</p>
<p>E:(?), desde que terminou a terapia recorreu a alguma medicação ou alguma consulta de especialidade PE2: não</p>	<p>PE2 transmite após o acompanhamento com o terapeuta não teve mais nenhum tipo de apoio, nomeadamente medicação</p>

<p>E: E como se sentiu durante a terapia? PE2: todo o processo? E: uhmm uhmm PE2: Senti-me em crescimento, (suspiro)</p>	<p>PE2 refere que ao longo do acompanhamento sente que evoluiu, que cresceu</p>
<p>PE2: senti-me disponível para vir à terapia. Acho que houve uma vez que me lembro não em apetecia vir, mas forcei-me a vir, de resto vinha sempre com vontade.</p>	<p>PE2 menciona ter-se sentido de modo geral, motivado a ir para o acompanhamento</p>
<p>PE2: E claramente, já falei com minha companheira sobre isto e claramente que o que tem vindo a acontecer neste último ano depende muito do espaço que encontrei com ela. Não apenas, mas tem sido determinante, na forma como me sinto mais compreendido e mais aceite, por mim mesmo provavelmente,</p>	<p>PE2 transmite que a terapia lhe permitiu desenvolver a nível da sua relação amorosa um espaço em que se sente mais compreendido e aceite, até por si mesmo</p>
<p>PE2: mas, e ia dizer com menos medo, mas não é isso, é aceitando, se calhar com mais facilidade, alguns receios de fazer isto, fazer aquilo e voltar a avançar, ou seja, senti-me disponível para este crescimento e senti realmente que as coisas estavam a acontecer. Basicamente, senti-me muito bem neste processo todo, senti-me em crescimento. É essa a palavra.</p>	<p>PE2 refere ter sentido que ao longo do processo terapêutico se permitiu crescer e mudar, aceita do e ultrapassa do os receios que iam surgindo</p>
<p>E: Estava-me a dizer há bocado que terminou há cerca de três/quatro semanas. PE2: Sim, terminou. Foi na última semana de Novembro, penso eu. E: E como vão as coisas, desde então até hoje? PE2: As coisas vão-se mantendo estáveis, têm-se mantido ao mesmo nível em que terminei a terapia. Ainda não senti necessidade de voltar, provavelmente porque sentia ali alguma necessidade de fazer uma interrupção.</p>	<p>PE2 refere que desde o termino da terapia sente que está como estava no final desta, não tendo ainda sentido necessidade de a retomar, o que menciona estar relacionado com ter sentido necessidade de a interromper quando esta terminou</p>
<p>PE2: Quer dizer não tenho pensado muito nisso, mas se tivesse continuado a ter esse espaço, provavelmente teria sentido que me está a fazer falta, mas não tenho pensado nisso ultimamente.</p>	<p>PE2 transmite que a interrupção do acompanhamento é algo que vê como necessário, não se sente centrado muito na possibilidade desta não ter sido interrompida</p>

<p>PE2: Percebi que entretanto neste ano e meio com o Terapeuta, estabeleci uma relação com ele enquanto pessoa e isso dá-me alguma segurança também para poder continuar o meu processo, como acordámos isso acontecer fora daqui, continuarmos a nossa terapia, não vai acontecer como ele tinha previsto, como ele tinha planeado.</p> <p>E: Agora perdi-me, vocês tinham posto a hipótese de colocar a continuação fora do ...</p> <p>PE2: Sim, colocamos essa hipótese,</p>	<p>PE2 menciona que a relação que estabeleceu com o terapeuta lhe possibilitou sentir-se seguro para continuar o acompanhamento posteriormente.</p>
<p>PE2: mas não vai acontecer de forma normal, uma vez por semana, porque no meio deste tempo todo surgiu-me também outra oferta de trabalho, que me vai obrigar a estar fora grande parte do mês.</p> <p>Basicamente, relativamente à terapia e ao Terapeuta, sinto que agora não está a ser, mas não é que tenha mesmo fechado. Até porque pelos corredores da sociedade o vou encontrando e...</p>	<p>PE2 transmite que devido a questões profissionais que o manterão mais ocupado não lhe será possível continuar o acompanhamento, mas que sente que é algo que está terminado, referindo que irá continuar a encontrar o terapeuta no contexto de formador</p>
<p>E: Porque mantém o curso?</p> <p>PE2: Sim mantenho por enquanto.</p> <p>E: Ainda está no primeiro não é?</p> <p>PE2: Sim, passei para o segundo agora, mas ainda estou à espera de resposta por parte da direção do curso porque lá está eu não vou ter disponibilidade para frequentar os seminários e estou à espera que me apresentem alguma proposta. Ou suspendo ou substituo a minha presença por algum outro factor de avaliação, não sei, estou à espera. O meu interesse é continuar.</p>	<p>PE2 menciona o seu interesse em continuar a formação apesar da limitação de tempo que terá</p>
<p>E: Está a gostar?</p> <p>PE2: Sim, não só estou a gostar, como curiosamente junto muito a terapia à formação. Parece que é um complemento perfeito, porque a própria formação interessa-se muito pelo desenvolvimento pessoal e este ano isso aconteceu e sinto que para o ano vai ser ainda mais intenso, não a nível teórico, mas mais a nível pessoal, sinto que foi um ano muito bom na formação. Ou seja, na terapia e na formação eu encontrei isso e queria continuar, mas neste momento não sei se isso vai dar.</p>	<p>PE2 refere que sente a formação como um complemento à terapia, pois ambas se centram no desenvolvimento pessoal</p>

