ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

PSYCHOTHERAPY PROCESS Q-SET: UMA PERSPECTIVA FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL

SOFIA CORREIA ALEGRIA

Nº 14943

Orientador de Dissertação:
PROF. DOUTOR DANIEL SOUSA

Coordenador de Seminário de Dissertação:
PROF. DOUTOR DANIEL SOUSA

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de
MESTRE EM PSICOLOGIA
Especialidade em Psicologia Clínica

2012

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Professor Doutor Daniel Sousa, apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica conforme o despacho da DGES, nº 19673 / 2006 publicado em Diário da República 2ª série de 26 de Setembro, 2006.

Agradecimentos

Quero agradecer à minha família, que apesar de geograficamente distante, sempre, a todo o momento, esteve a meu lado, sem nunca deixar de acreditar em mim de forma incondicional. Por todo o amor. A quem tudo devo.

Aos meus amigos, em especial aos quatro peregrinos, por todo o apoio ao longo dos últimos e melhores cinco anos, nos bons e maus momentos, e por terem sido um pilar tão importante. Devo parte daquilo que consegui atingir à sorte de os ter conhecido.

Ao Professor Doutor Daniel Sousa pela orientação, pela compreensão, pela tranquilidade e sobretudo pelo voto de confiança, em mim depositado.

À Joana Duarte e à Margarida por terem feito parte deste trabalho.

Índice

Artigo Empírico

"*Psychotherapy Process Q-Set* (PQS): Uma perspectiva fenomenológico-existencial"

Resumo VI

Abstract VII

Breve abordagem sobre investigação em psicoterapia 1

Psychoterapy Process Q-Set 1

Investigação 3

Psicoterapia existencial: empírica e clinicamente falando 5

Encontro terapêutico 6

Presente estudo 8

Método

Participantes 9

Instrumento 9

Procedimento 10

Resultados 12

Discussão 17

Trabalhos futuros 19

Referências Bibliográficas 21

Anexos

Anexo 1 – Versão Portuguesa do Psychotherapy Process Q-set (PQS) 24

Anexo 2 – Exemplos de transcrições de sessões 49

Anexo 3 – Tabela das correlações inter-avaliadores 89

Anexo 4 – Tabela com médias das 48 sessões avaliadas com o PQS 90

Anexo 5 – Tabela com os 10 Itens mais e menos característicos, por cada díade, e respectivas frequências 93

Anexo 6 - Tabela com itens referentes à relação terapêutica 96

Anexo 7 - Análise da relação terapêutica em dois momentos, para as quatro díades 97

Anexo 8 - Itens propostos para relação terapêutica, de acordo com a psicoterapia existencial 100

ARTIGO EMPÍRICO:

PSYCHOTHERAPY PROCESS Q-SET (PQS): UMA PERSPECTIVA FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL

Resumo

O Psychotherapy Process Q-Set tem o intuito de compreender os diferentes factores envolvidos no processo terapêutico. Este instrumento é ateórico, i.é., não é influenciado pelo modelo teórico dos avaliadores. O PQS tem sido utilizado nomeadamente para investigar diferenças entre fases de psicoterapia e para identificar os factores do processo terapêutico que melhor predizem os outcomes terapêuticos, nomeadamente a relação terapêutica. Contudo, não há, ainda, evidências de estudos do dito instrumento no âmbito da psicoterapia existencial. Desta feita, pretende-se fazer uma análise dos itens do Psychotherapy Process Q-Sort que mais sobressaem numa psicoterapia existencial, determinar se a relação terapêutica é alvo de modificações ao longo do período de psicoterapia e, portanto, diminuir o hiato entre a psicoterapia existencial e a investigação em psicoterapia. Para tal, é feita uma análise a uma amostra de quatro díades, decorrentes de sessões de psicoterapia existencial. Através de gravações aúdio, são analisadas um total de quarenta e oito sessões, respectivamente doze de cada díade. Os resultados indicaram que os itens que mais se destacam enquanto (mais e menos) característicos parecem confirmar certas características e dimensões da psicoterapia existencial, nomeadamente que a exploração sistemática, por parte do terapeuta, da visão do mundo do cliente, isto é, a validação da experiência subjectiva e emocional do cliente sem uma atitude julgadora, parece enfatizar ainda mais o estabelecimento de uma relação de apoio e empatia, fundamental para o processo terapêutico.

Palavras-chave: Psychotherapy Process Q-Set (PQS); Psicoterapia existencial; Relação terapêutica.

Abstract

Psychotherapy Process Q-Set aims to understand the different factors involved in the therapeutic process. This instrument is atheoretical. In other words, it is not influenced by psychotherapists' model. PQS has been used to investigate differences among particular phases of psychotherapy and to identify factors of the therapeutic process that best predict therapeutic outcomes, particularly therapeutic relation. However, there is little evidence of studies with this instrument within the existential psychotherapy. Thus, it's intended to make an analysis of the items in Psychotherapy Process Q-Sort which protrude more in existential psychotherapy and to determinate if the therapeutic relationship is subject of change over the period of psychotherapy. It is also an aim to thereby reduce the gap between the existential psychotherapy and research in psychotherapy. To this end, an analysis is made to a sample of four dyads, resulting from existential psychotherapy sessions. A total of forty-eight sessions are analyzed through audio recordings, respectively twelve of each dyad. Results indicated that PQS items that stood out as (more or less) characteristic seem to confirm certain characteristic features and dimensions of existential psychotherapy, namely that the systematic exploitation, by the therapist, of the world view of the customer, ie validating client's subjective emotional experience without a judgmental attitude, seems to emphasize further the establishment of an empathic and supportive relationship wich is vital to the therapeutic process.

Key-words: Psychotherapy Process Q-Set (PQS); Existential psychotherapy; Therapeutic relation.

Breve abordagem sobre investigação em psicoterapia

Com a finalidade de lutar por um estatuto científico têm-se desenvolvido, ao longo dos anos, e sobretudo recentemente, inúmeros estudos em psicoterapia (Serralta, Nunes & Eizirik, 2007; Sousa, 2006). Estes têm como objectivo estudar os processos que ocorrem durante a terapia mas também os produtos que desta provêm (Sirigatti, 2004; Sousa, 2006). Assim, estudam-se duas áreas particulares, embora não distintas: estudos de *outcome research* e estudos de *process research.* Em traços gerais, o primeiro método é mais objectivo, focando-se na medição, descrição e controlo. Trata-se de uma investigação centrada nos resultados psicoterapêuticos (métodos quantitativos). O segundo, por sua vez, propõe-se a investigar os processos complexos da subjectividade em psicoterapia, salientando a importância da relação que se estabelece entre terapeuta e paciente, e a influência do papel de ambos nessa mesma relação dual (métodos qualitativos), questões como o que sentem, pensam e querem (Sirigatti, 2004; Sousa, 2006).

Apesar de alguns autores (Stiles, 1988) identificarem algumas limitações como, por exemplo, a falta de dados concretos e esclarecedores quanto à correlação entre ambos os conceitos, acredita-se na pertinência de estudar processos e produtos em relação. Para uma análise mais compreensiva e completa é fundamental não negligenciar a ligação entre estes dois conceitos (Botella, Corbella, Belles, Pacheco, Gómez, Herrero, Ribas & Pedro, 2008; Freedman et al., 1999; Garfield, 1990). Contudo, de acordo com Serralta e colaboradores (2007), observa-se que muitos dos estudos ditos de processo são, na realidade, "microestudos de resultados", pois ainda não há estudos sistemáticos, em profundidade, sobre o processo terapêutico. Os mesmos investigadores acrescentam que muitos autores ficam aquém de entender realmente como ocorre a mudança em psicoterapia. Para Sirigatti (2004), esta lacuna deve-se à falta de um instrumento que descreva empiricamente a complexidade clínica do processo terapêutico.

Psychotherapy Process Q-Set (PQS)

O Psychotherapy Process Q-Set (Jones, 1985) foi desenvolvido com o intuito de compreender a complexidade de factores envolvidos no processo terapêutico, estabelecendo relações causais entre o processo psicoterapêutico e a mudança psíquica do sujeito em psicoterapia (Serralta et al., 2007), possibilitando, ainda, uma classificação quantitativa e qualitativa do processo psicoterapêutico (Ablon & Jones, 2005; Ablon, Levy & Katzenstein, 2006; Jones, Cumming & Horowitz, 1988; Serralta et al., 2007;). Assim, promove uma

descrição detalhada do processo psicoterapêutico, possibilita a avaliação do comportamento do terapeuta e do paciente e, ainda, posterior classificação do processo psicoterapêutico (Jones, Hall & Parke, 1991; Karlson & Kermott, 2008; Jones, Parke & Pulos, 1992), bem como a análise entre processo e produto (Sirigatti, 2004).

Este instrumento caracteriza-se por ser objectivo, ter uma linguagem simples e por ser capaz de captar a singularidade de cada paciente e de cada sessão (Jones & Windholz, 1990). De acordo com Ablon e Jones (2005), distingue-se, ainda, pela capacidade de estabelecer comparações entre o processo terapêutico em diferentes tipos de terapia. Por ser um instrumento ateórico, ou seja, que não sofre a influência teórica dos avaliadores poderá, por isso, ser um recurso presente nas diversas correntes teóricas. Ao utilizar este instrumento, o psicoterapeuta deverá ser o mais objectivo possível, pondo de lado julgamentos e preconceitos, bem como a sua particular posição teórica (Jones, 1985).

O Psychotherapy Process Q-set é constituído por 100 itens, capazes de descrever um amplo leque de elementos observáveis nas sessões terapêuticas, que abordam três aspectos fundamentais dentro do processo psicoterapêutico (Jones, 1985):

1) Atitudes e acções do terapeuta (*n* = 41). E.g. Q3: *As intervenções do terapeuta destinam-se a facilitar o discurso do paciente*;
2) Atitudes, comportamentos e experiências verbalizadas do paciente (*n* = 40). E.g. Q7 - *O paciente está ansioso ou tenso vs. Calmo e relaxado*;
3) Ambiente e atmosfera em que se desenvolve a sessão e natureza da interacção entre paciente e terapeuta (*n* = 19). E.g. Q98: *A relação terapêutica é um foco de discussão*.

Estes itens são classificados em nove categorias, que vão do *mais característico* (categoria 9) ao *menos característico* (categoria 1), sendo que cada item contém uma descrição com dois opostos. Contudo, não significa que colocar na categoria de *não característico* torne um determinado item irrelevante. Assim, encontra-se a meio a categoria 5, utilizada nos itens considerados irrelevantes ou sem relação com a interacção (Ablon & Jones, 1999; Jones, 1985). Cada uma das nove categorias tem um número específico de itens, seguindo distribuição normal (Ablon, Levy & Smith-Hansen, 2011).

Os *protótipos* foram inicialmente propostos por Ablon e Jones (1999) como um conjunto de 20 itens estabelecidos de acordo com os investigadores e os avaliadores que os construíram e os respectivos estudos que foram levados a cabo. Representam, portanto, o ideal de uma sessão para os modelos teóricos Psicodinâmico, Cognitivo-Comportamental e

Interpessoal. Esses valores ideais são os que os autores consideraram que, com maior ou menor pertinência, deveriam estar presentes nas respectivas terapias englobando, assim, diferentes estratégias de intervenção, de diferentes modelos teóricos (Bambery et al., 2007).

A primeira versão portuguesa deste instrumento foi elaborada no Brasil por Serralta e colegas (2007). Contudo, dadas as diferenças linguísticas verificadas entre o Português de Portugal e o Português do Brasil, surgiu a necessidade de criar uma nova tradução que não tivesse a interferência de quaisquer ambiguidades linguísticas, tendo esta sido desenvolvida por Carmo e Pires (2010). Esta tradução contribuiu para uma investigação empírica mais científica e menos ambígua. Foi esta última, a versão do PQS utilizada neste trabalho.

Investigação

Este instrumento utiliza a metodologia Q, ou ordenamento Q, proposta por Stephenson em 1953 e posteriormente desenvolvida e adaptada por Block (Block, 1961; Block & Haan, 1971, *cit in* Sirigatti, 2004), tendo, este último, pretendido a avaliação de juízes externos (Serralta et al., 2007). É um método muito versátil, particularmente pelo papel que desempenha na descrição de dados qualitativos (Hauser, 2005; Sirigatti, 2004). Por conseguinte, tem a vantagem de poder ser usado em estudos de análises comparativas e em situações de pré e pós terapia (Jones, 1985; Sirigatti, 2004). Pode, ainda, ser utilizado no decorrer de uma psicoterapia breve (Ablon & Jones, 1999; Karlson & Kermott, 2008) ou extensa (Jones & Windholz, 1990; Jones & Pulos, 1993), e permite analisar vários aspectos considerando a complexidade dos processos envolvidos (Price & Jones, 1998). É, ainda, compatível com a análise quantitativa, contribuindo assim para a menor dissociação entre psicoterapia (enquanto actividade clínica) e investigação em psicoterapia (Serralta et al., 2007).

A validade e pertinência do PQS têm vindo a ser demonstradas em variados estudos e amostras de tratamento. De entre os vários, o PQS tem sido utilizado para comparar o processo terapêutico em diferentes tipos de psicoterapias, nomeadamente Psicanalítica, Cognitivo-comportamental, Gestáltica e Interpessoal (Ablon & Jones, 1999; Ablon & Jones, 2005; Ablon et al., 2011; Jones & Pulos, 1993; Jones et al., 1992; Sirigatti, 2004); para identificar os factores que melhor predizem os *outcomes* terapêuticos (Ablon et al., 2006; Jones et al., 1988); para investigar as diferentes fases do processo terapêutico, estudando o momento incial e final das terapias (Albani, Blaser, Jacobs, Jones, Thomä & Kächele, 2002; Jones & Windholz, 1990); utilizado em estudos comparativos (Ablon & Jones, 1999; 2005;

Price & Jones, 1998), nomeadamente entre grupos com a mesma terapia (Jones et al., 1992); e em estudos sobre eficácia terapêutica (Pole, Ablon, & O'Connor, 2008).

Em relação ao estudo de Albani e colegas (2002), para investigar as diferentes fases do processo terapêutico, os autores analisaram Amália, uma paciente que foi seguida em Psicanálise durante 517 sessões, por motivos de depressão e baixos níveis de auto-estima. O intuito foi perceber se havia diferenças entre as primeiras cinco sessões da terapia e as últimas cinco. Os resultados indicaram que muitos itens do PQS que se manifestavam na primeira fase não estavam presentes na segunda e vice-versa, tendo sido possível demonstrar, nomeadamente, que a paciente tornou-se mais autónoma no seu processo terapêutico, ao contrário do terapeuta, que adquiriu uma postura menos activa e controladora. Também Jones e Windholz (1990) estudaram as mudanças no processo terapêutico ao longo do tempo. A análise contou com seis anos de Psicanálise de um caso único, nomeadamente 1100h. O estudo foi replicado duas vezes (Ablon & Jones, 2005; Spence, Dahl & Jones, 1993, *cit in* Ablon et al., 2011). Em todos, os processos específicos da díade foram descritos detalhadamente e demonstraram a eficácia da Psicanálise ao longo dos seis anos de análise.

O PQS tem igualmente demonstrado ser capaz de identificar os processos referentes à aliança terapêutica, bem como a sua associação a *outcomes* terapêuticos (Ablon & Jones, 1999; Ablon & Jones, 2002; Price & Jones, 1998). De acordo com Price e Jones (1998), os três factores do PQS (atitudes do terapeuta, do paciente e relação terapêutica) estão associados ao conceito de aliança, aqui definido como uma relação positiva e colaborativa entre paciente e terapeuta. Tendo analisado uma amostra de trinta psicoterapias psicodinâmicas breves, os autores correlacionaram os dados do PQS a um instrumento que mede a aliança terapêutica (CALPAS - *California Psychotherapy Alliance Scales*). Dos 100 itens do PQS, apenas 24 (e.g. "P sente-se ajudado", "P está comprometido com a terapia") estão significativamente correlacionados com a aliança terapêutica. Após uma análise factorial, três factores foram associados à aliança terapêutica: 1) Interacção entre paciente-terapeuta, 2) Comprometimento do paciente e 3) Contratransferência do terapeuta. Contudo, através de uma análise de regressão múltipla destes três factores, os resultados indicaram que o único factor a predizer o constructo de aliança terapêutica é a interacção entre paciente-terapeuta, querendo isto comprovar a importância da relação terapêutica.

Noutro estudo, desta feita sobre os produtos que dizem respeito à eficácia de uma psicoterapia psicanalítica, quanto à capacidade dos pacientes percepcionarem o seu próprio estado de saúde mental, Freedman e colegas (1999) concluiram que processo e produto estão

correlacionados. Os resultados demonstram, (a) um aumento da eficácia do tratamento entre os seis e os vinte meses de terapia; (b) um aumento da eficácia da terapia se a periodicidade desta passasse de uma vez por semana para duas ou três vezes; (c) uma relação entre sintomas clínicos e condições do tratamento; e (d) que uma relação positiva entre paciente e terapeuta é uma via de facilitação para a eficácia do tratamento, isto é, que a relação com o terapeuta contribuía em muito para a crescente capacidade de auto-análise e auto-compreensão do sujeito e vice-versa. Através deste estudo podemos observar que o processo influencia directamente o produto, quer pelas modificações temporais que a psicoterapia sofreu, como pela relação positiva que se criou entre paciente-terapeuta.

Também Botella e colaboradores (2008) comprovaram, num estudo sobre a relação entre processo terapêutico (aliança terapêutica) e *outcome* (melhoria sintomática), a significativa correlação entre processo e produto. Para o conseguirem foram utilizados dois instrumentos: o *CORE Outcome Measure* e o *Working Alliance Inventory* (WAI), numa amostra de 235 pacientes. Os resultados gerais do estudo demonstraram que o processo terapêutico proporcionou uma diminuição dos sintomas do paciente, bem como melhoras significativas no seu bem-estar subjectivo. De acordo com os autores, estes resultados vieram evidenciar, uma vez mais, que a aliança terapêutica desempenha um papel crucial a predizer os *outcomes* em psicoterapia (Botella et al., 2008).

Psicoterapia existencial: empírica e clinicamente falando

A psicoterapia existencial está fortemente enraizada na filosofia, nomeadamente nos escritos filosóficos de Friedrich Nietzsche, Edmund Husserl, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre e, mais recentemente, Van Deurzen-Smith, Spinelli, Hans Cohn e DuPlock. Todos estes autores dotaram a psicoterapia existencial de um questionamento e reflexão constantes sobre os significados da existência humana e, em particular, pelo significado das experiências vividas pelo cliente (Walsh & McElwain, 2002). O presente trabalho foca-se em autores da psicoterapia existencial que estão relacionados com a abordagem da *British School* (Cooper, 2003). Nesta, o indivíduo é conceptualizado como único, respeitando-se e aceitando-se o significado das suas vivências pessoais, assim como são trazidas pelo próprio, o seu modo de *ser-no-mundo* (op. cit., 2003). Por outras palavras, o indivíduo é conceptualizado como dinâmico e com capacidade de mudança (Walsh & McElwain, 2002).

Teixeira (2006) destaca três qualidades profissionais essenciais para uma maior abertura na relação terapêutica:

- *Autenticidade*: atitude neutra, espontânea e de sensibilidade, demonstrando vontade de ser verdadeiro e proporcionando confiança ao cliente;

- *Aceitação incondicional*: sem qualquer atitude avaliativa. Implica respeito, escuta acreditante e interesse pelo outro;

- *Compreensão empática*: aproximação que permitirá ressoar o mundo interno do cliente e permitirá a compreensão da totalidade da existência do cliente.

Assim, o papel do terapeuta não é o de direccionar, de impor uma mudança directiva; pelo contrário, deverá ter um papel de abertura, clarificação das crenças e pressupostos que o sujeito vai deixando transparecer, para que estes sejam reconsiderados (Spinelli, 2006). Para Van Deurzen-Smith (2002) trata-se de uma tomada de consciência, por parte do cliente, dos seus valores mais essenciais e daquilo que realmente importa para ele (*cit in* Cooper, 2003). O terapeuta não deve assumir o papel de "expert", contudo, isto não significa que o mesmo adopte uma postura de passividade (Cooper, 2003; Oliveira, Sousa & Pires, 2012). Neste sentido, podemos dizer que há um trabalho de comprometimento mútuo, onde a relação entre ambos e as acções do terapeuta facilitam a livre escolha, consciencialização e responsabilização do paciente sobre o seu processo psicoterapêutico e, em última instância, sobre a sua vida (Teixeira, 2006).

A psicoterapia existencial tenta, sempre que possível, adequar as suas estratégias de intervenção à individualidade e às necessidades específicas de cada cliente (Lantz, 2004) e de cada relação terapêutica (Spinelli, 2006). Teixeira (2006) vai mais longe quando afirma que na abordagem existencial não se fala em técnicas mas antes em intervenções, que têm como objectivo "ajudar o crescimento pessoal e facilitar o encontro do indivíduo com a autenticidade da sua existência, de forma a assumi-la e projectá-la mais livremente no mundo" (p. 289). Contudo, e embora a psicoterapia existencial seja algo crítica no que diz respeito à aplicação de métodos de investigação ditos tradicionais, considera-se que ainda há falta de instrumentos qualitativos que meçam os processos mentais em psicoterapia (Karlsson & Kermott, 2006).

Encontro terapêutico

Embora a literatura (Holanda, 2006; Serralta, Nunes & Eizirik, 2007; Sirigatti, 2004) sublinhe a ainda escassa investigação que permita identificar a complexidade de fenómenos clínicos e mecanismos que promovem mudança no paciente e na psicoterapia, sobretudo em Portugal (Sousa, 2006), são crescentes as contribuições que vão no sentido de estudar a

importância das duas partes intervenientes no processo terapêutico, isto é, terapeuta e paciente (ou três partes, se considerarmos a própria relação da díade). Alguns estudos evidenciaram a importância do terapeuta e das suas competências interpessoais para o desenvolvimento do processo terapêutico; e outros estudos, as capacidades do próprio paciente em participar activamente na mudança terapêutica e, consequentemente, na contribuição para um bom resultado da psicoterapia (Cooper, 2010).

Para o psicoterapeuta existencial, a relação terapêutica é, ela própria, vista como *a* psicoterapia em si (Oliveira et al., 2012), sendo o desenvolvimento de uma relação de empatia a atitude mais privilegiada em psicoterapia. Segundo Moss (1989), a relação terapêutica é por si só uma experiência emocional impulsionadora de mudança, sendo bem mais do que explorações intelectuais individuais (*cit in* Walsh & McElwain, 2002). Demais resultados também demonstram que uma relação terapêutica autêntica é um factor preponderante e até indispensável para bons resultados em diferentes psicoterapias (Botella, Corbella, Belles, Pacheco, Gómez, Herrero, Ribas & Pedro, 2008; Serralta et al., 2007; Spinelli, 2002; Oliveira et al., 2012).

A psicoterapia existencial abriu caminho para a exploração dos fundamentos inter-relacionais da experiência humana através da relação terapêutica em si (Spinelli, 2002). O autor atribui especial relevância à qualidade da relação entre paciente e terapeuta: uma relação de abertura, sem juízos de valor, respeitada e cuidada. Para que essa relação seja possível, o autor refere que o terapeuta deve adoptar uma atitude de "estar-com" e "estar-para". Por *estar-com,* Spinelli (1994) refere-se a ficar com a experiência do sujeito, tal qual é relatada pelo próprio indivíduo. Ao admitir *estar-para,* o terapeuta tenta experienciar a vivência do sujeito tanto quanto possível (*cit in* Cooper, 2003).

Numa relação autêntica e cuidada é admitida a importância do humor entre paciente e terapeuta. A escola Britânica também assume que uma atitude de partilha, isto é, de revelação de algumas vulnerabilidades, por parte do terapeuta, podem possibilitar uma maior honestidade por parte do paciente. Ao ouvir certas ansiedades do terapeuta, o paciente sente-se mais compreendido podendo, assim, originar uma ligação fortalecida, de verdadeiro cuidado (Cooper, 2003). De acordo com Beutler e colaboradores (2004), estima-se que uma relação terapêutica de qualidade prediz uma variância entre 7 e 17% de *outcomes* terapêuticos positivos (*cit in* Cooper, 2010). Contudo, Cooper (2010) sublinha que embora uma relação terapêutica de qualidade possa ser um elemento-chave para a eficácia do processo para muitos clientes, não se pode assumir que esta o seja para todos os clientes em psicoterapia. Tal

pretende escrutinar a crença de que há técnicas específicas a seguir em psicoterapia, alertando para a individualidade e liberdade de cada indivíduo.

Segundo Price e Jones (1998), os três factores do PQS (atitudes do Terapeuta, do Paciente e relação terapêutica) estão associados ao conceito de aliança, aqui definido como uma relação positiva e colaborativa entre paciente e terapeuta (op. cit, 1998). Assim, os autores explicam que nos estudos efectuados, o único factor a predizer o constructo de aliança terapêutica tenha sido a interacção entre paciente-terapeuta, querendo isto comprovar a importância da relação terapêutica.

Presente estudo

Acredita-se que o PQS possibilita dar respostas à crescente complexidade da clínica em psicoterapia (Ablon, Levy & Smith-Hansen, 2011). Contudo, os seus estudos têm sido desenvolvidos no âmbito da Psicanálise, Psicoterapia Psicanalítica e Terapia Cognitivo-Comportamental. Até à data não foram encontradas evidências de estudos deste instrumento na esfera da psicoterapia existencial. Este trabalho tem como objectivo último alterar essa realidade e contribuir para a investigação do processo terapêutico em psicoterapia existencial, uma vez que, infelizmente, há ainda poucos estudos nessa área de estudo e, em último caso, no âmbito da abordagem existencial (Sousa, 2006; Oliveira et al., 2012; Walsh & McElwain, 2001).

Um dos objectivos centrais na investigação de processos em psicoterapia é descrever e compreender a mudança terapêutica. Esta é muitas vezes conseguida através de uma análise qualitativa das sessões de terapia, gravadas e transcritas sessões de terapia. O presente estudo prende-se com a aplicação e interpretação do *Psychotherapy Process Q-Set* (Jones, 1985), um instrumento que estabelece relações causais entre o processo psicoterapêutico e a mudança psíquica do sujeito em psicoterapia. Oferece, portanto, uma perspectiva útil e uma metodologia que é complementar ao processo de pesquisa qualitativa sobre a mudança psicoterapêutica. Define-se pelas hipóteses: 1) Verificar se existe relação entre os itens mais e menos característicos e as linhas de pensamento da psicoterapia existencial e 2) Verificar se há diferenças significativas entre o momento inicial da terapia (considerando as primeiras quatro sessões) e o momento final (quatro últimas sessões) de cada díade. Desta feita, este trabalho tem os seguintes objectivos: a) compreender o significado dos 20 itens que mais sobressaem ao analisar o PQS, no que diz respeito à psicoterapia existencial; e b) determinar se a relação terapêutica é alvo de modificações ao longo do

período de psicoterapia.

Método

Participantes

Clientes: Esta amostra conta com a participação de 4 clientes (3 do sexo feminino [75%] e 1 do sexo masculino [25%]). Os mesmos iniciaram as suas psicoterapias entre oito a cinco meses antes do início deste estudo, sendo que as gravações que foram disponibilizadas dizem respeito aos 6 primeiros meses das respectivas psicoterapias. Todos os pacientes continuaram em tratamento. Estas tiveram lugar numa Clínica Universitária.

Terapeutas: Foram 4 os terapeutas a participar neste estudo (3 do sexo masculino [75%] e 1 do sexo feminino [25%]). Os terapeutas são todos titulares pela SPPE - Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existencial - e membros desta sociedade.

Instrumento

O *Psychotherapy Process Q-Set* (Jones, 1985) foi desenvolvido com o intuito de compreender a complexidade de factores envolvidos no processo terapêutico, estabelecendo relações causais entre o processo psicoterapêutico e a mudança psíquica do sujeito em psicoterapia (Serralta et al., 2007), possibilitando, ainda, uma classificação quantitativa e qualitativa do processo psicoterapêutico (Ablon & Jones, 2005; Ablon, Levy & Katzenstein, 2006; Jones, Cumming & Horowitz, 1988; Serralta et al., 2007).

Este instrumento é constituído por 100 itens, capazes de descrever um amplo leque de elementos observáveis nas sessões terapêuticas, que abordam três aspectos fundamentais dentro do processo psicoterapêutico (Jones, 1985): 1) Atitudes e acções do terapeuta (n = 41); 2) Atitudes, comportamentos e experiências verbalizadas do paciente (n = 40); 3) Ambiente e atmosfera em que se desenvolve a sessão e natureza da interacção entre paciente e terapeuta (n = 19). Os itens do PQS são o mais objectivos possível, de forma a transmitir ideias simples e a não serem passíveis de enviesamento, aquando análise dos mesmos (Ablon & Jones, 2005; Jones, Parke & Pulos, 1992; Serralta et al., 2007). Estes itens são classificados em nove categorias, que vão do *mais característico* (categoria 9) ao *menos característico* (categoria 1), encontrando-se a meio a categoria 5, utilizada nos itens considerados irrelevantes ou sem relação com a interacção (Ablon & Jones, 1999; Jones, 1985). Os avaliadores devem

classificar os itens pela frequência, intensidade e importância estimada (Ablon & Jones, 2002). Para que não haja variações consideráveis nas interpretações dos itens, deve ser consultado o manual do instrumento (Jones, 1985), que fornece a descrição de todos os itens, bem como exemplos de como devem ser interpretados e classificados (Serralta, 2010). De forma a seguirem distribuição normal, cada uma das nove categorias tem um número específico de itens (Ablon et al., 2011), variando o número de itens de 5 nos extremos (categorias 1 e 9) a 18 na categoria do meio (categoria 5).

O *Psychotherapy Process Q-set* utiliza, como técnica de classificação dos dados, a metodologia Q. O propósito do ordenamento *Q-sort* é descrever um evento a partir do ordenamento de uma série de itens, que descrevem uma característica, comportamento ou aspecto psicológico de um indivíduo ou de uma situação específica. Os itens são de quantidade variável consoante os objectivos do estudo. Por conseguinte, não existe um conjunto *Q-sort* padrão, uma vez que o seu fim é precisamente o de promover a individualidade de cada estudo, captar as especificidades do processo, fornecendo um conjunto de elementos que sejam capazes de descrever a variação das dimensões a serem estudadas e descobrir aquelas que se modificaram (Hauser, 2005; Serralta et al., 2007; Sirigatti, 2004). Os itens não são avaliados isoladamente, mas sim em relação uns com os outros. Além disso, identifica variações entre indivíduos e/ou processos, e não entre variáveis (Bambery, Porcerelli & Ablon, 2007).

