

Sociodrama: construindo uma parceria

M. Belchior - A. Alves - S. Beirão - L. Kellermann



SOCIODRAMA

na construção de uma parceria

MARGARIDA BELCHIOR
ANA BELA ALVES
LÉA KELLERMANN
SÍLVIA BEIRÃO

L'Harmattan

(EU)
Budapest, 2021

O apoio à produção desta publicação prestado pela Comissão Europeia, não significa que esta subscreve o conteúdo aqui expresso. O conteúdo veiculado reflete apenas as opiniões dos autores. A Comissão Europeia não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa vir a ser feito das informações aqui apresentadas.

Título: Sociodrama na construção de uma parceria

Autores: Margarida Belchior, Ana Bela Alves, Léa Kellermann, Sílvia Beltrão

Publicado: PERFORMERS 2 Project – ERASMUS + [2018-1-HU01-KA202-047847]

ISBN:

© Da publicação SPP e Associação NÓS, parceiras no projeto PERFORMERS.

© Os direitos dos artigos são das autoras.



Atribuição-CompartilhaIgual

CC BY-SA



SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE PSICODRAMA



Erasmus+

Este livro é o resultado do trabalho desenvolvido na construção de uma parceria entre a Sociedade Portuguesa de Psicodrama (SPP) e Associação NÓS (Barreiro), no âmbito dos projetos PERFORMERS 1 & 2 (ERASMUS +), entre 2016 e 2021.

SPP é a entidade que em Portugal é reconhecida pela Federação Europeia de Formação em Psicodrama Moreniano (FEPTO – Federation of the European Psychodrama Training Organization). Foi criada em 1986 e faz desde 2000 formação em Sociodrama, também.

A Associação NÓS foi criada em 1982 por pais e profissionais da área da Educação Especial para dar resposta a crianças e jovens com necessidades educativas especiais. Hoje esta associação, com quase 40 anos, abrange os concelhos do Barreiro e da Moita do distrito de Setúbal. Conta com cerca de doze respostas sociais.

ÍNDICE

EXECUTIVE SUMMARY	9
INTRODUÇÃO.....	11
“OS PRIMEIROS PASSOS” – PERFORMERS 1 (2016/2017)	
(Margarida Belchior).....	15
O CONTEXTO	15
ENCONTRO INTERNACIONAL EM BUDAPESTE (HUNGRIA).....	17
ENCONTRO INTERNACIONAL EM LISBOA (PORTUGAL)	17
EXPOSIÇÃO SOBRE OS DIREITOS HUMANOS – GRUPO DE JOVENS	19
SESSÕES NA ASSOCIAÇÃO NÓS (1. ^a E 2. ^a SESSÕES).....	21
1. ^a Sessão (fevereiro 2017).....	21
2. ^a Sessão (abril 2017).....	23
REUNIÃO COM A DIREÇÃO DA ASSOCIAÇÃO NÓS (MAIO 2017)	26
SESSÃO DE SOCIODRAMA COM OS JOVENS	27
ENCONTRO INTERNACIONAL EM TESSALÓNICA (GRÉCIA).....	28
SESSÕES NA ASSOCIAÇÃO NÓS (3. ^a SESSÃO).....	28
3. ^a Sessão (junho 2017).....	28
ENCONTRO INTERNACIONAL EM BUDAPESTE (HUNGRIA).....	31
SESSÕES NA ASSOCIAÇÃO NÓS (4. ^a E 5. ^a SESSÕES).....	31
4. ^a Sessão (setembro 2017)	31
5. ^a Sessão (outubro 2017)	35
ENCONTRO FINAL INTERNACIONAL EM ESTOCOLMO (SUÉCIA)	39
CONCLUINDO	39
CONSOLIDAÇÃO – PERFORMERS 2 (2018/2021)	
(Léa Kellermann)	41
O QUE É O SOCIODRAMA?	41
<i>Sensações de um aquecimento...</i>	43
<i>Dramatização...</i>	44
<i>Momentos de partilha...</i>	45
PARCERIA COM A ASSOCIAÇÃO NÓS	46
<i>Sessão com os Coordenadores</i>	47
<i>A Nossa Reflexão sobre este Início</i>	49
<i>Ouvir o grupo e reestruturar a nossa intervenção...</i>	49

<i>Sessão aberta aos trabalhadores da Associação</i>	50
<i>A sessão com jovens do CAFAP e Comparte</i>	53
DISCURSO DIRETO	58
O QUE APRENDI COM TUDO ISSO.	60
SOCIODRAMA NA ESCOLA: PROMOVER A INCLUSÃO	
(Ana Bela Alves e Sílvia Beirão)	63
INTRODUÇÃO	63
AS SESSÕES.....	64
<i>Na primeira sessão</i>	64
<i>A segunda sessão</i>	66
<i>A terceira sessão</i>	68
<i>A quarta e quinta sessões</i>	69
<i>Na sexta sessão</i>	71
<i>A sétima sessão</i>	73
REFLEXÕES FINAIS	76
ANEXO 1 – PERFORMERS #1.....	79
SESSÕES NA ASSOCIAÇÃO NÓS (FEVEREIRO A OUTUBRO 2017)	79
ANEXO II.....	85
CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS DURANTE	
O PERFORMERS 2 – SCENE (NOVEMBRO 2018 A JUNHO 2021).....	85

EXECUTIVE SUMMARY

This “booklet” (Output 4) is an integral part of the outputs resulting from the PERFORMERS 2 – SCENE project [2018-1-HU01-KA202-047847], funded by the ERASMUS + program of the European Union (2018-2021). Its purpose is to disseminate the work developed in Portugal, within the scope of this project, regarding the partnership between the Portuguese Society of Psychodrama (SPP) and the NÓS Association (Associação NÓS).

NÓS Association, also a partner in this project, is an NGO created in 1982 by parents and professionals, to support families with disabled children and young people in the municipalities of Barreiro and Moita (40 km from Lisbon). Today it has about ten social services ranging from day care through CAFAP (Centre of Support for Families), the residential home care to autonomous residences, CRI (Resource Centre for Inclusion), a Special Education School, CAO (Centre of Occupational Activities), RSI (Minimal Social Income), among others.

PERFORMERS 2, with a duration of three years, had as its main goals the dissemination and implementation of original active methodologies, based in Sociodrama, in social contexts involving those who are most vulnerable, including those that promote the protection and promotion of young people. It was preceded by the project PERFORMERS 1 (2016-2017) which had a similar target beneficiary and had as its main goal a pilot project using action methods within such contexts. In PERFORMERS 1 all the levels of the project interacted between themselves, the international one, the national and the work with the youth.

This brochure begins with an account of the intervention within NÓS Association (Barreiro) during PERFORMERS 1. We understood that Sociodrama can be very inspiring and useful with a group of young socially vulnerable people and with the professional of a growing association, where social workers don't know each other (mainly the “newcomers”) and have not yet formed the connections that they need to support each other in such demanding work. They understood that they needed to take care of themselves, so they can take care of others. The work done by the association is very well appreciated and acknowledged by the communities they serve.

To participate in the Sociodrama sessions, the workers had to do it in their personal time, outside of their working hours. This happened in both projects.

With PERFORMERS 2, as we were very inspired by what was experienced in the previous project, we tried to have a more structured intervention with two goals: (i) to reach more of the association's workers and (ii) to give a more appropriate

response to the mission and needs of the organization. Therefore, we tried to have a first phase, that was called the “needs assessment phase” followed by a second one called the “intervention phase”. This was agreed between the SPP team and the Association team, including the Director.

As it was very difficult to engage the workers in the “needs assessment phase” as planned, we started to follow the energy of the group. We agreed with the professionals who were more interested in action methods, including the Director, that we would use Sociodrama sessions for both in order to know more about these methodologies, exploring their use in a school context to promote Inclusion as well as to meet other colleagues and have a common aim of taking care of each other. As a result, we called this project “Who takes care of the care givers?”.

This is described in the second part of this booklet, where we start to develop the sessions of “Sociodrama with Art”, another Sociodrama project created by us (Léa Kellermann and Margarida Belchior). Then the Corona Virus appeared. We were all confined and had to reinvent ourselves, to keep in contact and go on with the project. This is why we started to use ZOOM to develop our sessions online. This was complicated because ZOOM at the beginning had not the safe enough features, and workers from NÓS Association were not allowed to use it¹. We insisted, though, and the meetings carried on using private means.

The third part of this booklet is about the sessions of action methods developed in a school, aiming to develop Inclusion. This was a big and very successful challenge. The children of both groups were 7 and 8 years old. Each group had a student with ASD (autistic spectrum disorder) in the group and the activities proposed benefited everyone. It was really a great way to promote Inclusion. They worked in groups, they drew in groups, they chose a drawing, they gave it a title, they developed the roles, they interviewed each other, they built stories in groups and they dramatized these stories. Everyone was engaged in all activities both autistic children and the other members of the groups. The teachers became more and more engaged and enthusiastic about the use of action methods in the classrooms. This experience shows how action methods has a great potential in schools.

We hope you enjoy reading this booklet and become more curious about action methods and Sociodrama.

¹ This situation changed, as ZOOM improved its safety features. Now the workers of NÓS Association are allowed to use ZOOM.

INTRODUÇÃO

Esta publicação (Output 4) é parte integrante das publicações resultantes do projeto PERFORMERS 2 – SCENE [2018-1-HU01-KA202-047847], financiado pelo programa ERASMUS +, da União Europeia. Tem como finalidade a divulgação do trabalho desenvolvido em Portugal, no âmbito deste projeto, relativo à parceria entre a Sociedade Portuguesa de Psicodrama (SPP) e a Associação NÓS.

Este projeto, com uma duração de três anos, teve como objetivos a divulgação e implementação de metodologias originárias no Sociodrama, em contextos sociais de grande vulnerabilidade, nomeadamente aqueles que promovem a proteção o acompanhamento e à promoção das populações mais jovens.

Neste projeto participaram quatro países europeus e, nalguns deles, também os respetivos parceiros sociais. Assim, em Portugal os parceiros foram a Associação NÓS e a Sociedade Portuguesa de Psicodrama. Na Hungria foi a MEP, a associação húngara de Psicodrama, que coordena o projeto, e o EMMI, um Centro de detenção de Jovens, em Budapeste. Na Suécia foi a Associação Sueca de Psicodramatistas, cujos membros trabalham numa escola secundária que recebe jovens refugiados. No Reino Unido, a associação participante foi a Birmingham Psychodrama, Lda, um coletivo de experientes Psicodramatistas. E participou também como parceiro neste projeto a FEPTO – Federation of European Psychodrama Training Organisations. Este projeto foi antecedido por um outro, o projeto PERFORMERS 1 (2016-2017).

O Sociodrama é uma metodologia ativa, criado por Jacob Levy Moreno (1889-1974), um psiquiatra romeno, que cresceu e se formou em Viena e que emigrou para os Estados Unidos da América em meados da década de 20 do século passado. Viena de Austria era, no início do século XX, um centro europeu artístico e cultural notável. Moreno fez teatro na sua juventude e, antes ainda de finalizar o curso de medicina percebeu que as dramatizações tinham um enorme potencial, não apenas cultural, mas também social. Reunia crianças à sua volta nos parques de Viena e lia-lhes histórias que depois dramatizavam. Com um amigo, junto de grupos de prostitutas, na rua, realizaram um trabalho de promoção e de interajuda recíproca, que conduziu à criação do primeiro sindicato de prostitutas nessa cidade. Moreno foi também o criador do Teatro da Espontaneidade e o Teatro do Jornal Vivo. A par do Sociodrama e do Psicodrama, ele foi também o criador da Terapia de Grupo, do Psicodrama, da sociometria e da sociatria. As suas técnicas e a sua filosofia tiveram um grande desenvolvimento depois da sua emigração para os Estados Unidos, para o que contou com a ajuda da sua mulher, Zerka Toeman Moreno (1917-2016). Moreno dizia que “Um verdadeiro procedimento terapêutico deve visar nada menos do

que toda a humanidade. Nenhuma terapia adequada pode ser prescrita, enquanto a humanidade não se tornar UNA, de alguma forma, e enquanto a sua organização se mantiver desconhecida.” No seu epitáfio pediu que fosse escrito “Aqui jaz aquele que trouxe o riso à psiquiatria.”

O Sociodrama visa o conhecimento das relações intergrupais e intragrupais, o desenvolvimento da espontaneidade e da criatividade perante a necessidade de resolver problemas e conflitos de forma não violenta e criativa, podendo ainda contribuir para a expansão dos papéis sociais desempenhados por cada indivíduo. Ao experimentar e colocar em ação, dramatizando, uma determinada situação, muitas vezes os que nela participam, através da sua vivência corporal, têm “insights” e compreendem outras formas de olhar e de lidar com essa situação, que lhes surge como nova e que era até aí inexistente. Qualquer tema, ou qualquer problema, pode ser posto em ação. O Sociodrama tem um carácter iminentemente inclusivo e democrático, de participação de todos os envolvidos, onde cada um encontra o seu lugar e pode usar o seu corpo e a sua voz para se exprimir, para ser ouvido.

A Associação NÓS foi criada em 1982, por pais e técnicos, para dar resposta a crianças e jovens portadores de deficiência nos concelhos do Barreiro e da Moita. Mais tarde foi transformada numa IPSS e hoje conta com cerca de dez respostas sociais que vão desde a creche, passando pelo CAFAP (Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental, o Lar residencial, residências autónomas, CRI (Centro de Recursos para a Inclusão), Escola de Educação Especial, CAO (Centro de Atividades Ocupacionais), RSI (Rendimento Social de Inserção), entre outras. Tem como missão a inclusão social de todas as pessoas, de acordo com a situação de cada uma.

A Sociedade Portuguesa de Psicodrama (S.P.P.) foi criada em 1986, a partir de um grupo de formação nascido em 1982. De então até agora a SPP, regulamenta, treina e supervisiona a formação de diretores de Psicodrama e Sociodrama por todo o país. A Sociedade Portuguesa de Psicodrama (S.P.P.) é a organização científica da pesquisa, formação e divulgação do psicodrama e sociodrama moreniano em Portugal, reconhecida pela FEPTO (Federation of European Psychodrama Training Organizations).

Esta parceria com a Associação NÓS foi desenvolvida, de forma exploratória, durante o projeto PERFORMERS 1 – ERASMUS +, entre 2016 e 2017, e teve continuidade no projeto PERFORMERS 2: SCENE – ERASMUS +, levado a cabo entre 2018 e 2021.

Nesta brochura começamos por descrever os aspetos mais relevantes presentes no PERFORMERS 1 para depois nos debruçarmos sobre o projeto PERFORMERS 2. Assim, nesta publicação será descrito como os métodos ativos, inspirados no Sociodrama, foram utilizados, com que finalidades e com que objetivos. Em ambas as fases foram realizadas sessões com trabalhadores da Associação NÓS que se mostraram interessados em participar, mas também foram realizadas sessões com o grupo de jovens, acompanhados no CAFAP. Será também dado relevo a uma pequena e muito positiva intervenção, realizada com crianças do 2.º ano de escolaridade, em duas turmas na Escola do primeiro ciclo, do Agrupamento de Escolas de Santo André (Barreiro).