<p>E: ok. Que mudanças é que tem sentido desde o final da terapia, se é que tem sentido algumas e quais? PE2: Desde o final da terapia....(suspiro) E: Tinha já falado de algumas ao longo da terapia, essas reforçam-se, acabaram por ser substituídas por outras? O que é que surgiu entretanto? PE2: Eu nunca tinha pensado nisso, mas agora que penso, noto que estou mais autónomo, se é essa a palavra. Ou seja, se durante a terapia pensava nalguma coisa e ficava com a noção do que aquilo significava e o que ia fazer com aquilo e agora parece que estou mais com a fase do que é que vou fazer com aquilo, do que esperar pela terapia.</p>	<p>PE2 menciona que ao longo da terapia desenvolveu a sua capacidade de reflectir sobre as coisas e agir, agora que terminou a terapia sente que já não necessidade da terapia para agir, sentindo-se mais autónomo</p>
<p>PE2: Parece que entretanto criei o meu próprio modelo, encontrei o meu próprio equilíbrio entre remoer e reflectir e fazer e estou muito forte entre aspas de estar a fazer as coisas.</p>	<p>PE2 transmite sentir que encontrou um ponto de equilíbrio que lhe permite compreender até que ponto lhe é benéfico reflectir sobre as coisas, não se tornando ruminante a nível do pensamento, tendo mais facilidade em agir</p>
<p>PE2: Não é uma coisa que aconteceu no fim da terapia as coisas foram acontecendo, a grande diferença é que não espero pela quinta-feira para discutir o assunto. Tenho-me sentido mais capaz e mais confiante e tenho avançado. Curiosamente não tenho tido ainda motivos para não estar assim ou ser assim.</p>	<p>PE2 refere que a sua autonomia não surgiu no final da terapia, foi algo que foi desenvolvendo ao longo desta, sentido-se também mais capaz e confiante</p>
<p>E: uhmm uhmm. E essa foi assim a grande mudança? PE2: Sim, sinto que sim, a grande mudança acho que é essa. A nível do que eu sinto</p>	<p>PE2 corrobora que a nível de mudanças psicológicas a sua autonomia foi a mais evidente,</p>
<p>PE2: porque depois a nível concreto há efectivamente a não presença de uma sala de uma terapia, que tem sido substituída entre aspas naturalmente por alguns encontros em seminários e por aí, no corredor da universidade</p>	<p>PE2 transmite que nível prático também existe o facto de já não haver um espaço terapêutico, nem uma estrutura/setting do processo terapêutico</p>

<p>PE2: e sentir-me...eu e o Terapeuta brincávamos muito com as praias e às vezes não me apetecia muito ir para a praia dos adultos, preferia estar a fazer castelos na praia das crianças. E o que eu sinto é que agora não só tenho conseguido ir a mais praias, como as pessoas que estão lá já também me aceitam e brincam comigo e isso acontece, estou a pensar agora com o Terapeuta, acontece também com ele, ou seja, este crescimento vê-se também assim no dia-a-dia, na forma como eu percepciono a aceitação dos outros.</p>	<p>PE2 refere que o processo terapêutico lhe possibilitou ver a sua relação com os outros e a aceitação destes de outra forma, permitindo-se tentar estabelecer novas relações, logo que vê como um crescimento</p>
<p>PE2: Se calhar isso não mudou, relativamente aos outros, mudou foi a forma como eu vejo a coisa.</p>	<p>PE2 menciona que a percepção dos outros de si é algo que poderá não ter mudado, mas sim a percepção deste sobre a visão que os outros tinham de si</p>
<p>E: Lembra-se daqueles pontos que inicialmente tínhamos definido relativamente aos problemas e aquele quadro que foi preenchendo ao longo das sessões...</p> <p>PE2: Lembro-me e tenho-me lembrado disso...</p> <p>E: como é que os vê agora?</p> <p>PE2: ... nos últimos dias porque aquele primeiro, relativamente à minha ex-namorada não faz sentido nenhum agora. Acho que tenho definitivamente o assunto compreendido. Estão coisas a acontecer na vida dela que eu sei e não me faz grande aflição ou seja está aceite em mim a distância que encontrámos por isso não é um problema já, já há algum tempo que deixou de ser.</p>	<p>PE2 refere que dos objectivos de mudança que havia definido inicialmente a relação com a anterior companheira é algo que vê como resolvido</p>
<p>PE2: Assim os dois outros grandes problemas que eu noto passam pela minha família, pelos meus pais e o facto de não conseguir ajudá-los</p>	<p>PE2 refere que um dos grandes problemas iniciais estava relacionado com a dificuldade em lidar com a compreensão das suas limitações quanto à forma como poderia ajudar os seus pais</p>