Quanto à fidedignidade, este instrumento apresenta níveis de confiança que variam entre uma correlação de 0,83 e 0,89 para dois inter-avaliadores (Ablon et al., 2011; Sirigatti, 2004) e de 0,89 a 0,92 para um total de três a dez inter-avaliadores (Jones et al., 1988; Jones & Windholz, 1990; Pulos & Jones, 1987).

Procedimento

Os dados utilizados no presente estudo são gravações áudio de 12 sessões de psicoterapia existencial por parte de quatro díades, perfazendo um total de 48 sessões analisadas. Estas decorreram no espaço temporal de 24 semanas (6 meses), sendo de frequência semanal.

A aplicação do PQS requer treino, tempo e reflexão (Serralta, 2010). Assim, deve ser feito um treino formal para a correcta utilização e aplicação do instrumento em questão. Neste caso foi feito um treino autodidacta, contando com a cotação individual e posterior correlação

de vídeos que tinham sido analisados por master raters. Embora este estudo não tenha contado com a participação de um master rater, teve outro rater além da autora deste estudo.

Dado por terminado o primeiro pré-requisito, procedeu-se a um treino com ambos os avaliadores, com recurso a uma versão Portuguesa do instrumento, traduzida por Carmo e Pires (2010). Foram, então, cotadas 10 sessões que não faziam parte do estudo, escolhidas de forma aleatória, cuja avaliação foi discutida e reflectida pelos dois avaliadores deste estudo, com o objectivo de examinar a concordância entre juízes. Para tal, foi calculada a correlação do *sorting* para os 100 itens obtida pelos dois investigadores. Uma vez que é recomendada a avaliação da fidedignidade interavaliadores sempre que este instrumento seja utilizado (Bambery et al., 2007; Jones et al., 1992; Serralta, 2010), esta mesma reflexão e discussão das análises entre avaliadores foi repetida algumas vezes ao longo do processo.

Já no que diz respeito aos dados do presente estudo, e de forma a podermos observar e avaliar as mudanças que ocorreram em psicoterapia, o intervalo de análise corresponde a uma semana, ou seja, foram analisadas as sessões 1,3,5,7,9,11,13,15,17,19,21 e 23 de cada um dos quatro terapeutas e às quais foi aplicado o *Psychotherapy Process Q-Set*.

Uma vez que os dados clínicos provenientes dos registos convencionais, como sendo notas e relatórios, têm sido considerados falíveis e, portanto, alvo de críticas (Jones & Pulos, 1993), o presente estudo utiliza gravações áudio, cumprindo os requisitos científicos. Foram, então, utilizadas sessões de terapia como unidade de observação, o que permite o acesso privilegiado ao conteúdo das sessões e do próprio paciente. A título de exemplo da dinâmica das sessões, algumas foram transcritas, à posteriori da respectiva análise, a fim de não comprometer o material.

Cada sessão foi cotada de forma independente e sem influência externa, por dois avaliadores (Joana Duarte e Sofia Alegria). De forma a testar a fiabilidade dos resultados foi, posteriormente, calculada a correlação das cotações que cada avaliador fez, por cada sessão, tendo-se obtido valores entre 0,502 e 0,933, e uma média de 0,682 para o total das quatro díades (Anexo 3). No caso do valor de correlação ter ficado abaixo de 0,50 (coeficiente de correlação de Pearson) teria de ser adicionado um terceiro avaliador (Ablon & Jones, 1998; Ablon & Jones, 1999; Ablon et al., 2006; Jones et al., 1992; Price & Jones, 1998; Pole & Jones, 1998). Considera-se a correlação inter-avaliadores muito positiva, uma vez que a avaliação do processo terapêutico, através do PQS, é muito detalhada e exigente, pois requer muito cuidado e julgamento clínico por parte dos avaliadores (Serralta, 2010).

Resultados

Uma vez que o PQS permite dois tipos de análises de resultados, nomeadamente quantitativa e qualitativamente, serão apresentadas ambas análises, no presente estudo.

Análise qualitativa

Para obter uma quantificação do processo terapêutico, foi calculada e ordenada a média das cotações dos dois avaliadores, dos itens do PQS nas 48 sessões, destacando-se os 10 itens mais e menos característicos.

Tabela 1:

10 Itens mais característicos, de acordo com as médias das quatro díades

Itens	Descrição	Dimensão	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Q6 **	O terapeuta é sensível aos sentimentos do paciente, está em sintonia com ele; é empático.	Paciente	4	9	7,54	1,114
Q81 *	O terapeuta enfatiza os sentimentos do paciente de forma a ajudá-lo a experimentá-los de uma forma mais profunda.	Terapeuta	4	9	7,53	1,265
Q63 ***	As relações interpessoais do paciente são tema principal.	Relação	2	9	7,49	1,603
Q65 *	O terapeuta clarifica, repete ou reformula a comunicação do paciente.	Terapeuta	2	9	7,23	1,539
Q33 **	O paciente fala em sentir-se próximo ou querer estar próximo de alguém.	Paciente	3	9	7,19	1,894
Q69 ***	Situações actuais ou recentes na vida do paciente são enfatizadas na discussão.	Relação	1	9	7,14	1,696
Q46 *	O terapeuta comunica com o paciente de forma clara e coerente	Terapeuta	5	9	6,85	,833
Q35 **	A auto-imagem é foco de discussão.	Paciente	2	9	6,74	1,737
Q3 *	As intervenções do terapeuta destinam-se a facilitar o discurso do paciente.	Terapeuta	1	9	6,68	1,310
Q18 *	O terapeuta transmite uma sensação de aceitação sem julgamento.	Terapeuta	3	9	6,61	1,379

Nota. *Itens referentes às atitudes do terapeuta **Itens referentes às atitudes do paciente; ***Itens referentes à relação terapêutica.

A Tabela 1 representa os 10 itens que foram, em média, avaliados pelos dois avaliadores como sendo os mais característicos (ordem decrescente) da psicoterapia como um todo. A tabela também mostra as cotações mínimas e máximas, o que permite demonstrar a variabilidade ocorrida durante o processo. Cada item está identificado pela sua descrição, isto é, se descreve as atitudes do terapeuta, do paciente ou da interacção cliente-terapeuta.

Através da mesma, observa-se à partida que os itens referentes às atitudes do terapeuta são os que mais se destacam. À posteriori, esta tabela permite-nos concluir que o trabalho dos terapeutas passa muito por enfatizar os sentimentos do paciente de forma a ajudá-lo a experimentá-los mais profundamente *(Q81)* e por clarificar, repetir ou reformular a comunicação do paciente *(Q65).* A atitude descritiva em que se deve basear o psicoterapeuta da escola Britânica, tem o intuito de ajudar o paciente a clarificar a maneira como este se auto-percepciona e ao seu mundo-vivido (Cooper, 2003). Por isso, o terapeuta deve focar-se no modo de estar do sujeito, clarificando o discurso do cliente e oferecendo sumários e reflexões do mesmo. Observou-se, ainda, que as intervenções do terapeuta destinam-se a facilitar o discurso do paciente *(Q3),* sendo que há uma preocupação em comunicar com o paciente de forma clara e coerente *(Q46).* Acima de tudo, o terapeuta transmite uma sensação de aceitação incondicional ou de não julgamento *(Q18).* Para Walsh e McElwain (2002), a atitude do terapeuta deve ser, sobretudo, de abertura, de sintonização e aceitação incondicional do mundo vivido do cliente. A atitude de não julgamento também pode ser descrita como uma maneira de *estar-com* e *estar-para* (Spinelli, 1994, *cit in* Cooper, 2003). De acordo com Yalom (2002), uma psicoterapia bem sucedida depende de uma relação interpessoal em que paciente e terapeuta são vistos como companheiros de viagem, trabalhando para remover os obstáculos ao crescimento (*cit in* Cooper, 2003). Esta "viagem" depende, em grande parte, da postura empática que o terapeuta adopta e da forma como o terapeuta é sensível aos sentimentos do paciente, está em sintonia com ele *(Q6).* Já para Walsh e McElwain (2002), para que uma psicoterapia seja eficaz, o terapeuta deve explorar, com o próprio indivíduo, a sua liberdade para decidir os passos a tomar na sua vida, tomando responsabilidade na sua própria mudança e considerando as alternativas existentes no seu curso de vida. Para isso, é importante que paciente e terapeuta foquem a discussão nas situações actuais ou recentes da vida do paciente *(Q69).*

A psicoterapia existencial não se baseia exclusivamente num método de tratamento para todos os seus clientes. De acordo com Spinelli (1997) as técnicas são consideradas de acordo com as especificidades de cada relação terapêutica (*cit in* Oliveira et al., 2012).

Segundo o autor, proporcionar ao cliente uma postura de cuidado, permite-lhe uma maior honestidade ao reconsiderar a sua vida (*cit in* Cooper, 2003). Tal justifica que a auto-imagem seja um foco de discussão *(Q35)* ou que as relações interpessoais do paciente sejam tema principal *(Q63),* uma vez que para que seja possível haver qualquer mudança social ou alguma responsabilização social por parte do sujeito, é fundamental que uma relação terapêutica não exclua as relações que o cliente estabelece fora do núcleo terapêutico (op. cit, 2003). Todas estas atitudes do terapeuta parecem facilitar a abertura do paciente, relativamente à partilha de informação mais íntima, nomeadamente quando o paciente fala em sentir-se próximo ou querer estar próximo de alguém *(Q33).*

Tabela 2:

10 Itens menos característicos, de acordo com as médias das quatro díades

Itens	Descrição	Dimensão	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Q77 *	O terapeuta tem falta de tacto	Terapeuta	1	5	1,84	1,155
Q9 *	O terapeuta é distante, indiferente	Terapeuta	1	7	1,94	1,450
Q15 **	O paciente não inicia nem elabora tópicos	Paciente	1	8	2,16	1,182
Q44 **	O paciente sente-se cauteloso ou desconfiado	Paciente	1	8	2,67	1,982
Q14 **	O paciente não se sente compreendido pelo terapeuta	Paciente	1	9	2,69	2,354
Q51 *	O terapeuta é condescendente ou paternalista com o paciente	Terapeuta	1	6	2,76	1,093
Q42 **	O paciente rejeita os comentários e observações do terapeuta	Paciente	1	9	2,78	2,048
Q12 ***	Ocorrem silêncios durante a sessão	Relação	1	7	2,95	1,461
Q5 **	O paciente tem dificuldade em compreender os comentários do terapeuta	Paciente	1	8	3,03	1,682
Q36 *	O terapeuta refere a utilização, pelo paciente, de manobras defensivas, por exemplo, anulação e/ou negação	Terapeuta	1	7	3,28	1,295

Nota. *Itens referentes às atitudes do terapeuta; **Itens referentes às atitudes do paciente; ***Itens referentes à relação terapêutica.

Na Tabela 2 podemos observar os 10 itens, em média, menos característicos (ordem ascendente) da psicoterapia como um todo. Nesta, os itens referentes às atitudes do paciente são os que mais se destacam. Parece de salientar a boa comunicação existente na díade, uma

vez que o paciente não tem dificuldade em compreender os comentários do terapeuta *(Q5),* aceitando os comentários e observações do terapeuta *(Q42).*

Segundo Cooper (2008), alguns estudos indicam que a percepção da qualidade da relação terapêutica nem sempre é a mesma entre paciente e terapeuta, pois a mesma sessão de terapia pode ser percebida de maneiras diferentes por ambos (*cit in* Cooper, 2010). À luz dos dados do presente trabalho este parece, contudo, não ter sido o caso, pois parece haver uma boa relação terapêutica, uma vez que o paciente sente-se compreendido pelo terapeuta *(Q14),* parece sentir-se confiante e seguro em relação ao mesmo *(Q44)* e manifesta o desejo de quebrar silêncios e introduzir espontaneamente tópicos em resposta a comentários do terapeuta *(Q15),* não ocorrendo silêncios significativos durante a sessão *(Q12).* Para Spinelli (1994) o principal interesse de estudo está na relação entre paciente e terapeuta: uma relação que prima pela abertura e pela vontade de respeitar o modo de ser do outro, um estado de *"un-knowing"* (de "não-saber"), em que o terapeuta esforça-se por manter em suspenso as suas próprias crenças e os seus valores, demonstrando ser capaz de *estar-com* e *estar-para*. Ou seja, ficar com a experiência do sujeito tal como é relatada pelo mesmo (*cit in* Cooper, 2003). É de se esperar, portanto, que o terapeuta seja afectivamente envolvido *(Q9),* demonstrando cuidado e consideração nos comentários que faz *(Q77).* A escola Britânica acredita que a relação terapêutica deve ser igualitária (van Deurzen-Smith, 1997, *cit in* Cooper, 2003), não devendo o terapeuta adoptar uma atitude condescendente ou paternalista com o paciente *(Q51).*

De acordo com o modelo, o enfoque está num discurso descritivo, em vez de analítico ou interpretativo, bem como nas experiências emocionais presentes, imediatas do indivíduo. Desta feita, não se torna essencial interpretar o tipo de mecanismos de defesa que surgem durante a terapia *(Q36).* O objectivo da psicoterapia não é o de orientar directamente o paciente e incentivá-lo a mudar mas o de examinar e reflectir sobre o seu modo de estar-no-mundo (Spinelli, 2002; 2006).

Fazendo um outro tipo de análise, desta feita através das frequências absolutas e relativas dos resultados e, assim, a um nível mais individual, pudemos constactar que os itens mais e menos característicos não são os mesmos aquando da análise anterior (Anexo 5). Assim, observa-se que, nos itens mais característicos, há uma substituição dos itens Q3 e Q18 pelos itens Q23 (*O diálogo centra-se num foco específico*) e Q93 (*O terapeuta tem uma*

postura neutra) - ambos com uma frequência relativa de 50%. No que diz respeito aos itens menos característicos observa-se uma substituição de apenas um item, nomeadamente, do item Q14 para o item Q17 (*O terapeuta exerce, activamente, controlo sobre a interacção*) – também com uma frequência relativa de 50%. Estes resultados vêm confirmar a importância de ajudar o cliente a ter maior consciência da sua existência, aceitar as suas experiências, as suas verdadeiras crenças e os seus valores para, assim, tornar-se mais autêntico. São igualmente valorizadas a liberdade e a responsabilidade que o indivíduo tem na sua própria vida. Observa-se, tal como desejado numa terapia existencial, uma atitude não de direccionar e impor uma mudança directiva, mas antes de clarificação das crenças e pressupostos que o sujeito vai deixando transparecer (Spinelli, 2006). Não querendo isto dizer que o terapeuta deve adoptar um papel de passividade, a atitude do terapeuta deve ser marcada por genuidade e flexibilidade (Cooper, 2003).

Análise quantitativa; estatística

Para verificar a hipótese 2 deste estudo, recorremos a uma análise de *t-test* para amostras emparelhadas, uma vez que era do nosso interesse estudar os processos para cada díade e não especialmente no seu todo. Também de interesse para o presente estudo, e uma vez que as sessões seguem uma curva de distribuição normal, foi estudar apenas a relação entre os 19 itens da relação terapêutica (Pole et al., 2008). Utilizando, uma vez mais, o software SPSS 20.0., criou-se uma variável que diferenciasse o momento inicial da terapia e o momento final, sendo que correspondem a estes as quatro primeiras e as quatro últimas sessões, respectivamente. Assumindo que Ho = Não há diferenças significativas entre o momento 1 e o momento 2, para os 19 itens referentes à relação terapêutica, verificou-se que não se rejeitava Ho em todas as análises das quatro díades. Observando mais pormenorizadamente, podemos ver que, para o T1, o valor-p (2-tailed) = 0,661 > α = 0,05. Para o T2, valor-p (2-tailed) = 0,212 > α = 0,05. No caso do T3, valor-p (2-tailed) = 0,252 > α = 0,05. E, por fim, para T4, valor-p (2-tailed) = 0,683 > α = 0,05. Conclui-se, assim, que não existem evidências estatísticas de que os itens referentes à relação sofreram alterações no início da terapia e após 6 meses, considerado o momento final do período das gravações disponibilizadas, embora não seja o final das respectivas terapias (Anexo 7).

Discussão

Esta discussão irá focar dois pontos essenciais, nomeadamente 1) compreensão, reflexão e significado dos resultados de acordo com a psicoterapia existencial, obviamente considerados muito preliminares; 2) apresentação das limitações presentes no estudo e 3) propostas para estudos futuros.

Em estudos de comparação de protótipos (e.g. Pole et al., 2008) é possível verificar a aderência da terapia ao tipo de protótipo, isto é, de modelo teórico. Contudo, por não haver um protótipo próprio para a terapia existencial, apenas pudemos analisar qualitativamente a relação dos itens com o modelo teórico em estudo. A partir da mesma foi possível verificar que os itens que mais se destacam enquanto (mais e menos) característicos parecem confirmar certas características e dimensões da psicoterapia existencial, nomeadamente que a exploração sistemática, por parte do terapeuta, da visão do mundo do cliente, isto é, a validação da experiência subjectiva e emocional do cliente sem uma atitude julgadora, parece enfatizar ainda mais o estabelecimento de uma relação de apoio e empatia, fundamental para o processo terapêutico (Oliveira et al., 2012). Neste sentido, o princípio de "un-knowing", torna-se fundamental, pois predispõe o terapeuta para estar constantemente presente no encontro (Spinelli, 2006). Esta abordagem cooperativa, cultiva uma relação equilibrada, humanizada e autêntica.

Relacionando os itens que sobressairam neste estudo aos itens de estudos anteriores (e.g. Pole et al., 2008), parece haver uma maior correspondência desses mesmos itens com o protótipo psicodinâmico. Neste último, observamos que, dos 10 itens retirados da análise de Pole e colaboradores (2008), são quatro os itens que também são destacados nas psicoterapias existenciais analisadas no presente estudo (Q6, Q36, Q46 e Q67). Contudo, o item 36 (*O terapeuta refere a utilização, pelo paciente, de manobras defensivas, por exemplo, anulação e/ou negação*) foi destacado, nos resultados deste estudo, como um item não característico, contrariamente ao protótipo psicodinâmico. No que diz respeito aos outros dois protótipos utilizados no estudo acima citado, observa-se uma concordância de apenas um item (Q69 – *Situações actuais ou recentes na vida do paciente são enfatizadas na discussão*) para o protótipo cognitivo-comportamental, bem como para o protótipo interpessoal (Q46 – *O terapeuta comunica com o paciente de forma clara e coerente*), ambos destacados como mais característicos. Em traços gerais, podemos observar que o item 46 é o mais transversal a estas psicoterapias, embora não seja considerado um item importante para a escola cognitivo-

comportamental. No entanto, não é possível fazer qualquer comparação quantitativa entre modelos, uma vez que não há evidências, até à data, da utilização do *Psychotherapy Process Q-Set* em estudos no modelo existencial.

No que diz respeito à segunda hipótese verifica-se, de facto, não terem havido diferenças entre as primeiras sessões e as últimas, contrariando os resultados obtidos no estudo de Albani e colaboradores (2002). Por outros termos, a relação terapêutica não foi alvo de modificações estatisticamente sinificativas ao longo do período de psicoterapia. Todavia, não significa que haja uma má relação terapêutica, ou seja, não contradiz os dados obtidos através da análise qualitativa. A psicoterapia existencial é aquela, talvez mais do que qualquer outro modelo teórico, que mais centralidade dá à relação entre psicoterapeuta e cliente (Spinelli, 2002). Tendo, ainda, em conta as características do modelo que já falámos, acredita-se que possa ser pertinente destacar outros itens para a dimensão da relação terapêutica, que possam ser mais privilegiados pelas terapias existenciais (Anexo 8).

De acordo Freedman e colegas (1999), a eficácia do tratamento é preditiva entre os seis e os vinte meses de terapia. Os dados também demonstram que 50% dos pacientes adquirem uma mudança clínica significativa após 21 sessões de psicoterapia (Sousa, 2006). Assim, acredita-se que uma das limitações deste estudo seja o número de sessões analisadas (n = 12) e o breve espaço de tempo em que as mesmas ocorreram (ver Ablon et al., 2011). Os resultados também podiam ter encontrado diferenças significativas caso a amostra fosse maior. Apesar de terem sido encontradas diferenças significativas em estudos de caso único (Jones & Windholz, 1990), e do PQS ter-se revelado um instrumento ideal, a análise dos autores consistiu em aproximadamente 1100h, no decorrer de seis anos não sendo, portanto, possível fazer comparação de resultados. Contudo, a aplicação do PQS é minuciosa e exigente, pois requer muito cuidado e julgamento clínico por parte dos avaliadores (Serralta, 2010), bem como requer, em média, entre 120 a 150 minutos por sessão. Assim, e devido ao tempo disponível para elaboração do estudo, não foi possível eliminar essa restrição.

Um dos maiores desafios da psicoterapia existencial é o de demonstrar evidências empíricas, nomeadamente no que diz respeito ao processo terapêutico. Tal deve-se à tendência do modelo em rejeitar a ideia de que o processo terapêutico pode ser avaliado quantitativamente (Cooper, 2003). Ao utilizar o PQS, um instrumento capaz de descrever empiricamente a complexidade clínica do processo terapêutico (Sirigatti, 2004), acreditamos, contudo, ter superado este desafio. Foi um estudo que se pretendeu quantitativo mas também qualitativo, no que diz respeito à análise dos factores que estão implícitos numa psicoterapia

existencial, ainda que de forma muito preliminar.

Não obstante as limitações, acredita-se que este estudo fez algumas contribuições. Primeiro, permitiu introduzir o PQS à investigação em terapia Existencial, possibilitando um método quantitativo capaz de avaliar, em profundidade, os mecanismos inerentes à mudança no processo terapêutico (Ablon & Jones, 2005; Ablon, Levy & Katzenstein, 2006; Jones, Cumming & Horowitz, 1988; Serralta et al., 2007). Como sabemos, este é um instrumento de pesquisa que vem sendo bastante desenvolvido nas últimas décadas nas demais correntes empíricas e metodológicas, como sendo na psicanálise e na cognitivo-comportamental e que não se encontrava ainda citado em nenhuma investigação no cerne da psicoterapia existencial. Segundo, possibilitou uma aproximação dos itens do PQS à psicoterapia existencial que, embora seja um instrumento ateórico, demonstra ser capaz de conter elementos de todas as abordagens teóricas. Terceiro, conta com a utilização de gravações aúdio; método mais fiável e pouco utilizado neste tipo de investigações dada a sua complexidade e as questões éticas a este inerentes. Quarto, este estudo parece ter salientado a importância da relação terapêutica, tão abordada em investigação (Botella, Corbella, Belles, Pacheco, Gómez, Herrero, Ribas & Pedro, 2008; Serralta et al., 2007; Spinelli, 2002; Oliveira et al., 2012).

É importante ter em conta que o campo da psicoterapia está em constante mudança à luz de novos resultados que vão surgindo em investigação. Com este trabalho concluimos que o encontro terapêutico surge como temática pertinente não só na investigação em psicoterapia, mas também como promoção de mudança durante a mesma, tanto pela influência directa no *processo* e, consequentemente, no *produto* de uma psicoterapia; é algo essencial no resultado desse mesmo processo.

Trabalhos futuros

Há, certamente, ainda muito a ser dito sobre a complexidade dos factores que predizem o processo terapêutico, pois é uma área de estudo muito complexa, que não pode começar a ser plenamente compreendida através do presente estudo. Contudo, considera-se que a utilização do *Psychotherapy Process Q-Set* é de grande interesse para o estudo do processo terapêutico em psicoterapia existencial. O PQS revela-se um instrumento fiel à complexidade do material clínico e singular ao debruçar-se sobre as experiências do paciente, as suas atitudes e comportamentos, bem como a atmosfera em que se desenvolve a interacção terapeuta-paciente. Assim, possibilita uma análise cuidada dos processos e dos resultados que se observam em psicoterapia, suportada empiricamente. Embora a média da correlação inter-

avaliadores tenha sido de 0,682, tendo tido um resultado satisfatório, sugere-se que, de futuro, o manual do instrumento seja lido em conjunto pelos avaliadores até total compreensão dos itens, para minimizar as discrepâncias observadas na compreensão de alguns dos conceitos (Serralta, 2010).

De forma a permitir a comparação e discussão de resultados, os estudos de *follow-up* devem analisar as mesmas díades, embora analisando um período de terapia maior. Este período poderá ser de um ano ou poderá até incluir as últimas sessões da psicoterapia, o que seria o ideal, pois permitiria, inclusive, estudar as várias fases ao longo do processo terapêutico, e não apenas o momento inicial e após seis meses. Além disso, poderia ser adicionada à análise um segundo instrumento como, por exemplo, o CORE - Outcome Measure ou o SCL-90-R, para estudar a relação entre processo terapêutico e *outcome*; o *Working Alliance Inventory* (WAI) ou o CALPAS para aceder aos componentes da aliança terapêutica (Ablon et al., 2011; Botella et al., 2008; Pole et al., 2008; Price & Jones, 1998; Serralta, 2010).

De um modo geral, é fundamental que se desenvolvam mais investigações capazes de abordar as especificidades da relação terapêutica e métodos de avaliação capazes de estudar as questões mais subjectivas acerca do processo, natural nas ciências sociais e humanas, de forma a obtermos dados mais representativos. Parece-nos de suma importância fomentar este tipo de prática, o saber mas também o *saber-fazer*, o *know-how*, originando uma maior e mais rica discussão sobre os resultados (Sousa, 2006). Assim, acredita-se que os terapeutas possam retirar maiores dividendos para a sua prática clínica e, em última análise, sustentar a eficácia das psicoterapias.

Referências bibliográficas

Ablon, J. S. & Jones, E. E. (1999). Psychotherapy process in the national institute of mental health treatment of depression collaborative research program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 67* (1), 64-75.

Ablon, J. S. & Jones, E. E. (2002). Validity of Controlled Clinical Trials of Psychotherapy: Findings from the NIMH treatment of depression collaborative research program. *American Journal of Psychiatry, 159,* 775-783.

Ablon, J. S. & Jones, E. E. (2005). On analytic process. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 53* (2), 541-563.

Ablon, J. S., Levy, R. A. & Smith-Hansen, L. (2011). The contributions of the Psychotherapy Process Q-Set to Psycotherapy Research. *Research on Psychotherapy, 14* (1), 14-48.

Ablon, J. S, Levy, R. A. & Katzenstein, T. K. (2006). Beyond brand names of psychotherapy: identifying empirically supported change process. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 43* (2), 216-231.

Bambery, M., Porcerelli, J. H. & Ablon, J. S. (2007). Measuring psychotherapy process with the Adolescent Psychotherapy Q-Set (APQ): Development and Applications For Training. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, Vol. 44* (4), 405-22.

Botella, L., Corbella, S., Belles, L., Pacheco, M., Gómez, A. M., Herrero, O., Ribas, E. & Pedro, N. (2008). Predictors of therapeutic outcome and process. *Psychotherapy Research, 18* (5), 535-542.

Carmo, J. F. & Pires, A. P. (2010). *Psychotherapy Process Q-Set: desenvolvimento da versão portuguesa do Psychotherapy Process Q-set.* Dissertação de Mestrado, em Psicologia Clínica, não publicada, ISPA – IU, Lisboa.

Cooper, M. (2003). *Existencial Therapies*. London: Sage Publications.

Cooper, M. (2010). The challenge of couselling and psychotherapy research. *Counselling and Psychotherapy Research, 10* (3), 183-191.

Freedman, N., Hoffenberg, J. D., Frosch, N. & Allan (1999). The effectiveness of psychoanalytic psychotherapy: the role of treatment duration, frequency of sessions, and the therapeutic relationship. *Journal of American Psychoanalytic Association, 47* (3), 130-141.

Garfield, S. L. (1990). Issues and methods in psychotherapy process research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 58,* 273-280.

Goldfried, M. R., & Wolfe, B. E. (1996). Psychotherapy practice and research. *American Psychologist, 51* (10), 1007-1016.

Hauser, S. T. (2005). The Legacy of Enrico Jones. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 53,* 535-539.

Holanda, A. (2006). Questões sobre pesquisa qualitativa e pesquisa fenomenológica. *Análise Psicológica, 3* (XXIV), 363-372.

Jones, E. E. (1985). *Psychotherapy Process Q-Sort Coding Manual*. University of Californication: Berkeley. Unpublished manuscript.

Jones, E. E., Cumming, J. D. & Horowitz, M. J. (1988). Another look at the nonspecific hypothesis of therapeutic process. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56* (1), 48-55.

Jones, E. E., Hall, S. A. & Parke, L. A. (1991). The process of change: The Berkeley psychotherapy research group. In L. Beutler & M. Crago (Eds.), *Psychotherapy Research: An International Review of Programatic studies,* 98-106.

Jones, E. E., Parke, L. A. & Pulos, S. M. (1992). How therapy is conducted in the private consulting room: a multidimensional description of brief psychodynamic treatments. *Psychotherapy Research, 2* (1), 16-30.

Jones, E. E. & Pulos, S. M. (1993). Comparing the process in psychodynamic in cognitive-behavioral therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61* (2), 306-316.

Jones, E. E. & Windholz, M. (1990). The phychoanalytic case study: Toward a method for a systematic inquiry. *Journal of the American Psychonalytic Association, 38,* 985-1015.

Karlson, R. & Kermott, A. (2008). Reflective functioning during the process in brief Psychotherapies. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, Vol. 43* (1), 64-84.

Lantz, J. (2004). Research and Evaluation Issues in Existential Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 34* (4), 331 – 340.

Oliveira, A., Sousa, D. & Pires, A. P. (2012). Significant Events in Existential Psychotherapy: The Client's Perspective. *Existential Analysis, 23* (2), 288-304.

Pole, N., Ablon, J. S., & O'Connor, L. E. (2008). Using psychodynamic, Cognitive-behavioral and control mastery prototypes to predict change: A new look at an old paradigm for long-term single-case research. *Journal of Counselling Psychology, 55* (2), 221-232.

Price, P. B. & Jones, E. E. (1998). Examining the alliance using the psychotherapy process q-set. *Psychotherapy, 35* (3), 392-404.

Serralta, F. B. (2010) . *O PQS Psychotherapy Process Q-Set e o exame da relação entre processo e resultado na Psicoterapia Psicodinâmica Breve.* Tese de doutoramento apresentada à Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.