Em ambos os projetos, a participação dos trabalhadores da Associação NÓS foi realizada para além do seu horário laboral, sem prejudicar as responsabilidades quotidianas de cada um.

No PERFORMERS 2, a intervenção junto dos trabalhadores da Associação NÓS foi pensada para ser realizada em duas fases: uma fase de avaliação de expectativas e necessidades e uma fase de intervenção propriamente dita. Esta última fase, foi planeada para ir ao encontro das finalidades e objetivos que fossem encontradas conjuntamente na fase de avaliação de expectativas e necessidades, tendo em consideração o desenvolvimento pessoal e profissional dos colaboradores da Associação, mas também respondendo às necessidades de desenvolvimento organizacional desta IPSS, nomeadamente no que respeito ao reforço da sua missão por parte dos trabalhadores da associação. A intervenção na Escola teve como finalidade contribuir para que esta escola se tornasse mais inclusiva, através do trabalho com métodos ativos junto de duas turmas, nas quais se encontravam integrados dois alunos com síndromes do espectro do autismo.

Ambas intervenções correram de forma muito promissora até ao surgimento da pandemia e as sessões presenciais foram abruptamente interrompidas. Foi então iniciada a tentativa de realizar algumas sessões online, apesar dos obstáculos que foram aparecendo.

Interessante foi a reflexão que fizemos sobre o trabalho neste projeto quando começámos a reunir-nos, entre as trabalhadoras da Associação NÓS e as sociodramatistas para iniciarmos a escrita desta brochura. Partindo das dificuldades que profissionais da Associação NÓS sentem, da responsabilidade e exigências do trabalho que realizam, demos por nós a tomar consciência da sua invisibilidade na sociedade. Um trabalho tão necessário, tão útil como o de cuidar de pessoas, jovens e crianças portadores de deficiência e com tão pouca visibilidade e reconhecimento. Também o Sociodrama, enquanto atividade específica, no meio da sua própria comunidade goza de uma certa invisibilidade, face ao relevo dado ao Psicodrama. Desde logo nas designações de muitas associações e sociedades que organizam formação em Sociodrama. Este facto, com tendência para começar a alterar-se, é já referido no artigo de Diana Adderley (2011), no livro *“Sociodrama for a Changing World”*. Tomámos consciência de como existem dois processos paralelos, entre estas duas situações.

O trabalho realizado no âmbito desta parceria entre a Associação NÓS e a SPP, durante os projetos PERFORMERS 1 e o PERFORMERS 2, foi supervisionado no que diz respeito à sua conceção e implementação pela psicodramatista e sociodramatista Manuela Maciel, sócia didata da SPP, o que muito contribuiu para o seu sucesso.

Merecem um agradecimento muito especial todos e todas os trabalhadores da Associação NÓS, que participaram nas sessões levadas a cabo. Desejamos mencionar de forma a Lúcia Paco, a Cátia Jerónimo, a Sílvia Beirão e a Ana Bela Alves que se empenharam na coordenação do projeto em nome da Associação, articulando com a equipa da SPP e contribuindo deste modo para a concretização do mesmo. Não podemos deixar de referir e agradecer também a disponibilidade da Direção da NÓS para integrar o projeto e para participar em algumas das atividades levadas a cabo.

Todo este processo foi repleto de aprendizagens a diversos níveis, quer o da aplicação do Sociodrama, a possibilidade em aprofundar a sua implementação numa organização do setor social, o da sua divulgação, o de dar a conhecer a relação entre o Sociodrama e os métodos ativos, bem como a experimentação da utilização de métodos ativos visando a Inclusão numa Escola.

Esperamos que esta pequena publicação inspire os seus leitores e que lhes desperte a curiosidade necessária para aprenderem mais sobre o que é o Sociodrama e lhes incute a vontade de aprofundar o conhecimento sobre esta metodologia que tanto nos entusiasma e apaixona.

MARGARIDA BELCHIOR
Léa Kellermann
(Maio, 2021)

“OS PRIMEIROS PASSOS” – PERFORMERS 1 (2016/2017)

Margarida Belchior

Resumo

Neste artigo descreve-se como nasceu no âmbito do projeto PERFORMERS 1 a parceria entre a SPP e a Associação NÓS. São descritos os momentos mais relevantes vividos ao longo deste ano experimental do projeto, tendo um enfoque especial nas sessões de Sociodrama realizadas localmente e as preocupações que lhes foram estando subjacentes. Foi interessante perceber como ao longo destes relatos se notam algumas dificuldades vividas por quem trabalhava então na Associação associadas ao crescimento desta. Estas dificuldades prendiam-se sobretudo com a necessidade de reforçar os laços sociais e laborais entre os trabalhadores como forma de apoio mútuo e com a necessidade de passar a quem chega à Associação uma história de 30 anos no trabalho quotidiano em prol da Inclusão social de pessoas com deficiência. Preocupações estas que nos parecem ir ao encontro das necessidades da organização, expressas pela Direção da Associação, no sentido de reforçar a interiorização da missão por parte dos trabalhadores.

O Contexto

O projeto PERFORMERS 2 foi precedido pelo projeto PERFORMERS 1, que teve a duração de um ano apenas. Este projeto nasceu de uma rede de parcerias que se estabeleceram entre diversas organizações como se menciona na Introdução.

Quando contactada para integrar este projeto, no final da minha formação como sociodramatista, e sendo necessário encontrar um parceiro social para integrar também o mesmo, a primeira pessoa de quem me lembrei foi da Lúcia Paco. Este contacto foi reestabelecido, praticamente um ano depois de ela me ter contactado para saber da minha disponibilidade para fazer uma sessão de Sociodrama com o grupo de jovens que era animado por ela, enquanto técnica da Associação NÓS. Voltei a falar com ela e lancei-lhe o desafio. Tratava-se de encontrar uma organização que estivesse interessada em participar neste projeto ERASMUS + e que trabalhasse com jovens em situação de vulnerabilidade social. Foi assim desencadeado este processo de parceria.

A Lúcia Paco era, à data, Coordenadora do Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP), uma das doze respostas sociais que a Associação NÓS presta à comunidade, abrangendo as freguesias do concelho do Barreiro e parte do concelho da Moita, ambos os concelhos pertencentes ao distrito de Setúbal.

Começámos por estabelecer um contacto com a Direção da Associação para perceber do interesse e da viabilidade deste projeto, visando a obtenção da sua concordância sobre a participação no mesmo.

Nas palavras escritas da Lúcia Paco, a primeira coordenadora e interlocutora do Projeto na NÓS:

“A Associação Nós participava em projetos Comenius desde sempre por isso não senti que houvesse dificuldade, no entanto, teria que colocar à consideração da Direção esta possibilidade e pensar com estes quem usufruiria deste projeto, uma vez que na altura a Associação Nós já tinha 10 valências.” (Junho 2020)

Este projeto inicial (PERFOMERS 1) teve como finalidades dar a conhecer o Sociodrama e explorar as suas potencialidades, contribuindo para perceber de que modo esta metodologia poderia ser uma mais-valia numa IPSS como a Associação NÓS. Era necessário compreender, com as pessoas que trabalham na NÓS, qual o sentido do Sociodrama nesta Associação. Também se pretendia compreender de que modo o Sociodrama poderia beneficiar os jovens em situação de vulnerabilidade social e aqueles que com eles trabalhavam. Foi utilizada uma abordagem de investigação ação participativa, uma vez que foi realizada uma calendarização conjunta das sessões a realizar, bem como foi feita uma avaliação/reflexão posterior, numa estreita articulação entre as duas equipas ao longo do processo. A condução das sessões foi realizada pela equipa da SPP.

Este seria um processo de aprendizagem com dois sentidos, se por um lado, a equipa mais envolvida na Associação NÓS e um grupo de trabalhadores mais participantes nas sessões poderiam beneficiar das mesmas, podendo mesmo fazer a extrapolação para a aplicação de métodos ativos nos seus contextos concretos de trabalho. Por outro lado, a equipa da SPP poderia beneficiar das aprendizagens realizadas durante todo o processo de exploração e implementação do Sociodrama, nesta parceria com uma associação do sector social, uma IPSS.

Neste projeto cruzaram-se várias dimensões de encontros e formação. Os encontros internacionais que se realizaram nos quatro países parceiros em que participaram todos os parceiros do projeto, incluindo os parceiros sociais, como aconteceu com a equipa da Associação NÓS. A par destes foram também realizados encontros localmente, cujo público-alvo eram os trabalhadores da Associação NÓS. Foram também realizados encontros com o grupo de jovens, afinal aqueles a propósito dos quais se tinha estabelecido este contacto. A importância de referir estes diferentes tipos de encontros, prende-se com a necessidade de reconhecer que eles não funcionaram de forma independente, mas antes se influenciaram reciprocamente e de forma dinâmica. Este aspeto acabou por influenciar a trajetória de aprendizagem e de participação social de todos os participantes neste projeto e nas suas diferentes dimensões.

Tal como recomendam os documentos internacionais sobre os Direitos das Crianças, para trabalhar no sentido da proteção e promoção das crianças e dos jovens, especialmente de aqueles que se encontram em situação social de grande vulnera-

bilidade, é necessário apoiar e trabalhar com os respetivos cuidadores, com aqueles que as acompanham e ajudam a crescer diariamente.

Segue-se uma cronologia das reuniões e encontros do projeto, que se tornaram marcos relevantes:

Tabela 1 – Cronologia do Projeto PERFORMERS 1

Data	Tipo de Encontro	Finalidades
Novembro 2016	1.º Encontro Internacional, Budapeste (HU)	Apresentação: participantes, projeto Questões organizativas
Janeiro 2017	2.º Encontro Internacional, Lisboa (PT)	Partilha e formação: o Sociodrama nos diversos países
<i>Fevereiro 2017</i>	<i>A – Encontro Associação NÓS</i>	<i>Apresentação: O Sociodrama e a Associação NÓS Destinatários: trabalhadores da Associação</i>
<i>Abril 2017</i>	<i>B – Encontro Associação NÓS</i>	<i>Sociodrama e a Associação NÓS: que potencialidades?</i>
<i>Mai 2017</i>	<i>B1 – Encontro Associação NÓS: Grupo de Jovens</i>	<i>Sociodrama: sociometrias – quem sou? O que trago e o que levo daqui?</i>
Mai 2017	3.º Encontro Internacional, Tessalónica (GR)	O Sociodrama na Grécia e os refugiados.
<i>Junho 2017</i>	<i>C – Encontro Associação NÓS</i>	<i>Sociodrama e a Missão da Associação NÓS: a Inclusão social e as pessoas com deficiência.</i>
Setembro 2017	3.º Encontro Internacional, Budapeste (HU)	Sociodrama e os Centros de Detenção de Jovens
<i>Setembro 2017</i>	<i>D – Encontro Associação NÓS</i>	<i>Sociodrama: o apoio e a entreaajuda</i>
<i>Outubro 2017</i>	<i>E – Encontro Associação NÓS</i>	<i>Sociodrama: a história da Associação e quem chega de novo</i>
Dezembro 2017	4.º Encontro internacional, Estocolmo (PT)	Balço e perspetivas futuras do Projeto: a nível internacional e local

Encontro Internacional em Budapeste (Hungria)

O projeto foi lançado num primeiro encontro internacional, em Budapeste, novembro de 2016, que teve como principais finalidades a partilha dos objetivos entre os vários parceiros, o conhecimento inter-equipas e os aspetos organizativos e administrativos desta parceria internacional, deste projeto ERASMUS +. Estava assim dado o pontapé de saída.

Encontro Internacional em Lisboa (Portugal)

Seguiu-se um segundo encontro internacional, em Lisboa (janeiro de 2017), com finalidades de formação e partilha, entre todas os parceiros do projeto, na sua versão mais

alargada, do que significa a utilização do Sociodrama como metodologia de trabalho visando a inclusão social de jovens que se encontram nas margens da sociedade. Neste encontro foi fundamental a parceria entre a equipa da SPP e da Associação NÓS, uma vez que esta contribuiu de forma substancial para a logística do encontro.

O grupo de jovens encarregou-se da realização das artísticas pastas do encontro que foram distribuídas a todos os participantes. Com o apoio dos utentes do Lar Residencial (outra resposta social da Associação), foi dado um significativo contributo para os “snacks” dos “Coffee-break”, manufaturados como atividade participativa neste evento. Isto para além da entajuda entre ambas as equipas na montagem e desmontagem da sala do Encontro. Assim se foram estreitando os laços desta parceria.



Figura 1 – O grupo de participantes mostrando as pastas que receberam.

Nas palavras da Lúcia Paco:

«Em janeiro de 2017 foi o encontro em Portugal. Para ele, envolvemos os jovens do Grupo de Jovens desse ano letivo explicando o que era o projeto, como estávamos a participar nele e de que forma eles estariam envolvidos. Gostaram todos da ideia, e todos se empenharam a fabricar as pastas que acolheram as folhas brancas e o programa desse evento. Cada participante daquele encontro de janeiro levou consigo uma pasta feita por um jovem do grupo, com toda a dedicação e empenho que estes jovens colocam quando se identificam com as propostas. De alguma forma eles sentiram a pertença ao projeto, através da nossa participação.» (Junho 2020)

Neste primeiro encontro, de quatro dias, todos os parceiros tiveram oportunidade de partilhar, em ação, a sua forma de dirigir e fazer Sociodrama. Os membros dos parceiros sociais nestes encontros de formação foram considerados como formandos, tendo tido aí o seu primeiro contacto com o Sociodrama.

As equipas dos vários países apresentaram-se com o que é mais relevante na história e no contexto sócio político atual. Foram expressas as principais preocupações socioculturais, como as alterações climáticas e o aquecimento global, as desigualdades e vulnerabilidades sociais, a democracia e o autoritarismo na participação em

grupos comunitários e no quotidiano, mas também na gestão do bem comum e na política. Foram ensaiadas formas criativas de ultrapassar problemas e dilemas concretos, reais, vivenciados pelos participantes. Os Direitos Humanos e a Inclusão estiveram muito presentes e tornaram-se referenciais muito significativos ao longo do projeto.

Todas as equipas perceberam a multiplicidade de abordagens e as diversas raízes das suas abordagens sociodramáticas. Não há “o” Sociodrama, há diversos Sociodramas, que embora com uma filosofia e princípios comuns, com base em Jacob L. Moreno e Zerka Moreno, foram sendo reinterpretados e ajustados aos seus contextos sociais de aplicação, que vão desde a Saúde Mental, a contextos comunitários e associativos, passando pela Justiça, a Educação e as Organizações.



Figura 2 – Um grupo de participantes em ação.