<p>PE2: e por esta frustração que eu sinto relativamente ao jogo entre o esforço que eu fiz académico e a concretização no dia a dia de trabalho desse esforço provocava frustração, de verdade ainda me provoca um pouco, mas está muito diferente do que era há um ano atrás porque aprendi a aceitar, acho que foi esse o truque, aprendi a aceitar que aquilo que aconteceu não aconteceu apenas por culpa dos outros ou por culpa minha, aconteceu por um determinado conjunto de factores onde consegui aceitar melhor a minha responsabilidade nisso, não culpabilizando apenas, mas percebendo o que é que numa próxima situação poderei fazer, não em termos concretos o que poderei fazer, mas qual o meu grau de responsabilidade nas próximas coisas, será que depende assim tanto da crueldade dos outros ou da boa vontade dos outros, não me parece agora.</p>	<p>PE2 refere que a frustração perante o investimento académico que fez é a sua situação profissional é algo que consegue lidar de melhor forma por ter deixado de culpabilizar apenas os outros e ter aceitado a sua responsabilidade na situação, o que lhe permite compreender também a sua responsabilidade nas situações futuras</p>
<p>PE2: Relativamente aos meus pais, o problema está lá na mesma, a distância vai aumentar até, mas sinto que o facto de eu estar em Lisboa ou estar perto deles não vai fazer grande diferença. O meu irmão está perto deles e não faz grande diferença, ou seja, a situação é a mesma, a forma como eu olho para ela é que é mais tranquilizadora para mim.</p>	<p>PE2 menciona ter uma perspectiva da situação com os pais diferente, em que a distância física não é um factor to importante, como considerava anteriormente, está nova perspectiva é-lhetambem, mais tranquilizadora</p>
<p>PE2: Aceito que, mesmo à distância, posso ajudar em determinados momentos.</p>	<p>PE2 refere que sente que mesmo longe fisicamente dos pais há situações em que os pode auxiliar</p>
<p>PE2: E neste momento se calhar juntava a essa questão a outra dúvida que eu tinha e que volta e meia aparece, que é, será que é em Lisboa ou tem de ser mais perto, onde é que eu quero fazer a minha vida. E ultimamente, já há muito tempo que não tenho tido essa dúvida, as coisas têm-me acontecido e tenho percebido que o caminho é também por aqui.</p>	<p>PE2 transmite que quanto ao sítio onde preste de viver concluiu que Lisboa é o sítio para o fazer, algo que é auxiliado pelo facto de não ver a distância física dos pais como um factor fundamental para os apoiar</p>
<p>PE2: E percebo claramente que a parte dos meus pais, eles já perceberam isso até mais rápido do que eu, e aceitam isso. E: Já percebi que tem pensado de modo diferente, não é, que a terapia tem-no levado a pensar de modo diferente.</p>	<p>PE2 refere que os pais já compreenderam e aceitam que o futuro de Pe2 passa por viver em Lisboa</p>

<p>E: E em termos do agir? Também tem sido diferente? Diferente daquilo que acontecia antes de começar a terapia.</p> <p>PE2: Não totalmente, é diferente, a nível social também não vejo grande interesse em muita coisa, mas a grande diferença no que existe a nível social passa pela capacidade ou a coragem que tenho agora de estabelecer relações, de criar e de manter essas relações, mas rapidamente sinto vontade de me isolar e de ir encontrar o meu espaço, ir ter com as minhas pessoas, etc.</p>	<p>PE2 transmite que se sente mais confiante e com mais coragem em estabelecer e manter relações, no entanto, também sente necessidade de se isolar e estar com as pessoas com quem se sente mais confortável</p>
<p>PE2: Depois tenho-me sentido forçado a aproveitar as coisas que me têm acontecido.</p>	<p>PE2 refere sentir que tem de aproveitar as oportunidades que têm surgido</p>
<p>PE2: Uma das últimas sessões que tive com o Terapeuta passava muito por isto, as situações à minha volta têm estado a mudar e eu dizia que tenho tido sorte, não depende de mim. Depende de mim agora sim aproveitá-las, mas o facto de isto ter acontecido, uma data de situações terem surgido só é apenas acaso e o Terapeuta fez-me pensar que não, provavelmente para eu poder estar no meio da tempestade e do remoinho de vento, eu pus-me lá, no meio da tempestade é verdade que as coisas depois à volta mexem-se sozinhas, mas quem foi para lá sozinha fui eu.</p>	<p>PE2 transmite que durante as sessões mencionou que as oportunidades que têm surgido foram devido a sorte, no entanto o aproveitá-las é algo que depende dele. No entanto, o terapeuta permitiu-lhe ver que essas oportunidades não dependiam apenas da sorte mas de si</p>
<p>PE2: E noto que isso me tem dado força para aproveitar e perceber que isto também está claramente a depender de mim e</p>	<p>PE2 refere que a percepção destas oportunidades dependerem de si tem-lhe permitido sentir-se mais motivado para as aproveitar e sentir-se realizado.</p>
<p>PE2: uma das coisas que está ligada à frustração profissional e que me incomodava era o meu dia a dia de trabalho, onde eu não me sinto realizado. E ontem tive jantar de natal onde comuniquei a toda a gente que me vou embora, que vou passar um ano com uma licença sem vencimento, continuando a estar ligado à instituição, mas sem fazer aquele trabalho</p>	<p>PE2 refere que esta percepção da sua responsabilidade a nível da sua vida lhe permitiu tomar medidas a nível da sua frustração profissional, tendo comunicado que se vai demitir, apesar de continuar ligado à instituição</p>
<p>PE2: e depois para mim, a nível pessoal é muito bom porque estou a fazer aquilo que quero, estou a trabalhar como psicólogo no desporto num projecto super aliciante, muito difícil,</p>	<p>PE2 transmite que o facto de se sentir mais realizado a nível profissional permite-lhe também sentir-se mais contente a nível pessoal</p>

