

## I. CONSTRUÇÃO DO SELF TERAPÊUTICO

<p><b>Autenticidade</b></p>	<p>A <b>autenticidade</b> é central em diferentes abordagens terapêuticas. Na <b>terapia familiar experiencial</b>, autores como <b>Virginia Satir</b> (1991) e <b>Carl Whitaker</b> (1988) a entendem como congruência e expressão genuína de sentimentos, fundamentais para relações familiares saudáveis. No <b>psicodrama</b>, <b>Jacob Levy Moreno</b> (1993/1946) a associa à <b>espontaneidade</b>, isto é, à capacidade de responder de forma criativa e verdadeira às situações, superando padrões rígidos. Em ambas as perspectivas, a autenticidade é vista como condição essencial para mudança e crescimento pessoal e relacional.</p>	<p><i>“Está a ter muito impacto, pois tomo consciência de vários aspectos acerca de mim que não tinha, da minha família e também das várias possibilidades que existem na Vida. Também sinto que me traz mais humanidade e humildade perante a Vida. Em termos profissionais traz me não só mais humildade, como consciência e responsabilidade.”</i></p> <p><i>“Maior espontaneidade, aumento de confiança, pessoas que conheci”</i></p> <p><i>Maior consciência, maior humildade, mais responsabilidade.</i></p>
<p><b>Auto-reflexibilidade</b></p>	<p>A <b>auto-reflexibilidade</b> é a capacidade do terapeuta de se observar em ato. No <b>terapeuta familiar</b>, significa reconhecer seu papel no sistema e evitar imposição de valores (Anderson &amp; Goolishian, 1993). No <b>psicodramatista</b>, implica perceber-se como co-participante da cena, atento às ressonâncias emocionais e contratransferência dramática (Moreno, 1993; Nery, 2003).</p>	<p><i>A hipótese de refletir acerca de pressupostos já conhecidos, ao mesmo tempo obrigando ao pensamento crítico e reflexivo de casos ajudou-me a ser (também enquanto técnica, mas muito enquanto pessoa) mais prudente 😊</i></p>
<p><b>Flexibilidade e Regulação emocional</b></p>	<p>A <b>flexibilidade da regulação emocional do terapeuta familiar</b> é essencial para lidar com as intensas dinâmicas afetivas do setting. O uso de técnicas psicodramáticas — como inversão de papéis e espelho — permite ao terapeuta modular sua participação, favorecendo tanto a expressão emocional dos clientes quanto a preservação de seu próprio equilíbrio interno (Moreno, 1993; Fonseca, 2008). Estudos apontam que essa flexibilidade amplia a espontaneidade e a eficácia clínica (Gonçalves &amp; Ribeiro, 2012).</p>	<p><i>O trabalho pessoal ao longo do curso desbloqueou nós internos difíceis... e isso teve muito impacto na minha vida pessoal e familiar</i></p> <p><i>Maior facilidade no trabalho com crianças, descoberta de outras formas de sair de impasses terapêuticos, maior atenção às dimensões do corpo, maior união e complementaridade entre modelos, aumento de estrutura em sessões</i></p> <p><i>Aprendi a expressar a zanga de uma forma única (diabo da Tasmânia) que permitiu me conectar com o lugar de evitamento de conflito que por vezes tenho na minha experiência pessoal. Integrei grupo terapêutico de psicodrama.</i></p>
<p><b>Diferenciação do self</b></p>	<p>A <b>diferenciação do self</b> (Bowen, 1978) é a capacidade do terapeuta de equilibrar autonomia e vínculo diante da família. O uso de <b>técnicas psicodramáticas</b> (como inversão de papéis, espelho e sociodrama) favorece a autoconsciência e o manejo das emoções, fortalecendo a</p>	<p><i>Iniciei a formação após a morte recente da minha mãe. Foi difícil inicialmente, mas as técnicas e enquadramento teórico ajudou a separar os dois contextos ( pessoal e profissional relacionado com a terapia casal, familiar e Psicodrama )</i></p>