Depois desse encontro internacional, foi realizado em conjunto, entre a equipa da SPP e da Associação NÓS, a calendarização das sessões de Sociodrama que viriam a ser concretizadas na Associação até ao final do projeto.

Nesse plano foram previstas realizar cinco sessões mensais. Estas sessões destinavam-se a todos os trabalhadores interessados da Associação Nós, não fazendo distinção entre técnicos e assistentes. Foi decidido que cada uma das sessões seria orientada por uma direção diferente, de modo a que os participantes tivessem a possibilidade de conhecer diferentes estilos de liderar uma sessão. Eu própria procuraria assegurar a continuidade entre as sessões.

Exposição sobre os Direitos Humanos – Grupo de Jovens

Depois deste primeiro encontro internacional, a equipa da Associação NÓS, maioritariamente do CAFAP, propôs ao grupo de jovens a realização de uma exposição sobre os Direitos Humanos. Este projeto foi muito interessante pois implicou que os jovens se debruçassem sobre a Declaração Universal dos Direitos Humanos e tivessem que se organizar em torno de um objetivo concreto. Para alcançar esse objetivo era necessário fazer um estudo sobre o tema, conceber a exposição, fazer o respetivo

planeamento com a divisão de tarefas e respetiva calendarização. E, finalmente, pôr mãos à obra. Foi um momento alto das atividades realizadas pelo grupo de jovens, não apenas de valorização e formação para os próprios, mas também de relação com a comunidade.



Figura 3 – Mural pintado a propósito da Exposição sobre os Direitos Humanos.



Figura 4 – Os jovens a prepararem a Exposição sobre os Direitos Humanos.



Figura 5 – A entrada para a Exposição sobre os Direitos Humanos.

Foi um projeto verdadeiramente assumido pelos jovens do grupo em todas as suas dimensões, incluindo a das visitas guiadas à exposição. Foi uma semana de abertura e de atividades para todos os interessados.



Figura 6 – Uma das atividades realizadas com o grupo de jovens.

Sessões na Associação NÓS (1.^a e 2.^a sessões)

1.^a Sessão (FEVEREIRO 2017)

Na primeira sessão realizada na Associação NÓS, dirigida pelo Celso Teixeira e por mim. Os objetivos desta sessão foram realizar uma apresentação do projeto, bem como uma sensibilização ao Sociodrama. Para apresentar o Sociodrama foram explicitadas as suas origens, uma breve biografia de Jacob Levy Moreno e quais os objetivos desta metodologia. Foi assim que se iniciou o aquecimento, uma fase importante de todas as sessões de Sociodrama. Esta sessão aconteceu num espaço amplo, no ginásio da sede da Associação. Passámos depois a um aquecimento corporal, começando pelo encontro consigo próprio, numa primeira fase, com a sua respiração, as diferentes partes do próprio corpo em movimento, seguindo-se o encontro com o outro. Nesta fase de aquecimento, fizemos ainda algumas sociometrias: organização por idades; por ordem alfabética da primeira letra do nome.

Após este aquecimento, passámos à fase da “Ação” e pedimos que cada participante entrasse em contacto com a pessoa que mais tinha contribuído para ser quem é hoje – esta é uma forma se perceber os valores das pessoas que integram aquele grupo. Pedimos também que entrassem no papel dessa pessoa, que passassem a ser essa pessoa. Pedimos depois que andassem pelo espaço como essa pessoa andaria e que se fossem apresentando nos papéis das personagens presentes, umas às outras. Quem dirigia foi entrevistando as personagens, para as ajudar a entrar no papel. Por fim, apresentaram-se todas em grupo, numa roda. Surgiram alguns papéis familiares, de pai, de mãe, de avó, todos muito orgulhosos dos contributos das suas filhas ou netas para a Associação NÓS, incentivando-as a serem elas próprias e a perseguirem os seus sonhos; mas houve quem revelasse figuras públicas inspiradoras, como

a Madre Teresa de Calcutá, Obama, chefes que incentivavam “a ultrapassar certas luzes vermelhas”.

Seguiu-se a proposta de realizarem o “átomo organizacional” da Associação, no espaço, com os seus próprios corpos, de acordo com as valências em que trabalhavam. Começaram por se agrupar. Depois pedimos que fossem ligando, de acordo com as relações de trabalho que tinham.



Figura 7 – Preparando o átomo social da Associação.

Cada grupo foi entrevistado e pedimos-lhes que expressassem o que sentiam em relação a quem estava mais distante e, também, em relação a quem se encontrava mais próximo. Pedimos que procurassem a posição em que se sentiriam mais confortáveis em relação ao conjunto e que a procurassem ativamente no espaço – a realidade suplementar – o que levou a que no final todos os grupos acabassem espontaneamente por se colocar em roda.

E passámos à fase da “partilha”. Houve *feedbacks* muito positivos sobre a sessão: “Estou muito feliz, porque conheci facetas dos meus colegas que desconhecia.”; “Estou a acabar de chegar à Associação e esta foi uma excelente forma de a conhecer.”; “Deveríamos ter uma sessão destas todos os meses.”; “Todos trabalhamos para o ‘bem-estar dos nossos utentes’, por isso deveríamos estar mais vezes uns com os outros.”

Nesta sessão emergiram questões como:

- a dificuldade em estabelecer limites entre a vida pessoal e o trabalho;
- a generosidade e o empenho das funções que desempenham junto das populações mais vulneráveis na sociedade;
- a sensação de “*burn-out*”, por parte de um pequeno grupo de pessoas;
- a necessidade de liberdade;
- a necessidade de aprender e de conhecer mais;
- a necessidade de olhar os outros, olhos nos olhos;
- o amor consegue lidar e vencer todas as doenças e todas as deficiências.

Foi este o primeiro conhecimento que fizemos com os trabalhadores da Associação NÓS, uma associação criada, há mais de 30 anos, por pais e técnicos de Educação Especial para dar apoio a crianças e jovens com necessidades educativas especiais e que muito cresceu nos últimos anos.

2.^a Sessão (ABRIL 2017)

Em abril de 2017, realiza-se o segundo encontro na Associação. Este encontro foi realizado num outro espaço, o do Centro de Atividades Ocupacionais (CAO), no Lavradio, um espaço um pouco mais exíguo e distante da sede. Tal como no primeiro encontro, o objetivo deste encontro foi o de continuar o dar a conhecer e a experienciar o Sociodrama e perceber se haveria alguma questão emergente na Associação. Esta sessão foi dirigida pela Manuela Maciel, tendo eu participado como “ego-auxiliar”. Nela participaram cerca de quatorze trabalhadores da Associação, incluindo o seu diretor. A maior parte dos participantes não tinha estado presente na primeira sessão, nem conhecia o Sociodrama. Iniciámos a sessão com um aquecimento corporal, tal como na sessão anterior, andando pela sala e sentindo cada um(a) o seu próprio corpo, a sua respiração e reconhecendo, posteriormente, o “Outro”, aquele que está a seu lado. Esta primeira vivência foi acompanhada com música.

Foi pedido que se formassem pares, sendo que cada par deveria encontrar três coisas que tivesse em comum, a partilhar depois com o grande grupo todo.



Figura 8 – Os pares à procura das semelhanças.

Seguiu-se uma sociometria, um locograma sobre os locais de nascimento dos elementos do grupo: cada um deveria posicionar-se no espaço da sala, como se houvesse um planisfério imaginário desenhado no chão. Foi então pedido que fechassem os olhos e que se sentissem nesse local, para na partilha dizerem onde se encontravam e como se sentiam, utilizando também a expressão corporal. Percebemos então que se tratava de um grupo verdadeiramente multicultural pois a diversidade das origens e a sua forma de expressão foi muito ampla: Espanha, expressou alegria; San Sebastian, beleza e organização; Itália, a língua e a alegria; Noruega, a natureza selvagem e o mar; a Suécia, casa, segurança e raízes; Costa Rica, natureza e liberdade; São Miguel, Açores, paz, beleza natural e multiplicidade de facetas; Buenos Aires, Argentina, tango e dança; Bissau, África, alegria e humildade; Mozambique,

música soul, luz e a procura das origens; Itália, “dolce fare niente” e curiosidade de conhecer novos lugares e outras pessoas. O Barreiro, o concelho onde se situa a Associação NÓS é um local de chegada, um município onde chegam pessoas de diversos locais do mundo.



Figura 9 – Os países de origem e os sentimentos provocados.

Depois de tão rica partilha, foi proposto ao grupo uma “silly sociometry” (sociometria tonta), ou seja, as pessoas deveriam agrupar-se de acordo com a cor principal com que estavam vestidas. A cada grupo foi solicitado que escolhesse um tema que estivesse relacionada com a forma como se sentiam no seu local de trabalho, e que ao ser apresentado no grupo, fosse acompanhado de um som e de um movimento. Trata-se aqui de um aquecimento específico.



Figura 10 – Preparando a apresentação dos grupos da “sociometria tonta”

Os temas que surgiram foram: “equilíbrio *versus* força”; “união *versus* desunião”; “cansaço *versus* apoio/proteção”; “tempo *versus* espaço” para exprimir necessidades, emoções. Foi atribuído um objeto a cada tema e colocado no meio da sala, tendo sido também pedido aos participantes que se deslocassem entre os diversos temas/objetos, para perceberem como se sentiam face a cada um deles. Foi depois solicitado que escolhessem aquele que fazia mais sentido para eles naquele momento, no “aqui e agora”. Tratou-se de uma escolha sociométrica. O tema escolhido foi “união *versus* desunião”.

Entrámos então na fase da “Ação”. Escolhido o tema, foi pedido ao grupo que realizasse uma escultura sobre o tema em questão, “união vs desunião”. Os par-

ticipantes foram-se envolvendo. Escolheram uma cadeira para ser a Associação. A escultura foi evoluindo.



Figura 11 – Depois de escolhido o tema “união vs desunião”, o início da escultura.



Figura 12 – A evolução da escultura.



Figura 13 – A escultura em evolução.

A evolução da escultura foi acontecendo de forma muito natural, mas nem todos os participantes se encontravam numa posição muito confortável. Foi solicitado que, em

conjunto, encontrassem a posição mais confortável para todos. A escultura terminou numa roda, todos os participantes em contacto uns com os outros, sem largarem as mãos uns dos outros e passando a cadeira, ou seja, a Associação, de mão em mão, sustentando-a continuamente.



Figura 14 – A escultura final, em roda, mantendo o contacto entre todos.

Seguiu-se a fase da partilha. Houve manifestações muito positivas sobre o que tinham vivido nesta sessão, expressando que este era um tipo de espaço em que poderiam expressar-se de forma mais fácil e sensível, que poderiam conhecer-se melhor uns aos outros, já que trabalham todos na mesma associação, sendo este precisamente o tipo de espaço de que sentiam falta e ao qual é necessário dar continuidade. O Diretor, que esteve presente nesta sessão, referiu que o mais importante de tudo é a missão da Associação, na qual todos se devem concentrar, ou seja, a necessidade de responderem de forma o mais eficiente possível e, conjuntamente, aos utentes e às suas famílias. Referiu ainda, segundo os meus apontamentos, que a “união” pode ser um valor ideal, mas que pode não ser sentido por todos, já a missão da Associação é algo a que todos os trabalhadores devem dar resposta.

Todo este conjunto de partilhas, relacionados com os temas que emergiram dos grupos, a necessidade de manter uma relação na escultura sobre o tema e conjugada com as preocupações do Diretor são extremamente interessantes para se ter uma visão do processo em que esta Associação se encontrava, ao final de 30 anos de criação e após um crescimento significativo nos últimos anos em termos de respostas sociais e do número de trabalhadores.

Foi depois desta sessão que, com a Manuela Maciel, decidimos pedir uma reunião com a Direção da Associação NÓS, para percebermos melhor a suas prioridades e equacionarmos a adequação destas sessões dirigidas a todos os trabalhadores interessados da Associação NÓS às respetivas preocupações.

Reunião com a Direção da Associação NÓS (maio 2017)

Esta reunião teve como finalidade fazer um ponto da situação do projeto, com especial incidência sobre as sessões já realizadas e um possível redirecionamento nas sessões futuras, mais ajustadas às prioridades e necessidades da organização.

Foi feito um balanço muito positivo das sessões anteriores de acordo com o que as pessoas que nelas participaram expressaram: como um momento de dar a conhecer a Associação a quem chega de novo, de se conhecerem colegas até aí desconhecidos, uma oportunidade para conhecer outras facetas dos colegas, de se estreitarem laços e ainda como um tempo para se exprimirem sentimentos e emoções.

Foram expressas como preocupações mais relevantes por parte da Direção da Associação, a necessidade de uma maior aproximação dos trabalhadores da Associação à respetiva Missão junto dos utentes, bem como às suas responsabilidades associativas, tendo em consideração a satisfação dos trabalhadores e o equilíbrio financeiro da associação. Foi ainda expressa como preocupação a necessidade de fomentar uma maior interajuda entre os trabalhadores da Associação e entre estes e os utentes, no sentido de criar uma comunidade mais inclusiva.

Foram estas preocupações que tivemos em consideração na preparação das sessões seguintes.

Sessão de Sociodrama com os jovens

Depois desta reunião foi dinamizada uma sessão de Sociodrama com o grupo de jovens (maio 2017). Desloquei-me a um dos encontros semanais que eles costumavam ter com as técnicas do CAFAP, a Lúcia e a Telma.

Esta sessão teve como finalidade promover um conhecimento mais aprofundado entre os membros do grupo de jovens. Assim, depois de algumas sociometrias sobre os nomes, as suas idades, os respetivos locais de nascimento, fomos fazendo um “Pye chart” (um outro tipo de sociometria) sobre a forma como tinham chegado ao grupo. Finalizámos a fazer uma escultura, em grande grupo, sobre o que esperavam do grupo. Surgiram palavras como “lanchar” (costumavam lanchar no CAFAP, nos dias das suas reuniões), passar férias em conjunto (costumavam organizar uma semana de férias em conjunto com as técnicas do CAFAP), encontrar-se com pessoas que os pudessem ajudar e fazer amigos, verdadeiros amigos. Muitos deles não sabiam as razões que tinham levado os seus amigos e colegas ao grupo. Descobriram que as razões para participarem no grupo eram muito parecidas com as dos outros. No final, diziam que não se sentiam tão sozinhos. Acabámos a sessão quando foram lanchar – o tão desejado lanche.

A maior parte deles foi parar ao grupo por causa de se encontrar numa situação de fracos resultados escolares com muitas faltas à escola, associada a situações de grandes dificuldades familiares. Pertenciam, a maior parte, a famílias de grande vulnerabilidade social.