<p>PE2: mas por exemplo, esta situação de me ter surgido este convite, que é bastante recente e de o ter aceite naturalmente já me tem provocado situações de constrangimento, de encontro com outros que não conheço e tenho de rapidamente saber falar sobre o assunto, saber integrar-me o mais rápido possível e se calhar, de certeza absoluta, que há dois anos atrás não era capaz, teria-me espalhado ao comprido e agora as coisas têm...tenho-me aguentado, tenho conseguido também, fazer com que as coisas estejam a acontecer.</p>	<p>PE2 refere que se sente constrangido, apesar de o ter conseguido fazer, quando fala sobre o novo projecto. Algo que sente que anterior ao acompanhamento não seria capaz de fazer</p>
<p>E: E alguém tem notado essas diferenças em sim? PE2:sim, a minha companheira, claramente, os meus pais muito orgulhosos, também preocupados, mas sim...</p>	<p>PE2 refere que as pessoas com quem tem relações mais próximas tem notado as diferenças que assinalou o que os deixa orgulhosos mas também preocupados</p>
<p>PE2: a pessoa que notou mais diferença, não que me tenha dito, mas que eu sinto que ele está diferente e acho que é em consequência de eu estar mais frontal, mais directo, mais eu, com menos medos, é o meu irmão. Uma das relações que melhor se desenvolveu neste processo terapêutico foi a relação com o meu irmão.</p>	<p>PE2 refere que quem sente que notou mais as mudanças foi o seu irmão, o que diz dever-se ao facto de estar mais frontal e directo, a relação destes tornou-se também mais próxima</p>
<p>PE2: Curiosamente eu não identifiquei isso quando inicialmente e a meio da terapia falei assim a correr, porque fui falando assim sempre a correr sobre ele,</p>	<p>PE2 transmite que inicialmente a relação com o irmão não era uma das coisas que pretendia mudar, mas que ao longo do processo tal se tornou evidente</p>
<p>PE2: e neste último ano, não desde o início, mas quase, desde Abril Março que noto ele mais disponível também para mim e acho que esse foi o maior ganho a nível de relações foi a relação com o meu irmão, que era uma relação boa, de quem se gosta, mas na prática não acontecia grande coisa e agora sim há uma relação boa de irmãos</p>	<p>PE2 transmite que para si a nível relacional o facto de sentir o irmão mais disponível para si é de ver a relação que tem actualmente como sendo de qualidade, foi a mudança mais significativa</p>
<p>E: houve alguma coisa que tivesse mudado para pior desde o final da terapia? PE2: não...</p>	<p>PE2 afirma não sentir terem surgido mudanças negativas</p>