Serralta, F. B., Nunes, M. L. T. & Eizirik, C. L. (2007). Elaboração da versão em português do Psychotherapy Process Q-Set. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, 29* (1), 44-55.

Sirigatti, S. (2004). Application of the Jone's Psychotherapy Process Q-Sort. *Brief Strategic and Systemic Therapy European Review, 1,* 194-207.

Spinelli, E. (2002). The Therapeutic Relationship as Viewed by Existential Psychotherapy: Re-Embracing theWorld. *Journal of Contemporary Psychotherapy, Vol. 32* (1), 111-119.

Spinelli, E. (2006). Existential psychotherapy: An introduction overview. *Análise Psicológica, 3* (XXIV), 311-321.

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

Stiles, W. B. (1988). Psychotherapy process-outcome correlations may be misleading. *Psychotherapy, 25,* 27-35.

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

Walsh, R. A. & McElwain, B. (2002). Existential psychotherapies. In D. J. Cain and J. Seeman (Eds), *Humanistic Psychotherapy: Handbook of Research and Practice. Washington, DC: American Psychological Association, 253-278.*

Anexo 1: Itens da Versão portuguesa do Psychotherapy Process Q-set (PQS)

Item 1
O paciente expressa, verbalmente ou não verbalmente, sentimentos negativos (ex. critica, hostilidade) em relação ao terapeuta (vs. observações de aprovação ou admiração)

Classificar *característico* se o paciente verbalizar sentimentos de desaprovação, desagrado, inveja, raiva, desprezo ou antagonismo para com o terapeuta. Ex: o paciente censura o terapeuta por este não dar suficiente direcção nas sessões.

Classificar *não característico* se o paciente expressar sentimentos positivos ou amigáveis acerca do terapeuta. Ex: fazer elogios ao terapeuta.

Item 2
O terapeuta chama a atenção para o comportamento não verbal do paciente, por exemplo, postura corporal, gestos

Classificar *característico* se o terapeuta chamar a atenção do paciente para o seu comportamento não verbal, como expressões faciais, risos, tosse ou movimentos corporais. Ex: o terapeuta coloca em evidência que, apesar do paciente dizer que está zangado/a, está-se a rir.

Classificar *não característico* se houver pouca ou nenhuma atenção para com o comportamento não verbal.

Item 3
As intervenções do terapeuta destinam-se a facilitar o discurso do paciente

Classificar *característico* se as respostas ou comportamento do terapeuta indiquem que ele/ela está a ouvir o paciente, encorajando-o a continuar, como: humm-humm, sim, claro, certo.

Classificar *não característico* se o terapeuta não responde de forma a facilitar o discurso do paciente (não coloca questões ou faz comentários exploratórios). NOTA. Classificar item baseado no objectivo do terapeuta, referente à facilidade de discurso do paciente.

Item 4
Os objectivos terapêuticos do paciente são discutidos

Classificar *característico* se são discutidos os objectivos que o paciente deseja atingir como resultado da terapia. Esses objectivos ou desejos podem dizer respeito a mudanças pessoais ou internas (ex.: "eu comecei a fazer terapia para ultrapassar as minhas depressões"), ou

mudança nas circunstâncias de vida (ex.: “eu questiono-me se a terapia terá efeito sobre o meu recém casamento”).

Classificar *não característico* se não houver nenhuma referência ou alusão da parte do terapeuta ou do paciente quanto às possíveis consequências da terapia.

Item 5
O paciente tem dificuldade em compreender os comentários do terapeuta

Classificar *característico* se o paciente parecer confuso com os comentários do terapeuta. Pode ser uma atitude defensiva ou falta de clareza por parte do terapeuta. Ex.: o paciente repetidamente diz “o quê?” ou indica que não entende o que o terapeuta quer dizer.

Classificar *não característico* se o paciente compreender realmente os comentários do terapeuta.

Item 6
O terapeuta é sensível aos sentimentos do paciente, está em sintonia com ele; é empático

Classificar *característico* se o terapeuta tem a habilidade para compreender o “mundo privado” do paciente como se fosse o seu; se o terapeuta é sensível aos sentimentos do paciente e consegue transmitir isso de uma forma que demonstra sintonia para com ele. Ex.: o terapeuta faz uma afirmação que indica que compreende o que o paciente sente numa determinada situação.

Classificar *não característico* se o terapeuta parece não ter compreensão emocional/sensitiva para entender as experiências ou os sentimentos do paciente.

Item 7
O paciente está ansioso ou tenso (vs. calmo e descontraído)

Classificar *característico* se o paciente manifestar tensão ou ansiedade ou preocupação. Pode ser demonstrado por afirmações directas, como, por exemplo, “eu hoje sinto-me nervoso”, ou indirectamente, por falar gaguejando, ou outros indicadores comportamentais.

Classificar *não característico* se o paciente aparentar estar calmo ou relaxado.

Item 8
O paciente está preocupado ou em conflito com a sua dependência em relação ao terapeuta (vs. confortável com a dependência, ou desejando a dependência)

Classificar *característico* se o paciente parecer preocupado ou desconfortável com a dependência (ex.: demonstrar, de alguma forma, preocupação quanto a ficar dependente da

terapia).

Classificar *não característico* se o paciente parecer confortável em relação ao facto de estar dependente. Isto pode ter a forma de pedidos de ajuda ou o paciente pode parecer confortável ou gratificado por ter uma relação de dependência com o terapeuta.

Classificar como *neutro* se o paciente experienciar alguma independência na relação terapêutica.

Item 9
O terapeuta é distante, indiferente (vs. responsivo e envolvido afectivamente)

Classificar *característico* se a postura do terapeuta para com o paciente é fria, formal ou marcada por um distanciamento emocional.

Classificar *não característico* se o terapeuta é genuinamente interessado e afectivamente envolvido.

Item 10
O paciente procura maior intimidade com o terapeuta

Classificar como *característico* se o paciente parece desejar transformar a relação terapêutica numa relação mais social, pessoal ou íntima. Ex.: o paciente expressa preocupação para com o terapeuta ou procura ter mais conhecimento acerca da vida pessoal deste.

Classificar *não característico* se o paciente não aparenta procurar maior proximidade com o terapeuta.

Item 11
Sentimentos e experiências sexuais são discutidos

Classificar *característico* se a sexualidade do paciente é discutida. Isso pode tomar a forma de discussão dos problemas sexuais ou os sentimentos e fantasias sexuais do paciente ou experiencias sexuais actuais. Ex.: o paciente fala de querer ter sexo com o seu parceiro com mais frequência.

Classificar *não característico* se o paciente não discute material sexual ou erótico.

Item 12
Ocorrem silêncios durante a sessão

Classificar *característico* se há muitos períodos de silêncio ou pausas significantes durante a sessão ou períodos um pouco mais longos de silêncio.

Classificar *não característico* se houver poucos silêncios.
NOTA: Pequenas pausas no discurso não devem ser consideradas como silêncio, a menos que sejam muito frequentes ou mais longas do que poucos segundos.

Item 13
O paciente está animado ou entusiasmado

Classificar *característico* se o paciente expressar directamente um sentimento de excitação. Ex.: o paciente está animado em resposta à interpretação do terapeuta.

Classificar não *característico* se o paciente parecer aborrecido, indiferente.

Item 14
O paciente não se sente compreendido pelo terapeuta

Classificar *característico* se o paciente expressa preocupação ou manifesta o sentimento de não ser compreendido, ou assume que o terapeuta não consegue entender. Ex.: o paciente questiona a capacidade de compreensão do terapeuta, pois nunca se encontrou numa situação semelhante.

Classificar *não característico* se o paciente de alguma forma demonstrar que o terapeuta entende as suas experiências ou sensações; se houver comentários do paciente em resposta às observações do terapeuta, como por exemplo: "sim, é exactamente isso que eu quero dizer".

Item 15
O paciente não inicia nem elabora tópicos

Classificar *característico* se o paciente não inicia tópicos para discussão, não traz problemas ou não assume nenhuma responsabilidade sobre a sessão. Ex.: paciente refere que não sabe sobre o que falar.

Classificar *não característico* se o desejo do paciente é quebrar silêncios ou introduzir tópicos espontaneamente, em resposta a comentários do terapeuta e, de forma activa, procurar elaborá-los.

Item 16
São discutidas funções corporais, sintomas físicos ou questões de saúde

Classificar *característico* se a discussão enfatiza preocupações somáticas ou sintomas físicos. Ex.: o paciente pode queixar-se de cansaço, doença, dores de cabeça, dores menstruais, pouco apetite, entre outros.

Classificar *não característico* se as queixas físicas não são um tópico importante de discussão.

Item 17
O terapeuta exerce, activamente, controlo sobre a interacção (por exemplo, estruturando, introduzindo novos tópicos)

Classificar *característico* se o terapeuta intervém com frequência. Não fazer a classificação tendo por base a pertinência ou entendimento das intervenções. Ex.: classificar muito característico se o terapeuta for tão activo que frequentemente intervém para elaborar questões.

Classificar *não característico* se o terapeuta intervém pouco frequentemente e faz pouco esforço para estruturar a interacção.

Item 18
O terapeuta transmite uma sensação de aceitação sem julgamento (NB. Classificação no extremo *não característico* indica desaprovação, falta de aceitação)

Classificar *característico* se o paciente reprime julgamentos negativos do paciente; comportamento "inaceitável" ou problemático do paciente deve ser explorado tendo em conta que o paciente está preocupado. O terapeuta demonstra aceitação incondicional.

Classificar *não característico* se os comentários ou tom de voz do terapeuta demonstram desaprovação ou falta de aceitação. Uma classificação mais extrema indica que o terapeuta considera a personalidade ou carácter do paciente, de alguma forma, desprezível, perturbada.

Item 19
A relação terapêutica tem uma qualidade erótica

Classificar *característico* se a relação terapêutica parece, de alguma forma, sexualizada. Pode ser avaliado através da existência de uma relação quente, pontuada por algum erotismo ou comportamento sedutor da parte do paciente, que demonstram desejo de gratificação sexual. Ex.: paciente fala das experiências sexuais de forma a incitar aos interesses sexuais do terapeuta.

Classificar *não característico* se a relação terapêutica parece não sexualizada; uma classificação mais extrema nesta direcção indica que o paciente (ou o terapeuta) evita tópicos ou comportamentos que possam ser vistos como demonstração de um interesse sexual.

Item 20
O paciente é provocador, testa os limites da relação terapêutica.

Classificar *característico* se o paciente aparentar comportar-se de forma a provocar uma resposta emocional no terapeuta. Ex.: o paciente pode induzir a rejeição do terapeuta comportando-se de forma que pode enfurecê-lo, ou violando um ou outro aspecto do

contracto terapêutico.

Classificar *não característico* se o paciente for particularmente condescendente ou parecer estar a representar o papel de "bom paciente" de forma a agradar o terapeuta.
(N.B. Classificação no extremo *não característico* indica que o paciente se comporta de forma condescendente)

Item 21
O terapeuta faz auto-revelações

Classificar *característico* se o terapeuta revelar informação pessoal ou tiver reacções de índole pessoal para com o paciente. Ex.: o terapeuta diz ao paciente onde cresceu ou diz ao paciente "acho-o uma pessoa muito simpática".

Classificar *não característico* se o terapeuta prefere a discrição. Uma posição mais extrema nesta direcção indica que o terapeuta não partilha nada de pessoal, mesmo quando o paciente exerce pressão para que o terapeuta o faça. Ex.: o terapeuta não responde directamente quando o paciente lhe pergunta se é casado.

Item 22
O terapeuta centra-se nos sentimentos de culpa do paciente

Classificar *característico* se o terapeuta se focar, ou prestar atenção, nos sentimentos de culpa do paciente, particularmente quando tem como objectivo atenuar esses sentimentos. Ex.: o terapeuta refere o facto de o paciente aparentar sentir culpa quando, ocasionalmente, não responde a um dos pedidos de ajuda de uma filha.

Classificar *não característico* se o terapeuta não der ênfase aos sentimentos de culpa do paciente.

Item 23
O diálogo centra-se num foco específico

Classificar *característico* se a interacção se prender com um único ou com poucos assuntos. Ex.: o principal assunto durante a sessão foi o sentimento do paciente no que diz respeito ao curso da sua vida e o facto de, de diversas formas, ele não ter correspondido às expectativas do seu pai.

Classificar *não característico* se são discutidos múltiplos tópicos ou se o diálogo parece, de alguma forma, difuso/disperso.

Item 24
Os conflitos emocionais do próprio terapeuta interferem na relação terapêutica

Classificar *característico* se o terapeuta responde ao paciente de uma forma inapropriada e quando essa resposta não deriva unicamente do contexto terapêutico, mas notoriamente diz respeito a conflitos psicológicos e/ou emocionais do terapeuta (reacção contratransferencial). Ex.: o terapeuta parece distante de certos afectos que o paciente expressa ou precisa de expressar.

Classificar *não característico* se as respostas pessoais/emocionais do terapeuta não interferem de forma inapropriada na relação terapêutica.

Item 25
O paciente tem dificuldade em iniciar a sessão

Classificar *característico* se o paciente manifestar desconforto nos primeiros minutos da sessão. Ex.: a seguir a um longo silencio, o paciente diz "Bem, eu não sei sobre o que falar hoje".

Classificar *não característico* se o paciente começar a sessão sem grandes pausas ou sem esperar por questões por parte do terapeuta.

Item 26
O paciente experimenta sentimentos desconfortáveis ou dolorosos (penosos)

Classificar *característico* se o paciente expressar sentimentos de vergonha, culpa, medo ou tristeza enquanto decorre a sessão. Classificar numa posição extrema está relacionado com a intensidade do sentimento.

Classificar *não característico* indica que o paciente não expressa esses sentimentos dolorosos.

Item 27
O terapeuta dá conselhos e orientações explícitos (vs. evita-os, mesmo quando é pressionado a fazê-lo)

Classificar *característico* se o terapeuta der conselhos explícitos ou fizer sugestões particulares que o paciente é, depois, livre para aceitar ou ignorar. Ex.: o terapeuta diz "Você devia considerar a hipótese de consultar um advogado para saber como lidar com essa situação"; ou o terapeuta pode guiar o paciente para que este considere um leque de opções e explore todas as alternativas.

Classificar *não característico* se o terapeuta evita dar conselhos; Classificar numa posição extrema indica que o terapeuta não fornece esse apoio ainda que o paciente o pressione para tal ou quando seria benéfico fazê-lo.

Item 28
O terapeuta tem uma percepção correcta do processo terapêutico

Classificar *característico* se o terapeuta percebe correctamente a experiência do paciente relativamente à relação terapêutica. Isto pode ser inferido através dos comentários, intervenções do terapeuta para com o paciente. O julgamento deve ser independente do tipo de terapia que é utilizada.

Classificar *não característico* se o terapeuta parece, de alguma forma, menosprezar o estado emocional do paciente, a sua intenção no discurso ou a natureza da relação entre eles.

Item 29
O paciente fala sobre o seu desejo de estar separado ou distante

Classificar *característico* se o paciente fala acerca de querer uma maior distância ou um sentimento de independência relativamente a alguém (excluindo o terapeuta). Ex.: ser finalmente livre da influência dos pais.

Classificar *não característico* se o paciente não falar do facto de querer ser independente, individual.

Item 30
A discussão centra-se em temas cognitivos, por exemplo, ideias ou sistemas de crenças

Classificar *característico* se o diálogo enfatizar temas, crenças ou constructos conscientes e particulares para avaliar os outros, o próprio ou o mundo. Ex.: o terapeuta pergunta ao paciente acerca da sua história pessoal.

Classificar *não característico* se houver pouca ou nenhuma discussão sobre ideias ou constructos.

Item 31
O terapeuta solicita mais informação ou elaboração

Classificar *característico* se o terapeuta faz perguntas em busca de mais informação ou pressiona o paciente para uma descrição mais detalhada acerca de uma ocorrência. Ex.: o terapeuta pergunta ao paciente acerca da sua história pessoal.

Classificar *não característico* se o terapeuta não procura informação ilícita de forma activa.

Item 32
O paciente alcança uma nova compreensão ou insight

Classificar *característico* se uma nova perspectiva ou nova atitude surgem durante o decorrer da sessão. Ex.: seguido de uma observação do terapeuta, o paciente parece pensativo e diz "Eu acho que isso é verdade. Nunca tinha pensado nessa situação dessa forma".

Classificar *não característico* se evidentemente nenhum insight emerge durante a sessão.

Item 33
O paciente fala em sentir-se próximo ou querer estar próximo de alguém

Classificar *característico* se o paciente fala acerca de ser, ou desejar ser, próximo ou íntimo de alguém (excluindo o terapeuta). Ex.: o paciente sente-se sozinho e gostava de estar com alguém.

Classificar *não característico* se o paciente não fizer nenhuma alusão ao facto de querer ter alguém.

Item 34
O paciente culpa os outros, ou causas externas, pelas suas dificuldades

Classificar *característico* se o paciente tende a exteriorizar, culpando outros ou acontecimentos pelas dificuldades. Ex.: o paciente refere que os seus problemas no trabalho se devem à má sorte com os empregados.

Classificar *não característico* se o paciente tende a assumir a responsabilidade nos seus problemas. Ex.: nada do que é triste nas relações amorosas pode ser apenas resultado de uma má escolha de parceiro.

Item 35
A auto-imagem é foco de discussão

Classificar *característico* se o tópico de discussão for o conceito ou sentimentos, atitudes e percepções que o paciente tem em relação a si próprio, positivos ou negativos. Ex.: o paciente fala de como às vezes é difícil lidar consigo mesmo pois, por vezes, considera-se muito agressivo.

Classificar *não característico* se a imagem acerca de si mesmo tem pouca importância no diálogo.

Item 36
O terapeuta refere a utilização, pelo paciente, de manobras defensivas, por exemplo, anulação e/ou negação

Classificar *característico* se um tópico é o movimento de controlo que o paciente utiliza para

evitar tratar determinada informação ou sentimento. Ex.: o terapeuta, como o paciente, é levado a demonstrar amor pelo seu pai logo após ter feito observações críticas acerca dele.

Classificar *não característico* se este tipo de interpretação das defesas surge pouco durante a sessão.

Item 37
O terapeuta comporta-se como um professor, de forma didáctica

Classificar *característico* se a atitude do terapeuta em relação ao paciente é como de um professor para um aluno. Isto pode ser avaliado independentemente do contexto/assunto.

Classificar *não característico* se o terapeuta não assume uma posição tutorial na relação com o paciente.

Item 38
São discutidas actividades ou tarefas específicas para o paciente realizar fora das sessões

Classificar *característico* se há discussão sobre uma atitude particular que o paciente terá fora da sessão, como testar a validade de determinada crença ou comportar-se de forma diferente do que é habitual em si. Ex.: falar acerca de o paciente enfrentar uma situação causadora de receio quando, noutra altura, ele evitaria enfrentá-la.

Classificar *não característico* se não se discute acerca de determinadas acções do paciente fora da sessão.

Item 39
Há competitividade na relação terapêutica

Classificar *característico* se paciente ou terapeuta parecem competitivos um com o outro. Pode ter a forma de luta, colocando-se um "para cima" ou outro "para baixo".

Classificar *não característico* se há pouco ou nenhum sentimento de competitividade entre paciente e terapeuta.

Item 40
O terapeuta faz interpretações referindo-se a pessoas concretas da vida do paciente

Classificar *característico* se as interpretações do terapeuta dizem respeito a alguma pessoa em particular, conhecida do paciente. Ex.: o terapeuta diz "Você sente-se magoado e irritado quando a sua mãe o critica".

Classificar *não característico* significa que as interpretações não dizem respeito a pessoas em

particular ou a aspectos da vida do paciente. Ex.: o terapeuta comenta "Você parece ter tendência para se afastar quando os outros se aproximam".
(N.B. Classificação no extremo *não característico* indica que o terapeuta faz interpretações gerais ou impessoais)

Item 41
As aspirações ou ambições do paciente são tópicos de discussão

Classificar *característico* se o paciente fala sobre os seus projectos de vida ou desejos de sucesso e status. Ex.: o paciente fala acerca da sua esperança em tornar-se advogado e ganhar um ordenado elevado.

Classificar *não característico* se o paciente mostrar ou falar sobre restrições relativamente às expectativas de futuro.

Item 42
O paciente rejeita (vs. aceita) os comentários e observações do terapeuta

Classificar *característico* se o paciente regularmente discordar ou ignorar as sugestões, observações e interpretações do terapeuta. Ex.: depois de o terapeuta fazer uma importante interpretação, o paciente refere que considera que não é exactamente assim como ele refere.

Classificar *não característico* indica que o paciente tende a concordar com os comentários/observações do terapeuta.

Item 43
O terapeuta sugere o significado para o comportamento de terceiros

Classificar *característico* se o terapeuta procura interpretar o significado do comportamento das pessoas da vida do paciente. Ex.: o terapeuta sugere que o parceiro amoroso do paciente tem problemas com a intimidade.

Classificar *não característico* se o terapeuta não fizer comentários acerca do significado do comportamento dos outros.

Item 44
O paciente sente-se cauteloso ou desconfiado (vs. confia e sente-se seguro)

Classificar *característico* se o paciente parece preocupado, inseguro ou desconfiado em relação ao terapeuta. Ex.: o paciente questiona se o terapeuta realmente gosta dele ou se há um outro significado oculto nas suas observações.

Classificar *não característico* se o paciente parece estar confiante e seguro.

Item 45
O terapeuta adopta uma atitude de apoio

Classificar *característico* se o terapeuta assume uma postura de suporte e apoio para com o paciente. Isto pode tomar a forma de aprovação em relação a algo que o paciente tenha feito ou encorajamento. Ex.: "Você fez isto no passado e consegue voltar a fazê-lo".

Classificar *não característico* se o terapeuta não costuma assumir um papel de apoio.

Item 46
O terapeuta comunica com o paciente de forma clara e coerente

Classificar *característico* se a linguagem utilizada pelo terapeuta for directa, compreensível e clara. Classifica-se muito característico se o estilo verbal do terapeuta é evocativo e marcado por uma leveza nas palavras e nas frases.

Classificar *não característico* se a linguagem do terapeuta é difusa, estereotipada, abstracta.

Item 47
Quando a interacção com o paciente é difícil, o terapeuta faz um esforço de adaptação para melhorar a relação

Classificar *característico* se o terapeuta se demonstra aberto e interessado em acalmar a interacção quando surgem desentendimentos ou conflitos na díade. Ex.: quando o paciente começa a ficar aborrecido com o terapeuta, este faz um esforço para pacificar o paciente.

Classificar *não característico* se o terapeuta não faz um esforço para melhorar a interacção quando esta se torna difícil.

Item 48
O terapeuta incentiva o paciente a ser independente nos seus actos e opiniões

Classificar *característico* se o terapeuta direcciona o paciente de forma a pensar por ele próprio e a tomar atitudes de acordo com aquilo que é melhor para ele. Ex.: o terapeuta nota que o paciente refere aquilo que a sua mãe ou os seus colegas consideram que ele devia fazer mas não refere aquilo que ele quer ou pensa fazer.

Classificar *não característico* se o terapeuta não introduz a questão de independência ou iniciativa na discussão.

Item 49
O paciente experimenta sentimentos de ambivalência ou de conflito em relação ao terapeuta

Classificar *característico* se o paciente expressa sentimentos mistos acerca do terapeuta, ou se as verbalizações do paciente acerca do terapeuta são incongruentes com o seu comportamento, ou se parece haver desaquação de sentimentos. Ex.: o paciente simpaticamente concorda com as sugestões do terapeuta, mas depois demonstra hostilidade para com as pessoas que lhe dizem o que deve fazer.

Classificar *não característico* se há pouca expressão da ambivalência do paciente para com o terapeuta.

Item 50
O terapeuta chama a atenção para sentimentos que o paciente considera inaceitáveis (por exemplo, raiva, inveja e excitação)

Classificar *característico* se o terapeuta dá atenção aos sentimentos que são considerados errados, inapropriados ou perigosos pelo paciente. Ex.: o terapeuta refere que por vezes o paciente sente inveja do seu irmão mais bem sucedido.

Classificar *não característico* se o terapeuta tende a não dar atenção às reacções emocionais que o paciente considera difíceis de reconhecer ou aceitar.

Item 51
O terapeuta é condescendente ou paternalista com o paciente

Classificar *característico* se o terapeuta for condescendente com o paciente, tratando-o como se ele fosse pouco inteligente ou sofisticado. Isto pode ser inferido pela forma como o terapeuta faz comentários ou fornece conselhos.

Classificar *não característico* se o terapeuta demonstrar pelo seu tom de voz, comentários ou forma de estar que não assume uma atitude de superioridade.

Item 52
O paciente apoia-se no terapeuta para resolver os seus problemas

Classificar *característico* se o paciente apresentar problemas ao terapeuta, expectante de que este lhe ofereça sugestões ou conselhos como forma de solução. Ex.: o paciente não está certo se deve ou não terminar a sua relação com o seu parceiro e pergunta ao terapeuta o que fazer. Ter em conta que a procura de uma solução pode não ser explícita, podendo estar implícita na forma como o paciente discute a questão.

Classificar *não característico* se o paciente não demonstra, explícita ou implicitamente, procurar apoio no terapeuta para resolver as suas questões.

Item 53
O paciente está preocupado com aquilo que o terapeuta pensa dele

Classificar *característico* se o paciente se demonstrar preocupado com o que o terapeuta pode pensar do seu comportamento ou com a possibilidade de ser julgado. Ex.: o paciente pode comentar "Você está, provavelmente, a pensar que foi uma coisa estúpida de se fazer". A classificação pode também resultar de uma inferência acerca do comportamento do paciente. Ex.: o paciente faz muitos elogios de forma a impressionar favoravelmente o terapeuta.

Classificar *não característico* se o paciente não se demonstrar preocupado com o tipo de impressão que está a criar no terapeuta ou no julgamento que este possa fazer.

Item 54
O paciente é claro e organizado na forma como se expressa

Classificar *característico* se o paciente se expressar de uma forma que é fácil de compreender e relativamente clara e fluente.

Classificar *não característico* é indicativo de alguma confusão ou dispersão. Pode, por vezes, ser avaliado pela incapacidade de se conseguir estabelecer relação entre os temas discutidos pelo paciente.

Item 55
O paciente demonstra expectativas positivas em relação à terapia

Classificar *característico* se o paciente expressa a sua expectativa ou esperança de que a terapia o pode ajudar. Uma posição mais extrema nesta direcção indica que o paciente expressa expectativas positivas irrealistas, isto é, que a terapia irá resolver os seus problemas e que será uma protecção contra dificuldades futuras. Ex.: o cliente pode demonstrar esperança que a terapia apresente resultados rápidos.

Classificar *não característico* se o paciente expressar sentimentos de crítica em relação à terapia. Ex.: sentimento de desilusão pela terapia não ser mais eficaz ou gratificante. Uma posição mais extrema indica que o paciente expressa cepticismo, pessimismo ou desilusão sobre o que poderá atingir na terapia.

Item 56
O paciente discute experiências como se estivesse distante dos seus próprios sentimentos
(N.B. Diz respeito à atitude do paciente em relação ao que é falado, o quanto ele parece preocupar-se com isso)

Classificar *característico* se o paciente der pouca importância e for, geralmente, impessoal ou indiferente em relação ao que é dito.

Classificar *não característico* se o afecto é aparente mas bem modulado e equilibrado. Classificar *muito não característico* se o paciente demonstrar afectos agressivos ou profunda preocupação.

Item 57
O terapeuta explica os princípios inerentes às suas técnicas ou abordagens de tratamento

Classificar *característico* se o terapeuta explicar alguns aspectos da terapia ao paciente ou responder a questões acerca do processo de tratamento. Ex.: o terapeuta pode não responder logo a uma questão directa do paciente pois considera que poderá haver uma melhor oportunidade para explorar os pensamentos e sentimentos associados a essa questão. Este item também tenciona capturar a sugestão ou instrução, por parte do terapeuta, do paciente utilizar determinadas técnicas. Ex.: o terapeuta sugere que o paciente tente focar-se nos seus sentimentos ou tente fechar os olhos e imaginar uma cena.

Classificar *não característico* se houver pouco ou nenhum esforço por parte do terapeuta em explicar o racional por detrás de certos aspectos do tratamento, mesmo quando o paciente pede que o faça.

Item 58
O paciente resiste a analisar pensamentos, reacções ou motivações relacionados com o seu papel em criar ou perpetuar problemas

Classificar *característico* se o paciente está relutante em examinar o seu próprio papel na perpetuação de problemas. Ex.: evitando, bloqueando ou mudando de assunto quando determinado tópico é introduzido.

Classificar *não característico* se o paciente examina de forma activa, ou é capaz de compreender, linhas de pensamento que podem ser emocionalmente stressantes ou desagradáveis.

Item 59
O paciente sente-se inadequado e inferior (vs. eficaz e superior)

Classificar *característico* se o paciente expressar sentimentos de inferioridade ou inadequação. Ex.: o paciente afirma que aquilo que espera nunca acontece da forma como deseja.

Classificar *não característico* se o paciente expressar um sentimento de superioridade ou de triunfo. Ex.: referir conquistas pessoais ou chamar a atenção para um atributo ou uma competência pessoal.

Item 60
O paciente tem uma experiência catártica

Classificar *característico* se o paciente sente alívio por dar sentido a um sentimento suprimido ou escondido. Ex.: o paciente chora intensamente a morte de um parente e depois diz ao terapeuta que se sente melhor por ter "deitado esses sentimentos para fora".

Classificar *não característico* se a expressão emocional não for seguida por uma sensação de alívio.

Item 61
O paciente sente-se tímido e envergonhado (vs. despreocupado com o que pensam de si e confiante)

Classificar *característico* se o paciente parecer tímido, embaraçado, envergonhado, ou, no extremo, humilhado ou mortificado.

Classificar *não característico* se o paciente parece seguro e certo de si mesmo.

Item 62
O terapeuta identifica um tema recorrente na experiência ou na conduta do paciente

Classificar *característico* se o terapeuta identificar uma questão recorrente na vida ou comportamento do paciente.

Classificar *não característico* se o terapeuta não identifica ou tema ou uma questão recorrentes.

Item 63
As relações interpessoais do paciente são tema principal

Classificar *característico* se o principal tema são as relações sociais, laborais ou envolvimentos pessoais e emocionais do paciente (exclui discussão da relação terapêutica e discussão de relações amorosas). Ex.: o paciente discute os seus conflitos com o seu patrão.

Classificar *não característico* se uma grande parte da sessão é dedicada à discussão de assuntos que não estão directamente relacionados com relações. Ex.: a compulsão do paciente para trabalhar ou a sua preocupação com a comida e com as refeições.