Sobre este encontro, a Lúcia, escreveria:

«Nesse ano também fez-se uma sessão de sociodrama com os jovens, numa fase de impasse que resultou de forma bastante positiva, com os jovens a revelar partes suas uns aos outros que até à data não o tinham feito. Um acesso à vulnerabilidade segura...» (Junho 2020)

Encontro Internacional em Tessalónica (Grécia)

O segundo encontro internacional aconteceu em Tessalónica, na Grécia, em maio de 2017, organizado pela equipa de Sofia Symeonidou e o grupo de jovens técnicos apoiados por ela, da ONG ARSIS – uma associação muito envolvida no apoio aos jovens refugiados.

Este encontro foi um momento de partilha de diferentes formas de fazer Sociodrama e de partilhar as práticas até aí desenvolvidas junto dos diversos parceiros sociais.

Através de uma visita que fizemos a um Centro de Acolhimentos destes jovens refugiados, contactamos com esta realidade grega. Encontramo-nos com jovens originários do Paquistão, do Afeganistão, da Síria e de outros países do médio oriente.

Foi um momento muito rico de partilha e de aprendizagens em todos os sentidos.

Neste encontro, em Tessalónica, foi muito significativa a sessão realizada por Manuela Maciel sobre a Visão futura para o projeto e o seu contributo para o mundo. Nesta sessão o grupo acabou por criar um grande mar, oceano, onde todos se podiam sentir bem e ser ajudados a sobreviver. Acabámos com uma dança conjunta no mar. Isto por oposição às mortes e às dificuldades que os refugiados têm que enfrentar ao atravessar o Mar Mediterrâneo. Foi uma imagem simbolicamente foi muito significativa.

Sessões na Associação NÓS (3.ª sessão)

3.ª SESSÃO (JUNHO 2017)

Esta sessão teve lugar depois da reunião com a Direção da Associação. Mas também depois da sessão com os jovens e do Encontro em Tessalónica. O objetivo da sessão foi trabalharmos sobre a missão da Associação – a Inclusão social de pessoas com deficiência – e a forma como esta é percebida e vivida pelos trabalhadores da associação. Foram convidados a participar nesta sessão, tal como nas anteriores, todos os trabalhadores da Associação. Estiveram presentes quatorze participantes.

A sessão decorreu no espaço do ginásio da sede da Associação. Esta sessão foi dirigida pela Liliana Ribeiro e por mim.



Figura 15 – Aquecimento andando e sentindo o corpo.

Iniciámos, como habitualmente por um aquecimento corporal, andando pelo espaço e sentindo as diversas partes do corpo. Depois os participantes do grupo colocaram-se em roda, todos voltados para o mesmo lado, atrás das costas da colega na frente. A tarefa era fazer ao colega da frente o que sentiam que lhes estava a ser feito nas suas costas.

Foi ainda realizada uma sociometria sobre quem tinha participado nas sessões anteriores de Sociodrama realizadas na Associação: quem participou na 1.^a sessão; quem participou na 2.^a sessão; quem apareceu apenas nesta sessão.

Seguiu-se um novo jogo, com os participantes todos em roda. Cada um devia pensar num nome de um animal que começasse com a mesma letra da letra inicial do seu nome. O primeiro participante dizia o seu nome e o nome do animal. O segundo participante dizia o nome e nome do animal do participante anterior, e depois dizia os seus. Iam-se somando os nomes dos participantes e dos animais ao longo da roda, seguindo sempre a mesma lógica.

Para fazer um aquecimento mais específico, para a sessão, indo ao encontro dos objetivos da mesma, propusemos uma outra sociometria. Pedimos que se colocassem num eixo cronológico de acordo com o tempo em que trabalhavam para a Associação NÓS. Definimos qual o lado que correspondia ao ponto zero do eixo. Assim, nesta sociometria de investigação, ficámos a saber que quem trabalhava há mais tempo para a Associação, o fazia há cerca de 6 anos e quem trabalhava há menos tempo, tinha chegado há cerca de 3 meses.

Foi neste momento que sugerimos que os mais novos poderiam ter perguntas para fazer a quem estava há mais tempo na Associação, mas também poderia acontecer o inverso. A investigação-ação participada sobre a Associação continuava, dando voz a todos os participantes. Ou seja, foi partilhado no grupo a resposta à questão: o que encontrava quem acabava de chegar? E as respostas foram ao encontro do que sabíamos das duas sessões anteriores: como é difícil ter uma perceção do todo, quando se chega a esta Associação; só nos integramos numa das suas valências e só conhecemos essas pessoas que estão à sua volta; mas esta Associação presta um serviço incrível a esta comunidade em que está inserida; todos os que aqui trabalham são muito valorizados na comunidade.

Continuámos a nossa investigação e propusemos uma nova sociometria, um locograma, em que de um lado se colocaria quem conhecesse a história da organização e do outro quem não a conhecia. Apenas três pessoas se colocaram do lado de quem conhecia a história da Associação. As restantes sete pessoas colocaram-se do lado de quem não conhecia. Seguiu-se um interessante momento de partilha das razões do posicionamento de cada um dos participantes e, no final, todas ficámos a conhecer um pouco melhor a história desta organização. Foi um rico momento de partilha.

Estávamos a encaminhar-nos para o fulcro da questão desta sessão. A questão para a sociometria (locograma) seguinte foi “quem conhece a Missão da Associação?”. Tal como na anterior, começámos por definir qual o local em que se deveria posicionar quem conhecia a missão desta organização, bem como o local em que se deveria posicionar quem não conhecia essa missão. Contávamos com diferentes posições para estabelecer uma conversa partilhada sobre esta questão, mas não foi isso que

aconteceu. Todas as participantes na sessão se colocaram na posição de quem não conhecia a missão da Associação, o que foi uma surpresa para nós que dirigíamos a sessão. Quando perguntámos a razão de tal posicionamento as respostas que obtivemos foi a de que a missão oficial explícita na página web da Associação, não corresponde mais aos pedidos diários que lhes são feitos e que não sabem mais qual é a sua missão. Começámos a perceber algumas tensões que já intuíamos na Associação e decidimos aprofundar, para percebermos melhor o que acabávamos de ouvir.

Foi assim que decidimos realizar mais uma sociometria. A questão era compreender a distância a que se situavam face à atual missão da Associação. Usámos um banco para ser a missão e pedimos às participantes que se posicionassem à distância correta desse banco de acordo com o que sentiam. Todas se posicionaram a uma grande distância do banco, ou seja, da atual missão da Associação. Tentámos perceber a justificação de tal posicionamento e a resposta obtida foi que nos últimos tempos foram introduzidos muitos procedimentos burocráticos nas suas tarefas diárias e que isso fez com que fosse relegado para segundo plano o verdadeiro trabalho para que se sentiam vocacionadas, o trabalho e a relação com os utentes e seus familiares.

Neste momento fizemos algumas alterações do nosso plano inicial, que se prendia com o estabelecimento da relação entre a missão da associação e as motivações pessoais para trabalharem numa Associação que visa a Inclusão social de pessoas com deficiência.

Propusemos que em pares descobrissem o que as tinha levado a trabalharem numa Associação como a NÓS. Em seguida juntaram-se em dois grupos, três pares por grupo. Foi solicitado que partilhassem o que tinham descoberto, seleccionassem os aspetos mais significativos e mais importantes para o grupo e fizessem uma escultura sobre isso. Foi um processo muito rico, com que o grupo se sentiu muito confortável e decidimos continuar a partir deste ponto.

Após estas esculturas, ainda propusemos uma máquina que pudesse servir de metáfora para a Associação. Pedimos que definissem quais as características mais importantes para que essa máquina fosse eficiente, como se fosse a Associação ideal – a perspetiva da realidade suplementar. Primeiro tinham que dizer os papéis, as características que consideravam mais importantes e depois tinham que se relacionar entre si da forma mais adequada e confortável. Os papéis que surgiram foram: a comunicação, o diálogo, a indiferença, o relacionamento interpessoal, a visão global da Associação, a autoestima, a entajuda, o trabalho conjunto, os limites, os mais novos, os jovens, ... Este foi um processo um pouco longo, demorou algum tempo até que conseguissem encontrar as posições relativas mais confortáveis. Neste processo “a indiferença” passou a ser “a transformação”, o que foi em si mesmo também uma transformação muito interessante e positiva.

Na partilha, apesar de não termos muito tempo, vieram novamente à superfície algumas das tensões já expressas. Percebemos que se trata de uma Associação em crescimento, a cumprir algumas funções sociais de apoio a populações mais vulneráveis, que anteriormente eram prestadas por serviços públicos, com a vantagem de se encontrarem numa posição de maior proximidade relativamente à comunidade, às pessoas que apoiam.

Encontro Internacional em Budapeste (Hungria)

Foi em setembro de 2017, que se realizou o encontro em Budapeste. Um encontro em que tivemos o primeiro contacto com as pessoas que trabalhavam então nos Centros de Detenção diretamente. Fomos visitar os Centros de Detenção. Durante os três dias que durou o encontro, um dos dias foi passado num dos Centros de Detenção, sendo que o grupo se dividiu e foram visitados dois dos referidos Centros, um para rapazes e outros para raparigas.

Foi uma experiência única, entrar num desses Centros de Detenção de Jovens: foi necessário passar por todas as medidas de segurança até entrarmos no Centro e deixarmos na entrada todos os nossos documentos e pertences. Almoçámos lá dentro e vimos de relance os jovens detidos. Tinha sido recomendado para não nos dirigirmos aos jovens diretamente, no meio das atividades que se estavam a desenrolar: engomar, cuidar do jardim, fazer ginástica, oficinas de trabalhos manuais. Alguns destes jovens, com idades compreendidas entre os 8, 9 anos, até aos 16 anos, cumpriam já penas por crimes graves, como homicídios, questões relacionadas com o consumo e tráfico de drogas. Trata-se de um regime bastante fechado, no qual percebemos a existência de muitos cuidados com as infraestruturas, como os jardins, com as instalações e os diferentes espaços, incluindo o refeitório, a pequena capela, as salas de aula e o salão de festas. Foi no salão de festas que decorreu esse dia de encontro. Muitas paredes interiores tinham pinturas e decorações muito interessantes. Percebemos que o regime em que os jovens vivem é um regime muito estruturado, diríamos mesmo próximo de um regime para-militarizado.

Esta foi uma realidade muito marcante para todos os que participaram neste Encontro.

Sessões na Associação NÓS (4.^a e 5.^a sessões)

4.^a SESSÃO (SETEMBRO 2017)

Esta quarta sessão na Associação NÓS, dirigida a todos os colaboradores que quisessem participar, decorreu em setembro de 2017. Foi dirigida por Maria João Brito e por mim. Tendo por base a anterior sessão, esta teve como objetivo contribuir para uma maior consciência dos participantes relativamente às fragilidades e às vantagens de uma pertença, reforçando os benefícios de uma pertença, uma necessidade básica de todos os seres humanos.

Iniciámos a sessão com um aquecimento sobre as razões que levaram cada um a participar na sessão e as suas expectativas para a mesma – como que fazendo um contrato para esta sessão. Num saco com alguns objetos, cada um escolhia um e a partir daí explicitava as suas respostas às duas premissas anteriores. As justificações para a participação nesta sessão que surgiram foram o facto de considerarem que estas sessões eram “um espaço de ar fresco no corre-corre da vida quotidiana”, o haver sempre surpresas e a possibilidade de descobrir “novas formas de olhar para o que estamos a fazer”.

Passou-se depois a um aquecimento corporal, andando pela sala, cada participante sentindo o seu próprio corpo no “aqui e agora”, no presente, fazendo os movimentos necessários, sentindo todas as partes do corpo, uma a uma, os pés, as pernas, os joelhos, os braços, o abdómen, o peito, os ombros, ... Finalmente começaram a reconhecer a presença de outros à sua volta, saudando-se com diferentes partes do corpo: um dedo, um pé, um cotovelo, um joelho, as costas, ... Propusemos em seguida o jogo do “rei-manda”, numa roda, um fazia de “rei” e as restantes participantes tinham que o seguir; o “rei” nomeia quem será o seguinte “rei”, até que a maior parte dos participantes tenham passado por essa experiência.

Entrámos depois no aquecimento específico, tendo em conta o objetivo da sessão. Foi proposto um locograma sobre o “ter ou não uma relação amorosa neste momento”: quem não tinha uma relação deveria colocar-se de um lado da sala (local) e quem tinha, deveria colocar-se do outro lado, em frente ao primeiro grupo. Cada um dos grupos deveria dirigir-se ao outro que tinha em frente e falar-lhe das vantagens que reconhecia na sua situação. Depois de algumas partilhas, deveriam então falar das dificuldades que sentiam na sua situação.



Figura 16 – Falando do lugar de “quem tem filhos”.

Seguiu-se um outro locograma sobre o “ter ou não filhos”: quem tem filhos? quem não tem filhos? Tal como aconteceu anteriormente, formaram-se dois grupos, que estando sentados em frente um do outro, começaram por partilhar as vantagens de cada uma das posições, a de terem, ou não, filhos, passando logo de seguida a partilhar as dificuldades de cada uma das situações.

Foi também feita mais uma proposta para ser realizada a pares. No par cada um tinha um papel: um dizia cinco palavras ao calhas, e com essas cinco palavras o outro tinha que inventar uma história com um final feliz; na fase seguinte, trocavam de papel, o que tinha contado a história, dizia as palavras, e o que tinha começado por dizer as palavras, inventava agora uma história com base nas palavras pelo outro elemento do par. Terminada a construção da segunda história, cada par partilhou as suas duas histórias com o grupo todo. No sentido de promover um maior conhecimento entre as participantes e de promover uma maior coesão grupal, foi proposto que se trocassem os pares e, mais uma vez, se fizesse esta construção de histórias a partir de cinco palavras, seguindo os mesmos passos. Surgiram sempre histórias muito divertidas e passou-se um bom momento de vivência de grupo.



Figura 17 – Construir uma história a partir de cinco palavras.



Figura 18 – Trocando de pares, construir uma história a partir de cinco palavras.

No sentido de promover um maior conhecimento entre as participantes e de promover uma maior coesão grupal, foi proposto que se trocassem os pares e, mais uma vez, se fizesse esta construção de histórias a partir de cinco palavras, seguindo os mesmos passos. Surgiram histórias muito divertidas e passou-se um bom momento de vivência de grupo.

Passou-se então à fase da dramatização. A proposta foi a de construção de um SPA imaginário, com a designação “Como cuidar de quem cuida?”. Havia também uma finalidade subjacente, de que as participantes pudessem cuidar umas das outras. Cada uma pode pedir ao grupo que lhe proporcionasse aquilo naquele momento lhe daria o maior bem-estar possível. O objetivo foi criar imagens de cuidados a serem prestados pelo grupo a cada um dos seus elementos, reforçando a imagem de que cada pessoa tem necessidades diferentes, mas que todas são responsáveis pelo bem-estar de cada um dos outros elementos no grupo. Uma ideia que pode ser alargada a todos os trabalhadores da NÓS.