<p>E: e desde que... e alguma coisa que tivesse ficado por abordar ou por mudar?</p> <p>PE2: ficou, ficaram.. ficaram algumas coisas. Acho que tenho muito que explorar relativamente à relação com a minha companheira, não é tanto que... não é tanto que esta questão seja especifica a mim, ou seja... eu acho que tenho realmente de melhorar as relações que eu vou criando a nível amoroso,</p>	<p>PE2 transmite sentir que sente que há questões quanto à forma como estabelece e mantém relações amorosas que ainda necessitaria de abordar</p>
<p>PE2: esta relação não é nada comparada com a última que eu tive mas... acho que há aqui qualquer coisa que se deve pensar, e isto é... é algo que eu fui explorando.</p>	<p>PE2 afirma que a relação com a actual companheira não tem semelhanças à anterior, mas que sente que deveria abordar tal em terapia</p>
<p>PE2: Foi daquelas questões que eu sentia que começando eu depois não conseguia falar de outras e... agora nas ultimas sessões percebi claramente que não teria tempo uhhmm... como era a ultima sessão eu queria ter uma sessão normal, e foi uma sessão de fechamento... e não me estava a fazer muito sentido simplesmente porque eu não queria fechar e continuar a falar das minhas coisas... um bocadinho por sentir esta, esta angustia do fim.</p>	<p>PE2 refere sentir que as relações amorosas é um dos assuntos que sentiu não ter oportunidade de abordar em sessão de forma profunda por sentir que o tempo estava a chegar ao fim, algo que lhe causou angústia e não lhe permitiu abordar temas que sentiu que não iria fechar</p>
<p>E: da sess.. da terapia?</p> <p>PE2: sim, sim. Acho que é a única assim que eu tenha pensado nela, claro que relativamente aos meus pais fomos falando aos pedaços, não de uma forma continuada porque, por minha responsabilidade principalmente mas... noto que há muita coisa a conversar sobre eles. É... sinto que há ainda um longo caminho por fazer, ainda não sinto que tenha terminado a terapia.</p>	<p>PE2 refere que por sua responsabilidade ah assuntos que não foram abordados de forma que vê como suficiente para ficarem resolvidos, e que por isso sente que a terapia ainda não terminou e tem ainda um longo caminho a percorrer</p>
<p>PE2: Sinto que este processo me ajudou muito, e se não tiver mais sessão nenhuma na minha vida posso dizer que já tive a minha terapia mas... uhhmm... sinto que ainda há muito coisas ainda por mexer... é isso.</p>	<p>PE2 transmite sentimentos de ambivalência quanto ao final da terapia, pois apesar de sentir que a terapia o ajudou e sentir que teve uma terapia satisfatória, sente que ainda tem vários assuntos por explorar</p>
<p>E: mas a sua questão da sua companheira foi ainda identificada durante a terapia não é?</p> <p>PE2: sim.</p> <p>E: mesmo que tivesse sido já para o final.</p>	<p>PE2 concorda com E que a questão das relações amorosas foi referida no final da terapia</p>

<p>PE2: E desde que terminou a terapia surgiu alguma coisa que achasse que poderia ter sido trabalhada, mas que não tenha ocorrido? PE2: não, acho que não... (silêncio) PE2: não.</p>	<p>PE2 transmite sentir que desde que terminou a terapia não surgiram novas questões que necessite de trabalhar</p>
<p>E: eu fui anotando aqui alguns pontos chave das mudanças que foi assinalando. Ummm... veja se concorda... são pontos chave, são títulos grandes, disse muita coisa... PE2: uhhh, uhhh... E: “estou mais autónomo, sinto-me mais capaz, mais confiante” e considera esta foi a grande mudança, “que o crescimento que fez ao longo (24:10?) nas relações com os outros, a coragem de estabelecer... estabelecer relações a nível social”, e que o maior ganho a nível da relação foi com o seu irmão” PE2: uhhh, uhhh...</p>	<p>PE2 concorda com as mudanças identificadas por E</p>
<p>E: estas mudanças teriam surgido se alguma vez não tivesse feito... não? PE2: não, eu acho que não, pelo menos neste momento da minha vida não</p>	<p>PE2 afirma que as mudanças que foram surgindo não teriam sido possíveis sem a terapia neste momento da sua vida</p>
<p>E: eu vou passar para este quadro para preencher (silêncio) E: por muito que eu tente fazer uma letra perceptível... vá perguntando... a primeira é esta, “mais autónomo, mais capaz e mais confiante” PE2: uhhh, uhhh... (silêncio) PE2: posso riscar? E: sim, sim... (silêncio)</p>	<p>PE2 preenche as questões de investigação</p>
<p>E: que aspectos da terapia acha que o ajudaram? PE2: a relação com o terapeuta. E: em tudo? PE2: já... eu já estou a responder, acho que foi a relação com o terapeuta. E: ah, pensei que me tivesse a perguntar se foi em relação ao terapeuta. PE2: não... foi determinante a pessoa que... encontrei.</p>	<p>PE2 transmite questão relação com terapeuta foi algo fundamental para as mudanças que foram surgindo</p>