Item 64
As relações amorosas ou românticas são tópicos de discussão
(N.B.: O item não diz respeito a relações passadas - memórias e reconstruções da infância e da adolescência.)

Classificar *característico* se as relações amorosas ou românticas são faladas durante a sessão. Ex.: o paciente fala acerca de sentimentos para com o seu parceiro amoroso.

Classificar *não característico* se as relações amorosas não surgirem como tópicos de discussão.

Item 65
O terapeuta clarifica, repete ou reformula a comunicação do paciente

Classificar *característico* se o terapeuta reformula ou clarifica as afirmações e ideias do paciente, de forma a ficarem mais reconhecíveis e a demonstrarem o seu significado mais evidente. Ex.: o terapeuta reformula "O que me parece que está a dizer é que está preocupado em relação ao que a terapia será".

Classificar *não característico* se este tipo de actividade de clarificação é pouco utilizado pelo terapeuta durante a sessão.

Item 66
O terapeuta tranquiliza de forma directa

Classificar *característico* se o terapeuta procura conter as ansiedades do paciente e instalar a esperança de que a questão irá melhorar ou irá resolver-se. Ex.: o terapeuta diz ao paciente que não há razão para se preocupar, e que está certo de que o problema se pode resolver".

Classificar *não característico* se o terapeuta não tranquiliza o paciente mesmo quando é pressionado para tal. (N.B. Classificar no extremo *não característico* se o terapeuta tende a conter-se em tranquilizar directamente)

Item 67
O terapeuta interpreta desejos, sentimentos ou ideias inconscientes

Classificar *característico* se o paciente direcciona a atenção do paciente para sentimentos, pensamentos ou impulsos dos quais ele pode não estar ciente. A classificação deve inferir a qualidade do conteúdo mental (isto é, a intensidade com que estava ciente) do contexto da sessão (excluindo interpretação de mecanismos de defesa).

Classificar *não característico* se o terapeuta se foca apenas no material que se encontra ao nível consciente no paciente.

Item 68
Significados de experiências reais vs. fantasiados são activamente diferenciados

Classificar *característico* se terapeuta ou paciente notam diferenças entre as fantasias do deste

acerca de um acontecimento e a realidade objectiva. Ex.: o terapeuta põe em evidência que, apesar do paciente ter desejos acerca da sua morte, não causou um ataque de coração.

Classificar *não característico* se pouco tempo da sessão diz respeito às distorções da realidade.

Item 69
Situações actuais ou recentes na vida do paciente são enfatizadas na discussão

Classificar *característico* se o paciente ou o terapeuta enfatizarem acontecimentos recentes ou diários. Ex.: o paciente fala acerca da depressão após a morte da sua mulher.

Classificar *não característico* se a discussão da situação de vida actual não foi um aspecto importante da sessão.

Item 70
O paciente luta para controlar sentimentos ou impulsos

Classificar *característico* se o paciente procura gerir ou controlar emoções ou impulsos fortes. Ex.: o paciente luta para conter as lágrimas quando está nitidamente perturbado.

Classificar *não característico* se o paciente não aparenta fazer nenhum esforço por controlar, conter ou mitigar sentimentos que está a experienciar ou não tem qualquer dificuldade em ter controlo sobre eles.

Item 71
O paciente auto-acusa-se; expressa vergonha ou culpa

Classificar *característico* se o paciente expressar vergonha, culpa. Ex.: o paciente afirma que se tivesse tomado mais atenção aos momentos mais baixos da mulher, ela podia não ter cometido suicídio.

Classificar não *característico* se o paciente não fizer afirmações que indiquem culpa, vergonha ou auto-punição.

Item 72
O paciente compreende a natureza da terapia e o que é esperado

Classificar *característico* reflecte a intensidade com que o paciente parece compreender o que é esperado dele na situação e o que vai acontecer na terapia.

Classificar *não característico* sugere que o paciente está pouco certo, confuso ou enganado em relação ao seu papel na terapia e ao que é esperado nessa situação.

Item 73
O paciente está comprometido com o trabalho terapêutico

Classificar *característico* se o paciente estiver comprometido com o trabalho terapêutico. Pode incluir força de vontade em fazer sacrifícios para continuar com o compromisso, no que diz respeito a tempo, dinheiro ou inconveniências. Pode também incluir o desejo genuíno de perceber mais acerca de si mesmo apesar do desconforto psicológico que isso possa causar. Ex.: um paciente estava tão interessado em começar o tratamento que abdicou de um jogo de golf para manter os compromissos da terapia.

Classificar *não característico* se o paciente estiver ambivalente quanto à terapia ou pouco interessado em tolerar os sacrifícios emocionais que a esta pode implicar. Pode ser expresso sob a forma de queixas acerca do valor da terapia.

Item 74
É utilizado o humor

Classificar *característico* se o terapeuta ou o paciente utilizarem o humor durante a sessão. Isto pode aparecer como um mecanismo de defesa/coping no paciente ou o terapeuta pode utilizar o humor como ironia para mostrar a sua visão ou facilitar o desenvolvimento da relação com o paciente. Ex.: o paciente demonstra capacidade de rir de si mesmo.

Classificar *não característico* se a interacção for séria, austera ou sombria.

Item 75
O fim da terapia é discutido

Classificar *característico* se paciente ou terapeuta falarem no fim da terapia. Inclui referência ao término, seja desejado ou temido.

Classificar *não característico* se o fim da terapia é evitado. Ex.: a aproximação do fim é mencionada mas nem paciente nem terapeuta continuam o assunto.

Classificar *neutro* se nenhuma referência ao fim é feita.

Item 76
O terapeuta sugere que o paciente aceite a responsabilidade pelos seus problemas

Classificar *característico* se o terapeuta tenta mostrar ao paciente que ele tem de tomar alguma atitude, ou mudar de alguma forma, se as suas dificuldades estão a aumentar. Ex.: o terapeuta comenta "Vamos ver o que você poderá ter feito para ter recebido essa resposta (de outra pessoa)".

Classificar *não característico* se as acções do terapeuta geralmente não persuadem o paciente a assumir maior responsabilidade ou se o terapeuta sugere que o paciente já tomou muita responsabilidade.

Item 77
O terapeuta tem falta de tacto

Classificar *característico* se os comentários do terapeuta parecem ser sentidos pelo paciente como ofensivos ou desagradáveis. A falta de tacto pode não se dever a nenhuma irritação do terapeuta, mas sim a uma falha ao nível da técnica.

Classificar *não característico* se os comentários do terapeuta reflectirem cuidado, consideração ou preocupação.

Item 78
O paciente procura a aprovação, afecto ou compreensão do terapeuta

Classificar *característico* se o paciente se comporta para que o terapeuta goste dele, ou de forma a ganhar mais atenção ou segurança.

Classificar *não característico* se o paciente não se comporta desta forma.

Item 79
O terapeuta comenta mudanças no humor ou afecto do paciente

Classificar *característico* se o terapeuta fizer comentários frequentes acerca de características no humor ou nas experiências do paciente.

Classificar *não característico* se o terapeuta não comentar as mudanças de humor do paciente durante a sessão.

Item 80
O terapeuta apresenta uma experiência ou acontecimento específico numa perspectiva diferente

Classificar *característico* se o terapeuta reformula o que o paciente disse para que este olhe para a situação de uma forma diferente (reestruturar cognitivamente). Um novo (e positivo) significado é dado ao mesmo conteúdo. Ex.: depois do paciente culpar-se por ter começado uma discussão desagradável com a sua parceira, o terapeuta diz que talvez essa seja a forma de ele expressar o que precisa na relação. Ao classificar este item, um acontecimento particular que tenha sido "reformulado" deve ser identificado.

Classificar *não característico* se isso não constitui um aspecto importante da actividade do

terapeuta durante a sessão.

Item 81
O terapeuta enfatiza os sentimentos do paciente de forma a ajudá-lo a experimentá-los de uma forma mais profunda

Classificar *característico* se o terapeuta enfatizar os sentimentos do paciente, conseguindo que este os experiencie de uma forma mais profunda. Ex.: o terapeuta sugere que a interacção que ele contou ter ocorrido deve tê-lo feito sentir um pouco irritado.

Classificar *não característico* se o terapeuta não enfatizar a experiência ou o afecto, ou não parecer interessado nas descrições objectivas do paciente.

Item 82
O comportamento do paciente durante a sessão é reformulado pelo terapeuta de uma forma não explicitamente reconhecida previamente

Classificar *característico* se o terapeuta fizer, por vezes ou frequentemente, comentários acerca do comportamento do paciente durante a sessão, de forma a observá-lo de uma outra forma. Ex.: o terapeuta sugere que o atraso do paciente tem um significado; ou o terapeuta nota que, quando o paciente começa a falar de assuntos emocionais, ele rapidamente muda para outro foco de discussão.

Classificar *não característico* se o terapeuta tende a não reformular o comportamento do paciente durante as sessões de terapia.

Item 83
O paciente é exigente

Classificar *característico* se o paciente fizer mais pedidos do que o habitual, ou pressionar o terapeuta para aceder a um pedido. Ex.: o paciente pede para que as sessões sejam de manhã, pede medicação ou pede mais actividade por parte do terapeuta.

Classificar *não característico* se o paciente fica relutante ou hesitante em fazer observações apropriadas acerca do terapeuta.

Item 84
O paciente expressa raiva ou sentimentos agressivos

Classificar *característico* se o paciente expressar ressentimento, raiva, mágoa ou agressão (excluindo esses sentimentos quando dirigidos ao terapeuta).

Classificar *não característico* se a expressão desses sentimentos não ocorrer.

Item 85
O terapeuta incentiva o paciente a tentar novas formas de se comportar com os outros

Classificar *característico* se o terapeuta sugerir formas alternativas de se relacionar com as pessoas. Ex.: o terapeuta pergunta ao paciente o que pensa que poderia acontecer se fosse mais directo com a sua mãe acerca do que o afecta quando ela o infantiliza. Uma colocação mais extrema implica que o terapeuta aconselhe activamente o paciente acerca de como interagir com os outros.

Classificar *não característico* se o terapeuta não costuma fazer sugestões acerca da forma como o paciente se deve relacionar com os outros.

Item 86
O terapeuta é confiante ou seguro (vs. inseguro ou defensivo)

Classificar *característico* se o terapeuta parecer confiante, seguro e não defensivo.

Classificar *não característico* se o terapeuta parecer pouco confiante, embaraçado ou até mesmo perdido.

Item 87
O paciente é controlador

Classificar *característico* se o paciente exercer uma influência directa durante a sessão. Ex.: o paciente dominou a interacção ao falar compulsivamente ou interrompeu com frequência o terapeuta.

Classificar *não característico* se o paciente não controla a interacção, trabalhando com o terapeuta para uma relação ainda mais colaborativa.

Item 88
O paciente traz questões e material importantes

Classificar *característico* indica que o paciente traz para a sessão conflitos pessoais e tópicos que o preocupam realmente, falando sobre eles durante a sessão.

Classificar *não característico* se a discussão parece pouco relacionada ou de alguma forma ausente de questões de importância primordial.

Item 89
O terapeuta age de forma a fortalecer defesas

Classificar *característico* se a postura do terapeuta é caracterizada por calma, atenção e

compreensão, com o objectivo de não Classificar em causa o equilíbrio emocional do paciente, ou se intervém de forma a ajudar o paciente a evitar ou a suprimir ideias ou sentimentos perturbadores.

Classificar *não característico* se o terapeuta não age de forma a introduzir defesas ou a suprimir sentimentos ou pensamentos perturbadores.

Item 90
Os sonhos ou fantasias do paciente são discutidos

Classificar *característico* se o tópico de discussão é o conteúdo dos sonhos ou material fantasioso (sonhos diurnos ou nocturnos). Ex.: o paciente e o terapeuta exploraram os possíveis significados de um sonho que o paciente teve na noite anterior.

Classificar *não característico* se durante a sessão há pouca ou nenhuma discussão acerca de sonhos ou fantasias.

Item 91
Memórias ou reconstruções da infância são tópicos de discussão

Classificar *característico* se uma parte da sessão é preenchida com discussão acerca da infância ou memórias dos primeiros anos de vida.

Classificar *não característico* se há pouco ou nenhum tempo dispendido para a discussão desses tópicos.

Item 92
Os sentimentos e percepções do paciente são ligados a situações ou comportamentos do passado

Classificar *característico* se ligações relevantes são feitas entre a experiencia emocional actual do paciente ou percepção dos eventos com outros ocorridos no passado. Ex.: o terapeuta evidencia que os actuais medos de abandono derivam da perda de um parente durante a infância.

Classificar *não característico* se essas questões são pouco ou nada discutidas.

Item 93
O terapeuta tem uma postura neutra

Classificar *característico* se o terapeuta se coíbe de dar a sua opinião ou o seu ponto de vista acerca de tópicos discutidos pelo paciente. O terapeuta assume o papel neutral, comedido e o ponto de vista do paciente é proeminente no diálogo. Ex: o terapeuta pergunta como seria para

o paciente se ele/ela aprovasse a sua expressão de zanga e posteriormente como seria para o paciente se ele/ela desaprovasse.

Classificar *não característico* se o terapeuta exprime opiniões ou toma posições de forma explícitas ou por implicação. Ex: o terapeuta diz ao paciente que é muito importante que ele aprenda a expressar a sua raiva; ou comenta que a relação que o paciente tem no momento é muito boa e que deveria pensar melhor acerca de terminar com ela. (N.B. Neutralidade não é sinónima de passividade. O terapeuta pode ser activo e, ainda assim, manter uma postura neutra.)

Item 94
O paciente sente-se triste ou deprimido (vs. feliz ou alegre)

Classificar *característico* se o humor do paciente parece melancólico, triste ou deprimido.

Classificar *não característico* se o paciente parece divertido, alegre ou demonstra sentimentos de bem-estar.

Item 95
O paciente sente-se ajudado

Classificar *característico* se o paciente demonstrar, de alguma forma, que se sente ajudado, aliviado ou motivado.

Classificar *não característico* se o paciente se sentir desmotivado com a forma como a terapia está a progredir, ou frustrado (não diz respeito a eventos fora da terapia).

Item 96
São discutidos os horários das sessões ou os honorários

Classificar *característico* se o terapeuta e o paciente discutirem a marcação ou remarcação das sessões de terapia (dias, horas), ou se houver discussão acerca do montante a pagar.

Classificar *não característico* se estes tópicos não forem referidos.

Item 97
O paciente é introspectivo, explora prontamente pensamentos e sentimentos internos

Classificar *característico* se o paciente parecer pouco defensivo. Nesse momento o paciente esquece os constrangimentos vulgares, medos ou hesitações enquanto explora e examina os pensamentos e os sentimentos.

Classificar *não característico* se o discurso do paciente parecer hesitante ou inibido, mostrar

constrangimento, reserva ou necessidade de controlo e não parecer liberto, desbloqueado e descontraído.

Item 98
A relação terapêutica é um foco de discussão

Classificar *característico* se a relação terapêutica for discutida. Ex: o terapeuta chama a atenção para características da interacção ou do processo interpessoal existente entre o paciente e ele.

Classificar *não característico* se o terapeuta ou o paciente não comentam a natureza das interacções entre eles.

Item 99
O terapeuta levanta questões acerca da visão do paciente (vs. valida as percepções do paciente)

Classificar *característico* se o terapeuta, de alguma forma, levantar questões acerca do ponto de vista ou experiencia do paciente acerca de um acontecimento. Ex: o terapeuta poderá dizer "Como é isso?", ou "Pergunto-me como isso será". Este item não se refere a interpretações ou reformulações com o intuito de demonstrarem um significado diferente no discurso do paciente, refere-se simplesmente ao levantamento de questões como consequência daquilo que o paciente diz.

Classificar *não característico* se, de alguma forma, demonstrar concordância com a perspectiva do paciente. Ex: o terapeuta poderá dizer "Eu acho que você está certo em relação a isso".

Item 100
O terapeuta estabelece ligações entre a relação terapêutica e outras relações

Classificar *característico* se o terapeuta fizer alguns/relevantes comentários relacionando os sentimentos do paciente para com ele e para com outros significantes na sua vida. Inclui relações actuais e relações passadas com parentes (transferência). Ex: o terapeuta comenta que ele julga que, por vezes, a paciente tem medo que ele a critica como a sua mãe faz.

Classificar *não característico* se a actividade do terapeuta durante a sessão incluir poucas ou nenhumas tentativas de ligação entre os aspectos interpessoais da terapia com experiências do paciente noutras relações.

Anexo 2: Exemplos de transcrições de sessões

Sessão 15 – Terapeuta 1

P: Cansado … (ri-se e esfrega as mãos). Ora então… parece que se passaram dois meses em duas semanas.

T: Hum hum. Então?

P: Não só … aliás, nesta semana tive a sensação por duas ou três vezes que, que… estava a faltar à terapia. Parecia-me já ter passado tanto tempo ehhh que, que em vez de uma sessão por… se calhar já tinha falhado à segunda e … pareceu-me bastante tempo (ri-se).

T: OK. Humm… Parece que houve algo

P: Sim.

T: …que o levou a sentir que isto tinha passado mais tempo do que aquele que efectivamente passou.

P: Esta … é, é, é engraçado sentir isso porque ehhh tem sido mais ou menos sistemático (por uma razão ou por outra, sempre por motivos diferentes) acontecer um intervalo de vez em quando de uma semana

T: Hum hum.

P: … com, com, com, com, com isso tenho, tenho, tenho, tenho lidado bem! Tenho, tenho, não tenho sentido tanto essa ausência de… deste espaço como, como, como nas ultimas semanas. Como nas últimas semanas…

T: Parece que nas últimas semanas foi diferente de algum modo.

P: Sim. E efectivamente, e efectivamente foi diferente, foram diferentes algumas coisas ehhhh. Foram diferentes algumas coisas… Principalmente ehhh … não sei humm … ainda não, não deu para parar, para também analisar e para tentar perceber mas …. Talvez tenha sido o facto de… ter, ter passado uma decisão, uma etapa, relativamente a enviar a candidatura para o curso onde enviei

T: Hum hum.

P: E rapidamente ehhh me foquei numa outra coisa que acaba por ser nem mais nem menos importante … mas acaba por ter uma dimensão grande e influenciar-me a vários níveis ehhhh … e tentei … assim a muito custo … fazer coisas para ir no sentido que eu queria. E estou a falar da …. da relação que eu tenho com a D. e da relação que eu não tenho com a, com a V., a minha ex-namorada.

T: Hum hum. Hummm.

P: E… e muita agua passou debaixo da ponte nestas ultimas semanas. Por mim, por esforço meu!

T: Ok. Isso foi um dos assuntos com o qual a gente acabou a última sessão.

P: Sim. E foi…

T: Quer-me falar sobre isso?

P: Quero! (Ri-se. Mostra alívio)

T: Eu acho que isso… Ou seja, o facto de você se ter inscrito no curso de psicoterapia, por outro lado esta questão da sua relação com estas duas mulheres ehh. Parece que estas duas coisas podem ter tido esse efeito de você sentir que o tempo foi mais comprido entre as duas

sessões do que habitualmente. Você sentir…
P: Sim, de certeza que tem influência. De certeza que tem influencia. Aliás… ehhh … falei com… tive uma conversa com a V.… – Hoje é quinta? – na, na ultima sexta. E …. (Foi exactamente, foi na ultima sexta) em que tive mesmo… tivemos ambos finalmente! parados a conversar. Entretanto já tinha estado com ela em regime de trabalho mas tinha, tinha estado com ela num, na santa casa, numa reunião em que ela participou. Ehhh tinha, nesse dia, trocado umas mensagens com ela no sentido de tentarmos combinar um dia porque na altura, na hora em que eu estive mesmo com ela não deu para falar sobre isso ehhh porque… estavam mais pessoas, não era o momento, e ela não estava aparentemente aberta ehhh e então não, não… tive necessidade de combinar isso por telefone. Ehhhh mas eu só, só me senti legitimado a fazer, a fazer esta aproximação à Dani depois – e tinha conversado isto com uma amiga minha que é a F., amiga e vizinha. É amiga tanto minha, como da D. É uma pessoa espectacular que está sempre… está sempre perto de nós e sempre connosco – e tinha já falado com desta minha hesitação relativamente a este assunto. Ela também me tinha dado… no fundo, tinha-me dado força para fazer aquilo que me apetecia! Ehhh e como estava a dizer, só me senti legitimado para avançar depois de ter uma conversa muito franca com a D.
T: Hum hum.
P: Desse conversa eu tinha medo!
T: Hum hum.
P: Dessa conversa eu tinha medo… tinha receio de como é que ela poderia reagir. Não é so receio de como é que ela poderia reagir visivelmente. Ehhh porque… a D. trabalha muito bem as emoções. Ehhh e eu sint…também acho que sou uma pessoa que consegue ler e consigo lê-la (porque a conheço muito bem) mas ehhh muito sinceramente há certos momentos em que … e eu acho que … há ali um espacinho onde eu não consigo chegar às vezes.
T: Hum hum.
P: E tinha medo que la dentro se passasse alguma coisa que eu não conseguisse perceber ou mesmo visivelmente que ela reagisse mal.
T: OK.
P: E, e foi também nesse sentido que, que, que a tal amiga, a F., me deu forças a dizer "Nem pensar, ela não vai reagir mal. Acredita."… E então, nessa conversa…foi um dia… Essa conversa arrastou-se! Era para tê-la tido no sábado mas depois não deu! Depois no domingo eu estava mesmo a falar e apareceu essa amiga. Estavamos, estávamos no jardim, ela apareceu… Entretanto na segunda ao jantar – um jantar descontraído a ouvir música, a beber um vinho… - e a coisa foi saindo! E … e quando digo "a coisa", a simples palavra V. dita ou por mim ou pela D. quando estamos os dois é logo … parece uma pedra de gelo que cai ali.
T: Humm.
P: Tem sido, tem sido um tabu! Tem sido…um assunto que não é, que não é sequer referenciado. Ehh muito por minha culpa. Também por ela ter esse registo. Mas provavelmente ela tem esse registo porque…. Ela quando fala e pensa na V. sente-se mal e, e evita isso.
P: OK.
T: Isto porquê? Porque ehhh (ri-se) Eu… eu um dia provavelmente vou sentir necessidade de explicar ehh pormenorizadamente (Ri-se) tudo o que aconteceu mas de forma muito

resumida: quando eu terminei com a V., a V. encontrou uma responsável, que foi a D.
T: Hum.
P: Na cabeça da Vania tudo isto aconteceu – por outras razoes também mas … - principalmente eh, eh, eh a D. levou a que isto acontecesse. Porque, porque já teríamos, já tínhamos! uma relação – o que não é verdade. Porque … elas eram amigas e das várias vezes em que conversavam ela dava sempre a entender à V. de que a relação comigo não era boa, não era saudável, que a V. devia sair (até sair para fora, para o estrangeiro)… E varias coisas ao longo dos tempos em que … quando isto aconteceu ehhh e quando, passado algum tempo, eu realmente me aproximo da D., ehhh a V. começou a juntar as peças do puzzle e fez o quadro ou pintou o quadro à maneira dela. Ou foi o puzzle à maneira dela. E, e contra isso … batatas! (Ri-se) Como se costuma dizer na minha terra.
T: Hum hum.
P: Eu tento… Na altura isto foi um período conturbadíssimo! Ehhh estou a afalr de meio ano depois de termos terminado em que nós estávamos afastados mas… humm mas, mas na pratica até não estávamos porque a V. reagiu muito mal, passou mesmo muito mal e eu tentei estar próximo para ajudá-la. Várias conversas, que levavam a discussões faziam também com que, com que ela voltasse a referir a D. como culpada e eu explicava que não… Mas chegou um certo dia que eu disse: "Olha não consigo dizer isto de outra forma por isso ficas com a ideia de…a tua ideia mas se é verdade ou não… é assim que a gente coise e eu, eu não … já não te consigo convencer do contrário nem estou para isso!" E isto mantém-se!
T: Hum hum.
P: Portanto, a V. continua a achar isso e conclusão: entre a D. e a V., que eram amigas, quebrou-se ali de uma maneira forte um laço ehhh que a V. considera que foi, que foi através de uma grande traição. Ehh não traição com um homem mas traição mesmo na relação delas, traição da amizade que existia entre elas. … Isto, isto tentando explicar porque é que é tao difícil eu e a D. estarmos juntos e, de repente, falarmos ou pensarmos na V. Porque às vezes não falamos mas as coisas são tao evidentes! Estamos a falar de alguma coisa em que sabemos que a V. está ou uma fotografia de grupo e está lá a V. também… E de repente há assim um momento … frio!
T: Hum hum.
P: E…e disse à D. que, para além de outras razões mais de ordem profissional (porque a V. está inserido no Pico com alguma responsabilidade) e expliquei-lhe que a partir de agora, de Janeiro, o projecto que eu tinha pensado há… em Abril do outro ano ehhh está a começar ehhhe e queria que ela soubesse isso porque provavelmente … ehh eu não sabia se isso iria acontecer ou não mas provavelmente a V. … iria ou, ou à Santa casa… também era muito fácil… ou, ou poderá ser mais frequente eu ver a V. Queria-lhe dizer isso. Isto é o lado profissional. Uma coisa que eu acho que ela devia de ter conhecimento. Humm… a outra situação tem, tem, tem a ver com a minha intenção na relação com a V. e dizer-lhe… e, e, e disse-lhe "Não me sinto…feliz por não ter uma relação com a V." Ehhh e ela perguntou-me se … que … o que é que … o que é que eu neste momento gostava de … ehhh … como é que eu gostava de estar com, com, com ela ehhh e eu expliquei-lhe que, neste mom… a única coisa que eu gostava de ter (Ri-se) era uma relação! Porque não existe nada! Existe uma coisa completamente fria e funcional… mais da parte dela ehhh que impossibilita nós

estabelecermos um contacto saudável. E isto não tem sido saudável para mim. A maior parte da minha irritação, a maior parte das vezes em que eu penso nisto, eu não fico bem. Ehhh eu não fico tranquilo, eu não fico nor… a reagir de uma forma que… normal em mim! E ela disse que não tinha noção, achava que eu não… que já estava numa fase em que isso não me acontecia mas de certo modo foi difícil de ouvir mas ela ia percebendo. E depois eh, eh, ela disse "Olha isto… eu percebo porque… é uma pessoa com quem estiveste muito tempo mas, depois de tudo o que aconteceu, fico surpreendida de ainda sentires a necessidade de estar com uma pessoa que me fez mal, de estar com uma pessoa que te fez mal, uma pessoa que, que, que não… não está bem". E eu disse: "não, eu não concordo com isso. Nós… não é isso hoje em dia e… e mesmo, mesmo que - e isto custou-me a dizer mas era o momento de dizer – mesmo que tu não percebas eu quero que saibas que eu gosto MESMO muito da V.!)". E ela ficou assim. Não, não reagiu mal mas ficou assim a olhar para mim a tentar perceber a dimensão disto. Voltou a referir que ehhh foi ali um momento de silêncio e depois ela disse ehhh que só, só uma pessoa como eu é que teria esta possibilidade de, de depois de tudo o que se passou ehh ser inteiro (como ela referiu) e … e íntegro relativamente ao sentimento por que tenho pelas pessoas. Ehhh ehh a D., a D. elogia-me muito a este nível e ehh ela, ela, e relativamente a isto, tem muito a ensinar-me mas … e eu tenho modificado a minha forma de estar com os outros, os outros que são importantes para mim, muito pelo… muito… tenho desenvolvido as relações muito na base da emoção. Dizer claramente à minha mãe e ao meu pai "Amo-te", "Vocês são muito importantes para mim", tu és isto, tu és aquilo. Ehh e isto tem desenvolvido, tenho conseguido ter com ela, aprendido muito, já aprendi muito com ela e… e ela tem-me ajudado a esse nível. E, e ela naquele momento, para mim, foi uma viragem. Independentemente de, na cabeça dela, talvez não perceber ehhh dizer-me que … ehh "isso é sinal de que o sentimento é puro…

T: Hummm…

P: … é sinal que tu tens essa, a capacidade de, de ir à procura daquilo que sentes e… e só tenho, só tenho medo que… que te magoas e que te desiludas mais uma vez. A conversa prolongou-se à volta deste tema mas foi basicamente isto.

T: Hum hum.

P: E foi, e serviu para, para… eu passar para a fase seguinte sem, sem qualquer complexo de honestidade ou sem qualquer problema relativamente a estar a magoar a D. ou estar … a ser até falso numa relação com ela.

T: Ok.

P: Quebrei todos estes medos que poderia, poderiam, poderiam habitar em mim… E, no dia a seguir ehh no dia a seguir estive com a V. no trabalho e depois recebi umas mensagens e combinamos um café/jantar. E esse café/jantar não foi NADA fácil.

T: Hum.

P: Não foi nada fácil. A última vez que eu tinha estad… tinha tido uma conversa muito grande com, com a V. foi… foi estupidez minha (digo eu hoje) porque… tinha comprado… Eu, eu tinha um carro, em Lisboa. Que era o carro dos meus pais, que os meus pais compraram quando eu tinha 6 anos e, um dia eu precisava, porque estava a trabalhar à noite, porque dava-me jeito e o meu pai (sem eu lhe pedir) disse-me para eu o trazer. Masss entretanto há 2 anos comprei um carro!