Para esse efeito, deveriam colocar-se em duas filas, uma em frente da outra. À vez, ia uma ao topo da fila e pedia para que as outras lhe fizessem aquilo que promoveria

o seu bem-estar no momento. As situações foram muito diversas: a primeira começou por pedir para se sentar à beira mar a ver o pôr do sol e a saborear um cocktail; uma outra pediu para tomar um longo e confortável banho de espuma; uma pediu para saltar, saltar num trampolim ..., sem mais parar, como se não houvesse amanhã; uma outra pediu para se deitar durante uns momentos e descansar; uma outra pediu para ir dar um passeio à beira mar; outra pediu uma massagem restauradora; outra ainda pediu para se sentar num muito confortável sofá, como se estivesse sobre nuvens de algodão voadoras; e, por fim, uma pediu para ouvir música, em casa, num ambiente sossegado e muito confortável.



Figura 19 – Uma massagem num SPA imaginário.

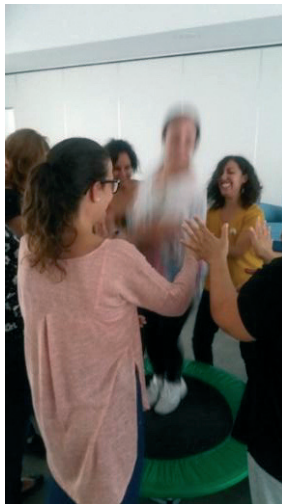


Figura 20 – SPA imaginário: Saltar, saltar, saltar ... até não haver amanhã.

A fase da partilha, a do “*love-back*”, foi realizada a partir dos objetos que tinham escolhido no início da sessão, devolvendo-os e dizendo se as expectativas que tinham para a sessão se tinham concretizado, ou não, e também como se tinham sentido durante a sessão. Começaram por partilhar que tinham percebido como não estão sozinhas no trabalho que realizam na Associação, seguindo-se a expressão da felicidade pela oportunidade de estarem novamente juntas. Referiram ainda que saíam com uma consciência reforçada da necessidade de cuidarem de si próprias e das suas colegas. Sublinhámos o maravilhoso papel social que têm nesta comunidade, cuidando e promovendo a inclusão social das pessoas com deficiência, e como este papel é tão relevante para a comunidade, para cada uma delas, assim como para os utentes e os restantes colegas que trabalham na Associação Nós.

Este foi o tema emergente nesta sessão. A pertença a uma comunidade, a uma associação como a NÓS, significa desempenhar um importante papel social de cuidado, em que cada profissional para o continuar a desempenhar o seu papel cuidador, tem que cuidar de si própria/o, assim como cuidar dos outros que estão à sua volta, cuidando uns dos outros. Isto tendo em consideração que este corpo de profissionais é composto por todas as pessoas que trabalham na Associação, distribuídas por diferentes serviços e diferentes lugares.

5.ª SESSÃO (OUTUBRO 2017)

Esta foi a quinta sessão, a última desta série na Associação NÓS. A principal finalidade desta sessão foi levar o grupo a construir uma visão comum sobre o futuro da Associação através do Sociodrama: Uma reflexão estratégica sobre a NÓS através do Sociodrama – os legados organizacionais, positivos e negativos, acrescidos de uma visão para o futuro. Esta sessão foi dirigida pela Manuela Maciel, e por mim, como ego-auxiliar.

Como parte inicial do aquecimento, a sessão iniciou-se com a partilha da finalidade delineada. Apenas uma das oito participantes nunca tinha estado presente nas sessões anteriores. Seguiu-se o habitual aquecimento corporal, no “aqui e agora”, sentindo o corpo como um todo, depois sentindo cada uma das suas partes, fazendo os movimentos necessários, tomando consciência da sua respiração, dos seus pensamentos e sentimentos. Pediu-se em seguida ao grupo que se colocasse em roda



Figura 21 – Aquecimento corporal: andar e fazer os movimentos pedidos pelo corpo.

e cada elemento foi fazendo um movimento de relaxamento de que necessitava naquele momento, com uma das partes do corpo; os outros elementos imitavam esse relaxamento; depois passava para outro elemento do grupo que fazia o mesmo e o grupo imitava; e assim, sucessivamente até todos os elementos do grupo terem feito o seu movimento.

Seguiu-se o aquecimento específico. Foi realizado um “axiograma”, em que foi pedido aos participantes que se colocassem num eixo, por ordem, de acordo com o tempo de trabalho que já tinham na NÓS. Estabeleceu-se então uma conversa entre os diversos intervenientes, sobre como cada um se sentia na posição em que se encontrava nesse eixo, do que trabalhava há menos tempo, para o que trabalhava há mais tempo na Associação. Foi também partilhado, por cada uma, na sua posição, como se sentiam pertencendo à família da Associação NÓS. Quem trabalhava há mais tempo na NÓS, queria dar as Boas-Vindas a quem acabava de chegar, e, como que passando um testemunho, passando-lhes também o essencial da Associação. Foi assim que cada elemento do grupo começou a passar à sua vizinha um “presente”, sem palavras, apenas usando os gestos e o seu corpo, um presente que podia ser transformado. Trocaram se abraços, olhares enquanto se segurava nas mãos, fizeram-se festas na cara e outros tipos de saudações diversas.



Figura 22 – Colocando questões sobre a Associação a quem chegara há mais tempo.



Figura 23 – Dar um “presente” à vizinha do lado.

Partiu-se então para os legados positivos e negativos. Deviam andar pela sala e, cada uma por si, pensar em três legados positivos da Associação e em três negativos. Foi pedido a cada uma que escrevesse o que tinha pensado. Formaram-se então dois

grupos heterôgenos relativamente ao tempo de trabalho de cada uma na NÓS, para partilharam o que tinham escrito relativamente aos legados, quer positivos, quer negativos. Como legados positivos (a luz) surgiram: a partilha, a generosidade, o ver o outro, a receção, a comunicação, o encanto, como numa família, a esperança, o respeito pela diferença, o amor, o entusiasmo, o acolhimento, a colaboração, a reflexão e o sentido de pertença. Os legados negativos (a sombra) foram: o medo de perder, o medo de se abrir, a crítica, a insegurança e a incerteza.

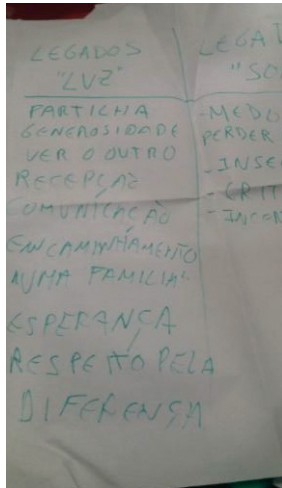


Figura 24 – Parte dos legados positivos da Associação.

Passou-se então à fase da ação com a instrução: “Agora vão construir uma escultura sobre o passado da Associação, integrando os legados positivos, luminosos, e os legados negativos, sombrios. Um grupo mostrou as origens da Associação: uma mãe com um bebé a pedir ajuda e os outros elementos de grupo começaram a cuidar do bebé, organizando-se para esse efeito. O outro grupo, adotou uma estratégia mais simbólica, representou o Encontro, a Segurança e a Partilha. Depois de se ter partilhado o que tinha sido visto nas esculturas dos dois grupos, foi-lhes solicitado que pensassem em mais duas esculturas, uma sobre o presente da Associação e outra sobre o futuro. Na apresentação, cada grupo deveria fazer a sequência entre as três cenas: a do passado, a do presente e a do futuro.

Nas apresentações ficou evidente que as preocupações do primeiro grupo se prendiam com o crescimento da Associação, a necessidade de criar laços entre as pessoas que nela trabalhavam, a flexibilidade, a abertura, a relação entre todos e todas – e de uma forma muito vinculada a necessidade de sentir e de alimentar os vínculos de pertença. O segundo grupo estava mais concentrado no equilíbrio entre os diferentes aspetos referidos, no ENCONTRO.



Figura 25 – Uma escultura: o ENCONTRO.



Figura 26 – Todas juntas, criando laços.

Na fase da partilha, do “*love-back*”, surgiram questões como estas:

- Como manter o essencial da Associação, tendo em consideração todo o seu crescimento sem desvirtuar os seus princípios?
- O essencial da Associação NÓS é simbolizado pelo abraço, o colo, o ENCONTRO;
- Para responder à necessidade de passar aos recém-chegados à NÓS o essencial da Associação, surgiu a ideia de se organizarem e criarem uma Comissão de “Boas-Vindas”;
- Considerando o importante papel social da NÓS nesta vizinhança geográfica, o mundo necessita de mais associações como a NÓS, que cuidam daqueles que estão à sua volta: pessoas com deficiência e famílias em situação de grande vulnerabilidade social, com crianças e jovens.

Foram considerados como assuntos emergentes desta sessão a necessidade de alimentar e de sentir o vínculo de pertença à Associação, numa perspetiva inclusiva e abrangente, considerando todos os trabalhadores, os cuidadores, auxiliares, vo-

luntários e os próprios utentes, bem como as suas famílias. A questão de tomar uma iniciativa que contribua para não se perderem os valores fundadores da Associação com a preocupação de os passar a quem chega, foi também considerado como um tema emergente desta sessão.

Encontro Final Internacional em Estocolmo (Suécia)

Foi na Suécia, em Estocolmo, em dezembro de 2017, o último encontro deste Projeto, o PERFORMERS 1. Foi um encontro entre todos os parceiros do projeto. Depois de um ano de trabalho em conjunto, reconhecendo todas as diferenças culturais, a diversidade de raízes do Sociodrama, víamos um grande potencial no trabalho que tínhamos iniciado e o entusiasmo era muito. Havia uma enorme vontade de dar continuidade a este ano de trabalho colaborativo a diversos níveis, considerando todas as experiências positivas que tinham sido vividas em conjunto, bem como todos os aspetos que poderiam ser melhorados.

Concluindo

Ao longo desta trajetória de aprendizagem, uma trajetória de participação social, foram diversos os níveis de aprendizagem. Desde logo o nível de colaboração e de aprendizagem entre os parceiros dos vários países, com diferentes contributos, diferentes tradições no que diz respeito ao Sociodrama e em fases diversas dos seus percursos no Sociodrama. A nível nacional, com a Associação NÓS, fomos construindo uma parceria e conseguimos obter as respostas para as questões iniciais que nos levaram ao desenvolvimento desta parceria: o Sociodrama passou a ser reconhecido como uma metodologia e uma ferramenta com muitas potencialidades para criar momentos de encontro e de reflexão entre os trabalhadores da Associação. Houve mesmo um pequeno grupo com muita vontade de conhecer e praticar mais e com muito empenho em levá-lo para o seu contexto de intervenção, especificamente a Escola.

As questões que foram emergindo nas últimas sessões realizadas na Associação, revelaram como os seus participantes, embora sob outra forma de expressão, tinham preocupações similares às do Diretor. Quando este se referia à sua preocupação com a missão da Associação, esta não terá toda a similitude com a questão dos valores essenciais da Associação e a preocupação dos participantes na sessão em os transmitir a quem chega de novo à Associação?

No final do PERFORMERS 1, e dada as experiências tão positivas vividas por todos os que nele participaram, havia uma grande vontade de alargar o projeto a mais trabalhadores da Associação NÓS, de realizar uma intervenção mais estruturada, de partilhar com mais pessoas esta experiência fantástica e de levar o Sociodrama, de forma mais consistente, aos contextos laborais e de intervenção.

CONSOLIDAÇÃO – PERFORMERS 2 (2018/2021)

Léa Kellermann

Resumo

Neste artigo descreverei a nossa experiência enquanto sociodramatistas (representantes da SPP Sociedade Portuguesa de Psicodrama) relativa à intervenção numa IPSS, a Associação NÓS (Barreiro). Farei uma descrição e uma reflexão sobre esse processo. A intervenção foi realizada pela Margarida Belchior e por mim.

O que é o Sociodrama?

O Sociodrama é uma área da socionomia criada pelo psiquiatra Jacob Levy Moreno (1888-1974) nascido na Roménia e que desenvolveu o seu trabalho em Viena, inicialmente, e depois nos Estados Unidos. Moreno criou a socionomia e foi também um dos criadores da terapia em grupo.

“Socionomia é a ciência que estuda as leis do desenvolvimento das relações. A intenção de Moreno era acompanhar a inter-relação indivíduo e grupo, perceber o grau de vinculação entre as pessoas dentro do grupo e compreender a experiência individual dentro desse processo”. (retirado do site <https://febrap.org.br/estudar-psicodrama/>)

O Sociodrama é uma área da socionomia que trabalha com grupos e seus membros através da criação de um espaço seguro e na ação, ou seja, na dramatização, para promover o autoconhecimento. Pretende-se com o desenvolvimento deste trabalho promover a emancipação dos indivíduos e romper com a tendência de transferir a responsabilidade de transformação de cada um para outros. Em contrapartida, visa-se a construção de uma ética de alteridade e de co-construção coletiva de forma a desenvolver, junto com seus membros, num processo contínuo de busca das soluções, quer seja para problemas práticos ou relacionais.

Para compreender um pouco mais sobre o sociodrama, trago a descrição das bandeiras éticas do Moreno. Elas podem ajudar-nos a compreender de que base partimos ao começar uma intervenção em qualquer grupo. Segundo o texto de Moysés Aguiar, um grande psicodramatista e sociodramatista brasileiro, Moreno traz esses princípios desde as suas primeiras intervenções (Psicodrama: Ética, Estética e Terapêutica- revista Brasileira de Psicodrama SP2011).

Moysés elenca seis princípios norteadores fundamentais:

1. *“no teatro, romper com a hipocrisia dramatúrgico-autoral, substituindo-a pela verdade do aqui e agora das pessoas reais”* – aqui Moreno troca a dramaturgia criada por um escritor pelas histórias contadas por alguma pessoa ou por todas as pessoas que estão presentes naquele momento no grupo; ele convida os participantes a contarem a sua história ou a história daquele grupo e trabalha com as histórias destas pessoas; isso significa dramatizar a vida e as questões reais que as pessoas trazem no momento da sessão tornando-os autores, co-autores, revisores e protagonistas da própria narrativa e consequentemente da própria vida; criando a possibilidade de recriar as situações dando novos rumos e significados aos seus problemas ou aos problemas do grupo;
2. *“no acolhimento aos divergentes sociais e na luta por seus direitos, estimulando-os a reconhecer sua condição e se tornar sujeitos da própria vida”* – demonstra o aspeto inclusivo do sociodrama, os excluídos sociais conseguem ser incluídos e ter voz e possibilidade de reflexão no espaço grupal; empodera-se o grupo e seus membros ao colocá-los como protagonistas da sua história, assume-se a responsabilidade e oportunidade de co-criação coletiva de soluções para as suas dificuldades inclusive para a consciência dos seus direitos e da busca de formas para lutarem por eles;
3. *“a busca de comprometimento e transparência nas questões de interesse da comunidade”* - colocar a teoria, a técnica e os técnicos ao serviço das necessidades do grupo; proporcionar reflexão e auscultação para que todos os participantes do grupo se envolvam com questões pertinentes, de forma transparente e participativa; um perigo ao trabalhar com grupos de organizações, comunidades ou outros, é o técnico achar que tem uma solução para os problemas que o grupo enfrenta e assumir um papel de “salvador” ou “expert” e que pode trazer a solução; corre o risco de sobrepor a sua maneira de ver a situação e as suas próprias demandas sobre as necessidades reais daquele grupo deixando de o ouvir verdadeiramente; por isso é crucial a compreensão do papel e atuação do diretor de sociodrama enquanto um agente externo e o respetivo comprometimento em respeitar o saber do grupo;
4. *“na centralidade da verdade”* - trabalhar com a verdade sem receios; criar espaço de segurança onde as pessoas possam partilhar suas percepções, sensações, sentimentos verdadeiros; ajudar o grupo a explorar suas questões para que ele consiga investigar aquilo que verdadeiramente está sendo vivenciado sem medo de acolher seja o que for;
5. *“na escuta respeitosa dos sentimentos e preferências pessoais e grupais, tomando-os como referência prioritária na busca de soluções para problemas coletivos, conflitos e dores psicológicas”* – os diretores de sociodrama e o próprio grupo disponibilizam-se a acolher de forma extremamente respeitosa os conteúdos trazidos pelos integrantes do grupo, para que possam ser colocados sobre a luz da dramatização, reflexão e transformação;

6. “*E na base de tudo isso, a liberdade*” – na liberdade profunda do pensar, do partilhar, do criar, de co-criar, de questionar e principalmente de ser.