<p>PE2: O não diagnosticar a coisa, o não... interpretar... nada. Uhm... o facto de ter uma postura muito compreensiva, de ser uma terapia... muito de fazer pensar na minha responsabilidade, não tanto coisas que acontecem não sabia muito bem porquê e se calhar tinha aqui uma justificação um bocadinho inconsciente, nada disso.</p>	<p>PE2 identifica a postura compreensiva do terapeuta e o facto de este o fazer pensar sobre a sua responsabilidade sobre a sua vida lhe permitiram adoptar uma perspectiva que possibilitasse a mudança</p>
<p>PE2: Percebi que as coisas estão em mim de uma forma consciente ou não consciente mas que não existe nenhuma entidade dentro de mim que me controla. Perceber que não existem dois PE2, que existe o Eu que vou tomando as minhas opções mesmo não tendo ainda percebido que, antes de começar a terapia, que as opções eram feitas por mim. ou seja, esta terapia muito de responsabilização, mas não era uma coisa de apontar o dedo, era com calma eu ir chegando lá, foi determinante.</p>	<p>PE2 transmite que a terapia lhe permitiu compreender-se melhor e assumir responsabilidade sobre a sua situação actual, mas tal foi feita de uma forma que não o fez sentir culpado, o terapeuta deu-lhe tempo para compreender tal</p>
<p>PE2: Acho que sim, que a relação com ele,</p>	<p>PE2 refere a relação com o terapeuta compacto fundamental para a mudança</p>
<p>PE2: o encontro entre nós os dois que admito que as primeiras sessões, a primeira e a segunda me fez alguma confusão de conhecer a cara dos corredores da Universidade quando era estudante e ele também, de... uma das questões que eu tinha comigo era não estar a fazer o caminho certo ou o caminho que eu ambicionava e depois encontrar claramente nele alguém que conseguiu, aos meus olhos, que conseguiu aquilo que... eu também pretendia, e o mesmo processo podia ter sido feito pelos dois e eu falhei completamente, e aquela pessoa estava a fazer o caminho que eu poderia ter feito, isso mexeu comigo nas duas primeiras sessões,</p>	<p>PE2 afirma que o facto de ver inicialmente o terapeuta como alguém que atingiu os objectivos a que se tinham proposto o fez sentir-se como alguém que falhou</p>
<p>PE2: rapidamente uhm... deixei de olhar para ele assim e mostrei-me muito... mas acho que isso foi muito mérito dele, não sei exactamente porquê ou como mas fui-me deixando estar disponível para estar com ele e depois deixei de o ver claramente assim.</p>	<p>PE2 afirma que rapidamente teve facilidade em deixar de se comparar com o terapeuta e se tornou disponível para a relação, algo que sente ser responsabilidade do terapeuta</p>
<p>PE2: A terapia em si foi uma terapia muito... muito de tentar-me compreender e de me aceitar, isso acho que foi um dos aspectos determinantes</p>	<p>PE2 refere que o facto de a terapia lhe permitir compreender-se e aceitar-se foi algo determinante para a mudança</p>
<p>E: houve aspectos da terapia que foram dolorosos mas que hoje considera que foram importantes, ou poderão ainda vir a ser importantes?</p>	<p>PE2 refere que houve situações que viveu como sendo dolorosas e que poderão vir a surgir devido ao facto do</p>

<p>PE2: houve e poderá... poderá continuar a haver porque... a meio deste... nós fizemos várias sessões que tentava... eu percebia claramente que ele tentava que eu sentisse na pele aquilo que estava a dizer, aquilo que estava a pensar. Que ou visse o meu corpo, que me expressa-se mais por coisas de dentro do que coisas pensadas... e eu permiti-me a isso</p>	<p>terapeuta o tentar fazer associar a expressão sintomática aos seus conflitos internos</p>
<p>PE2: e... houve sessões muito pesadas em que eu sai daqui de rastos... de rastos mesmo fisicamente muito cansado... e eu percebi claramente que a estratégia era essa.</p>	<p>PE2 refere ter havido sessões que foram dolorosas ao ponto de se sentir canado no final, no entanto compreende que se tratava de uma estratégia do terapeuta</p>
<p>PE2: Lá está, depois tenho formação e vou vendo coisas que se colam,</p>	<p>PE2 refere o facto da formação lhe permitir compreender coisas que vai abordando em terapia</p>
<p>PE2: mas percebi o efeito disso, e eu próprio hoje em dia faço isso, preocupo-me, não consigo sempre, mas foco-me em escutar, em parar cinco minutos em que não faço nada... eu já tinha esse hábito, não eram cinco minutos eram tipo cinco horas, mas agora é uma coisa mais equilibrada e mais do encontro àquilo que eu estou a sentir, valorizando exactamente isso. Mas tenciono explorar isso, no futuro.</p>	<p>PE2 refere ter utilizado a estratégia de se escutar e associar o porque de se sentir mal aos seus conflitos internos mesmo após a terapia, algo que já faz de forma mais equilibrada e pretende continuar a fazer no futuro</p>
<p>E: e houve aspectos da terapia que para si não funcionaram? Ou que não o ajudaram no fundo... (pausa) PE2: não sei, acho que não... coisas a acontecerem que não ajudaram, quase nada. Acho que foi a única coisa, e acho que já tinha feito referência a isto foi o gravador. Em dois momentos ao longo deste processo todo não é significativo, mas a meio de uma frase lembrei-me que estava lá o gravador e pus o travão, mas acho que não.</p>	<p>PE2 refere que a única coisa que sente que foi de alguma forma prejudicial à terapia foi a utilização do gravador, mas que tal não ocorreu de forma frequente, tendo-se consciencializado deste apenas duas vezes</p>