T: Hum.
P: Esse carro ficou lá em cima e, e, e eu comprei mesmo com o meu dinheiro que tinha juntado. Pronto, e na altura estava a precisar disso. Ehhh E quis, não só falar,estar com a V. mas mostrar-lhe: "Olha, comprei um carro!". Isto passado um ano e tal de nós termos terminado. Ela reagiu muito mal. Ela… nós combinámos para irmos a um café e não chegámos sequer a entrar no café! Estivemos uma hora e tal à beira dos carros hummm a conversar. Uma conversa muito… em que, até lá, nós de vezes em quando falávamos, ouvíamos ou, ou, ou trocávamos mensagens e, a partir desse dia… Eu, eu quando saí de ao pé dela não tive dúvidas nenhumas do que é que ia fazer. Que era afastar-me por completo por mais que me custasse, por mais que eu não aceitasse, era aquilo que ela, que ela estava a precisar, era aquilo também que ela manifestava e… e, e eu não… estava … porque algumas coisas que ela foi dizendo nesse, nessa, nessa conversa não foram agradáveis de ouvir e eu estava também zangado com ela e essa zanga permitiu-me também a afastar. E afastei-me.
T: Hum.
P: E esse afastamento aconteceu de uma forma emotiva até à ultima sexta-feira.
T: Hum.
P: Entretanto, neste último ano, nós fomo-nos vendo uma vez de dois meses em dois meses em reuniões de preparação da parceria entre as duas instituições ehh em formato de trabalho. As primeiras vezes não foi tranquilo, principalmente para ela, que eu notava ali uma rigidez na postura. As últimas já estavam a ser mais, mais tranquilas. Mas entretanto na sexta-feira voltei praticamente a fazer as mesmas perguntas e a dizer que gostava muito de ter uma nova relação com ela e que gostava muito de ser amigo dela. Ela voltou, voltou a usar a arma ehhh … que é muito forte nela que é a logica, a razão ehhh que se mistura muito com a frieza … acabou por, por ser … não foi 100% fria mas … e vai misturando, vai pondo umas pitadas de, de, de … um alentozinho na relação mas, de repente: "Eu não sou…Tu não és meu amigo! Eu se precisar de alguém nem sequer … tenho uma lista de pessoas que tu não fazes parte, em que tu não estás. Não me costumo lembrar de ti". Mas pronto, ela foi sincera e eu fui sincero.
T: Hum hum.
P: E eu, em resposta a isso, disse também aquilo que sentia. Ehh e disse-lhe, entre outras coisas, que: "V. para além de eu continuar a se…a ter um sentimento nobre por ti - não dei voz realmente ao que era porque acho que ela percebia e, e às vezes dizer as coisas no momento errado também, também não é bom – humm continuo a ter um sentimento muito nobre por ti e, pode-te custar ouvir mas tu fazes-me falta." Ehh E ela, que tem normalmente uma resposta pronta, olhou para mim, fechou os olhos, riu-se e disse assim meio em suspiro: "Sabe bem ouvir isso".
T: Humm.
P: Ehh Conclusão: eu … terminei aquele momento, saí daquele… café ehhh sem saber o que fazer. Sem saber se me iria afastar porque ela disse "Tu não és meu amigo, não, não preciso de ti. Tu estás bem, tens pessoas maravilhosas à tua volta; eu estou bem, tenho pessoas maravilhosas à minha volta e nenhuma dessas pessoas és tu ou sou eu. Algumas dessas pessoas são pessoas em comum mas isso… ainda bem. Mas estamos bem os dois. Tu tens a tua casa, eu tenho a minha. Não, não há que complicar". Por outro lado, ehhh disse também que… se… um dia, se fizesse sentido, num outro contexto… poderemos começar a ter uma

amizade. Mas nunca respeitando o que existiu para trás. Não porque foi mau mas porque… o que quer que fosse que se construísse ehh teria de ser do zero. Eu acho que isso é impossível (ri-se). E foi o que eu lhe disse.
T: Hum.
P: Nós temos uma história para trás. Mas teria que ser fruto do, de algo novo. De uma relação nova, ehhh… - e isso ela tem razão! Que eu estou diferente. Ela não, ela disse, disse que nem sequer tinha pensado nisso; não, não é estar ou não estar mas nunca tinha sequer, sequer pensado nisso - mas que ela está, está uma pessoa diferente e que a relação entre nós teria de ser necessariamente diferente. E eu disse: "Ainda bem!" porque, porque também ehhh como, como nós tínhamos a relação nos últimos tempos não era saudável ehhh mas isso … isso já é falar do nosso relacionamento, coisa que nós não falámos. O meu problema foi este. Foi sentir que não, que não, que não, não defini nada.
T: Hum hum.
P: E vim, e vim para casa nesse dia ehhh angustiado.
T: Hum.
P: E em casa estava a D. com a F. a jantar. E as duas sabiam de onde é que eu vinha e o que é que tinha acontecido. E eu vinha… (segundo a D.) vinha branco, vinha … não me apetecia falar. A D. a perguntar-me coisas e não me apetecia falar (ri-se) de nada porque estava ainda a digerir a coisa.
T: Hum hum.
P: (Respira fundo) Não define na minha cabeça ainda qual é que será a minha postura. Não, não decidi nada. ehh Ainda ali a remoer no sábado… isto foi na sexta… no sábado andei ali a remoer, a remoer, a remoer. Mas … sem ter resolvido e sem ter decidido naturalmente entretanto já fui, já fui mandando umas mensagens ehh Aliás, nesse dia mandei por… ehhh a agradecer o café ehh … o facto de termos estado juntos… E entretanto esta semana também já fomos trocando e já a vi, porque ela voltou a ir à Santa Casa. Ehh ... Ou seja, não decidindo parece que me fez sentido ehhh ir ao encontro de, ir ao encontro dela e dizer-lhe "Estou aqui, se precisares de mim…" – porque ela agora está, tem uma semana complicada porque … e poderia precisar de ajuda e eu quis, quis manifestar também isso. E… e estou nesse…a palavra desta última, a palavra-chave, o resumo destas últimas semanas é: V. Tenho pensado nisto todos os dias e, e não tem … Agora tem sido mais tranquilo … ehh mas a semana passada não foi nada fácil.
T: Hum. Estou a pensar o que é que seria para si uma definição. Você diz que a coisa ficou por definir mas o que é que seria, para si, ficar definido? O que é que era preciso para você sentir que estava definido?
P: Eu, eu, ela ter-me, ela ter-me, se ela me respondesse à pergunta – não foi uma pergunta – mas… "Eu gostava de ser teu amigo, eu gostava de estar contigo." Se ela a isso me respondesse "Sim, a mim também faz sentido ehh realmente como tempestade não é uma coisa saudável para nós. Sim, estamos à vontade de, se nos apetecer, tomar um café, jantar, conversar, etc". Ela não respondeu isto! Se ela respondesse isso para mim, na minha cabeça, não é que ficasse definido, "agora todas as sextas-feiras estamos juntos", não é essa definição. Era, era perceber …
T: (Se) a abertura dela é explícita.

P: Exactamente.
T: OK. Hum. E aquilo que ela lhe disse não foi explícito para si?
P: Acho que nem para ela. Foi confuso. Foi… não, neste momento não.
T: Ok.
P: "Não tenho interesse mas! poderá acontecer"
T: Poderá vir a acontecer mas, e se isso acontecer…
P: "…mas não contes que eu te ligue ou que eu te mande mensagem ou não…"
T: E isso não é claro para si?
P: Hmmmm …
T: Você há bocado disse-me isso com extrema clareza está a voltar a dizer! Ou seja, quer dizer que isso não é assim tão indefinido.
P: Que…que ela não quer que eu a contacte?
T: Não é que ela não quer. Que ela até poderá colocar essa hipótese mas neste momento não sente abertura para isso. Não é uma possibilidade já aberta.
P: (Expira fundo) O nó que vai aqui dentro por desatar tem a ver com … com o facto de eu a conhecer. E eu não sei até que ponto… toda aquela postura dela (de estar bem com a vida, de, de… de cigarrinhos e de fartarmo-nos de rir – aliás, ELA fartou-se de rir, mais até a gozar com algumas coisas que eu ia dizendo) foi um momento descontraído – apesar de não ser mas usou essa estratégia de num momento difícil ir dando umas gargalhadas. Ehhh pareceu-me ehhh… que não só a postura, não só a linguagem não verbal mas como coisas como essas que ela disse ehhh no fundo, no fundo, no fundo se calhar não é bem isso. No fundo, no fundo, no fundo ela se calhar não está bem. Ou se calhar ainda não resolveu o M. dentro dela. Ainda não, não sabe em que lugar é que me há-de colocar na prateleira.
T: E…?
P: E eu não sei lidar com isso porque eu tenho medo.
T: Você estar arrumado na prateleira dela? (?)
P: (Hesita) ehhh… porque eu tenho medo e eu disse-lhe isso! Ehh e disse-lhe claramente isso quase … a chorar … que tenho muito medo de a magoar. Tenho mesmo muito… e em resposta a isso ela disse-me… ela riu-se e disse-me "M. não precisas de ter medo nenhum! Já me magoaste muito. Ehhh Eu já…Eu sou forte, eu já passei por isso. Aquilo que eu já consegui passar facilmente me dá, me dá força para qualquer mágoa que venha aí."
T: E isso continua a não ser claro para si?
P: Não…
T: O que é que há nisso que não é claro para si?
P: (Silêncio). Não…não sei… especificar. Acho que o que não é claro é, mais uma vez … o, a relação ou o sentimento que, que ela possa ter por mim ou que…
T: Que sentimento é que ela tem por si?
P: Eu acho que é o mesmo que eu tenho por ela, que é o de amor!
T: Hum hum.
P: É um sentimento de que, é um sentimento claro a esse nível de, de um, de valorizar o outro, gostar do outro a esse nível
T: Hum hum.
P: …que, no entanto, não confunde o facto de nós estarmos bem assim, estarmos bem sem

estarmos juntos como casal.
T: OK.
P: Ou, pelo menos, como o casal que éramos. Porque realmente não faria, não fazia sentido.
T: Sim.
P: Não era saudável. Agora, entre, entre … sermos um casal que até não era, não éramos saudáveis ou não sermos nada vai… é de um extremo ao outro. E de repente esse sentimento que existe, que acaba por ser comum aos dois – pelo menos é isso que eu, que eu sinto – deixa aqui um espaço no meio que eu não sei definir e não sei encontrar.
T: O que é que você precisaria para definir encontrar?
P: De naturalmente ir estando com ela, conversando com ela, de … ia percebendo…
T: O que era importante para si, e você há bocado disse-me, isso era o que você queria ouvir.
P: Hum hum.
T: Você! Agora ela? Ok, ela pode sentir esse, esse carinho, ou esse amor, ou esse gostar por si … e o que é que ela precisa?
P: Precisa de estar longe de mim.
T: OK. Isso não é claro?
P: Pra mim é! Mas eu não… isso… ehhh
T: Não é isso que você queria ouvir.
P: Não é isso que eu queria ouvir
T: Ahh!
P: mas… várias coisas que ela foi dizendo faz com que isso seja claro para mim. Outras coisas que ela ia deixando no ar ehhh faz com que… ainda há uma ligeira abertura. Parece que não fechou a porta à chave, deixou a porta assim…
T: Sim, isso é claro. També me pareceu claro. Ou seja, o que ela está a dizer é… o que me parece, o que me parece que ela não diz é: "Eu efectivamente gosto de ti, todavia e por isso, eu preciso de tempo e, quem sabe, um dia poderei a abrir a porta mas, para já, não quero essa proximidade que me estás a pedir."
P: Hum hum. Sim.
T: Não foi isto que ela disse?
P: Isso é claro. Sim.
T: O que é que não é claro nisto?
P: Não, isso é claro!
T: E foi isto que ela disse.
P: O que não é claro nisso é o que é que eu faço com isso (ri-se)
T: Ahhhh! Ou seja, o que não é claro é o que você queria ouvir uma coisa e queria entabularum tipo de relação e ela disse-lhe: "Eu não estou aí ao mesmo nível que tu".
P: Hum. Isso…
T: Ainda tenho uma mágoa, aqui por resolver… Eu não consigo estar nesse grau de proximidade que me estás a pedir.
P: Engraçado, porque eu, eu partilhei isto a fundo com duas pessoas. Com a D., no dia em que, que depois até fomos beber um copo aqui a Alfama e depois quando chegámos a casa eu disse: "Olha, não quero falar muito sobre isto mas como, como grande, grande amiga que tu sempre foste comigo só te quero (ri-se), só quero partilhar contigo que eu hoje estou muito,

muito triste. Ehhh e não, não quero falar muito sobre isto". Pronto. Ela falou… falou, falou, falou e eu apenas quis dizer o que estava a sentir. A outra pessoa que… que, que, com quem eu falei (ia dizer que "levou" comigo), porque senti-me assim um bocado em… massacre! Ehh foi esta tal amiga, a F., que me disse exactamente isso. No, no sábado à tarde no jardim. Disse-me exactamente isso! Que… "parece-me que tudo aquilo… ehh e, e dizes que a V. está bem e que, e que fisicamente está diferente e que pessoalmente nota-se uma confiança maior… Eu acredito nisso. Mas … parece que tu já resolveste a tua, a tua relação com a V. Todos os fantasmas… para ti está resolvido. E estás bem com a D. e não tens dúvidas relativamente V./D.. Não, não, não, não se passa, não se passam dúvidas a esse nível – e isso é verdade! – mas parece-me, a mim, que… Para a V. não! Para a V. tu ainda não está resolvido. E, se calhar, ela não está disponível, neste momento para ter uma relação contigo porque, porque ainda lhe custa falar de algumas coisas contigo.
T: Isso poderia magoá-la.
P: E isso, provavelmente, a poderia magoar.
T: Parece que aquilo que ainda sobra ou que… – e estou aqui claramente a fazer uma interpretação – mas o que parece que a V. ainda não resolveu foi a mágoa, e a revolta e a zanga. E, apesar de ela sentir coisas boas por si, se calhar ainda falta-lhe resolver todos esses sentimentos. Eu estou a pensar que forçar não vai ajudar a resolver zangas, mágoas ehhh… Todavia parece que aqui o problema é que para si era importante essa relação.
P: Hum hum.
T: Parece que você queria era… essa proximidade. E depois parece – não estando a V. aí – parece depois difícil poder aceitar outra coisa diferente que não aquilo que você queria.
P: Sim. E por outro lado faz, faz-me, dá um efeito em mim um bocado perverso. E tenho que partilhar isto que não partilhei com ninguém mas… parece que, em mim, funciona como que um jogo, um desafio.
T: Hum hum.
P: Algo a conquistar.
T: Hum hum!
P: E isso para mim não… faz com que não esqueça o assunto.
T: Hum hum. Pois é. Essa é a segunda parte da questão. Porque a primeira parte parece ser esta, parecia ser esta: o que é que leva o M. a não compreender
P: Hum.
T: ou a não querer aceitar que a V. simplesmente… É que ela nem fechou a porta! Mas precisamente a coisa boa até parece estar aí. Mas parece que para si isso ainda criou mais ruído. Mas o que ela diz é "Epa, tudo bem. Pode ser que isto um dia mais para a frente a gente consiga ser amigos mas epa calma aí. Eu não estou ainda aí? OK? Tem calma. Vamos com calma. E se formos com calma se calhar eu vou conseguir abrir-me".
P: Hum.
T: Eu acho que ela até foi muito clara nisto! Todavia, para si parece que não foi claro. E a questão era a razão desta dissonância, a razão de você não conseguir. E a razão parece clara. Que você quer uma coisa e é isso que você quer e não está muito disponível a ouvir um não. Então a segunda questão é precisamente essa: o que é que o leva a, neste caso, não querer ouvir um não, a querer conquistar, a querer efectivamente… entrar nesse desafio? O que é que

o leva a querer que a V. não fique aí, nesse sítio onde… de calma e de …."Ok, não é ainda"? Parece que algo o impele a "Eu tenho que voltar a ser amigo dela. Ela tem que…" (Ri-se) Não, melhor!: "Ela tem que voltar a querer ser minha amiga!"
P: Hum hum.
T: O que é que o leva a ser tão urgente mesmo quando ela diz que "Epa, calma. Timming por favor!"
P: Hum, Não sei.
T: Hummm …
P: Se calhar são muitas coisas.
T: Certamente que são! (…) Mas não vamos ter tempo para explorar isso.
P: Pois.
T: Mas creio que é algo que podemos voltar certamente na próxima semana.
P: (Gagueja. Hesita). Não tendo tempo eu acho que são claramente muitas coisas (?) que ehh.. me parecem urgentes. Algumas delas. Eu estou a pensar uma, uma, logo a mais…
T: Gritante.
P: Gritante (ri-se)… que é a D. Ehhh a evolução na relação com a D. parece, em mim, que depende disto.
T: Hum.
P: E não temos, hummm não temos tempo para pensar porquê mas sinto isso. Sinto isso.
T: Hmm. OK.OK. Ok. Então se calhar vá deixando marinar em si esta questão. A ver o que é que, que coisas é que durante esta semana vão surgindo e na próxima semana… Da minha parte eu estou disponível
P: Hum hum.
T: …para a gente colocar esta questão que me parece extremamente interessante: O que é que o leva a sentir que é mesmo muito importante que a V. não esteja afastada ou que seja já sua amiga ou isto de… mandar mensagens "Ok, eu vou conquistar novamente esta amizade". Que urgência é essa? Qual o sentido dessa urgência?" OK? Vamos deixar isso marinar um bocadinho?
P: Pode ser…
T: Vá, para a semana voltamos, ok?
P: Hum hum. Hum hum.

Sessão 7 – Terapeuta 2

(...)
P: Não eu estava preocupada como não… Portanto, eu não avisei a J. ehh só pude telefonar de manhã e, e deixei recado. Como depois não me disseram nada estava preocupada se, se não o tinham avisado. Porque a esta hora é complicado estar a vir e depois não ter ninguém.
T: Ah OK. Portanto a J. não costuma ligar de volta, é isso?
P: Ligou. Ligou uma vez. Só que desta vez – lembra-se uma, aquela do acidente…
T: Sim sim.
P: Ela ligou-me de volta. Ehh desta vez, como não ligou, eu estava com receio que não lhe tivessem dado o recado.

T: Ah ok.
P: Portanto, é por isso que eu estava a perguntar. Ehhh Hoje temos que se calhar fazer contas. Não é?
T: Humm sim.
P: Portanto não sei quanto é que …?
T: Tem o da semana passada (normalmente acumula). E vamos só fazer referência às sessões do mês passado.
P: OK.
T: Que foram duas.
P: Que foram duas…
T: Foram duas. Segundo as minhas contas!
P: Sim. Não sei é se…
T: Se quiser também confirmar a conta…
P: Eu não tenho dinheiro trocado.
T: Faz vinte, vinte e picos.
P: É vinte e cinco.
T: Eu também não tenho aqui trocado.
P: Só se depois no final eu for trocar… Eu andei aqui à procura mas como…
T: Pronto.
P: … ninguém me trocou…
T: Eu também não tenho aqui trocado. Ás vezes… Sabe que pode deixar 20 e depois o resto
P: Está bem, então eu dou na próxima…
T: dá na próxima.
P: OK. Dou os 20 e na próxima eu dou os 5, está bem? Ou então, se eu conseguir ainda trocar…
T: Está bem, pode ser. É que eu como não sei… ou já esteja cá dentro, na sessão…
P: Ah pois é!
T: Humm posso deixar aí um envelope para a S. pôr e…
P: Ah, ok, está bem. Se eu conseguir trocar…
T: e coloca ali com os outros envelopes.
P: Eu ainda tentei por aí mas sem comer nada ou sem coiso não trocam.
T: Pois é.
P: (ri-se). Estas coisas… Pronto, eu compreendo mas geralmente mesmo que tenham, não trocam. Então tem que se consumir alguma coisa para.
T: Hum.
P: Eh eh eh os dias lá fora foram bons?
T: Foram. Foram. Bastante agradáveis. Mais umas mini-férias, mais no trabalho.
P: Então excelente, isso é bom.
T: Mas pronto, agora é o caminho todo livre e aberto.
P: (ri-se) No trabalho?
T: Sim.
P: Ehh Eu também… Isto… eu tenho estado a trabalhar. Tenho… Os meus maiores stresses realmente têm sido com o meu P. E com o P.a. Por causa do P., por causa do P.a. Anda…

caótico! Ehh não sei. Não sei. 17 anos num rapaz está a ser… Se eu dizia que a adolescência da minha filha foi complicada por causa do P. – estas confusões que eles tinham os dois, chocavam muito.
T: Hum.
P: Eu não sabia o que era ter confusões (ri-se). Porque o rapaz é bem pior. Bem pior! Isto… completamente caótico! Ele não obedece. Acha que pode fazer tudo o que bem lhe dá na cabeça… Não faz os trabalhos de casa. Não está motivado minimamente para a escola. Está no 12º e não sei o que é que, o que é que lhe vai acontecer. Sinceramente não sei. Estou extremamente preocupada porque não sei o que, o que é que lhe possa fazer. Estou assim… Depois tenho o P.a. a pressionar-me por outro lado. A dizer "Epá, tens que, tens que pôr limites. Tens que pôr limites. Tens que pôr limites." E eu digo-lhe: "Olha porque é que não pões tu?" Porque… Ele não me obedece. E ele disse "Pois, mas eu agora já não posso fazer nada. Agora tens que ser tu a pôr limites". E não sei quê ta ta ta ta ta ta ta ta. "Não podes fazer isto, não podes fazer aquilo, não deves dar aquilo, não dev…". *(Respira fundo).* Isto… *[T expira com força]*. É isso mesmo! Cansaço *(ri-se).* Um grande cansaço! E o P… anda lá na dele, com as hormonas todas aos saltos. Uma vez…
T: Ou seja?
P: Ou seja, apaixonado lá com… Só quer estar ao pé dos amigos… Que é natural aos 17 anos! O que não é natural é que ele não pense que tem de estudar, não é? Ou estuda ou trabalha! Porque… andar assim alienado com, com o amor não, não resolve nada!
T: Há quanto tempo é que ele está assim alienado?
P: Ele está assim alienado desde as férias! Primeiro apaixonou-se por uma miúda. Depois ela deixou-o, apanhou aquela bebedeira e dizia que ninguém gostava dele não sei quê ta ta ta ta ta ta ta ta ta. Mas o que é certo agora apaixonou-se novamente por uma miúda da turma mas continua alienado. Completamente… Eu já lhe perguntei "Oh P. o que é que eu posso fazer por ti em relação à escola? O que é que tu podes fazer por ti em relação à escola? Vamos lá". "Ah não podes fazer nada, se eu precisar de ajuda digo-te!". "Então o que é que está aqui a acontecer? Tu não agarras num livro, não, não me parece muito lógico para quem anda no 12º ano.". "Ah não me chateies, não me chateies, eu é que sei tatara". Já pensei em deixá-lo completamente fazer as burrices e para o ano <u>vai ter de repetir</u> *(sussurra isto)* se quer entrar em alguma coisa. Mas… Custa-me imenso estar a deixá-lo assim à sua sorte.
T: O que é que isso representa para a S.? O deixar à sorte, o seu filho à sorte. Porque já tentou todo o outro, o outro ângulo da balança, não é? Portanto agora parece que está a explorar outra possibilidade.
P: O que é que é para mim, deixa-lo à sorte?
T: Sim.
P: É… "Pá, não queres fazer trabalhos, não fazes. Tu és responsável por aquilo que fazes. Mas aviso-te que vais, vais ter notas baixas ou reprovar … Já te disse várias vezes que queres sair, tudo bem, mas não levas dinheiro". Porque… Não tem lógica nenhuma estar a, a, a certificar-me por um miúdo que, que não quer fazer nenhum! Não é? Ehh a minha filha entrou agora na faculdade. Entrou em arquitetura paisagista.
T: Hum.
P: Tenho as despesas com ela. Tudo bem que é, é pública e não sei quê. Mas tenho despesas!

E os sacrifícios fazem-se por quem está a fazer sacrifícios para avançar! Não é para a borga. Não é? Pelo menos eu como nunca tive… Se queria ir para a borga tinha que trabalhar para ir para a borga *(ri-se)* ehh acho que uma mãe não deve fazer sacrifícios para o filho andar na borga. E mesmo quando está a estudar. Borga q.b. Ou seja, as praxes, tudo bem, uma ou outra vez, na maior. Agora, andar… Mas tem que se ver algum … Alguma motivação, alguma coisa!
T: O que é pôr isso na prática? Faz todo o sentido, S. Sem dúvida alguma! A firmeza da decisão e de quem apoia e quem sustenta. Portanto… Ou seja, é uma troca também. Se bem que troca, digamos assim, não é que isto seja nenhum negócio mas… Ehh
P: Mas é uma troca, é.
T: "Eu dou um passo, tu dás um passo". Pronto. Um pouco uma mutualidade. São erros ou isso mas pelo menos realmente essa motivação, de vez em quando caminhar no mesmo sentido. Mas a ideia de pôr isso na prática, na presença do P., como é que é isso?
P: É complicado. O P. põe-me exaustão. Ele quando pede dinheiro "Oh mãe deixa-me lá ir, deixa-me lá ir, deixa-me lá…". Bem, ele pode levar 1 ou 2h assim.
T: Ou seja, insiste.
P: Insiste, insiste, insiste, insiste, insiste, insiste, insiste, insiste, insiste, insiste… E quando eu julgo que já tenho paz e sossego ainda ele está a insistir. É uma coisa impressionante!
T: Como assim? Fica…?
P: Como assim? Quando ele se cala um bocadinho
T: Meia hora, assim (...)
P: Nem meia hora! Ás vezes é 5 ou 10 minutos. E eu digo "Bom, já percebeu." Não percebeu. Continua a insistir. E às vezes sai, bate com a porta, reclama… É uma coisa impressionante. Eu não sei, sinceramente não sei o que fazer. Mas … o que é que eu vou fazer com o miúdo? Porque eu costumo dizer: "há regras e regras básicas cá de casa que tu tens de as cumprir, quer gostes quer não". Mas ele… está completamente… Não me obedece completamente. Portanto, ou seja, ehh se eu digo qualquer coisa: "Oh P. não, não acho que seja lógico tu agora fazeres isto porque é dia de aulas, porque isto, por aquilo" Ou "tens trabalhos de casa. Por favor vai fazer os trabalhos de casa!". Não, não faz. Nada. Acho que… Ontem eu disse-lhe… ele estava a teimar numa coisa e eu disse-lhe: "Olha P. – disse – criticas tu o teu pai de ser teimoso, não ouvir ninguém e não ser flexível e repara: estás perfeitamente com o comportamento dele! Estás a ser teimoso, não estás a ser flexível, não…"
T: Não estás a fazer nenhum. Neste caso, em relação (...).
P: E ele… e ele… olhou para mim e… parece que reflectiu sobre o assunto minimamente. … Mas quer dizer, a verdade é que os dois estão a chocar porque é o mesmo feitio. Completamente! São dois teimosos… E depois é assim ninguém dá o braço a torcer. Quando implicam um diz mata, o outro diz esfola. Nunca mais saem dali. O orgulho é uma coisa… E eu ando ali, no meio daquilo tudo porque depois eu penso assim: "Pois estás sempre a favor do pai". E o pai depois diz assim "Pois, fazes tudo o que ele quer". E eu disse "Bom, então é melhor deixá-los sozinhos!"
T: À sua sorte, também.
P: Olha, é pai e filho, que se entendam! Porque é, é completamente angustiante estar no me… Pareço uma bola de pingue pongue. (...) Um diz uma coisa… Um diz: "Pois, fazes tudo o

que o menino quer. Isto vai dar maus caminhos. Isto tarara, e tarara…". Quando vou tentar e tal, falar… "Pois, estás sempre a favor do pai, nunca fazes nada. Eu nun…estou sempre, estou sempre sozinho, estou sempre…". É uma coisa impressionante! Isto, isto é aquilo que se chama "Não posso agradar a gregos nem a troianos ao mesmo tempo".
T: Contudo a S. continua…
P: (Ri-se) Sou masoquista!
T: nessa luta.
P: Só falta ter aquele chicotezinho que os padres que antigamente tinham. "Mea culpa, mea culpa" *(ri-se).* Porque isto é masoquismo. Eu andar aqui de um lado para o outro …
T: Justamente isso. Mais do que… Não sei se é masoquismo ou não mas a culpa não pode ter uma só leitura.
P: Só pode ser!
T: Mas acho… É assim eu não faço (...) parece-me que fosse assim, uma espécie de … diagnóstico ou isso, que a gente dá um nome a uma coisa. As coisas são… mais, ainda mais significativas do que isso. Julgo que isso é mais para ajudá-la
P: Compreendo.
T: …a fazer lógica mas depois para trabalhar com isso já não… é como se não… Não ajudasse muito em a gente saber que, enfim, está (...) *(P Ri-se).* Agora vai ter de responder ao facto de ele vir nesta direcção. Ok. Hum… Estava aqui a pensar nesta posição em que a S. se coloca. E, e tentar entender o que está aqui ehh para a S. se colocar aqui nesta guerra entre gregos e troianos. Porque, por um lado, percebesse como isto a desgasta, percebe-se como isto é quase inglório ehh e, e quase como se tivesse uma qualidade de ser interminável. É sempre… "esta história vai sempre acabar assim". Quase como se fossem essas as cores. Ou parte das cores desta experiência. Contudo, há algo na S., uma parte sua, qualquer coisa que se coloca lá. Talvez, talvez com uma intenção, talvez com qualquer coisa que se possa…
P: A minha intenção é que eles se deem bem como pai, pai e como filho. E… Ele, o P.a., que seja um pai. E o P. seja um filho. A minha intenção é que haja um bocadinho de paz. Para que o P. estude e para que o P.a., pronto, possa seguir o, a sua, o … o seu caminho. Porque isto repare, é uma confusão muito grande. Para todos! Estas brigas constantes em que e depois eu sou, eu sou acusada de ser culpada de, tanto por um como pelo outro. Aquilo que eu às vezes eu posso reflectir é "Epá…". O que me parece muitas vezes é que as frustrações de um em relação ao outro e vice-versa são depositadas em mim porque eu vou-me aguentando. Porque é assim: ser pai, para o P.a., são coisas totalmente diferentes do que aquilo que para mim é. Não é? As expectativas dele em relação ao filho é que o filho obedeça segamente ao autoritarismo dele e que faça o que tem que fazer. Não é?
T: OK.
P: Portanto sem a gente dizer grande coisa. Portanto, aquilo está ali dentro daquele quadrado dele.
T: De general, meio de general.
P: Não é?
T: OK.
P: Ehh eu, pronto, acho que tem que se ter sempre flexibilidade, ouvir os miúdos e tal. Às vezes dizer que não mas saber negociar. Saber negociar com eles! Mas o que é certo é que não

há negocio que aguente neste, neste meu filho. Porque … se eu não concordo com aquilo que o P.a. diz e faz – que é, que é uma coisa muito rígida. É um não e é um não a tudo e não há…pouca rigidez no, nas atitudes
T: Hum.
P: Também concordo, por outro lado, com o P.a. que não há grande possibilidade de fazer grande coisa com o P. neste momento. Mas enquanto ele insiste em ser autoritário eu ando a tentar apanhar uma maneira de conseguir chegar ao coração dele. Porque eu não consigo. Quando eu pergunto ao P.: "Como é que eu te posso ajudar? Como é que eu posso ser útil? O que é que eu posso fazer por ti?". No fundo é uma maneira que eu estou a tentar de chegar ao coração do meu filho. Porque eu não sei, não consigo sentir o que é que se passa com ele. Não consigo criar empatia! Estou a cons…estou a deixar … ehh de conseguir perceber, de sentir o que se passa com ele. … O que, o que me causa uma certa angústia. Porque eu acho que poderia, se sentisse um pouquinho daquilo que se passa, se percebesse um pouquinho daquilo que se passa, dos conflitos que ele está a ter, talvez eu pudesse ajudá-lo.
T: Hum.
P: Mas não, não consigo. E não consigo porquê? Porque ele é uma pessoa extremamente egoísta. Eu não consigo sentir uma pessoa que só quer, quer, quer, quer, quer. É uma fonte in, in, in, in – não estou a conseguir dizer a palavra
T: Inesgotável
P: Inesgotável! (Ri-se) de… só para ele, para ele. E às vezes faz-me parecer o P.a.
T: Hum
P: Que há 20 anos eu ando a dar, a dar, a dar, a dar e parece que nunca está nada bem e parece que nunca, que, que nunca consigo chegar às expectativas dele e que há ali… uma coisa que, por muito que eu me esforce, parece que me alimenta esta coisa de, de que eu sou sempre a pessoa que nunca conseguiu atingir os objectivos
T: Hum hum.
P: …ehh que ele quer! Não é? Porque é mesmo isso. E, e no fundo, esta projecção também que no fim, que eu estou a ver que também está a acontecer no P. está-me a deixar completamente angustiada, frustrada… Eu não sei até que ponto é que isto também já está também a alimentar o meu filho. Este tipo de… está-me sempre a massacrar. Há sempre alguém que tem de estar sempre a ser massacrado.
T: E esse alguém…?
P: Algu… E esse alguém costuma ser eu! Não é? Porque quando eu lhe peço… Ainda hoje cheguei aqui a Lisboa muito cedo, fui ainda ao projecto, telefonei e disse-lhe "P. fizeste o trabalho de psicologia?" Tentei não… Mas hoje ele vai ter psicologia. "Ah não fiz.". "Então não devias estar a fazer? Tu sabes que…". "Ah já estou aqui no liceu com uns amigos meus". Não fez o trabalho…! Anteriormente eu dizia "Não, agora sentas-te aqui e vamos fazer os dois" mas com 17 anos já não parece… Primeiro porque ele já não aceita!
T: Hum!
P: Não é? E segundo já não me parece… lógico tratá-lo como um miúdo de 6/7 anos "Vá, vamos lá sentar-nos aqui e vamos fazer os dois o trabalho". Eu não tenho que fazer o trabalho dele.
T: Hum hum. Não… Já retirou essa