Através da ética do Sociodrama percebe-se de onde partimos, quais são nossas bases.

Escrever sobre o sociodrama é sempre um grande desafio porque a vivência que temos quando dirigimos ou participamos numa sessão é de extrema riqueza nas conexões internas, sensações, sentimentos, percepções de nós, do outro e do grupo que ao colocá-las no papel parece que perdem a profundidade que foram vividas.

Descrever a sessão somente pelas atividades decorridas seria como assistir a uma peça de teatro através de um ecrã da televisão, porém sem cor, sem som e com a visão somente de um pequeno lugar do palco.

Para tentar contar o que acontece que não é visível, vou falar na primeira pessoa. Vou fazer recortes de sessões que vivenciei para descrever o invisível, o que senti internamente, em momentos diferentes durante a sessão.

É um relato meu pessoal, mas sei que representa o que acontece com muitas pessoas.

Ao participar numa experiência sociodramática o primeiro impacto é o local em que esta se realiza e o que isso nos convida a sentir. Dependendo do lugar já me senti acolhida, estimulada, ou também muito exposta, quando o espaço é muito grande ou aberto.

O encontro dos diretores e com as pessoas do grupo também provoca outras sensações como o acolhimento nas palavras, nos olhares, nos sorrisos e nos abraços.

SENSAÇÕES DE UM AQUECIMENTO...

Primeiro eu comigo mesma e com o meu corpo... A sessão começa com um aquecimento inespecífico, é pedido que andemos pela sala sentindo os pés nos chão, a tensão nos joelhos, nos ombros, cabeça, nuca etc... eu vou tomando consciência de como o meu corpo está, mais tenso nos ombros e aí falo comigo mesmo: “*é... ultimamente tem passado mais de 10 horas em frente do computador, tem que achar uma forma de compensar isso*”; os pensamentos voam sobre o dia e os problemas; devagar vou sendo convidada a me mexer, me esticar e quanto mais vou me conectando com o meu corpo, naquele momento, mais consigo me desligar do mundo lá fora e ficar mais conectada com aquele encontro comigo mesma e com aquele grupo.

Seguindo o aquecimento, pedem-nos que andemos no nosso ritmo, cada um acha o seu ritmo e aí já me apercebo que naquele dia estou acelerada. O diretor pede que marquemos aquele ritmo como sendo o número 5 e propõe que andemos ao ritmo 9, ao ritmo 1, ao ritmo 0 a ritmo 3 e assim vou testando diferentes ritmos dentro de mim e o que cada um me faz sentir. Após 3 minutos de caminhada assim, já estou bem desligada do mundo de fora e começo a sentir-me descontraída e divertida.

Interação entre eu e o outro e eu e os outros.... Perceber o grupo... Em seguida pedem-nos para olharmos em volta e reconhecermos quem está na sala, começarmos a cumprimentá-los primeiro só com um sinal com os olhos, depois com um leve movimento dos lábios, um toque suave com os dedos mínimos, depois com os coto-

velos, joelhos, costas.... Cumprimentar juntando 3 joelhos, 4 calcanhares e em um crescente eu passei a interagir primeiro com uma pessoa e depois com mais pessoas e aos poucos fui percebendo quem estava no grupo. Embora não passasse por um processo consciente, sinto que com algumas pessoas eu me sentia mais à vontade e com outras menos.

Como muitas dessas interações são inusitadas, como cumprimentar com o pé, ou brincar de espelho, ou ao “rei manda”, vi-me interagindo com esses outros adultos de uma forma que no meu dia a dia nunca faço. Inicialmente trouxe-me um desconforto e inibição, mas aos poucos foi se transformando em brincadeira, em riso e descontração.

Tomo consciência que brinquei com uma pessoa que no cotidiano sempre me pareceu muito fechada e séria, mas naquele momento estávamos as duas cumprimentando-nos com os nossos cotovelos.

Vem um pensamento “nossa ela até parece mais legal e divertida do que eu pensava” e assim o meu conceito e meu olhar sobre cada um do grupo ganha novas perspectivas.

As sessões de sociodrama são formadas, em geral, por três momentos: aquecimento, dramatização e partilha.

O que descrevi acima foram momentos de aquecimento e seguirei com uma experiência de dramatização

DRAMATIZAÇÃO...

Lembro-me de uma sessão com o grupo de sociodramatistas deste projeto ERASMUS + onde foi proposto assumirmos papéis que existem dentro do sociodrama... uma caracterização do Sociodrama. Éramos quase 20 pessoas de 10 nacionalidades diferentes, comunicávamo-nos em inglês, éramos majoritariamente mulheres, os materiais disponíveis eram almofadas e panos variados.

Uma das sociodramatistas coloca-se em cena como Moreno e sucessivamente as pessoas vão entrando no “palco” (ou “tapete” que é o espaço da dramatização) e vão acrescentando partes do que cada um entende do sociodrama.

Uma era o grupo, outra o diretor, outra a “troca de papéis”, outra o duplo, outra a transformação e assim por diante... cada uma que entrava dava voz ao seu papel, ao escutar cada fala, refletir sobre o meu olhar relativo a cada papel anteriormente e como aquelas palavras me traziam novas perspectivas sobre aquele tema.

Não eram só as falas que me faziam refletir, mas também a posição que a pessoa escolhia estar naquela dramatização e os adereços que usava traziam-me outras reflexões e informações. Lembro-me de olhar, escutar, sentir cada uma delas e o conjunto que se ia formando – aquele conjunto único formado naquele instante. Em um determinado momento o meu papel surgiu para mim e eu fui a “realidade suplementar”.

A “realidade suplementar” é a realidade possível de ser criada no contexto dramático do “como se...”, quando nos permitimos criar e experimentar novas respostas, soluções ou saídas. É criada a partir da imaginação. Traz em si a esperança de uma saída, apresenta possibilidades de solução para a questão ou problema que estamos

explorando na sessão. No contexto do “como se ...”, que seria um quase “faz-de-conta”, podemos experimentar saídas, modificações e ressignificações da realidade sem os problemas, os custos e as dificuldades que teríamos de enfrentar se as estivessemos realizando na realidade da vida cotidiana.

“A realidade suplementar permite uma atuação da criatividade, bem como a expressão viva da imaginação, dos desejos e das fantasias, construindo uma relação continuada entre personagens e a vida no ‘aqui e agora’. Perazzo (2010, p. 109) observa ‘a realidade suplementar como terreno de atuação da criatividade e expressão viva da imaginação e da fantasia, na cena psicodramática, torna-se concretude por meio da construção e da interação de personagens’. Esse processo aproxima as experiências reais com as expectativas e as fantasias do sujeito, adentrando um campo virtual, a Realidade Suplementar, que permite reproduzir e criar em cima da vivência e de seu imaginário, das expectativas, dos papéis e dos desejos.”

(Carvalho, A., 2015)

Quando peguei em uma “écharpe” procurei uma cor que me atraísse naquele papel, para mim a realidade suplementar é de cor viva, mas ao mesmo tempo suave, com estampa porque é rica de possibilidades... permitir-me entrar em contacto com estas sensações sobre o simbólico daquele conceito para mim. Foi um grande exercício de criatividade e de libertação interna, estava me permitindo soltar e voar sem auto julgamento, esse exercício para mim estava sendo incrivelmente valioso.

Coloquei movimento na “écharpe”, comecei tocando a primeira pessoa que entrou em cena e ia tocando a próxima e a seguinte e assim por diante. Para mim a “realidade suplementar” era a expressão do sonho, da esperança, da transformação, das novas possibilidades, que eram elaboradas ao fim de uma sessão e que passava a ser o impulsionador para a criação da próxima etapa. É o catalisador do desenvolvimento dos processos de mudança.

Quando dei voz à minha personagem, percebi o quanto ter esperança é fundamental para mim, dei conta que essa característica da cultura brasileira de sempre achar o lado bom em tudo, estava impregnada em mim e como aquilo era o meu combustível de movimento e de estímulo aos outros.

A escultura que o grupo fez com os seus corpos e panos refletia a junção dos conceitos sobre o sociodrama construído por vinte pessoas, de dez nacionalidades e mais de sessenta anos de experiência e vivência daquelas pessoas que tinham entre 80 a 25 anos de idade.

MOMENTOS DE PARTILHA...

A Manuela Maciel lembra que Zerka Moreno (mulher de Jacob L. Moreno), que foi uma grande psico e sociodramatista dizia que o momento de partilha não era o momento de dar *feedback* e sim de dar “*love-back*”. Adoro esse conceito o de devolver amor.

A partilha dá-se no fim das sessões, quando nos sentamos em roda e partilhamos como nos sentimos e o que a sessão trouxe para cada participante. É um momento onde elaboramos de forma mais cognitiva o manancial de experiências vividas. Falamos de nós, do impacto em nós de algo que os outros fizeram ou falaram.

Lembro-me de uma sessão sobre a empatia em que uma pessoa no final disse “eu percebi que colocar-me no sapato do outro, sentir e perceber a realidade dele é importante porém tem que durar pouco, depois tenho que vir para o meu lugar. A partir do contacto comigo e com a percepção do outro sobre sua realidade é que posso ajudá-lo. Eu preciso voltar para os meus sapatos e com a compreensão do outro eu vou poder conectar com ele de forma profunda”.

Isso faz-me refletir sobre o poder deste saber sociodramático ao compor de forma única uma mescla de conhecimento e criação deixando uma rede de novos saberes para o grupo e inúmeros saberes individuais dentro de cada um.

O objetivo em partilhar com vocês esses relatos é para mostrar quantos processos internos e invisíveis acontecem durante uma sessão de sociodrama.

Parceria com a Associação NÓS

Como referimos no início desta brochura, somos uma equipa composta por membros da SPP e da NÓS. A minha narrativa é feita a partir da equipa da SPP que somos duas sociodramatistas que entrevistaram de forma mais constante com o apoio e a supervisão da Dr^a. Manuela Maciel.

Começámos por nos reunirmos com o diretor e técnicos da Associação Nós para entender como poderíamos desenvolver essa intervenção que tinha como objetivo trazer o sociodrama para dentro desta IPSS² e compreender a sua validade como manancial teórico e técnico na atuação em diferentes áreas.

Sabíamos à partida que a maior força que o sociodrama tem é a de promover o encontro e com isso trabalhar questões que estão ligadas às relações interpessoais e intergrupais.

Desenhámos o projeto com uma fase inicial de diagnóstico, de avaliação das necessidades, para depois traçar a intervenção em si baseada na voz e necessidade dos trabalhadores e da própria Associação.

Programámos seis sessões com grupos diferentes para fazer esse levantamento.

Para dar conta do que foi esta experiência que tivemos nesta parceria com esta Associação, vou descrever três sessões: a primeira com os coordenadores, uma sessão com um grupo de trabalhadores de várias valências da instituição e uma com os jovens do CAFAP. No final desta parte faço uma reflexão sobre a supervisão que fizemos com as técnicas que desenvolveram o sociodrama na escola com crianças do 2.º ano de escolaridade.

² IPSS, significa Instituição Particular de Solidariedade Social; em Portugal a maior parte são financiadas pela Segurança Social ou por fundações; noutros países, chamam a este tipo de associações ONG (Organização Não Governamental).

SESSÃO COM OS COORDENADORES.

Iniciámos com o grupo de Coordenadores – são eles que coordenam as diferentes respostas sociais desta IPSS. Fizemos uma sessão que foi bastante importante para entendermos como aquele grupo compreendia a instituição e que tipo de desafios e dificuldades estavam vivenciando.

Pensámos em começar com este grupo porque pressupunhamos que para as sessões dirigidas a todos os trabalhadores da Associação, o primeiro a ser sensibilizado para a utilidade do sociodrama teria que ser o grupo dos coordenadores das várias valências, pois eles poderiam facilitar muito o contacto com os outros trabalhadores.

A primeira sessão de diagnóstico com os coordenadores aconteceu no dia 05.02.2019. Local: Ginásio da NÓS.

Parte 1 Introdução: Apresentámos o projeto PERFORMERS e a sua interface com a NÓS, explicámos sobre o Sociodrama e sobre o desenho do projeto e a fase que nos encontrávamos, a fase de diagnóstico.

Parte 2: Aquecimento: O primeiro aquecimento, a que chamamos de aquecimento inespecífico, tem a intenção de trazer a pessoa para aquela sessão no sentido de proporcionar que ela se coloque presente e comece a disponibilizar o corpo para a ação. Habitualmente começamos com algum exercício de consciência corporal.

Pedimos que entrassem em contato com o corpo, sentissem o “aqui e o agora”, as partes do corpo, se apercebessem de que parte do corpo precisava de alguma atenção especial e que ela ganhasse uma massagem, podendo ser generosos com o seu próprio corpo.

Já com uma autoconsciência do próprio corpo, pedimos que olhassem ao redor para começar a ter consciência de quem estava no grupo e então os fossem cumprimentando com as suas partes do corpo, polegar com polegar, cotovelos com cotovelos e assim por diante.

Partimos para o jogo do “Contar até 21”, o grupo tem que contar até 21, cada um vai dizendo um número, pela ordem crescente, independentemente do lugar da sala em que se encontravam, sem nenhuma combinação prévia. Sempre que duas pessoas dissessem ao mesmo tempo um número, era necessário retornar ao início.

Este exercício exige que as pessoas prestem muita atenção aos outros, que consigam criar um ritmo, controlando a ansiedade e com escuta atenta dos outros membros. Pode ser feito em movimento, parados aleatoriamente no espaço e em movimento.