<p>E: e na sua perspectiva houve alguma coisa que fez falta à terapia e que achasse que hoje teria sido benéfico?</p> <p>PE2: sim. Não sei se faz sentido ou não porque não me apercebi disso. Mas por exemplo, no fim desde processo tinha a expectativa, na ultima sessão que não fosse tão eu a falar que houvesse mais feedback, que houve mais... não aconteceu e eu hei-de perceber porquê, mas tinha vontade que alguém que esteve comigo neste processo falasse de mim, me desse um espelho muito claro de tudo o que aconteceu, fui mais eu a falar de tudo o que aconteceu, do que o contrário. Isso fez-me sentido mas gostava que houvesse também o espelho do outro lado.</p>	<p>PE2 refere ter sentido que a nível terapêutico no final faltou algum feedback do terapeuta sobre a sua evolução, no fundo uma reflexão daquilo que haviam vivido juntos</p>
<p>PE2: Ao longo do processo lembrei-me disso, que isso me estava a acontecer e sentia necessidade que alguém dissesse o que estava a ver não a nível de diagnósticos nem nada disso, desse mais um bocadinho de feedback, era só isso. E agora no fim era mais essa a minha vontade, eu próprio também podia ter pedido que isso fosse feito, mas também não pedi.</p>	<p>PE2 expressa ter sentido necessidade, ao longo do processo terapêutico que houvesse uma maior devolução por parte do terapeuta, no entanto refere que o que necessitava não era necessariamente de diagnósticos apenas simples comentários</p>
<p>E: como é que isso podia ter sido benéfico para si, haver este retorno?</p> <p>PE2: eu acho que era justo para quem investe, não só a nível financeiro, mas quem investe neste caminho chegar a um determinado momento e perceber, e que se perceba claramente o quê que já se fez. Qual é a evolução que já se encontrou ou não encontro.</p>	<p>PE2 refere que sente necessidade de um feedback mais envolvente sobre o processo por parte do terapeuta devido ao investimento que sente ter feito na terapia</p>
<p>PE2: Quase que como quando vamos ao ginásio e ao fim de uns meses percebemos que conseguimos desenvolver o bícepe e é claro, e às vezes o monitor vem-nos dizer isso e nem precisa porque é demasiado óbvio e aqui não é tão óbvio, e é mais ao nível do sentir, de como eu me vou sentindo ao nível do dia-a-dia com os outros e comigo mas... parece-me, parecia-me importante para mim ter alguém que falasse de mim para eu me poder também sintonizar, para perceber que aquilo que estou a pensar está realmente sintonizado, de acordo com o que, que está realmente a acontecer, ou se não, se é um sentimento ilusório.</p>	<p>PE2 exemplifica que quando vai ao ginásio não só o que vê em si e sente a nível de mudanças é importante, mas também aquilo que lhe é devolvido pelo monitor, algo que sente que se poderia aplicar na terapia</p>
<p>E: ok. uhm... uma outra questão que não tem tanto a ver com a terapia, tem a ver com a terapia mas mais com o projecto em si. Como é que se sentiu ao participar neste projecto?</p> <p>PE2: senti-me um privilegiado, porque quando me</p>	<p>PE2 refere que quanto à sua participação na investigação se sentiu privilegiado pela oportunidade e entusiasmado</p>

<p>surgiu, quando ouvi falar disto acontecer fiquei entusiasmado, depois da primeira vez que falei consigo fiquei super entusiasmado.</p>	
<p>PE2: E acho que o projecto... e depois fiquei um bocadinho a meio... um bocadinho orgulhoso quando no meio de um seminário da formação ouvi falar deste projecto. Uhhh... não do conteúdo dele, mas valo... “ouvi dizer que estão a fazer um trabalho” e eu caladinho (risos) sem partilhar nada, mas... ouvi falar bem do projecto e que podia haver continuidade e que... até foi num seminário importante que isso aconteceu e depois em conversa de café também se falou nisso...</p> <p>E: mas isso entre os alunos?</p> <p>PE2: entre os alunos e no seminário foi o... foi o Formador que partilhou isso, que estava a acontecer isto, um bocadinho no... pensei lá também no que podem fazer porque nós estamos disponíveis para projectos, que este projecto está a acontecer e está a correr muito bem, um bocadinho nesta linha... uhhmm... e eu acho que este projecto é muito bom, muito interessante.</p>	<p>PE2 refere ter-se sentindo bem por fazer parte do projecto, tendo orgulho quando ouvia colegas a falarem sobre este sem saberem que ele estava envolvido</p>
<p>PE2: A nível prático não... mas isso já tinha dito, não me parece muito adequado logo no momento a seguir começarmos a escrever, mas a termos de tempo eu também não teria muito mais tempo para estar, teria de ser a prosteriori ou por mail, ou qualquer outra estratégia.</p> <p>E: esse foi o nosso receio não é? Que as pessoas não nos devolvessem os questionários</p> <p>PE2: pois...</p> <p>E: que deixassem passar, passar e depois preenchessem na véspera da próxima sessão e não</p> <p>PE2: sinceramente acho que isso ia acontecer...</p> <p>E: e não era esse o efeito que nós queríamos.</p> <p>PE2: mas... foi muito mais controlado desta forma mas eu, não sei como é que as outras pessoas passaram por isto, mas eu senti...</p> <p>E: tem as suas vantagens...</p> <p>PE2: eu senti-me obrigado às vezes a escrever qualquer coisas e se calhar se pensasse mais um bocadinho não era isso que escreveria, uhhh... mas é a única coisa de resto, os questionários, a ficha de preenchimento no fim, parecem-me adequados.</p>	<p>PE2 refere as dificuldades que sentiu no preenchimento dos questionários por serem imediatamente a seguir as sessões e numa área em que sentia não lhe permitir concentrar-se</p>