	presença clínica e prevenindo triangulações.	
<b>Criatividade</b>	A criatividade é essencial para o terapeuta familiar que utiliza ferramentas psicodramáticas, pois possibilita adaptar técnicas às necessidades singulares de cada família e promover espontaneidade e transformação nas relações (Moreno, 1993). Ao articular ação e dramatização, o psicodrama favorece novas perspectivas de interação e engajamento dos membros familiares (Bustos, 2005; Gonçalves, Wolff & Almeida, 1988).	<i>Dotou-me de várias ferramentas específicas, mas também da confiança para criar e adaptar estratégias às necessidades específicas de cada situação.</i>
<b>Transformação /mudança</b>	A aprendizagem do psicodrama transforma o <i>self</i> do terapeuta familiar ao ampliar a consciência de papéis, favorecer a espontaneidade e a criatividade, e fortalecer a presença terapêutica. Por meio das dramatizações, o terapeuta elabora sua própria história, desenvolve empatia e alcança maior diferenciação do <i>self</i> , o que o torna mais autêntico e flexível na prática clínica (Moreno, 1993; Bowen, 1978; Nery, 2003).	<i>"Levar as pessoas a explorar as suas questões através de técnicas ativas suscita maior transformação e melhoria dos sintomas e promove ainda mais a relação entre cliente e terapeuta."</i>

## II. IMPACTO PESSOAL DA FORMAÇÃO EM PSICODRAMA PARA TERAPEUTAS FAMILIARES (FPTF)

<b>Auto-conhecimento e crescimento pessoal</b>	O <b>auto-conhecimento</b> constitui um dos pilares do desenvolvimento pessoal em psicoterapia. Para Carl Rogers (1961), a exploração da experiência subjetiva é essencial para a <b>congruência</b> e <b>autorrealização</b> . No âmbito da terapia familiar, Satir (1991) sublinha a importância do <b>contacto com a própria história e emoções para promover relações mais saudáveis</b> . Já no psicodrama, Moreno (1993/1946) defende que a dramatização permite a <b>tomada de consciência de papéis e narrativas internas</b> , desbloqueando conflitos e favorecendo crescimento pessoal. Assim, a formação promove a consciência de si como terapeuta e como pessoa.	<i>"Está a ter muito impacto, pois tomo consciência de vários aspectos acerca de mim que não tinha, da minha família e também das várias possibilidades que existem na Vida. Também sinto que me traz mais humanidade e humildade perante a Vida"</i>  <i>"Maior consciência, maior humildade, mais responsabilidade."</i>  <i>"Consigo olhar-me 'de fora'."</i>
<b>Desenvolvimento Relacional</b>	O <b>desenvolvimento relacional</b> remete para a <b>ampliação das competências interpessoais</b> , fundamentais na prática clínica. Bowen (1991) enfatiza a <b>diferenciação do self</b> como capacidade de <b>manter proximidade e autonomia nas relações</b> . Satir (1991) associa a autenticidade e a comunicação congruente a vínculos saudáveis. No psicodrama, o encontro (encounter) descrito por Moreno (1959) constitui o espaço privilegiado para a <b>co-presença, reciprocidade e criação de laços significativos</b> . Neste enquadramento, a experiência formativa potencia vínculos duradouros e suporte mútuo entre pares.	<i>"Maior facilidade nas relações sociais, maior apropriação do espaço, maior confiança, maior espontaneidade..."</i> <i>"Proporcionou-me encontrar um grupo de colegas e amigos que ficarão para a vida."</i>