P: Porque eu não tenho de…
T: …cartada, de fazer o trabalho com ele, sentar-se ao lado dele. Mas… ainda há um lembrete, ainda há um lembrete a ele. Não é fazer o trabalho mas é…
P: Lembrá-lo.
T: Lembrá-lo. Também tem…parece ter – não sei se isto faz sentido para a S. – parece ter uma qualidade de lembrete de, de trabalho, de pensar por ele: "Porque é que não fizeste o trabalho de psicologia?". Ok. Há aqui qualquer coisa que parece que isto não está a funcionar.
P: Não.
T: Que alternativas há, S.?
P: Hum?
T: Que alternativas há?
P: Sinceramente não sei. Não sei que alternativas há. Porque….. Não sei. Eu acho, a alternativa é se calhar eu parar de me angustiar com isto. Porque o que é certo é que por todos os caminhos que eu vá eu acho que tento sempre empurrá-lo: "Vá, vai para a frente, vai para a frente, vai para a frente. O trabalho! Não tens trabalhos de casa? Não tens que estudar? Não tens…?". Ele não faz nada! É o que eu digo. Portanto às vezes apetece-me dizer "Acabou. Pronto, já não digo mais nada". Mas não consigo!
T: Humm. Qual seria a utilidade dessa nova … ou dessa outra – vamos chamar de essa outra (...)
P: Era responsabilizá-lo pelos seus actos. Ou seja, no primeiro período, quando ele visse as notas miseráveis que irá ter porque não estuda
T: Hum hum.
P: Não é? Ehh se responsabilizasse por.
T: Ele seria só…
P: Eu não sei.
T: Exclusivamente (...)
P: Só que eu não sei é se ehh isso vai resultar. Eu acho que ele vai ter que repetir um ano. Agora imagine: Ele vai ter que repetir um ano; A confusão que lá em casa não vai haver. …
T: Hummm.
P: Está a perceber? (Ri-se)
T: O que é que está aqui presente? Mostre-me esse cenário.
P: O P.a. vai-me massacrar que ele chumbou e que não sei quê, e vai massacrar o miúdo porque ele chumbou, porque não sei quê, porque não fez, porque… E eu não sei se essa será a melhor situação.
T: Vai acartar, vai pôr as culpas em cima da S.?
P: "Porque não sou de dar os limites, porque não sou isto, porque não sou aquilo… Porque, porque, porque".
T: E o que é que poderá vir daí? Se ele fizer isso, se o P.a. fizer isso: mais uma vez colocar a responsabilidade em cima de si?
P: Olhe, tenho que aguentar. (E ri-se)
T: Como assim?
P: Tenho que ouvir e cara alegre, como eu costumo dizer. Ouvir, pronto! Ouvir – que eu às vezes já nem ouço. Desligo! – Mas… mas o pior será se… vai levar todo o ano a massacrar a

cabeça do miúdo. E os miúdos nesta altura se começarem a consumir seja o que for…
T: Ou seja, os miúdos podem procurar o consumo noutra coisa até que…
P: No fundo para aliviar aquele stress, aquela tensão. … O que é que acontece, hoje em dia? *(Sussurra isto)* E o P. não é… O P. veio à festa dos caloiros da irmã. Portanto, eu fui dar uma volta, ele foi com a irmã. Ele chegou a cas…ao pé de mim completamente a cheirar a álcool! Não tem… Eu disse "OH P. repara tu podes-te divertir sem álcool.". "Ah, não posso nada. Fico mais des-stressado e tal."
T: Fica mais stressado.
P: Não. Des-stressado, que é a palavra que ele usa (ri-se).
T: Ah okok.
P: Portanto, deixa de estar stressado e fica mais pronto! E eu disse "Epá não me parece NADA lógico isso. Nós termos que usar bebida, seja o que for, para ficar menos ansioso, menos…
T: Qual seria a lógica, então S.?
P: A lógica é podermo-nos divertir sem nada! Podermo-nos esquecer. Não precisamos de estar a por químicos em nós para esquecermos as coisas neste mome…fazer estanque! Ou seja, agora…
T: Abafá-las.
P: É melhor do que beber! (ri-se)
T: Ok. Eu não estava a pensar que o beber, nesse sentido, o beber também passa a este … este abafar. Este… tolerar, este engolir um sapo de uma determinada maneira. Não é? Mas é igual. Parece ser um meio de…
P: De abuso.
T: De abuso ou de estar acessível ou… Não é carregar um botão mas é pegar numa cerveja e beber. (...)
P: Ele tem uma grande… Ele tem uma fraca resistência à frustração. Eu não sei. Eu acho que isto foi, foi por causa de mim. Sempre tentei pronto e tal, ser muito tolerante ta ta ta ta ta ta. Porque ele tem uma fraca resistência...ele não consegue…Se eu digo-lhe não ele…Eu digo-lhe não desde pequenino em muitas coisas! Mas se eu lhe digo não ele revolta-se, ele grita, ele esperneia. Faz a birra como se fosse um gaiato! Só que num gaiato nós podemos dar uma bela palmada e dizer "Pshit, meu menino". Não tem fome, não, não, não lhe doí nada…! Ele é um, um homem… Eu às vezes penso que, se calhar, o P.a. tem razão em algumas coisas, que é: não s…ele tem uma resistência fraca à frustração e a nossa vida é cheia de frustrações no dia-a-dia! Temos que ter uma certa resiliência para ir ultrapassando e avançando, ultrapassando e avançando. E ele não tem. Não sei se me estou a fazer entender.
T: Sim. Ehh fiquei só com a parte que a S. sente quase como se parte dessa culpa fosse, ou grande parte dessa culpa fosse sua, pronto. Não sei.
P: Então alguém tem que ser o culpado! (ri-se). Se não for, se não for eu, se não for o P.a., se não for… Quem, o que é, é o ambiente? Não! Alguma coisa tivemos que fazer para que ele estivesse fraca resistência à frustração.
T: Hum.
P: Não é? Agora o que me importa – e isso é onde eu fic…onde eu sou diferente do P.a. - é eu

não massacro-me em dizer “ai, minha culpa, minha culpa” muito tempo. Realmente devo ter culpa nesse aspecto. Agora eu não sei o que é que devo fazer para que as coisas mudem. Não é? Não sei. Não sei o que é que hei-de fazer para que as coisas mudem.
T: Então o que apareceu foi não só uma reflexão sobre como é que as coisas estão e têm sido mas depois também houve uma ideia ou uma nova possibilidade de … aquela… de deixá-lo à sua sorte ou para que, para que ele tivesse condições para assumir a sua propriedade pela sua vida, pelas suas coisas. E começar a fazer isto. Contudo, essa porta traz muitas incertezas. Não faz a mínima ideia onde é que isso vai dar. Por isso é que a S. falou também (...). “OK, Eu tenho aqui isto mas eu faço isto para quÊ? Eu não faço a mínima ideia. Onde é que eu vou parar com…?”
P: Dá-me insegurança. Mas o facto é que aquilo de eu me ter, de eu estar, de eu fazer pode não trazer insegurança mas dá-me a sensação que fiz tudo o que pude (ri-se)
T: Gostei (?) dessa ultima frase. Que é, aquilo que…
P: Aquilo que eu faço, que eu digo, que eu… estou sempre presente.
T: Hum.
P: Não me traz insegurança porque estou! Não é? Pode é, é, é no fundo… Traz, traz-me se calhar uma sensação de ilusão que… que por eu ter estado, por eu ter… as coisas podem a qualquer altura encaminhar-se. Portanto não sei se será só ilusão. Não sei se…
T: De qualquer hipótese não será ilusão mas houve coisas que comprovaram que esta…
P: Sim, também é verdade.
T: forma de estar trouxeram algumas…
P: Não é em vão que o P. está no 12º. Por eu ter estado sempre presente. Por eu… Se calhar devia ter deixado…olhe, no 9º ano ele chumbar, ele… reprovar e … e aí aprender alguma coisa.
T: Hum.
P: (suspira) Agora sinto, às vezes, que é tarde para o deixar assim.
T: Mas ao mesmo tempo, pelo que a S. me falou também deixá-lo ao deus de ará, não é ao deus de ará mas dar-lhe o espaço para ele “Tu vais aprender contigo próprio, vais ver os frutos daquilo que tu fazes sem teres que atirar as culpas para cima de ninguém, sem ser da tua própria responsabilidade. É como aquela historia daquela mãe urso polar que – não sei se eu já contei a história
P: Não.
T: Era um programa da National Geographic que filme assim cerca de 20mts uma mãe que vem com as 3 crias, um, um urso polar. E, e, e as duas primeiras começam a atravessar uma laje. Conseguem ultrapassar o obstáculo. E a terceira não consegue e fica ali a debater-se e a tentar outra vez e, e, e não consegue saltar o obstáculo e subir para a laje. Então a mãe volta atrás, enquanto os outros dois ficam à espera e coloca-se ao lado dele e fica à espera que ele consiga subir por si próprio. Portanto não o ajuda. Podia perfeitamente agarrá-lo pelo cachaço.
P: Elevá-lo.
T: Elevá-lo. Mas ficou à espera pacientemente até que ele conseguisse encontrar um meio de saltar. E ele depois lá encontrou. Safou-se bem. Foi chato. Demorou… sei lá! 20 minutos ali sempre no mesmo sitio, selvagem, mas ele lá encontrou uma maneira por fim. Não, não era,

não era o distanciamento. Estar ali e dar este espaço de autonomia. Bom, isto é, é complicado. Porque o (...) conta. Há, parece, um risco quase eminente de ele ehhh não sei se a coisa depois se correr mal de … se perder depois por maus caminhos. Não sei. (...) mais. Confrontá-lo com outras coisas que a S. vê no seu trabalho que quando tenta abrir esta porta aparecem incertezas.

P: No fundo até deve de ser defeito de profissional porque vejo tantas coisas, vejo… E, e não só! Geralmente os miúdos são sinalizados à CPCJ por aquilo que eu quero neste momento fazer ao meu P. que é… Deixá-lo! Pronto. Não quer ir às aulas, não vai! (Ri-se). Não quer fazer os trabalhos, não faz! (ri-se). E, e isso deixa-me muito insegura. O que é que estará certo, o que é que não estará? O que é que… Se é, se é esse o caminho se não é? Eu não sei. Não sei.

T: Como é que é possível poder saber isso na relação com uma outra pessoa? Como é que é possível alguém saber o que é que se pode fazer para se saber isso?

P: Não se pode *(-sussurra).* Não se pode saber o quê, onde é que vai levar.

T: Hum.

P: Se eu conseguisse perceber o que é que se passa naquela cabecinha… Quando tento perceber, quando tento conversar com ele, está sempre chateado, está sempre: "Oh mãe, grande seca!", está sempre…

T: Manda para trás também?

P: Não, não quer ouvir. Não… "Sai!" Não, não consigo, não consigo chegar. Não…Para mim é uma grande frustração. Não consigo. Não, não consigo que haja um diálogo sobre o que é que ele quer fazer, sobre um projecto de vida que ele tenha. Porque ele não tem! Na, na, na terça-feira lá consegui que ele me dissesse que gostava lá de uma menina e tal, na brincadeira ehh mas pouco mais. Pouco mais. Sobre a escola é como quase alergia. Quando se fala. … Não sei. Não sei o que é que, o que é que poderei fazer, o que é que… ("Pfff"). Isto está… O que acontece é que, neste momento, traz-me grandes conflitos internos (ri-se). "O que é que eu vou fazer? Vou por aqui, vou por ali, vou por onde? (ri-se). Ehhh Uma coisa é certa: Vá por onde for, terei sempre críticas (ri). Faz lembrar aquele, aquele, aquela história também do velho e do rapaz, do burro.

T: Hum hum.

P: Que… o velho vai a caminhar – porque o burro já era também velho

T: Hum.

P: Então passam e, e, e uma senhora diz "olha lá mas isto tem alguma lógica que o burro não levar ninguém e, e a criança ir a andar". Então o velho vai e põe a criança no burro. Na vila seguinte, um senhor disse assim: "Ah se isso tem alguma lógica, a criança em cima do burro e o senhor, já idoso, a andar?". Então a criança vai e o velhote. Na outra, na outra cidade outra pessoa diz "Então isso tem alguma lógica a criança…?". Então põe os dois em cima do burro. Isto é mais ou menos… há sempre uma crítica. Há sempre… (ri-se). Quem, quem quer criticar há sempre onde criticar. Portanto, qualquer caminho que seja isso haverá sempre uma crítica. Agora o que eu queria mesmo, mesmo é que fosse qual fosse o caminho que eu pudesse ajudar o P., ele chegasse a bom porto. Ou seja, que se encontra-se, que encontra-se o que quer realmente fazer. Se for trabalhar, tudo bem! Se for estudar, tudo bem! Mas que… está a perceber? É porque neste momento o ursinho nem aceita que a mãe esteja ao lado. Não é?

T: Hum.
P: Não aceita, não aceita nada! Tudo para ele… tudo o que venha de mim ou do pai ou seja de quem for – seja de quem for não! Se calhar dos amigos não. Ehh Nos escoteiros, por exemplo ele anda nos escoteiros. Sempre que vou lá dizem "Ah o P., um querido, um doce, um isto, um aquilo". Eu não reconheço o meu filho naquelas palavras! É evidente que fico feliz; não reconheço. Porque em casa não é nada daquilo! Não é? Não sei. (…) Não sei.
T: (...) que caminho louvar porque esse caminho também poderá levar a muitas críticas. (…) É isto que sustenta a indecisão, S.? Ou seja, é isto que prende movimentos da S.?
P: Prende. …Prende porque parece que tenho de estar sempre… É como se no trabalho – não sei se alguma vez trabalhou numa associação. Nas associações os coordenadores, por exemplo, têm de fazer relatórios.
T: Hum hum.
P: Quando nós estamos responsáveis por uma actividade temos que fazer relatórios. Relatórios esses que são da acção da, do, do, do trabalho. E, e tem que se fazer uma avaliação. No fundo o que eu sinto é que se, se o caminho não for ehh se, se as coisas não seguirem um certo determinado percurso que estou sempre a ser avaliada.
T: Se não produzir determinados resultados…
P: A avaliação é negativa.
T: Ok. Ok. Ok. Ok.
P: E se produzir certos resultados haverá sempre alguma avaliação negativa, isso eu estou consciente. Mas o que é certo é que não… não vejo saída. O P. está num, num estado caótico… que eu, que eu não sei o que fazer. Seja qual for o caminho há críticas, como eu disse. E, e isso prende-me também de eu fazer experiências, que é "Tudo bem, não me queres ao lado, não queres ajuda, não queres nada então vê o que é que acontece quando estás sozinho." Mas aí eu tomaria um grande risco. Não é? Um risco que eu não sei se quero ehhh se quero ter! Não é? Uma pessoa quando… quando vai por certos caminhos tem mais ou menos riscos, não é? O que é certo é que eu não sei se aquilo que eu estou a fazer neste momento não é, se não tem muito mais, se não tem muito mais riscos do que deixá-lo responsabilizar-se sem a minha ajuda. (…) Mas a sensação que eu tenho é que se estivessem presentes – como tem vindo a acontecer até agora – vamos voltar ao mesmo. Que é…
T: O quê?
P: Ehh Deu alguns resultados. Não sei é se a longo prazo dará bons resultados. Dá bons resultados a curto prazo. A longo prazo eu não sei. Se calhar é de enfrentar agora o risco e a longo prazo ter alguma coisa que ficasse encaminhada. Não sei.
T: Isso faz todo o sentido. O porquê de estar presa, o porquê desta outra decisão, deste outro ângulo sobre a situação. Não ser posto em acção o risco é demasiado grande. Não sei. Percebe-se. Como se isto fosse a escolha quase possível, por enquanto. E se calhar é aqui que estamos. Se calhar estamos mesmo presos. Se calhar é aí que a S. está e se sente neste momento. Se calhar é aí que vamos ter de começar por. Aceitar como se (...) vamos ficar presos.
P: Se calhar preciso de um advogado.
[Riem-se ambos]
T: (...)

P: Nestas coisas todas…
T: (...) responsabilidade. E não (...) por coisas que não cometeu, também. Ou seja, faz parte do todo mas…
P: Porque essa é realmente a a sensaçao. Estar presa, de não poder, não ter… ehhh É, é, é a expressão exacta. É estar presa em algumas coisas. Algumas não. E quase todas as coisas estou presa sempre. Ehh menos no trabalho. Isso é que não estou presa!
T: Estava agora a ver a imagem do tribunal e do juiz lá no meio e dos amigos e por aí fora. Bastava apropriar-se desse advogad…desse…tribunal. Todas as personagens que aí estão, estão à beira de um veredicto sobre isto.
P: Em que o juiz… Quem seria o Juiz?
T: Boa questão.
P: (Ri-se) É preciso dizer?
[Riem-se]
T: Pois mas olhe, suspeita-se.
P: Pois! Que assim que me disse essa situação de tribunal olhei para a frente - porque… é muito à filme, não é? - e se o juiz… e realmente o juiz certamente seria o P.a., não há duvida.
T: Aquela parte da crítica que vem. O juiz dizia "Vá, onde é que estão as culpas?". OK.
P: É que eu condeno ou não.
T: Hum hum. Exactamente. É aquele que condena. Ou não condena. Humm…
P: Essa ehhh …
T: Quem é o júri, por exemplo?
P: O júri… (…) O júri sou… (…) O júri poderia ser constituído por todas as pessoas que passam na nossa vida diariamente.
T: Ok. Não condenam nem descondenam, entre aspas, mas estão ali a observar e a ver
P: Que poderão ter a palavra final também.
T: OK.
P: Não é? São os professores da escola do P. São … são os escoteiros, os líderes.
T: Hum hum. E quem dá o veredicto é o P.?
P: Não. Sou eu! (Ri-se)
T: OK.
P: Porque sou eu que tenho de decidir uma série de coisas!
T: OK.
P: Não é? E no fundo o P. e a A. também podem constituir o júri.
T: Ok. E o advogado?
P: Não tenho.
T: Daí ter dito que precisava de arranjar um.
[Ambos riem]
T: (...)
P: Não tenho. Advogado não tenho.
[Ambos riem]
P: Por isso é que eu disse que precisava de contractar um advogado.
T: OK.
P: Porque advogado não tenho.

T: Que tipo de advogado é que procura? Quem é que lhe serviria os seus interesses?
P: Um advogado que fosse justo. Que visse… não fosse cegamente como aqueles advogados que só veem sempre um lado, ou seja, o lado do seu cliente.
T: OK. Um advogado imparcial.
P: Também não me interessava com advogado assim.
T: Que fosse imparcial. OK.
P: Sabe um advogado que pudesse … ver o que é que eu faço mal e o que é que eu faço bem. E pudesse assim dizer " tudo bem, ela até pronto faz isto e isto e isto que não está correcto mas, em contrapartida, faz isto e isto e isto que até…". Portanto que não fosse ehh completamente um advogado que, que fosse injusto com a situação.
T: OK.
P: Acho que a gente não precisa desse tipo de advogado. Pelo menos eu!
T: OK. Isso já seria torcer a verdade
P: a verdade
T: das coisas. É verdade. OK. Humm, Vamos pôr um anúncio!
[Riem-se]
T: (...) de procurar esse advogado e por que razão nunca lá estive. Ou tem estado ausente.
P: Eu tive um advogado: O H. (Breve silêncio) Eu vou para uma reunião não posso chorar sff (ri-se).
T: A reunião não é agora!
P: Ehh que fazia muito esse papel.
T: Como se a presença do H. lhe mostrasse, lhe passasse a essência de ser advogado, entreaspas.
P: E de segurança… Não, não era uma pessoa de me dizer "Epá, olha lá, estás errada". Mas, de outra forma, ele dizia: "Se calhar não é por aí". Às vezes quando nós falávamos o H. tinha esse… Via o ponto de vista do P.a. sem me criticar e sem me pôr contra, sem…
T: Sim, sim.
P: Portanto, tinha esse papel de, de ser um… um advogado tanto de mim como do P.a., no fundo. Portanto, tentava ver a realidade tal e qual como ela era. E nunca fazendo grandes afirmações.
T: Hum hum.
P: Porque farta de afirmações estou eu! (Ri-se) Pelo menos de grandes!
T: Mais ou menos como um mediador.
P:Hum… Sim.
T: Ok. Se não tivesse conhecido o H., ou pessoas como o H., ou …
P: Eu não conheci mais ninguém como o H.!
T: OK.
P: Como o H., o H. não conheci mais ninguém que pudesse colocar como meu advogado. Conheci outras pessoas significativas na minha vida mas que … E porque com o H. eu poderia dizer tudo porque eu sei que o H. nunca iria ficar contra o P.a. Nem nunca iria julgar.
T: Humm.
P: Mesmo sendo amigo dos dois. Mais meu do que dele! Porque tínhamos muito mais tempo juntos e… mas nunca iria julgá-lo. Nem faz…nem ter um preconceito sobre. Sempre tratou

tod…sempre nos trataria de igual modo. E no fundo isso é muito difícil de arranjar. Por isso mesmo é que eu me sentia à vontade, sendo ele amigo dos dois, de se falar tudo, porque sabia que o H. semp…sabia ser imparcial.
T: Hum.
P: E nunca iria criticar primeiro de uma forma feroz por alguma coisa que eu fizesse. Sentia-me aceite pelo H. Ao mesmo tempo que o H. muitas vezes dizia: "Achas que tem alguma lógica isso que… Pensa lá! Pensa comigo". E nós sempre pensavamos se tinha ou não.
T: Ok.
P: E aquilo que eu, que se poderia… pá se calhar não tinha tido melhor atitude e eu iria chegar a essa conclusão com ele. Sem me criticar. O que me fazia bem.
T: OK.
P: Não é?
T: Parece-me uma…
P: uma boa pessoa! (ri-se)
T: Uma boa pessoa que deixou de estar agora presente fisicamente mas já deixou qualquer coisa. Como aquela herança que às vezes as pessoas deixam uns aos outros. E, e que nós quase, com essa experiência e com essa memória, podemos usar o que aprendemos com elas, também podemos aplicar o que aprendemos com elas. Ou seja, não estando só dependentes…É claro que (...) recebemos a mesma coisa que elas porque elas têm mais…
P: Mais experiência. Ele era mais novo! Mas…
T: Mas deixaram-nos qualquer coisa. Essa qualquer coisa é sempre uma, como se fosse uma lição qualquer. Ou seja, isto que a S. acabou de me descrever sobre maneiras de gerir as coisas, de conseguir saber aceitar os dois lados e compreendê-los. Mas, ao mesmo tempo, reflectir sobre as coisas e pôr questões pertinentes. E questioná-las! Dizer "Vê lá se isto está a chegar a alguma…?". Esta coisa… Esta coisa aqui poderá estar com a S., consigo, até de certa maneira poderá (...). Quer dizer é óbvio que a presença do H. funcionaria melhor. Ao mesmo tempo, ou seja, pode, pode não impedir que a S. também aborde e tenha esta predisposição com as várias dilemas com os quais está. (...) agora por si. Não sei se faz sentido.
P: Sim. Só que há uma diferença. É que a presença do H. trazia-me segurança. Ehhh era uma pessoa que muitas vezes nós não falávamos mas só a presença dela me sem…mesmo quando eu estava triste ou mesmo quando eu estava muito insegura… às vezes só o falar ou… Trazia-me segurança. Trazia-me conforto. Era uma pess…Era e é! uma pessoa muito bem disposta, muito… Além disso eu acho que todas as pessoas pela qual ele passar na vida, ele vai deixar marcas. Porque ele é uma pessoa muito especial.
T: Hum.
P: E, e ele trazia-me essa segurança para eu poder reflectir. Porque uma pessoa sem segurança não consegue reflectir completamente! Ou seja, ele trazia-me uma segurança que era mesmo que eu estivesse a pensar mal ele ia-me levar sem… Era tipo um refúgio. Sabe quando nós estamos assim muito coisos a ver um sítio… No fundo fazia um bocadinho como pai.
T: Hum.
P: Não é? Eu acho que deve ser essa a função do pai. Como eu nunca tive assim um pai desses!
T: (...)

P: Portanto não posso, não posso dizer que… Mas sempre foi a imagem que eu tive do que poderia ser um pai. Aquele que quando nós estamos mal em todo o lado, lá a gente ia-se sentir bem.
T: Um bom pai.
P: Um bom pai. Não é?
T: Hummm…
P: Ehh e no fundo isso… não podemos ser sozinhos porque a ligação que temos com as pessoas é importante. Termos pessoas significativas na nossa vida que nos transmitam esses sentimentos é bom. É como se, por exemplo, quando nós estamos muito angustiados se, ou com muita sede ou com qualquer coisa, se nós pensarmos numa cascata, no barulho… numa paisagem que nos trouxe boas recordações ou o momento em que tivemos bons sentimentos isso vai-nos tranquilizar.
T: Hum.
P: Não é? Ehhh no fundo essas pessoas transmitem sempre essa tipo energia positiva - que eu não acredito muito e depois dá logo simbologia àquelas coisas da nova era, das novas símbolos de…
T: Hum…
P: de… que eu não…
T: Há pessoas mais abertas, ou menos abertas a essas coisas.
P: E, e traz aquele… bons sentimentos! Não é?
T: Ok, sem dúvida. Sem dúvida. Nós estamos na nossa, na nossa hora mas sabendo que ficámos aqui. Ou seja, há aqui qualquer coisa para ver.
P: Essa do tribunal acho que foi muito interessante.
T: Hmm. No sentido em que pronto, dentro da S. É dentro que isto se passa cá fora. (...) com a S. diferentes perspectivas, diferentes vozes. E falta o advogado. Ou seja, também descobrir por si e pelos seus próprios passos…
P: No fundo eu estou na prisão
T: … o advogado
P: ou estou em tribunal.
T: O advogado.
P: Repare (ri-se)
T: OK. Vamos tirá-la para um mundo de liberdade, enfim. Ou tentar ver. Mas esta voz, esta presença também interna, esta forma de estar tem, tem… com a presença do advogado é algo que podemos construir, que a S. pode construir também. Sempre! O H. foi a pessoa que representou isso. E abriu a porta para perceber que também há um advogado. Também há alguém que a possa defender. Não é só alguém a condenar. Não é só alguém a observar e à espera do que acontece. Não é só alguém que se sente culpado porque se está a sentir injustiçado. Também há este outro lado. E esta parte em que pode ter um espaço e uma voz, é um pouco isto que podemos ir tentando descobrir. Acho que (...)
P: Pois. E também, lembro do meu início de casada …
(...)

Sessão 3 – Terapeuta 3

P: E hoje começamos por onde?

T: Por onde quiser. Temos... O espaço é seu, (…) que ninguém nos possa calar.

P: Então... Vamos ver… Olhe, Agosto foi um mês excelente.

T: Ok.

P: Embora tenha estado a trabalhar. As coisas no serviço acalmaram em termos de notícias nos jornais e tal. E eu acho que o sol também... (T ri-se). A sério! Fui ao Algarve este fim ehh este Agosto duas vezes, dois fins-de-semana, que é uma coisa que eu não costumo fazer porque o Algarve fica impossível em Agosto. Tanto que eu normalmente nem sequer lá meto os pés. Mas este ano estava tão sedenta de, de praia, de apanhar sol que fui dois(!) fins-de-semana. Que é uma coisa rara e nunca antes vista – (T. Ri-se). Então fiz muita praia este ano. Muita para aquilo que costumo fazer habitualmente, uma vez que faço sempre férias frias.

T: Hum hum.

P: Fiz para aí uns quatro fins-de-semana. E eu acho que isso... a ciência deve explicar de certeza – mas deixou-me mesmo muito bem, com as baterias...

T: Que bom!

P: ... Recarregadas. Mesmo aquela coisa de ir para a praia e ficar assim só a apanhar o sol todo no corpo todo – ri-se

T: Sim, sim, sim, sim.