<p>E: em termos de sugestões para o futuro, se nós continuássemos com o projecto podia haver aqui alguma adaptação, adequação, o quê que acha na sua opinião?</p> <p>PE2: mesmo que... a única forma de controlar isto seja escrever logo a seguir, que haja uma sala para isto, escrever ali com pessoas a entrar e a sair a dizer se está a chover, se está sol, se há greve no metro ou não há greve no metro é contraproducente na minha opinião. Isso acontecia mesmo, não era sempre, mas acontecia. Isso acho que era uma boa estratégia.</p> <p>E: até podia facilitar, o escrever logo a seguir.</p> <p>PE2: sim.</p>	<p>PE2 sugere que a nível de investigação seja dado um espaço para preencher os questionários após a sessão</p>
<p>PE2: Outra coisa que eu tenho alguma curiosidade e não sei de que modo isso pode ser trabalhado é com as gravações, eu no outro dia lembrei-me disso, uma vez que isto tudo foi gravado o quê que vão fazer com isto? Eu sei o que vão fazer no início, vão fazer uma base de conteúdo, trabalhar a informação, certo. Eu... será que vou ter acesso à minha terapia por gravação?</p> <p>E: é uma boa questão que ainda ninguém tinha colocado, posso levar essa questão a quem coordena o projecto, não sou eu. Agora após utilizadas as gravações para análise dos dados elas são destruídas, elas não ficam connosco efectivamente.</p> <p>PE2: eu tenho alguma curiosidade e uma vez que as minha sessões foram gravadas tê-las... tê-las comigo.</p> <p>E: pode colocar essa questão, mande um email para mim que eu depois reencaminho para o coordenador do projecto e... logo se vê qual é a resposta.</p> <p>PE2: sim...</p> <p>E: se tiver muita curiosidade e se quiser ficar com elas...</p> <p>PE2: também lhe disse algumas vezes já e não é assim uma coisa extremamente necessária mas seria giro daqui a uns anos estar em casa a ouvir as minhas sessões, fazer uma retrospectiva.</p> <p>E: mas se quiser mesmo PE2 mande um email para mim a pôr a sua questão que eu depois reencaminho.</p>	<p>PE2 mostra-se interessado em ter acesso às gravações das suas sessões com o terapeuta</p>
<p>PE2: ok.</p> <p>E: pronto, hoje está tudo...</p> <p>PE2: ok...</p> <p>E: está previsto</p>	<p>E dá a entrevista por terminada</p>

Anexo G – Tabela de Dados Sociodemográficos dos Participantes

Participante	Idade	Sexo	Nacionalidade	Naturalidade	Residência	Estado Civil	Agregado Familiar	Nº Filhos	Escolaridade
PB1	33	F	Portuguesa		Lisboa	Solteiro	1	0	Lic./Mest/Doc
PD3	50	F	Portuguesa		Lisboa	Divorciado	2	1	Lic./Mest/Doc
PB2	29	F	Portuguesa		Lisboa	Solteiro	1	0	Lic./Mest/Doc
PD1	34	F	Portuguesa		Lisboa	Divorciado	2	1	Lic./Mest/Doc
PD2	30	F	Brasileira	Brasil	Lisboa	Casado	3	1	Lic./Mest/Doc
PE1	50	F	Portuguesa		Lisboa	Casado	2	1	Lic./Mest/Doc
PE2	30	M	Portuguesa		Lisboa	União de facto	2	0	Lic./Mest/Doc
PJ1	60	F	Portuguesa		Lisboa	Casado	2	0	Lic./Mest/Doc
PJ2	38	F	Portuguesa		Setúbal	Casado	4	2	Lic./Mest/Doc
PJ3	40	F	Espanhola	Espanha	Lisboa	Solteiro	1	0	10º - 12º

Participante	Estatuto Profissional	Acompanhamento psicológico/psiq. (últimos 5 anos)	Tem acompanhamento atualmente	Toma medicação para o bem-estar psicológico	Data
PB1	Trab. Tempo inteiro	Não	Sim	Não	16/07/11
PD3	Trab. Tempo parcial	Sim	Não	Sim	22/07/12
PB2	Trab. Tempo inteiro	Sim	Sim	Não	03/06/11
PD1	Trab. Tempo inteiro	Sim	Não	Sim	16/07/12
PD2	Trab. Tempo inteiro	Sim	Não	Não	16/06/12
PE1	Trab. Tempo parcial	Sim	Sim	Sim	17/06/12
PE2	Trab. Tempo inteiro	Não	Não	Não	18/07/12
PJ1	Reformado	Não	Não	Não	01/07/11
PJ2	Trab. Tempo inteiro	Não	Não	Não	01/07/12
PJ3	Trab. Tempo inteiro	Sim	Não	Não	15/07/11