<p><b>Mudança de Perspetiva</b></p>	<p>A <b>mudança de perspetiva</b> implica a capacidade de <b>reconfigurar significados e ampliar visões sobre si e os outros</b>. Na terapia familiar sistémica, autores como Bateson (1972) e Minuchin (1974) defendem que a mudança decorre de <b>novas formas de olhar os padrões relacionais</b>. O psicodrama permite, através do “como se” e da inversão de papéis, adotar diferentes pontos de vista, promovendo <b>flexibilidade cognitiva e emocional</b> (Moreno, 1993). Esta abertura a alternativas traduz-se em novas possibilidades de compreensão e resolução de problemas</p>	<p><i>“O trabalho pessoal ao longo do curso desbloqueou nós internos difíceis... e isso teve muito impacto na minha vida pessoal e familiar”</i></p> <p><i>“Maior facilidade no trabalho com crianças, descoberta de outras formas de sair de impasses terapêuticos, maior atenção às dimensões do corpo, maior união e complementaridade entre modelos, aumento de estrutura em sessões”</i></p> <p><i>“Aprendi a expressar a zanga de uma forma única (diabo da Tasmânia) que permitiu me conectar com o lugar de evitamento de conflito que por vezes tenho na minha experiência pessoal. Integrei grupo terapêutico de psicodrama.”</i></p>
-------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### III. IMPACTO PROFISSIONAL DA FORMAÇÃO EM PSICODRAMA PARA TERAPEUTAS FAMILIARES (FPTF)

<p><b>Novas técnicas e abordagens</b></p>	<p>A <b>integração de novas técnicas</b> é um fator decisivo para o enriquecimento da prática clínica. No campo sistémico, Simon (2006) destaca a importância de <b>ferramentas criativas para a leitura das dinâmicas familiares</b>. O psicodrama contribui com técnicas ativas como a inversão de papéis, o espelho e o solilóquio, que favorecem a <b>expressão emocional e a exploração de vínculos</b> (Moreno, 1993). A formação possibilita aos terapeutas a <b>ampliação do repertório técnico, diversificando intervenções com casais, famílias e grupos</b>.</p>	<p><i>“Aumento e diversidade de técnicas de trabalho”; “Dotou-me de várias ferramentas específicas”</i></p> <p><i>“O que mais marcou foi a mudança na forma de trabalhar, com maior atenção às dimensões do corpo, à linguagem do corpo, as dimensões simbólicas.”</i></p>
<p><b>Confiança percebida e maior criatividade</b></p>	<p>A <b>confiança</b> profissional está intimamente ligada à <b>perceção de competência e à capacidade de improviso criativo</b>. Aponte &amp; Kissil (2016) sublinham que a utilização do self do terapeuta requer <b>segurança interna e abertura à experiência</b>. Moreno (1993) defende que a <b>espontaneidade é a base da criatividade e da eficácia terapêutica</b>, permitindo respostas adequadas em situações novas. O treino em contextos psicodramáticos reforça a confiança na própria intuição, favorecendo maior flexibilidade e inovação no trabalho clínico.</p>	<p><i>“Maior facilidade no trabalho com crianças”; “Capacidade de criar e adaptar estratégias às necessidades de cada situação”</i></p> <p><i>“Sinto-me mais confiante e com mais recursos técnicos e teóricos.”</i></p> <p><i>“Maior espontaneidade, aumento de confiança.”</i></p>
<p><b>Inovação na prática profissional</b></p>	<p>A <b>inovação</b> emerge da incorporação de <b>novas metodologias no exercício clínico e comunitário</b>. Segundo Cecchin et al. (1992), <b>a postura sistémica exige curiosidade e abertura para experimentar novas formas de intervenção</b>. O psicodrama, enquanto metodologia criativa e coletiva, permite que o terapeuta introduza práticas transformadoras que ultrapassam o <i>setting</i> tradicional. Neste sentido, a formação favorece não apenas a inovação técnica, mas também a criação de projetos sociais e comunitários com impacto alargado.</p>	<p><i>“Comecei a utilizar técnicas activas de forma recorrente e nasceu um projeto social”</i></p> <p><i>“Alterou as intervenções com recurso a metodologias ativas e projetivas (ex: o corpo e os ausentes passam a falar também).”</i></p>

*"Ainda hoje uso nas sessões psicoterapêuticas conceitos, teorias e dinâmicas que aprendi e desenvolvi no curso."*