Parte 3: A construção de um veículo: foi lançado o desafio para que o grupo construísse um veículo feito pelas pessoas presentes. Decidiram construir o autocarro da instituição.

O autocarro era constituído por: porta traseira para a entrada das cadeiras de rodas, com assentos para os utentes, motorista, rodas, acelerador, etc.

Aquecemos o grupo para este exercício pedindo que andassem pela sala e pensassem naquele grupo e na instituição da qual fazem parte. Cada um escolheu uma

parte do autocarro para ser. Entrevistámos cada uma das partes para compreender melhor as partes de que era feito aquele veículo e as suas funções, com as seguintes perguntas: que parte do autocarro é? Para que serve? Como se sente?



Figura 27 – na sessão com os Coordenadores.

Naquele momento o autocarro estava montado e começaria a movimentar-se, só faltava saber de onde partiria e para onde se dirigiria. Decidiram em conjunto que partiriam da NÓS a caminho da praia.

Parte 4: processamento e partilha: Durante o processamento as pessoas fizeram uma reflexão profunda sobre como sentiam a instituição naquele momento e como viam o seu papel e o dos outros durante a dramatização. Falaram sobre os desafios que a instituição enfrentava pelo facto de terem crescido muito nos últimos tempos e os impactos deste crescimento.

Para terminar, como quem faz um ritual, fizemos o poço, que é um entrelaçar de mão que cria uma imagem de poço onde as pessoas jogam para dentro o seu nome, como um compromisso de respeito em consideração ao grupo e às vivências daquela sessão. Metaforicamente reflete um comprometimento com o respeito por si próprio e pelos outros.

Após a sessão aplicámos um breve questionário para que nos dessem o *feedback* sobre o que foi significativo e quão significativo tinha sido. Esse questionário pretende também recolher informação sobre o que nessa sessão não correu bem e o quão mal correu, na perspectiva de cada participante.

As repostas indicaram o quanto a construção do autocarro possibilitou uma reflexão em grupo sobre o momento que a associação vivia naquela época. Referiram o fato de terem tido espaço para falarem sobre o que sentiam e de tomarem consciência do valor do seu trabalho, do trabalho dos outros e do trabalho em equipa que realizam. O sentimento de pertença foi ressaltado e o carácter de descontração e lúdico da sessão foi também mencionado.

Essas respostas vão de encontro à nossa experiência e também da própria literatura do sociodrama.

A NOSSA REFLEXÃO SOBRE ESTE INÍCIO

Nessa sessão ficou bastante evidente as questões internas que o grupo de coordenadores estavam vivenciando na instituição. Na sessão seguinte atrasaram-se muito, o que impossibilitou a sua realização.

Depois de algumas tentativas de ter a participação de outros colaboradores nas sessões de diagnóstico e que não estavam tendo adesão, percebemos que deveríamos mudar de estratégia na condução do projeto.

O sociodrama traz reflexões sobre si mesmo e sobre o grupo ao qual pertencemos que podem ser angustiantes se não se conseguir perspetivar um trabalho subsequente para encontrar de soluções.

OUVIR O GRUPO E REESTRUTURAR A NOSSA INTERVENÇÃO...

Estávamos num dos encontros internacionais do projeto, em Estocolmo (Suécia), onde todos os parceiros locais estavam presentes, o Centro de Detenção de jovens da Hungria, Escola da Suécia – onde decorreu o encontro – e a Associação NÓS. Naquele contexto de proximidade e de sensibilização pela imersão de cinco dias em contacto com a prática do Sociodrama, fizemos uma reunião com os participantes da NÓS para perceber o que eles mais precisavam naquele momento e o como consideravam que o Sociodrama poderia ajudá-los.

O grupo expôs o seu cansaço e a necessidade de serem cuidados, queriam um momento e um espaço para poderem olhar para as dores e dificuldades enfrentadas no dia-a-dia dos seus trabalhos.

Lembro-me de tentar explorar com elas o que elas precisariam de nós, que tipo de cuidado até que percebi que elas queriam estar juntas e proporcionar o autocuidado do grupo, em outras palavras, o próprio grupo cuidaria de si e dos seus integrantes. Nós, sociodramatistas, entraríamos como facilitadoras desses encontros utilizando o Sociodrama como meio. Decidimos então criar o projeto *“Cuidar de quem cuida... quem cuida de nós?”*

As sessões eram endereçadas a todos os colaboradores da instituição e tinham a periodicidade de uma vez por mês às sextas-feiras no final do dia de trabalho.



Figura 28 – O “flyer” de divulgação

A opção foi fazer esses encontros baseado no projeto “Sociodrama com Arte” que eu e a Margarida desenvolvíamos há três anos num espaço público em Lisboa.

Este projeto consiste em sessões com temas pré-definidos e sempre relacionados a alguma peça artística que pode ser trazida a partir do próprio cartaz da sessão, as músicas escolhidas para a sessão, a produção de algo artístico etc. Usamos a arte como elemento de transição e comunicação, onde as questões podem ser reconhecidas, partilhadas e transformadas. O tema é só um mote para convidar à reflexão porque todos os conteúdos que são levantados pelo grupo são acolhidos e trabalhados, a arte ajuda a baixar a tensão e as defesas, permitindo ao grupo colocar-se de uma forma mais relaxada e confiante.

SESSÃO ABERTA AOS TRABALHADORES DA ASSOCIAÇÃO

Tratou-se de uma sessão baseada em diferentes géneros de filmes, que tinha como título “Cenas nossas, nossas cenas”. Ocorreu no dia 28.02.2020.

A sessão começou por um aquecimento para sentir o corpo e para que as pessoas ganhassem consciência do grupo, para criar motivações comuns e fortalecer os vínculos.

Brincámos com cada uma representar o seu signo e os demais imitavam essa representação. Foi interessante porque as pessoas foram descobrindo algo novo sobre seus colegas de trabalho e as características que cada pessoa atribuía ao seu signo. O grupo ia validando ou não as características que a pessoa dizia que tinha do seu signo. Um momento de proximidade, de reconhecimento de cada indivíduo e de descontração entre eles.

Colocámos papéis no chão com nomes dos diferentes géneros dos filmes e pedimos para que as pessoas escolhessem um ou mais géneros cinematográficos que mais a atraía naquele momento da vida.

Os géneros foram: histórico, drama, romance, biografias, thriller, terror, aventura, comédia, ação, cowboys, ficção científica, banda desenhada, animação, documentário, suspense, fantasia mitos, filmes de guerra, musical, policial. Escolheram um género e partilharam a sua escolha em dupla.

Em seguida pedimos para pensarem em uma cena de um filme que tenha sido impactante para si, individualmente. Que confiassem na cena que viesse de que lembrassem, sem julgamentos. Foram feitos grupos de 3 e 4 pessoas e cada uma contou a sua cena escolhida. Cada grupo escolheu uma cena que foi depois dramatizada.

Todas as cenas foram representadas de 3 a 4 vezes para que todas as pessoas do grupo vivenciassem todos os papéis presentes na cena. Isso permitiu que todos entrassem em contacto com os papéis dos vários intervenientes da cena escolhida.

A primeira cena... o grupo escolheu uma passagem do filme “Os Pássaros”, de Alfred Hitchcock e a cena dramatizada foi aquela em que a mulher é atacada por pássaros e corre desesperada. Os sentimentos de quem representou e de quem assistiu eram de desespero, sentir-se acuada, desprotegida, ferida, atacada, fraca...

A segunda cena... foi a cena do filme “Navio Fantasma”, as pessoas estavam em um navio em alto mar, em uma festa no convés, todos dançavam ao som de uma orquestra, havia uma criança com os adultos. Um cabo de aço solta e decepa todas as pessoas ao meio, somente a criança sobrevive por ser pequena e o cabo não a atinge. Ela fica sozinha e dá um grito muito forte. Os sentimentos associados foram desespero, horror, estar sozinha, amedrontada... Nas trocas de papéis as pessoas se emocionaram muito no papel da única sobrevivente, os gritos vieram de um lugar muito profundo.

A terceira cena... o último grupo trouxe a cena de um filme sobre um pugilista, de que não recordavam do nome. O jovem pugilista era extremamente pressionado pelo pai que era o seu treinador, a treinar incessantemente e ser o melhor, ganhar as lutas e não ter vida pessoal ou deixar que qualquer coisa o desviasse do caminho profissional vencedor. A cena era o jovem treinando com o pai que ia dizendo frases de cobrança como “Tens que ganhar!”, “Tens que te esforçar para ser o melhor!”, “Não te podes desviar do teu caminho!”, ... Depois do treino ele encontra a namorada que diz estar grávida. Ele se desespera porque diz não poder pensar em ter um filho, que isso o afastaria do seu percurso profissional, que o pai nunca o perdoaria. Exige que interrompa a gravidez, ela não concorda diz que vai ter o bebê e ele a espanca. Ela e o bebê acabam por morrer.

Depois das três dramatizações o estado das pessoas estava bastante abalado e com uma grande angústia perceptiva.

Construir uma realidade suplementar... Depois das trocas de papéis foi pedido para a plateia assumir novas formas de serem o pai, o pugilista e a namorada. As outras pessoas que estavam na sessão dos outros grupos dispuseram-se a entrar em cena.



Figura 29 – Realidade suplementar: procurando o final desejado.

Introduziram um pai apoiante que o incentivava a desistir da luta se esta estivesse a ser muito desafiante para ele. O pugilista reclamou desse pai... diz que não quer que ele o estimule a desistir então o pai muda o discurso para um mais apoiante e com menos pressão.

O pugilista depois de estar no treino com este pai apoiante encontra-se com a namorada e consegue conversar, reflete sobre a gravidez e decidi com a namorada manter a gravidez. Os dois ficam muito felizes e aliviados e chamam os amigos e familiares para comemorarem a nova vida.

Todos foram chamados para entrar na cena final para se apoiarem, para se sentirem menos cobrados e com mais liberdade e usufruírem daquele recurso para conseguiram lidar com as situações difíceis.

Partilha e “*love-back*”. Foi falado de quão importante tinha sido a possibilidade de mudar o final daquela história, assumir atitudes diferentes para poder conduzi-la para uma situação reparadora. Descreveram o quanto estavam angustiadas com a sequência das três cenas e o fato de todas terem sido muito pesadas e afitivas.

Foram levantadas algumas hipóteses sobre a razão aquele grupo naquele dia ter trazido cenas semelhantes de desespero, impotência, desesperança e aflição. Reconheceram que naquele espaço sentiam-se seguras para poderem colocar o que traziam mais profundamente, suas tensões e angústias. Não seriam também essas tensões e angústias que viveriam no seu dia a dia, face a situações de violência familiar, mas também a vivência de violência simbólica da sociedade face aos mais vulneráveis?

As representações retiradas de cenas de filmes que surgiram naquele momento de descontração do grupo, onde as defesas individuais estavam baixas, simbolicamente expunham que aquele grupo vivenciava um momento de aflição, desamparo e impotência.

Relacionou-se com o momento que viviam de sobrecarga de trabalho, com alguns colegas em baixa e de outros desafios profissionais.

Relataram o quanto terem tido a possibilidade de dar outro final à cena que escolheram, tinha também transformado o sentimento inicial que tinham trazido das três cenas. Co-criar em conjunto um outro final para aquela a cena, com aquele grupo de pessoas também tinha sido muito significativo porque lhes permitiu aperceberem-se dos recursos que o próprio grupo possui. Aquele momento do encontro entre aquelas pessoas que partilhavam a mesma realidade era um grande recurso. Sentiram a força daquele grupo.

A cena transformada pareceu inicialmente simples e muito idealizada, porém para quem a vivenciou trouxe a mobilização de emoções e atitudes curativas como o apoio, a aceitação, o companheirismo, a empatia ao conseguir compreender o que o outro sente, a compreensão e respeito pelos limites de cada um, a escolha de celebrar a vida ao invés de ter que cumprir com uma exigência externa, entrar em contacto com o melhor de cada um e do grupo.

Outra curiosidade que após algumas semanas percebemos é que este encontro havia sido o último antes do confinamento, naquele momento já havia notícias da pandemia vindas da Itália, Espanha e França, a incerteza do que vinha pela frente, o medo do desconhecido e a impotência que aquilo trazia já estavam presentes.

O conteúdo emocional trabalhado naquele dia, olhado após alguns meses, pareceu que a sessão teve um saber preditivo de tudo aquilo com que viemos a lidar duas semanas depois – o confinamento e a pandemia – e no ano que se seguiu. Aquelas cenas, simbolicamente, falavam-nos exata e principalmente sobre os nossos medos.

A SESSÃO COM JOVENS DO CAFAP E COMPARTE

Grupo de Jovens do CAFAP-NÓS e do projeto Comparte, da Fundação Maria Rosa. Este projeto tem desenvolvido um trabalho centrado na educação e na auscultação dos alunos de várias escolas do país acerca da escola ideal e apoiado na definição de ideias a serem depois entregues aos decisores políticos.



Figura 30 – Quando os jovens começaram a organizar-se

Confesso que trabalhar com jovens é sempre bastante desafiador para mim... nunca sei se vou conseguir agarrá-los à proposta, normalmente tenho dúvidas se eles vão achar as dinâmicas muito infantis. Faço um trabalho comigo mesma para achar a melhor maneira de estabelecer uma ponte saudável e honesta com eles. Parto do meu imenso desejo de ouvir o que a juventude tem para dizer e do meu interesse genuíno em aprender com eles.

A sessão foi preparada para que eles entrassem em contacto com experiências que não foram adequadas durante o período escolar e situações que eles gostariam e imaginavam ser apropriadas a um ambiente saudável de aprendizagem na escola formal.

Foi realizada no Parque Eduardo VII em Lisboa, um lugar aberto e que poderia gerar uma sensação de pouco acolhimento.

Os jovens tinham entre 14 e 18 anos, senti alguma dificuldade de convencer todos a participarem... trabalhar com essa idade coloca-me a questão entre ser mais diretiva e insistir que participem e soar como mais uma adulta impositiva ou chegar devagar e pela brincadeira trazê-los para as atividades correndo sempre o risco de ter alguns que não participem ... foi essa a minha decisão nesta sessão, assim alguns jovens ficaram de fora só olhando. A grande maioria participou.

Começámos por um aquecimento para mobilizar o corpo para a ação, reconhecer como se sentiam no momento e conectar com os restantes participantes.

Aquecimento inespecífico: Andar pelo parque, sentir o corpo, sentir o estar aqui. Andar na velocidade de 0 a 10. Olhar quem está a sua volta e cumprimentá-los

Parte 1 – Linha do tempo: Pedi que se alinhassem em um local e dei um balão para cada jovem. Fizemos uma caminhada pela linha do tempo no percurso escolar.... Começámos por relembrar as experiências do caminho educativo.... Pedi que cada

vez que tivessem uma lembrança que os tencionou, que não foi boa, que não foram felizes, que não ajudou a aprender, que soprassem dentro do balão... A caminhada começou relembando a escola primária (1.º CEB) e caminharam até ano em que estavam naquele momento. A maioria se encontrava entre o 9º e o 12º ano.