P: E então no final de Agosto estava mesmo muito bem, sentia-me muito bem. Ehhh mas pronto, depois veio Setembro... Já no final de Agosto as notícias nos jornais voltaram, as coisas no serviço estão outra vez complicadíssimas. Esta semana foi particularmente difícil porque começaram uma espécie de caça às bruxas e... submeteram a uma humilhação inaceitável alguns colegas por causa de um processo de inquirição interna, que ainda por cima não, não pretende inquirir coisa nenhuma a não ser branquear uma série de processos estranhos. E... pronto. E os colegas, como hão-de ser bodes expiatórios (ou não), não sei mas... Foi uma semana muito complicada. Não sabemos se ia haver despedimentos se, se não. Em princípio essas hipóteses estão postas de parte mas é um bocado, é um processo um bocado assustador! Porque não há nenhuma lógica subjacente para os procedimentos que estão a ser assumidos por parte da direcção. Dá impressão que é tudo um processo de branqueamento de coisas muito, muito sujas, que cheiram muito mal e ainda não sabemos muito bem quem vão ser as vítimas nisto tudo, e portanto... Ehh e a falta de, de ética de, de respeito pelas pessoas e pelo trabalho das pessoas é uma coisa que Às vezes se torna mesmo muito difícil de...de viver com isso! Quer dizer, eu na segunda-feira, depois daquela história toda dormi mal e tudo. Mas pronto, depois à medida que a semana foi passando o processo foi, foi-se tornando um bocadinho mais entendível – embora nunca justificável – mas começámos a perceber o que é que, o que é que estava a ser feito, e em que moldes, e, e agora continua a ser uma coisa completamente inaceitável. Ehh ficámos mais tranquilos, no sentido em que parece que o objectivo não é despedir gente mas tão simplesmente a fingir que se está a inquirir qualquer coisa para, para enfim! agradar a políticos com um resultado qualquer, que ainda não percebemos muito bem o que é que vai ser. Mas pronto. Portanto, o Agosto perdeu-se (ri-se) no meio desta semana

T: Ri-se

P: ... Voltámos à loucura e então as coisas ficaram mais complicadas do ponto de vista do, do dia-a-dia de trabalho – que acabou por ser um bocadinho desgastante. Depois, relativamente ao resto... Tomei, tomei algumas decisões, que já vinham a tomar forma mas que ficaram mais consolidadas do ponto de vista do, daquilo que pretendo fazer profissionalmente.
T: Sim.
P: E... vou candidatar-me novamente ao doutoramento nos Estados Unidos mas mudei de estratégia
T: OK.
P: Que me parece que faz sentido, uma vez que aquilo que está a obstabilizar a minha entrada – pelo menos tem sido quase sempre esse o critério – é um teste que todas as pessoas têm que fazer para conseguirem aceder a um doutoramento nos Estados Unidos.
T: Hum hum.
P: No fundo é um teste ehh.. não é de cultura geral, porque ele tem uma parte de matemática e uma parte de língua inglesa. A parte de língua inglesa é muito puxada mas as universidades sabem que os alunos estrangeiros normalmente corre-lhes mal aquela parte da língua inglesa. E depois tem uma parte de matemática que não é nada de extraordinário, se não fosse dar-se o caso de eu já não ter matemática há não sei quantos anos e, portanto, aquela parte do teste... Eu na língua inglesa até tenho resultados acima da média mas depois na parte da matemática aquilo é o desastre total!
T: Humm
P: E como já fiz esse teste duas vezes e nunca passei daquela nota... Quer dizer, é difícil acontecer um milagre. E os cursos para os quais eu me tenho candidatado têm uma vertente de matemática forte – não a matemática pura mas da parte de macro-economia
T: Hum hum.
P: ... que é políticas públicas e, portanto, eles ligam muito às estatísticas e Às economias – macro-economias. E então resolvi que o melhor seria tentar ir pela via da antropologia, uma vez que também tenho essa formação e não ligam tanto à, à questão da matemática, portanto a nota do teste não será tão determinante para a minha selecção.
T: Hum hum.
P: Pronto, e portanto estou nesse processo. Tenho que fazer outra vez um projecto, começar a falar com professores... Portanto, é uma coisa que me vai "distrair" durante os próximos meses porque as candidaturas terminam finais de Dezembro, inícios de Janeiro e depois eu terei respostas Março/Abril. O meu receio é que isto falhe tudo outra vez – ri-se. E, e portanto eu tenho que arranjar maneira de me fortalecer até Março/Abril para conseguir lidar com o fracasso, caso ele ocorra. Eu não sou nem pessimista nem optimista. Acho eu.
T: Ri-se
P: Acho que sou muito realista (ri-se). E, portanto, acho que há 50% de hipóteses
T: Hum hum
P: ...Das coisas correrem bem e, portanto, outros 50 de correrem mal. E como gosto de ver o espectro todo das possibilidades quero estar preparada para, para as respostas que tive até agora – que foram sempre não, não é?
T: E como é que tem reagido a esse, esse 'não', tendo em conta que tem essa perspectiva 50/50?

P: Tem...Foram duas circunstâncias diferentes. A primeira vez, o primeiro ano em que me candidatei, que foi 2009, portanto para começar em 2010 ehh foi um choque! Porque eu estava convencida de que ia conseguir entrar. Mas ao mesmo tempo...
T: (…) diferente (ri-se).
P: Quer dizer... Eu ... Também tenho de ser um bocadinho honesta. Porque eu a determinada altura do processo eu senti que alguma coisa... não estava bem. Foi... Aquilo nos Estados Unidos funciona um bocadinho diferente daqui. Lá nós temos primeiro que arranjar um orientador, alguém que esteja disponível para trabalhar connosco.
T: Hum hum.
P: Caso contrário nem vale a pena candidatarmo-nos porque a universidade não olha para candidaturas sem haver um professor: "Não, eu falei com este aluno, tenho a impressão que é capaz de fazer o programa" etc. E eu quando fui aos EUA nesse ano, falar com, com alguns professores, a pessoa que directamemente iria trabalhar comigo não tivemos química nenhuma! Eu entrei na sala dela, falámos mas aquilo não... Eu não senti empatia da parte dela e provavelmente ela também não sentiu minha. Portanto eu achei que aquilo, se calhar, não ia correr bem. Pronto, e não correu mesmo bem. A segunda vez... E mesmo assim esse processo, eu depois mais tarde vim a falar com a pessoa do departamento que podia explicar exactamente o que é que se tinha passado. E eu fui preterida por um outro aluno. Portanto, passei os passos todos até ao fim e, na selecção, ela só podia escolher um aluno – essa professora porque era nova e era ainda júnior no departamento
T: Hum hum.
P: ...e, portanto, só lhe deram um aluno de doutoramento. E ela escolheu um outro que estava mais próximo dos interesses de pesquisa dela. Perfeitamente legítimo e portanto... E eu até pensei. "Se calhar também não ia trabalhar bem com ela porque não foi uma pessoa que *falasse* comigo".
T: Hum hum.
P: Pronto. Depois... Mas fiquei...reagi bem. Portanto, o choque de não ter entrado mas ao mesmo tempo se calhar até foi melhor porque aquela pessoa se calhar também não era a pessoa indicada, eu também ainda não tinha as condições adequadas aqui em, Portugal para poder ir-me embora já em, em 2010. Portanto, se calhar até foi melhor assim. Pronto, no final de 2010 iniciei este processo e dessa vez estava mesmo convencida que ia conseguir entrar porque descobri o professor com quem queria trabalhar.
T: Hum hum
P: Eu disse "Eu quero este homem durante os próximos seis anos da minha vida (ri-se) porque realmente...". Fizemos logo empatia. Foi engraçadíssimo. Ao telefone falámos, ele perguntou-me: "Mas já leste alguma coisa dos meus artigos?". E eu: "Nada, não o conheço" (ri-se).
T: Risos
P: E ele: "pronto, está bem, não faz mal. Anda lá ter comigo e a gente fala". Pronto, e foi... Ele era, ele é de facto uma pessoa muito engraçada e depois à medida que íamos conversando ele ia vendo o projecto e: "Não, eu estou a ver, isto é giro, isto está bem apanhado e tal. Podíamos depois fazer isto e aquilo". Portanto gerou-se logo um, um, um diálogo muito engraçado. E nessa universidade eu fui preterida por causa da prova de matemática.
T: Ahh.

P: Porque houve... O problema é pequeno portanto eles têm, portanto, 10/12 alunos de doutoramento e é quase assim em todas as universidades. E depois naquela área específica de ambiente e políticas públicas eles só tinham vagas para aí para 2 alunos e, com esta história da crise, houve muita gente que voltou a estudar porque os doutoramentos nos EUA são pagos pelas universidades.
T: Hum hum
P: E, portanto, é uma forma de ter um ordenado e, ao mesmo tempo, fazer um investimento na carreira. E eles tiveram assim um record absoluto de candidaturas a doutoramentos como nunca tinham tido. Eles tiveram tipo umas 500 candidaturas, uma coisa brutal, e de gente com mestrado em harvard, em yale, em universidades de primeira arte. E, portanto, correram logo comigo no início do processo. Mas esse professor foi, foi de facto muito simpático. Nós mantivemos o contacto e ele deu-me alguns contactos para eu continuar a procurar mas entretanto eu fiquei a pensar e, em conversa com outros professores que fui conhecendo neste, neste processo e todos eles falam o teste, o teste, o teste é importante pelo menos para fazer, para passar as primeiras fases eliminatórias. E eu pensei logo: "O teste não, porque eu não vou conseguir fazer e é o teste que me deixa absolutamente stressada". Não é que a matemática seja difícil só que aquilo tem um tempo limite de resposta e as respostas já lá estão; nós temos que as escolher.
T: Hum hum
P: Portanto, temos que fazer metade dos cálculos, digamos assim. Porque aquilo é tudo muito rápido! A rapidez do teste é que dá cabo de mim. Porque se eu tivesse 2h para fazer aquele teste eu se calhar conseguia-o fazer todo certo (ri-se) mas ... E é um teste que me deixa mesmo transtornada. Quer para estudar, quer para, para depois o fazer.
T: Hum hum
P: Talvez por estar tanta coisa em jogo no teste, que eu nunca fui de stressar em, em testes. Normalmente vou muito tranquila para os testes e faço-os tranquilamente. Ou então com aquela dose de stress Q.b. para manter o nível de concentração.
T: Hum hum
P: Pronto, e então para resumir – que a história já vai longa – eu pensei: "Ok, antropologia se calhar é a melhor forma de, de fazer isto". E, portanto, tenho estado a concentrar-me nisso. E simultaneamente já tentei delinear um plano B, que é...
T: ri-se
P: Tem de ser assim, eu só consigo viver assim com objectivos porque senão sinto-me num marasmo total e sem objectivos na vida acho que mais valia estar morto. E pensei se não conseguir em Março/Abril começo a fazer contactos telefónicos para os EUA, para institutos e organismos que trabalham nestas áreas para depois ir lá um tempo, uma ou duas semanas, ter reuniões com as pessoas, estabelecer uma rede de contactos, porque essas redes ajudam depois
T: Hum hum
P:...quando se manda o curriculum. Pode ser olhado de outra maneira, pode ser que consiga arranjar trabalho nesta área e depois lá também é mais fácil prosseguir com o doutoramento ou outra coisa qualquer. Pronto, e isto foi... têm-me mantido assim mais... ocupada.
T: (…)

P: Portanto, Agosto para além do sol acho que foi o ter estruturado o plano de acção dos próximos meses (ri-se).
T: Risos. Sim sim.
P: Mas acho que tenho, eu sinto que tenho que ser assim, senão... Eu olho para trás e sempre fui uma pessoa de definir planos de acção. Sei lá, lembro de estar na escola e o meu plano de acção era entrar para a universidade.
T: Hum hum
P: Porque queria muito ir para a universidade. E, portanto, lia sempre mais do que os meus colegas, lia aqueles livros todos que a história falava. Sei lá, o elogio da loucura, a utopia.
T: ri-se
P: Aqueles livros que a gente passava os olhos só e nunca foram escolhidos nesta altura, neste contexto e não sei quê. Eu ia buscá-los, ia lê-los e tal. E estava sempre a pensar na universidade, universidade, universidade, para chegar à universidade. E ia tendo um colapso porque aquilo era horrível (ri-se, juntamente com a psicoterapeuta). Não tinha nada a ver com aquela ideia ehhh mítica que eu tinha de, de, da universidade como um centro de saber e de discussões altamente intelectuais e... Eu ia cheia de sede à procura daquelas fontes e depois cheguei lá e percebi que aquilo era um liceu em ponto grande (T ri-se) porque as conversas continuavam a ser as leggins que se tinham comprado, as novelas que, que davam na televisão. E então andei ali uns meses a apanhar bonés e pensei: "Passo a vida inteira a estudar para chegar aqui e isto é uma trampa! Não vou ficar aqui, isto não é para mim, não, não..." E então, nessa altura, lembro-me que o que me manteve a ir às aulas e, enfim, a dar alguma hipótese à coisa foi, foi a disciplina de psicologia, precisamente.
T: Hum hum
P: Mas que era muita psicanálise. Porque o professor na altura, ele era, ele é psicanalista e tinha vindo da faculdade de psicologia
T: Hum
P: ...onde dava umas aulas que tinham a ver com literatura... Mas sempre numa vertente muito psicanalista. E o tipo, que era um verdadeiro iconoclasta, nas primeiras aulas ele destruiu tudo aquilo em que eu acreditava (ri-se). Eu senti-me literalmente a pisar sem chão. E, e ainda saí de algumas aulas dele a chorar! Não porque ele fosse agressivo – nada disso – mas porque ele era, de facto, um iconoclasta. Ele destruiu o universo todo como eu o conhecia (ri-se). E eu nem sequer me considerava uma pessoa de preconceitos, mas pronto. De repente, há uma pessoa que está ali a dizer uma data de coisas e que nos põe a pensar em mil e uma coisas ao mesmo tempo que nunca nos tinha passado pela cabeça. Sei lá, a mais simples foi para aí na primeira aula, ele chega e diz: "Sociedade. O que é que é isso de sociedade? Sociedade não existe! É uma coisa que nós criámos para pensar num conjunto de indivíduos e tal". E pronto, e portanto estas categorias que nós criamos porque precisamos de as criar, quanto mais não seja para utilizarmos o pensamento, ele destruiu-as todas!
T: OK.
P: Claro que o objectivo dele era depois reconstruí-las mas com uma visão mais aberta, aquilo é uma forma de ensinar, que eu acho que é muito positiva
T: Hum hum
P: ...mas que, na altura, talvez por eu estar mais fragilizada, aquilo destruiu-me

completamente (ri-se) mas, ao mesmo tempo, agarrou-me à universidade e, e a achar que: "Bom, se calhar até, até vale a pena". Pronto, e valeu. E fiz o curso e gostei imenso do curso – umas coisas mais, outras menos – mas também trabalhava ao mesmo tempo...
T: Curso de...?
P: A.
T: A.! Esse é que é (…). OK.
P: O curso, exactamente. Portanto...
T: Desculpe, eu estava a tentar acompanhar (ri-se).
P: Certo. Falha minha. Ehh Fiz o curso e, no último ano, aparece-me o mestrado – eu estava na Nova
T: Hum hum
P: E aparece o mestrado no ISCTE de colonialismo e pós-colonialismo, também em A.
T: Isto era antes de Bolonha?
P: Antes de Bolonha.
T: OK. 5 anos?
P: Sim.
T: Ok. Só para eu me situar.
P: Portanto estamos a falar... A minha licenciatura comecei-a em 96.
T: Hum hum
P: Acabo-a em 2000. Fui a *primeira* a entregar a tese de licenciatura – que nós tínhamos tese. Era assim um trabalhinho pequeno mas que requeria algum trabalho de campo, para pormos em prática as ferramentas de etnografia que nos tinham sido fornecidas durante a licenciatura. Portanto eu fiz trabalho de campo numa escola de segundo ciclo – também foi uma experiência muito engraçada. E depois eu queria muito ir logo para aquele mestrado e portanto tinha de acabar a licenciatura rapidamente. Fui a primeira a acabar a tese, fiz o choradinho para fazer a defesa antes do tempo previsto, porque queria fazer a inscrição. Portanto o grande objectivo passou a ser ir para aquele mestrado.
T: OK.
P:Isto a propósito de termos planos de acção.
T: Sim, sim, sim. Estou a perceber.
P: Pronto, e consegui ir para o mestrado. Era a primeira edição daquele, daquele mestrado e portanto no mestrado o objectivo era fazê-lo, fazê-lo bem! E levá-lo a bom porto. As coisas não correram particularmente bem. Eu escolhi mal o orientador. A meio do processo despedi o orientador e fiquei orfã (ri-se) durante algum tempo. Tive a minha primeira depressão nervosa no meio deste mestrado...
T: Foi nesta altura?
P: Foi. Foi para aí no início do ano escolar de mestrado.
T: Sim.
P: Foi mesmo no início e, e eu acho que foi por um acumular de situações, que foi: o estar cansada – porque acabei a licenciatura em tempo record para começar o mestrado
T: Hum hum
P: ...foi o fim de uma relação que tinha já há uns meses... Seis meses, penso eu. Relação essa que eu depois retomei e foi a pessoa com quem vivi durante seis anos.

T: (…)
P: Portanto, nós tinhamos tido um período de seis meses de namoro, que terminou nessa altura.
T: OK.
P: E eu trabalhava ao mesmo tempo numa livraria
T: Sim, já me tinha contado
P: Onde estava um fulano que fazia a vida negra a toda a gente mas estava naquela fase em cima do ... pronto.
T: OK. Isto tudo nesta fase de início de mestrado.
P: Exactamente. Mas apesar de ter tido a depressão, que me fez ter baixa do trabalho
T: Hum hum
P: ...eu nunca perdi a parte escolar de mestrado. Tive muitas dificuldades em me concentrar nas leituras, demorava imenso tempo a ler os artigos e isso notava, portanto, perdi a parte intelectual mas consegui nunca deixar nada para trás. Portanto, continuei a ir Às aulas e a fazer os trabalhos que eram necessários... Portanto, aquilo *quase* que não se reflectiu no, no mestrado. E não se reflectiu, porque os problemas que eu tive no mestrado foram mesmo por ter escolhido mal o orientador que, claramente, não era uma pessoa com quem eu pudesse trabalhar. Ehhh e depois por questões... houve, houve uma luta no departamento de antropologia no iscte, na altura. Portanto, houve ali duas fracções em disputa e aquela disputa acabou por se reflectir em alguns, alguns nós. O professor de um lado e de outro, portanto foi, foi um bocado, fomos apanhados um bocado na, na onda. Portanto, a minha depressão não teve a ver com os problemas que eu depois tive. Portanto, fiquei orfã... Aliás, o professor que eu escolhi inicialmente para, para ser o orientador veio, mais tarde, a ser afastado da universidade porque tinha furjado as habilitações literárias dele e, portanto, não era de facto uma pessoa recomendável para fazer o que quer que fosse do ponto de vista académico. Nem para dar aulas, quanto mais para ser orientador do que quer que fosse. Mas enfim! Pronto então fiz um trabalho de campo, fui para o Brasil fazer trabalho de campo para esse mestrado. Fiz um trabalho de campo absolutamente desacompanhada e, e é daí que resultou as falhas da, da, da minha tese que teve 16 mas que... podia ter tido melhor, se o trabalho estivesse melhor. E eu, e eu sou a primeira a reconhecer que o trabalho tem, tem falhas. Tem falhas de... mesmo teóricas! Portanto de... "Não pode ser feito assim, tem de ser feito de outra maneira"
T: Hum hum
P: Mas pronto, foi feito o mestrado e... eu penso que no final do mestrado eu retomei as coisas com o P., já não tenho bem a ideia... Mas isto para dizer que depois de completar o mestrado o meu grande objectivo foi ir para a vida, para o mercado de trabalho e ganhar dinheiro.
T: (…) objectivo?
P: Pois, porque já estava um bocadinho farta de trabalhar e estudar ao mesmo tempo e como eu me zanguei com o meio académico quando eu acabei o mestrado, por causa das histórias todas das lutas do departamento e de não sei quê – e que se reflectiram no meu trabalho – eu disse, jurei para mim mesmo que nunca faria o doutoramento em Portugal! Porque eu estou farta destes gajos todos, a AP é um nojo, porque somos tão pequeninos que eles são todos primos e compadres uns dos outros e isto é uma máfia do pior... nunca mais faço doutoramento nenhum em Portugal. "Nunca mais", não: se fizer o doutoramento não o farei

de certeza em Portugal. E eu mantenho isso até hoje! (T e P riem-se) Eu não faço o doutoramento em Portugal. Nem que não o faça, mas aqui não faço mesmo! Pronto, e portanto o meu objectivo foi esse. E, no meio disto tudo, vim parar onde estou a trabalhar neste momento. Ainda dei aulas durante um ano, depois tive uns meses desempregada... Portanto, eu termino o mestrado em 2003... (suspira), ainda dou aulas a acabar a tese, acho eu, e eu entro para este serviço em 2004. Fevereiro de 2004.
T: Eu não sei que serviço é que é.
P: Pronto, então vou-lhe dizer, uma vez que estamos...
T: Ok. Se quiser... (ri-se)
P: Não, é mais fácil. Eu trabalho (…)
T: Tinha comentado isso...
P: ...todas as semanas
T: Sim.
P: ...desde... inícios de Agosto, finais de Julho, já não sei precisar – eu sou péssima a localizar as coisas no tempo.
T: Hum hum
P: Pronto. E é um sítio complicado de se trabalhar porque não há propriamente espírito de corpo nem há grande solidariedade entre as pessoas que lá trabalham. Parece que vivemos uma guerra aberta entre técnicos e chefias e alguns técnicos... Mas enfim! Eu não acho que seja particularmente diferente de outros sítios ehh onde se trabalha.
T: Hum hum
P: Acho que é diferente pelas...pelo que fazemos em si, portanto, que lidamos com matérias classificadas – alguns mais, outros menos – eu, por exemplo, quase não lido com matéria classificada, também fruto das matérias que trato. Ehh E porque, por questões administrativas nós não temos um, um estatuto próprio, não temos um quadro de pessoal, o que permite às chefias manter uma certa arbitrariedade com as pessoas. Como nós não temos um regulamento, uma lei em que estejamos enquadrados com os nossos interesses, protegidos
T: Hum hum
P: ...Aquela arbitrariedade, aquele limbo permite uma série de...Quanto mais não seja ao nível do discurso! Mas depois as pessoas ficam mais ou menos assustadas, não é? Eu não me esqueço que durante os meus primeiros dois anos de trabalho eu ouvi durante todos os dias (TODOS os dias!) o meu chefe a dizer que eu podia ser despedida no dia seguinte. Portanto... Porque sim! Porque gostam, porque acham que é assim que gerem bem as pessoas, porque acham que é assim que as pessoas dão o litro (a serem ameaçadas). São, são mentalidades muito Salazarentas e... Claro que a gente depois ao fim de um ano ouvir isto: "Está bem abelha. Continua que eu já percebi que tu pelo menos não tens poder para me despedir; enquanto eu fizer um bom trabalho, tu precisas de mim".
T: Hum hum
P: Portanto aquilo começa a não surtir efeito. E depois de fazermos seis anos de casa – que já é o meu caso, que já tenho quase oito – então aí eles já não nos podem mesmo despedir ou, se nos tirarem dali têm de nos pôr num sítio qualquer do estado portanto, então aí é que deixámos mesmo de ter medo, não é? Só que há formas de desgaste das pessoas... Eu nem me posso queixar muito porque, embora os meus chefes sejam absolutamente incompetentes, e

um deles verdadeiramente mentecapto, não... não me chateiam, não me incomodam... mas há pessoas que sofrem ali um bocado, com outras chefias. Mas enfim! Voltando para o raciocínio dos objectivos...
T: Desculpe...
P: Sim.
T: Queria ir para este trabalho...?
T: Não, isto foi sem querer! Eu estava desempregada e respondi a um anúncio que pedia licenciados em várias aulas, nomeadamente ciências sociais – que é uma coisa raríssima, a não ser o jornal a pedir licenciados em ciências sociais
T: Hum hum
P: E eu respondi. E depois aquilo foi um processo muito engraçado porque nós durante muito tempo não sabíamos a que é que estávamos a concorrer. Fomos fazer testes psicotécnicos... O primeiro teste até uma coisa de cultura geral. Era um teste grande mas tinha perguntas de história de Portugal, de português, de inglês, de informática... Uma coisa mesmo de cultura geral!
T: Sim, sim.
P: Depois foram testes psicotécnicos... duas vezes, acho que. E depois, finalmente, já foram entrevistas. E aí, nas entrevistas, é que nos disseram para o que é que nós estávamos a concorrer. E mesmo assim, as entrevistas... se nós estivéssemos bem atentos naquela altura, nós já nos teríamos (ri-se), teríamo-nos apercebido que o tipo de pessoas que nos ia gerir não eram propriamente muito inteligentes. Mas pronto. E, e entrámos. Eu não conhecia ninguém na altura mas... Quando digo "entrámos" ehh eles seleccionaram, na altura, 13 pessoas e, dessas 13, nós mantemos um núcleo de amizade que não se estende fora do serviço. Só no serviço de 6 pessoas. E com o resto falamos o que temos de falar a nível de trabalho. E foi a primeira vez na história daquele serviço que se contrataram pessoas sem cunhas.
T: OK
P: Porque o serviço é sempre composto de gente indicada por outras pessoas. Ehh e, mesmo assim, nos 13 que foram seleccionados, eu só ponho as minhas mãos no fogo, relativamente À ausência de cunhas, por mais duas pessoas, para além de mim. Tudo o resto eu acho que, ainda assim, tiveram uma palavrinha a ajudar o, o, ao processo. Ehhh E portanto, quando eu entro no serviço ainda tivemos um periodo de estágio, que era para ser de 6 meses e foi só de 4 porque o serviço não tinha, não tinha quase recursos humanos capacitados, portanto tinha... A história do serviço também é muito, muito complicada. Pouco antes de tempo eh pouco tempo antes de entrarmos tinha havido uma caça às bruxas verdadeiramente inacreditável naquele serviço. E foram despedidas, sei lá, dezena e meia de pessoas. Uma coisa assim... Mas despedidas em processos Dantescos, do género, a pessoa que vinha do almoço, tocava o telefone: "Pode arrumar as suas coisas e ir embora". Coisas assim! Nós não presenciámos mas depois ouvimos dizer. E o serviço ficou absolutamente sem recursos capacitados nessa altura
T: Hum hum
P: E, portanto, o nosso recrutamento e, sobretudo, recrutamento de pessoas que não era só da àrea de direito, que era a maioria da licenciatura do pessoal que lá trabalhava, vinha, de certa forma, trazer sangue novo ao serviço e, portanto, a nossa entrada, do curso, foi a primeira vez que o serviço se rejuvenesceu. E depois do meu ainda vieram mais cursos. Ainda vieram uns

3 ou 4 cursos. E hoje, o serviço é provavelmente dos organismos do estado com maior quantidade de pessoas com enormes competências, quer intelectuais, quer profissionais. Pessoas que apesar de já terem sido humilhadas estão dispostas a trabalhar 12h, se for preciso, eaté dormir lá, se for preciso.
T: Hum hum
P: Eu duvido que haja mais algum organismo do estado que tenha a quantidade de gente tão bem formada – quer do ponto de vista ético, quer do ponto de vista profissional, portanto competências profissionais. Exceptuando o nível dos dirigentes. O nível dos dirigentes é mesmo muito, muito baixo. Não só intelectualmente, como do ponto de vista da gestão das pessoas que são uma vergonha! Quer dizer, métodos de gestão de pessoas que já não se usam, sei lá, desde o tempo da outra senhora, como se costuma dizer. Pronto, mas isto tudo para eu voltar atrás. Quando eu entrei no serviço foi a primeira vez que ganhei um ordenado ... decente!
T: Hum hum
P: E estava com o P. nessa altura e, portanto, o meu grande objectivo foi construir uma vida com outra pessoa e, e portanto, durante muito tempo canalizei as minhas energias para isso. Trabalhava e tal mas o objectivo era comprar casa e eventualmente vir a ter filhos...
T: Hum hum
P: Aquelas coisas, normais. Pronto e depois isso acabou. E como acho que já lhe disse na altura que acabou tive aquela dupla sensação de "Que horror, isto acabou e agora estou sem objectivos" e "Que giro, estou livre para fazer seja o que for, o que me apetecer" (ri-se. T também se ri). Portanto, posso virar a minha vida completamente do avesso e começar de novo!
T: Hum hum
P: Pronto. E depois disso ehh como o fim da minha relação coincidiu com o conhecimento daquele americano
T: Pois.
P: ...da tal viagem, que já falámos... Depois disso, a pouco e pouco, foi-se construindo o objectivo de ir ter com ele!
T: Exactamente. Porque esse era o objectivo...
P: Exactamente.
T: ...mais recente (ri-se).
P: Exactamente. Pronto, e hoje o objectivo é, sobretudo, sair de Portugal – portanto, esse objectivo mantém-se. E não é muito diferente do anterior porque eu sempre pus as coisas do modo como eu lhe disse na altura, que é: Ir ter com ele MAS! Com pés e cabeça porque se as coisas não derem com ele eu pelo menos vou ter um doutoramento para fazer e para estar entretida... E portanto isso continua a ser verdade. Ehh Quer dizer, não vou ter com ele porque as coisas acabaram, mas...vou, quero ir para lá! Posso não ir para o mesmo Estado onde ele está, posso ir se calhar para a Costa Oeste
T: Hum hum
P: ... Mas sobretudo estados unidos porque acho que é, são os doutoramentos mais interessantes para aquilo que eu quero fazer. Até porque na Europa, com a história de Bolonha, os doutoramentos ficaram uma coisa muito... não sei! Eu tenho, tenho dúvidas que

no mercado de trabalho internacional, um doutoramento na Europa valha o mesmo que um doutoramento no, nos Estados Unidos.
T: Hum hum
P: Para o empregador, ele provavelmente saberá que os doutoramentos em Bolonha são 2 anos, não é?
T: Não me pergunte (ri-se).
P: Sim, acho que... Não bolonha são 7 anos. São 3 ciclos. Portanto, a licenciatura passou a 3
T: Três. Dois. P: O mestrado dois e o doutoramento dois. Só que nin... quase ninguém faz em dois. Estende a tese mais um, portanto, os doutoramentos ficam em três anos. E nos estados unidos são sempre cinco anos. Porque logo dois são escolares.
T: Hum hum
P: Parte académica, portanto. Mas pronto, se não conseguir entrar se calhar tentarei um doutoramento na Europa. Ainda não pensei muito nisso porque também não... não conheço bem o mecanismo de candidatura e como é que é com as bolsas e então isso... Tenho alguma preguiça de ir fazer essa pesquisa, sozinha, porque quando começei este processo nos Estados Unidos tinha o T. do outro lado a explicar: "Não, isto faz-se assim, tens de fazer assim, tens de fazer assado". E é muito mais fácil quando temos alguém que nos dá este apoio do que quando temos de ver sozinhos, olhar, "não sei como é que isto se faz, o que é que se faz primeiro? Qual é a melhor maneira, qual é a melhor estratégia?". Portanto eu ainda não pensei muito nessa parte de eventualmente candidatar-me À europa. Mas pronto, é isso a definição de objectivos.
T: Ok. E este tempo de Agosto deu para cozinhar aqui estes próximos objectivos
P: Exacto.
T: De outra maneira.
P: Estou a estudar bem as coisas. E depois tenho lido muito e uma pessoa Às vezes tem saudades de ler coisas... boas! Sei lá, lembro-me logo no inicio de Agosto estive a ler um artigo do Foucault – de uma aula até que ele deu, nem sequer era um artigo assim...
T: Hum hum
P: escrito. Aquilo deu trabalho a ler, não é? Porque o Foucault exige que a gente entre no texto. Mas eu acabei de ler o texto e pensei: "estou nutrida para uma semana!" (Ri-se). Venham mais destes que às vezes faz mesmo falta uma pessoa ler coisas inteligentes, que nos obriguem a pensar... Porque Às tantas uma pessoa lê tanto jornal, lê uma data de jornais todos os dias (Não necessariamente os regionais, que também são um bocadinho.. às vezes estupidificantes) mas são, são leituras muitos simples, está tudo
T: Hum hum
P: ... muito, muito clarinho. Ou mesmo relatórios, sei lá, do (…) ou disto e daquilo são coisas muito...lineares. E ainda bem, porque facilita-nos o trabalho! (ri-se)
T: A ideia é essa.
P: Exactamente. Mas às vezes precisamos de uma coisa que nos deixe ali a pensar nas coisas e a maturar. Eu sinto mesmo muita falta de fazer isso. Então li aí um livro muito bom agora, em Agosto, daqueles que nos deixa com saudades das personagens. E eum acho que também ajudou, embora fosse um bocadinho tenso. É o "Casei com um comunista" do Phillip Roth.
T: OK.

P: Fala sobre a caça às bruxas na, na época do McCarthy.
T: E é-lhe familiar de algum modo? O modo de funcionamento, se calhar.
P: (hesita um pouco). Não, aquilo é sobretudo... O personagem principal é um homem que está a falar de quando ele era rapaz e da forma como um outro homem o influenciou no seu crescimento.
T: Hum hum
P: E esse homem era ehh um comunista – embora haja ali algumas indefinições. E... e, no fundo, o, o narrador (portanto, esse personagem) conta-nos a história desse homem, eh de como é que ele se torna comunista e do casamento que tem com a pessoa mais improvável para um comunista se casar! Que é uma estrela de hollywood absolutamente fútil
T: ri-se
P: ...que não tem nada na cabeça, que tem uma relação com uma filha absolutamente escravizante porque a filha acha que ela a abandonou em prol de uma carreira e, portanto, como não a perdoa, resolve castigá-la e tem uma empresa no... Chantageia a mãe, manipula a mãe de uma forma tão evidente mas que ela não percebe porque ela é, de facto, uma criatura pouco inteligente, muito....
T: Hum hum
P: É a típica estrela de Hollywood mas da rádio – na altura da rádio. E, portanto, são estes contracensos todos que este personagem nos vai mostrando. E da relação desse homem com, com o irmão, que tem uma família normal mas que acaba por ser ver envolvido naquele processo. Deixa de ser professor, porque é afastado nesta caça às bruxas e fica a vender aspiradores durante dois ou três anos.
T: Hum hum
P: Pronto, mas é um retrato da sociedade e, ao mesmo tempo, de relações difíceis entre as pessoas (ri.se).
T: Sim sim. Eu estava a dizer paralelismo era porque falou hoje na caça às bruxas aqui.
P: AH, não!
T: E depois falou na caça às bruxas no livro. Foi daí que eu... (solta uma gargalhada).
P: Pois, não tinha feito esse paralelo mas nem sei se...
T: Como o termo foi o mesmo, eu pensei "Oh deve ser parecido". Mas, pronto, pode não ter nada a ver, peço desculpa.
P: Não, não, não! Não tem que pedir desculpa. Não estava a pensar... é que na caça às bruxas, no, nos estados unidos, havia um, um inimigo identificado, não é? Que ... é absolutamente injusto na mesma
T: Hum hum
P: E era absolutamente humilhante também mas, quer dizer... havia um inimigo! Eram as pessoas que tinham aquela idelogia
T: Hum hum
P: ...ou que pudessem ter algum tipo de simpatia... E aqui não. A gente não sabe muito bem sequer do que é que esta gente anda À procura! Quer dizer, é, é, é, é uma loucura! (Ri-se). E é por isso que às vezes é tão...tão difícil... Não difícil de entender. Isto está a ser gerido, este processo, este inquérito, está a ser gerido pela única pessoa que nunca poderia gerir este processo porque é a pessoa que está envolvida em tudo aquilo que tem sido denunciado nos

jornais. E, portanto, ela foi escolhida precisamente porque enquanto ela se proteger, protege todos os outros que estão metidos na parte suja desta história.
T: Hum hum
P: Portanto, tem lógica que seja ela do ponto de vista da protecção do, dos interesses. Só que esta pessoa é das tais que acha que os bons funcionários são os que são escravos. São os que são tratados sobre chicote todos os dias. E, portanto, em vez de se limitar a fazer um processo de inquirição, sei lá, normal!... Sim, quanto mais não seja para dizer que há, está a decorrer um processo que não vai concluir coisa nenhuma, porque a gente já sabe o que é que, o que é que vai sair dali. Não, aproveitou esta oportunidade, que tem poder nas mãos, para humilhar pessoas. Porque é aquilo que ela gosta. Ela sente-se feliz por poder humilhar as pessoas. E a mim faz-me muita confusao como é que homens de 40 anos e 40 e tal anos se submeteram a isto silenciosamente. Porque eu não me estou a ver naquela posição. Não me estou a ver em pé à porta do meu gabinete uma tarde inteira enquanto o meu gabinete é revistado e eu tenho que ficar ali a olhar aquilo, quer dizer... não me revejo nisso. Então acho que mais depressa tinha dito: "Olha vou para o café, depois quando acabar pode-me chamar, que eu não vou ficar aqui, na rua, a olhar". Não vou! Não fico! "Então não pode falar com os seus colegas". "Não posso? Mas não posso porquê?" Mas os nossos colegas não falam connosco. Aceitaram isto e isto faz-me muita confusão, eu falo com quem eu quiser! A não ser que haja um juiz, com um processo crime, que me diga que não posso falar com A, B e C no Âmbito do processo crime. Isso eu aceito, é um juíz! Agora aquela senhora não tem capacidade de me dizer com quem é que eu falo ou quem não falo. E aqueles tipos aceitaram aquilo tudo, portanto faz-me imensa confusão como é que homens de 40 e tal anos – e outros mais novos! – mas há uns quantos de 40 e tal anos a aceitarem isto assim! E ficam calados, não falam com ninguém.
T: A si ainda não chegou este...
P: Não, nem vai chegar!
T: OK. Portanto não...
P: Não, não vai chegar! Por acaso eu gostava que chegasse – a sério que gostava. Porque eu acho que fazia toda a diferença... Porque, como eu, há mais gente que reagiria desta forma. Quer dizer, isto NÃO é aceitável! Aliás, os pró... os próprios técnicos que trabalham com esta senhora ehh já não aceitam este tipo de coisas há muito tempo! Ainda h á pouco tempo fui almoçar com um que ehh estava a contar que ela tinha, tinha-o chamado e que queria não sei quantos relatórios até ao fim da semana. Uns dez relatórios ou uma coisa assim do género. E ele: "Pois, está bem mas eu agora estou a fazer o semestral de...disto e daquilo". E ela: "Sim sim, mas eu quero estes relatórios até ao fim da semana". E ele: "está bem, mas eu estou a fazer o semestral!". E ela: "Mas eu quero os seus relatórios!". E ele: "está bem mas eu estou a fazer o semestral". Quer dizer, e, e, e não faz! Portanto os próprios técnicos dela já não... já não aceitam este tipo de arbitrariedade. Portanto eu até gostava que aquilo fosse estendível a outros departamentos porque isto ia fazer moça, pessoas a dizerem-lhe: "Não não, eu vou ficar aqui". E "não não, eu continuo a falar com as pessoas que eu quiser!". Portanto isto era, era bom que acontecesse. Mas não, vai ficar ali e eu não sei o que é que ela lhes disse, com o que é que os ameaçou mas o que é certo é que eles aceitaram isto tudo como cordeirinhos. E pronto são... são coisas que – como se diz- não mata mas moem.

T: Sim, é um ambiente de trabalho...
P: É.
T: ... muito complicado.
P: É, é. Muito. Muito.
T: E... e ao ver a profundidade que tem e as suas capacidades e, de algum modo, o interesse intelectual que tem... estar num sítio com tanto ambiente
P: É...
T: assim... A maneira como o descreveu acabei por perceber que não é nada confortável para si estar num meio assim...
P: Não, não é. Por todos os, os, os motivos e mais alguns. A começar porque... eu não me sinto a evoluir profissionalmente ali. Eu sinto como se tivesse uma parede à minha frente e não tenho sítio nenhum para, para evoluir. Portanto não estou a crescer! E eu acho que só é legítimo aceitar chegar a esta posição, das duas, uma: ou quando já se é mais velho e, portanto, o horizonte é a reforma e não faz sentido continuar ali à procura de um, de uma grande evolução profissional. Ou quando se tem uma família, com filhos, e o princípio básico que é o ordenado para alimentar os filhos, e os filhos (…). Tudo isto eu acho coisas legítimas. Agora eu não acho legítimo estar com 33 anos e aceitar que vai ser o resto da minha vida profissional ali dentro, quer dizer. Porque aí então eu acho que daqui a 10 anos estou a cometer suicídio (ri-se) porque a minha vida falhou redondamente. E, e é isso que eu sinto ali sobretudo. Às vezes mais até do que o mau ambiente e das pessoas serem assim... também há ali pessoas boas! E tenho ali algumas amizades, algumas que se estendem para fora do, do, do serviço. E portanto, não é tudo mau e, como lhe disse, eu acho que aquilo não é muito pior do que há noutros sítios...
T: Sim.
P: ... porque o mundo do trabalho é mesmo assim. Pronto, há pessoas boas e há pessoas más! E umas fazem mais maldades do que outras, pronto (ri-se). E as coisas são mesmo assim. Mas sobretudo porque eu não sinto oportunidades de crescer ali dentro. E crescer não é ser, vir a ser director de alguma coisa - porque são as únicas hipóteses de crescer ali!
T: Pois.
P: É (…), é (…), é director, quer dizer. Esses lugares estão reservados sempre para, ou condições muito excepcionais, ou para as tais cunhas ou... Portanto, a estrutura também devia estar montada de forma a que houvesse outras hipóteses de crescimento sem ser chefe de alguma coisa, pronto. Equipas coordenadoras... sei lá! Haveria imensa forma de realizar as pessoas profissionalmente sem ser pô-las como directoras da àrea ou directores de departamento. E eu desde que para ali entrei nunca, nunca ninguém me ensinou nada! Nunca tive um chefe que soubesse mais do que eu e que me dissesse: "Não, isto faz-se assim, isto faz-se assado".
T: Não?
P: Aliás, nem eu, nem ninguém (ri-se). Nós chegámos ali porque não havia massa crítica naquele serviço portanto *nós* fomos a massa crítica. E, medida que chegámos, fomos fazendo crescer essa massa crítica. Mas nenhum de nós teve alguma vez um chefe que dissesse "isto faz-se assim, isto faz-se assado" ou que nós sentíssemos "sabe mais que eu, portanto eu tenho muito a aprender com esta pessoa e posso confiar nesta pessoa porque..... porque é o que um

bom chefe deve fazer, não é? Ehh responsabiliza-se pelas coisas más e dá os créditos a quem de direito. E ali dentro é ao contrário: quando há um mérito é para o chefe, mesmo que ele não tenha feito absolutamente nada. E quando há asneira, o desgraçado técnico que se lixe (ri-se). E... portant... mas, quer dizer, independentemente de eu nunca ter aprendido nada com algum chefe, podia ter tido a oportunidade de trabalhar com algum... com pessoas que, não sabendo mais do que eu, enfim, fossem pessoas decentes! Mas eu por acaso fui das pessoas – e isto não é nenhuma forma de auto-comiseração, porque isto já me foi dito por outras pessoas – eu tive azar! Eu fui das pessoas do meu curso que conseguiu trabalhar com os piores chefes daquela casa (ri-se. T também ri). Neste momento não estou assim muito mal mas, quer dizer, eu nunca tive um chefe que fosse realmente "pronto, ok é um gajo porreiro, não, não chateia muito e tal". O que eu tenho neste momento... é má pessoa, pronto. Só não faz mais mal porque é burro (ri-se), porque não conseguiu fazer mais mal. Mas se ele fosse um bocadinho mais inteligente era, de facto, uma pessoa muito perigosa (ri-se). Porque ele tambem gosta de fazer mal às pessoas, e portanto. Mas enfim!
T: Não está realizada.
P: Não. Profissionalmente não, de todo (ri-se).
T: não está (Ri-se).
P: Não, no início foi giro... foi muito giro. Ehhh foi giro ir descobrindo as matérias. Eu começei logo a trabalhar um (…) que tratava a política na américa latina. Portanto, no início é giro descobrirmos os países onde os políticos estabeleceram relações e ver o que se vai passar e tal. E eu gosto muito daquilo que faço! É, é, é isto o irónico da, da coisa. Todos nós adoramos aquilo que fazemos. Não gostamos é daquilo, do sítio, das pessoas.
T: (…) hostil
P: Exactamente. Mas todos nós gostamos muito daquilo que fazemos: de escrever relatórios, de pensar nas coisas, de ver o que é que poderá acontecer, desenhar cenários... Todos nós adoramos fazer aquilo.
T: Então não é as funções...
P: Não!
T: As funções, sente-se realizada a fazer as funções, mas o contexto...
P: Sinto. Sinto.
T: ...é que sente que não é...
P: É que é totalmente desadequado.
T: ...totalmente apropriado.
P: Mas eu também tenho que ser honesta neste ponto e dizer que aquilo que eu queria fazer neste momento não se adequa ao serviço. E aqui a culpa não é do serviço. Ou seja, a forma como eu quero abordar as matérias não interessa o serviço
T: Hum hum
P: Porque não é... não são informações, portanto...
T: Hum hum
P: Mas aqui não tem nada a ver com o serviço, fui eu que me apaixonei por uma outra perspectiva – que está mais próxima da perspectiva académica da, das coisas e, e portanto... se calhar se o serviço fosse, funcionasse melhor, eu conseguiria dizer "ah ta bem até gostava muito de fazer isto ...

T: (…)
P: ... mas também gosto muito de estar ali, e tal". Ehhh mas neste momento, para além das frustrações todas do serviço, tenho esta questão não é epistemológica mas tem a ver com a forma como se estrutura as matérias. E o ângulo de análise que eu quero ter com elas não se compadece com os objectivos do serviço.
T: Pois.
P: Mas aí é como tudo na vida (ri-se).
[…]

Legenda de símbolos:
[…] – Dados que a transcrição não inclui
(…) – Palavra(s) não perceptíveis
… - Ligeira pausa

Anexo 3: Tabela das correlações inter-avaliadores

	T1	T2	T3	T4
Sessão 1	0,6898	0,5523	0,6829	0,6306
Sessão 3	0,7014	0,5231	0,8194	0,7083
Sessão 5	0,8472	**0,5023**	0,6944	0,5995
Sessão 7	0,6713	0,662	0,7037	0,6042
Sessão 9	0,6759	0,8426	0,7083	0,7708
Sessão 11	0,875	0,8032	0,7361	0,838
Sessão 13	0,5556	0,6852	0,5972	0,8171
Sessão 15	0,662	0,6389	0,7014	0,6412
Sessão 17	**0,9329**	0,6806	0,5278	0,7338
Sessão 19	0,6065	0,6991	0,5747	0,5694
Sessão 21	0,5394	0,7266	0,5764	0,7685
Sessão 23	0,6829	0,5394	0,6273	0,794
Média	0,7033	0,6546	0,6625	0,7063

Nota. Média das quatro díades: 0,68167508

Anexo 4: Tabela com médias das 48 sessões avaliadas com o PQS

Estatística descritiva

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Q6	**100**	**4**	**9**	**7,54**	**1,114**
Q81	**100**	**4**	**9**	**7,53**	**1,265**
Q63	**100**	**2**	**9**	**7,49**	**1,603**
Q65	**100**	**2**	**9**	**7,23**	**1,539**
Q33	**100**	**3**	**9**	**7,19**	**1,894**
Q69	**100**	**1**	**9**	**7,14**	**1,696**
Q46	**100**	**5**	**9**	**6,85**	**,833**
Q35	**100**	**2**	**9**	**6,74**	**1,737**
Q3	**100**	**1**	**9**	**6,68**	**1,310**
Q18	**100**	**3**	**9**	**6,61**	**1,379**
Q86	100	3	8	6,57	1,054
Q48	100	3	9	6,41	1,613
Q28	100	1	9	6,41	1,389
Q93	100	3	9	6,25	1,494
Q23	100	1	9	6,17	2,155
Q40	100	3	8	6,14	1,219
Q64	100	2	9	6,10	2,125
Q34	100	1	9	6,00	2,088
Q55	100	1	9	5,93	1,761
Q26	100	1	9	5,90	2,044
Q41	100	2	9	5,85	1,847
Q52	100	1	9	5,83	2,045
Q30	100	1	9	5,83	2,302
Q80	100	3	9	5,78	1,724
Q88	100	1	9	5,73	2,490
Q73	100	1	9	5,65	2,252
Q95	100	1	9	5,64	2,083
Q78	100	2	8	5,61	1,579
Q72	100	1	9	5,59	2,045
Q76	100	2	9	5,55	1,782
Q54	100	1	8	5,54	1,654
Q22	100	2	9	5,53	1,479
Q66	100	2	9	5,49	1,686
Q45	100	2	9	5,49	1,680
Q47	100	5	9	5,48	1,142
Q94	100	1	8	5,46	1,788
Q32	100	1	9	5,40	2,602
Q97	100	1	9	5,31	2,390

Q59	100	1	9	5,27	2,110
Q62	100	3	9	5,26	1,755
Q53	100	2	9	5,22	1,564
Q67	100	1	9	5,10	2,150
Q1	100	1	9	5,07	1,409
Q99	100	1	9	5,07	2,272
Q83	100	1	8	5,06	1,493
Q4	100	2	9	5,06	1,582
Q7	100	1	9	5,04	1,771
Q11	100	2	9	5,03	1,539
Q70	100	2	9	5,03	1,689
Q58	100	1	9	5,02	3,016
Q68	100	2	7	5,01	,912
Q74	100	1	8	5,00	1,369
Q71	100	1	9	4,97	1,965
Q24	100	2	7	4,96	,457
Q50	100	1	8	4,93	1,363
Q98	100	1	9	4,92	1,907
Q92	100	2	9	4,92	1,678
Q20	100	2	9	4,92	1,335
Q27	100	1	9	4,91	1,315
Q10	100	3	8	4,90	1,061
Q75	100	2	9	4,88	1,008
Q21	100	1	9	4,85	1,289
Q31	100	1	9	4,82	2,196
Q85	100	2	9	4,76	1,659
Q57	100	3	8	4,71	1,205
Q19	100	3	5	4,69	,488
Q60	100	1	9	4,69	1,663
Q96	100	2	8	4,66	1,296
Q87	100	1	9	4,65	2,152
Q13	100	1	8	4,62	1,819
Q49	100	1	9	4,61	1,872
Q39	100	3	6	4,58	,691
Q16	100	2	8	4,56	1,320
Q100	100	1	9	4,46	1,729
Q2	100	3	6	4,45	,694
Q89	100	1	9	4,42	2,744
Q56	100	1	9	4,42	2,131
Q25	100	1	8	4,40	1,750
Q91	100	1	9	4,20	1,607
Q43	100	2	9	4,14	1,547
Q38	100	2	7	4,10	1,071

Q84	100	1	9	4,10	1,750
Q79	100	2	7	4,03	1,183
Q90	100	1	9	3,93	1,669
Q61	100	1	8	3,89	1,660
Q29	100	1	9	3,85	1,947
Q82	100	1	9	3,85	1,399
Q17	100	1	9	3,50	1,903
Q8	100	1	7	3,45	1,697
Q37	100	1	7	3,33	1,412
Q36	**100**	**1**	**7**	**3,28**	**1,295**
Q5	**100**	**1**	**8**	**3,03**	**1,682**
Q12	**100**	**1**	**7**	**2,95**	**1,461**
Q42	**100**	**1**	**9**	**2,78**	**2,048**
Q51	**100**	**1**	**6**	**2,76**	**1,093**
Q14	**100**	**1**	**9**	**2,69**	**2,354**
Q44	**100**	**1**	**8**	**2,67**	**1,982**
Q15	**100**	**1**	**8**	**2,16**	**1,182**
Q9	**100**	**1**	**7**	**1,94**	**1,450**
Q77	**100**	**1**	**5**	**1,84**	**1,155**
Valid N (listwise)	100				

Anexo 5: Tabela com os 10 Itens mais e menos característicos, por cada díade, e respectivas frequências

	Itens mais característicos	Itens menos característicos
T1	***Q 81**	Q 14
	Q 35	***Q 15**
	Q 69	Q 51
	Q 23	***Q 9**
	Q 6	Q 42
	***Q 65**	***Q 77**
	***Q 63**	Q 5
	Q 41	Q 44
	Q 46	Q 84
	Q 3	Q 36
T2	Q 69	Q 14
	***Q 63**	Q 44
	Q 6	Q 42
	***Q 65**	***Q 77**
	***Q 81**	***Q 9**
	Q 88	***Q 15**
	Q 26	Q 58
	Q 23	Q 12
	Q 28	Q 5
	Q 33	Q 56
T3	Q 30	***Q 9**
	Q 6	***Q 77**
	***Q 81**	Q 44
	Q 18	Q 14
	Q 35	***Q 15**
	***Q 63**	Q 5
	Q 93	Q 42
	Q 69	Q 17
	***Q 65**	Q 12
	Q 41	Q 51
T4	Q 33	***Q 77**
	Q 52	***Q 9**
	Q 58	Q 8
	***Q 63**	***Q 15**
	***Q 65**	Q 51
	Q 87	Q 29
	Q 46	Q 12
	***Q 81**	Q 37
	Q 47	Q 17
	Q 93	Q 36

Nota. *Itens que têm frequência relativa de 100%

ITENS	DESCRIÇÃO ITENS	Frequência absoluta	Frequência relativa
Q 81	O terapeuta enfatiza os sentimentos do paciente de forma a ajudá-lo a experimentá-los de uma forma mais profunda	4	100%
Q 65	O terapeuta clarifica, repete ou reformula a comunicação do paciente	4	100%
Q 63	As relações interpessoais do paciente são tema principal	4	100%
Q 6	O terapeuta é sensível aos sentimentos do paciente, está em sintonia com ele; é empático	3	75%
Q 69	Situações actuais ou recentes na vida do paciente são enfatizadas na discussão	3	75%
Q 93	O terapeuta tem uma postura neutra	2	50%
Q 46	O terapeuta comunica com o paciente de forma clara e coerente	2	50%
Q 35	A auto-imagem é foco de discussão	2	50%
Q 23	O diálogo centra-se num foco específico	2	50%
Q 33	O paciente fala em sentir-se próximo ou querer estar próximo de alguém	2	50%

Nota. 10 Itens mais característicos na totalidade das quatro díades

ITENS	DESCRIÇÃO ITENS	Frequência absoluta	Frequência relativa
Q 9	O terapeuta é distante, indiferente (vs. responsivo e envolvido afectivamente)	4	100%
Q 77	O terapeuta tem falta de tacto	4	100%
Q 15	O paciente não inicia nem elabora tópicos	4	100%
Q 42	O paciente rejeita (vs. aceita) os comentários e observações do terapeuta	3	75%
Q 44	O paciente sente-se cauteloso ou desconfiado (vs. confia e sente-se seguro)	3	75%
Q 5	O paciente tem dificuldade em compreender os comentários do terapeuta	3	75%
Q 51	O terapeuta é condescendente ou paternalista com o paciente	3	75%
Q 12	Ocorrem silêncios durante a sessão	3	75%
Q 17	O terapeuta exerce, activamente, controlo sobre a interacção (por exemplo,estruturando, introduzindo novos tópicos)	2	50%
Q 36	O terapeuta refere a utilização, pelo paciente, de manobras defensivas, por exemplo, anulação e/ou negação	2	50%

Nota. 10 Itens menos característicos na totalidade das quatro díades

Anexo 6: Tabela com itens referentes à relação terapêutica

Estatística Descritiva

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Q63	100	2	9	7,49	1,603
Q69	100	1	9	7,14	1,696
Q23	100	1	9	6,17	2,155
Q64	100	2	9	6,10	2,125
Q41	100	2	9	5,85	1,847
Q30	100	1	9	5,83	2,302
Q4	100	2	9	5,06	1,582
Q11	100	2	9	5,03	1,539
Q74	100	1	8	5,00	1,369
Q98	100	1	9	4,92	1,907
Q75	100	2	9	4,88	1,008
Q19	100	3	5	4,69	,488
Q96	100	2	8	4,66	1,296
Q39	100	3	6	4,58	,691
Q16	100	2	8	4,56	1,320
Q91	100	1	9	4,20	1,607
Q38	100	2	7	4,10	1,071
Q90	100	1	9	3,93	1,669
Q12	100	1	7	2,95	1,461
Valid N (listwise)	100				

Nota. *n* = 19

Anexo 7: Análise da relação terapêutica em dois momentos, para as quatro díades

T-Test – Terapeuta 1

Estatísticas amostras emparelhadas

		Média	N	Desvio padrão	Erro desvio padrão
Par 1	momento1	5,3684	19	1,21083	,27778
	momento2	5,2237	19	1,58639	,36394

Correlações amostras emparelhadas

		N	Correlação	Sig.
Par 1	momento1 & momento2	19	,517	,023

Teste amostras emparelhadas

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 momento1 - momento2	14474	1,41315	,32420	-,53638	,82585	446	18	**,661**

T-Test – Terapeuta 2

Estatísticas amostras emparelhadas

		Média	N	Desvio padrão	
Par 1	momento1	5,1316	19	1,40094	,32140
	momento2	4,9474	19	1,33614	,30653

Correlações amostras emparelhadas

		N	Correlação	Sig.
Par 1	momento1 & momento2	19	,898	,000

Teste amostras emparelhadas

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 momento1 - momento2	18421	61994	,14222	-,11459	,48301	,295	18	**,212**

T-Test – Terapeuta 3

Estatísticas amostras emparelhadas

		Média	N	Desvio padrão	
Par 1	momento1	5,5263	19	1,39472	,31997
	momento2	5,1842	19	1,60621	,36849

Correlações amostras emparelhadas

		N	Correlação	Sig.
Par 1	momento1 & momento2	19	,656	,002

Teste amostras emparelhadas

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Par 1	momento1 - momento2	,34211	,25889	,28881	-,26466	,94887	,185	18	**,252**

T-Test Terapeuta 4

Estatísticas amostras emparelhadas

		Média	N	Desvio padrão	
Par 1	momento1	5,0526	19	1,26334	,28983
	momento2	4,9211	19	1,28507	,29482

Correlações amostras emparelhadas

		N	Correlação	Sig.
Par 1	momento1 & momento2	19	,413	,079

Teste amostras emparelhadas

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 momento1 - momento2	,13158	1,38097	,31682	-,53403	,79718	,415	18	**,683**

Anexo 8: Itens propostos para relação terapêutica, de acordo com a psicoterapia existencial

Item 1 - O paciente expressa, verbalmente ou não verbalmente, sentimentos negativos (ex. crítica, hostilidade) em relação ao terapeuta (vs. observações de aprovação ou admiração)

Item 3 - As intervenções do terapeuta destinam-se a facilitar o discurso do paciente

Item 6 - O terapeuta é sensível aos sentimentos do paciente, está em sintonia com ele; é empático

Item 8 - O paciente está preocupado ou em conflito com a sua dependência em relação ao terapeuta (vs. confortável com a dependência, ou desejando a dependência)

Item 9 - O terapeuta é distante, indiferente (vs. responsivo e envolvido afectivamente)

Item 14 - O paciente não se sente compreendido pelo terapeuta

Item 17 - O terapeuta exerce, activamente, controlo sobre a interacção (por exemplo, estruturando, introduzindo novos tópicos)

Item 18 - O terapeuta transmite uma sensação de aceitação sem julgamento

Item 21 - O terapeuta faz auto-revelações

Item 27 - O terapeuta dá conselhos e orientações explícitos (vs. evita-os, mesmo quando é pressionado a fazê-lo)

Item 31 - O terapeuta solicita mais informação ou elaboração

Item 42 - O paciente rejeita (vs. aceita) os comentários e observações do terapeuta

Item 44 - O paciente sente-se cauteloso ou desconfiado (vs. confia e sente-se seguro)

Item 45 - O terapeuta adopta uma atitude de apoio

Item 47 - Quando a interacção com o paciente é difícil, o terapeuta faz um esforço de adaptação para melhorar a relação

Item 48 - O terapeuta incentiva o paciente a ser independente nos seus actos e opiniões

Item 49 - O paciente experimenta sentimentos de ambivalência ou de conflito em relação ao terapeuta

Item 65 - O terapeuta clarifica, repete ou reformula a comunicação do paciente

Item 66 - O terapeuta tranquiliza de forma directa

Item 73 - O paciente está comprometido com o trabalho terapêutico

Item 74 - É utilizado o humor

Item 76 - O terapeuta sugere que o paciente aceite a responsabilidade pelos seus problemas

Item 77 - O terapeuta tem falta de tacto

Item 81 - O terapeuta enfatiza os sentimentos do paciente de forma a ajudá-lo a experimentá-los de uma forma mais profunda

Item 89 - O terapeuta age de forma a fortalecer defesas

Item 93 - O terapeuta tem uma postura neutra

Item 95 - O paciente sente-se ajudado

Item 98 - A relação terapêutica é um foco de discussão

Item 100 - O terapeuta estabelece ligações entre a relação terapêutica e outras relações