Alguns balões estouraram durante a caminhada chamando-me a atenção de como a vivência escolar é cheia de situações incômodas e que provocam desconforto e sofrimento ... os jovens realmente entraram em contacto com suas experiências desagradáveis.



Figura 31 – Na linha do tempo

No final deste exercício estavam bastante ativados com suas lembranças e emocionalmente tocados. Em grupos partilharam as lembranças que tiveram, falaram e ouviram.

O momento de partilha em pequenos grupos possibilita que cada um se sinta escutado, validado e compreendido. Proporciona um sentimento profundo de pertença ao notarem que não são os únicos que viveram aquelas situações. Essa compreensão de que outros também sentiram o mesmo os faz sentir parte de um todo maior, minimiza o sentimento de inadequação ou culpabilização pelas emoções sentidas. Dividir com outros que sofreram o mesmo traz conforto e cura.



Figura 32 – Criando esculturas

A criação de uma escultura: Foi pedido que criassem uma escultura com os seus corpos sobre o que tinham sentido até aquele momento.

As esculturas podem ter voz, ação, movimento Foram criadas quatro esculturas. Lembro-me que uma escultura mostrava uma agressão de um jovem contra uma jovem e atrás de cada um deles havia outros tantos jovens apoiantes do agressor, como suportadores do agredido.

Fomos dando voz a cada parte da escultura. Cada um pôde dizer como se sentiu em cada papel, o de agressor, o de agredido, o de apoiante da agredida, o de apoiante do agressor, o de público que via e não interferia. À medida que eles iam sendo capazes de dar voz às emoções envolvidas naquela situação, sentiam a necessidade de dialogar e transformar a escultura.

Fui perguntando o que precisavam, o que o agredido queria naquele momento para se sentir melhor, o que o agressor estava precisando naquele momento. O grupo foi ouvindo e foi se reposicionando para poder suprir as necessidades que estavam sendo nomeadas.

As quatro esculturas foram trabalhadas. Dar voz às partes do corpo é uma técnica do Sociodrama, o corpo tem sua expressão e ao colocar-se numa certa posição na escultura está “falando” sem palavras, muitas vezes sem consciência. Quando pedimos “se essa mão pudesse falar o que elaalaria?”, as informações do corpo tornam-se conscientes e devolvem à pessoa e ao grupo muitos saberes. As esculturas revelam muito sobre as relações, suas características e suas qualidades.



Figura 33 – Criando esculturas

Uma escultura com todos Finalizámos com uma escultura em conjunto, colocaram no meio a psicóloga que na época era a grande referência de todos e foram-se posicionando ao seu redor, como se ela fosse um eixo central securizante e que eles podiam criar uma teia ao redor.

Parte 2 – Começar a sonhar “a escola que queremos”: Foi lido para eles algumas características de escolas que se transformaram e propuseram soluções e formas alternativas de ensino e de cuidado das relações interpessoais e intergrupais da comunidade escolar. Agora era o momento de começarem a *sonhar com o novo...*

Pedi que com base nas ideias alternativas, na própria experiência e no que estavam discutindo no projeto Comparte, escolhessem a característica fundamental para a escola dos seus sonhos.

Após cada um escolher a qualidade que sentia como fundamental para a escola, foi espalhado no chão o conteúdo de duas malas cheias de materiais como panos, adesivos, fantasias para que eles personificassem a característica que tinham escolhido.

Aos poucos pegaram nestes materiais e divertindo-se muito construíram seus personagens. Foram convidados para uma grande festa composta pelas qualidades fundamentais da escola sonhada. O processo de escolherem e se caracterizarem como se fossem essas forças da nova escola, levou-os a trazer para o concreto aquilo que é subjetivo, e que, simultaneamente, ajuda no fortalecimento daqueles recursos internos.

Durante a festa eles tinham que explorar quem estava lá fazendo as seguintes perguntas para os outros participantes:

- Quem é?
- Em que ajuda o aluno a ser mais feliz?
- Em que ajuda o aluno a aprender mais?

Tivemos muitos personagens interessantes: paciência (a característica que mais apareceu), afeto, brincadeira, espaços bem cuidados, espaços externos, materiais adequados, ...

Houve um que me chamou muita atenção. Ao entrevistá-lo, eu fiz as três perguntas:

Eu: Quem é?

Ele: Sou a alegria

Eu: Ah eu até percebo porque a alegria deixa o aluno mais feliz mas porque você Alegria ajuda o aluno a aprender?

Ele: *Porque quando estamos tristes tudo dentro de nós é ocupado pela tristeza e parece que não sobra espaço para entrar mais nada, nenhum conteúdo, nenhum aprendizado. Estamos na escola e estamos desligados de lá, nada entra. Mas quando estamos alegres fica com muito espaço cá dentro da gente e tudo pode entrar inclusive novos conhecimentos, a matéria que o professor dá...é assim quando me sinto alegre tenho espaço para tudo dentro de mim.*

Fiquei emocionada com a simplicidade com que aquele jovem de 16 anos descreveu como funcionamos. A tristeza faz-nos acionar as nossas defesas, leva-nos a termos a nossa atenção voltada para dentro de nós mesmos para tentarmos lidar com aquilo que nos incomoda, que nos fere. Passamos o tempo sentindo a dor e protegendo-nos para não piorarmos. Esse estado dificulta a conexão com o outro, a relação com o outro, tornamo-nos indisponíveis inclusive para a aprendizagem.

Já a alegria interna baixa as nossas defesas, sentimo-nos acolhidos, pertencentes, sem perigo por isso podemos olhar o outro, à nossa volta como um lugar seguro e de

troca, permite-nos vincularmo-nos de maneira saudável com o outro sejam pares, professores ou com o próprio conhecimento.

Sempre uso a metáfora da pedra dentro do sapato, enquanto ela estiver lá machucando o nosso pé o cérebro irá mandar mensagens insistentes para resolvermos aquela dor, estaremos com a atenção voltada para dentro e indisponíveis para o outro ou para o que o mundo externo possa oferecer. Quando a pedra é retirada e o dedo já não dói, conseguimos nos relacionar com o que vem de fora.

A tristeza é a dor da pedra no nosso dedinho e a alegria é aquele calçado confortável e adaptado aos nossos pés que se nem nos percebemos que estamos calçados, mas que nos permite fazer a caminhada apreciando o que tem à sua volta.

A proposta inicial era que fizessem uma nova escultura com aquelas características, mas o grupo já estava cansado então só fizemos uma foto.

Notei que a sessão tinha sido bastante profunda e havia acedido em conteúdos dolorosos que puderam ser reparados, mas havia provocado um cansaço emocional aos jovens.



Figura 34 – Criando esculturas

Há um conhecimento que sempre se confirma... A sessão deve respeitar o grupo, sua disponibilidade e seu movimento e nunca ficar preso naquilo que foi planeado, pois o grupo é soberano e tem seu saber.

Parte 3 – Momento da partilha e de “love-back”... Enquanto nos preparávamos para sentar em roda, um jovem que não havia participado porque chegou ao meio da sessão, pegou um rolo de fio que tinha nos meus materiais e começou a colocar o fio em uma árvore e amarrou em outra e assim sucessivamente fazendo uma fronteira. Amarrou as árvores com fios mais perto do chão outros um pouco mais alto e passou a pular para fora e para dentro do espaço delimitados pelo fio. Estava brincando. Perguntei o que representavam aqueles fios naquela disposição e ele respondeu que não era nada, que ele só teve vontade de colocá-los lá e brincar...

Quando nos sentámos e fui explorar quem era aquele jovem, pois aquela brincadeira dele me chamou muita atenção... descobri que era um imigrante não me lembro de onde, mas provavelmente era sírio e estava em Portugal há alguns anos. Durante o processo migratório teve que passar por alguns países e algumas fronteiras.... Compreendi que aquela brincadeira que ele não sabia porque estava fazendo era o seu jeito de processar e trabalhar internamente o passar fronteiras, o lado de

dentro, o lado de fora, as pertenças. Devolvi isso a ele e ele sorriu um pouco tímido e pensativo. Senti que a sessão havia tido impacto mesmo naquele que só estava de fora olhando.

Sentados em roda para partilhar, muitos falaram e eu fui pontuando o que vi e fazendo conexões sobre o conteúdo trazido e criado por eles. O momento de partilha foi muito rico e as reflexões e devoluções foram profundas.

Mais tarde os técnicos que os acompanhavam durante aqueles dias disseram que a sessão ajudou muito para eles conseguirem levantar conteúdos para discutir uma nova proposta de escola.

A minha reflexão. Essa sessão demonstra como o Sociodrama pode ser usado para aquecer o grupo para conseguirem aceder, organizar e nomear algum conteúdo específico como foi o caso dos jovens com o repensar a escola e também para cuidarem de feridas e traumas coletivos.

Espero ter conseguido com essas três descrições descrever um pouco do visível e o invisível do Sociodrama neste projeto. O Sociodrama trabalha com alguns preceitos como: o “aqui e o agora”, o encontro, o grupo, a espontaneidade e a criatividade.

Discurso Direto

Durante este projeto do PERFORMERS 2, também acompanhámos, com encontros mensais de reflexão e apoio, a introdução de técnicas sociodramáticas com crianças, na escola, como é descrito no artigo “Sociodrama na escola: Promover a Inclusão”.

Abaixo seguem depoimentos e reflexões das técnicas que levaram o Sociodrama para a escola e de algumas pessoas que vivenciaram as sessões de Sociodrama

Sobre o trabalho com crianças com necessidades especiais nas escolas:

“As pessoas estão focadas de que o apoio a criança com necessidades educativas especiais deve ser sempre de um para um. O técnico retirava a criança da sala e trabalhava individualmente com ela. A princípio parecia que isso traria alguma confusão com a expectativa do trabalho do CRI com a escola quando resolvemos trabalhar com essas crianças dentro da turma e com a turma toda.

Correu super bem e as pessoas aceitaram essa mudança e no final não houve resistência nem dos pais nem das professoras”

O trabalho em grupo turma é tão mais inclusivo, tirá-los do grupo é um ato de exclusão. Trabalhar o grupo inclusivo faz com que em outros momentos essa inclusão reverbere, porque as crianças passaram a ter momentos juntos, vivenciaram atividades feitas em grupo, experimentam relacionar-se uns com outros sem separações, é uma aprendizagem do convívio na prática, o que não é o mesmo que dizer para os colegas “vocês têm que respeitar o amiguinho que grita de vez em quando”.

“Trabalhar com a grupo faz mais sentido se queremos trabalhar inclusão. Desmistificou-se o conceito do trabalho clínico com as crianças, que elas precisam de um terapeuta da fala, um ocupacional etc.”

O trabalho inclusivo dá-se através da vivência grupal e do desenvolvimento dos recursos das relações interpessoais. O grupo todo foi trabalhando as inclusões, a vivência do saber, foram desenvolvidos recursos de convívio, onde a compreensão do outro, que é diferente, mas mesmo assim ele pertence a esse meu grupo: a criança tímida, a imigrante, a criança acima do peso, a de cor de pele diferente, de cabelo diferente, todos diferentes e todos pertencentes ao mesmo grupo.

Neste trabalho ficou claro que o Sociodrama na escola, cria espaço para o indivíduo no grupo, que há uma interação entre a dimensão individual e a dimensão social, a do grupo turma. O Sociodrama é uma ferramenta que permite trabalhar um indivíduo, vulgo problema, dentro do grupo, incluí-lo em algum lugar. A sua filosofia inclusiva e as suas técnicas dão uma resposta de como fazer isso. Como resultado percebe-se que o grupo é trabalhado de modo a permitir que todos tenham o seu lugar no grupo independentemente das suas diferenças.

A personalidade do Sociodrama... Pensámos em descrever a personalidade do Sociodrama e foi isto que surgiu: *“tem a capacidade de integrar as pessoas, tem capacidade de criar os bons encontros, convida e acolhe as pessoas para que consigam partilhar coisas profundas com pessoas que eu não conhecia de lado nenhum, traz a humanidade de todos”*.

“Sociodrama é sedutor, chega de mansinho e conquista. porque dá voz e dá escuta a todos, trabalha com grupos.”

Depoimentos e reflexões dos participantes das sessões:

“A princípio achei a ferramenta super útil para trabalhar com os trabalhadores da instituição porque percebi um grande potencial criativo e de liberdade em tratar os assuntos.

Percebi que mesmo estando em um grupo de trabalho senti que as pessoas ficavam felizes e tinham capacidade de saírem do registo mais pesado do dia-a-dia, das preocupações, do trabalho e partilhavam coisas mais positivas.

Uma sessão inspirou-me para fazer uma viagem de férias para norte da Espanha, pela partilha de um dos integrantes do grupo porque a pessoa falou com muito entusiasmo”

Esta partilha foi estimulada por um exercício que se chama locograma, as pessoas posicionam-se na sala a partir de perguntas feitas pelo diretor como: onde nasceram, onde vivem, onde gostariam de estar nesse momento ou no futuro etc. e uma pessoa disse que gostaria de estar em San Sebastian. A outra integrante do grupo passou a ver este local como um lugar que também poderia ser o seu sonho de férias, e assim o fez.

“As pessoas estavam muito leves e felizes”. O Sociodrama proporciona que as pessoas saiam dos seus papéis profissionais e experimentem outros e se relacionam com os outros a partir de um outro papel. Isto abre novas interfaces de relacionamentos, desta forma o grupo descobre pessoas que sonham, que viajam, que gostam de coisas interessantes ...

“Outro aspeto que me interessou no Sociodrama, foi ver pessoas que já haviam sido próximas, mas que naquele momento estavam bastante afastadas e que na sessão se reaproximaram, foi muito interessante de observar. Fizemos uma estátua da instituição.”

O Sociodrama proporciona este espaço de exploração do lúdico e criativo. As resistências diminuem e as pessoas tornam-se mais disponíveis ao diálogo com o outro.

“É impressionante como numa sessão que as pessoas não se conheciam, conseguiram se enturmar com muita facilidade e todos se sentiram muito bem em estarem juntos e partilharem.”

Sentirem-se bem com o grupo também está relacionado com a teoria, a técnica e acima de tudo com a ética do Sociodrama. Iniciar a sessão com um aquecimento individual, depois em duplas, em seguida introduzir o contacto com mais pessoas de forma respeitosa em relação aos indivíduos, aos seus padrões culturais também possibilita a construção do ambiente grupal confortável e seguro.

“Lembro-me de ter pensado depois da primeira sessão que estive, que com atividades tão simples me sentia tão leve. Tínhamos falado de coisas tão sérias de uma forma tão leve e fluída.”

O que aprendi com tudo isso...

Esse projeto me trouxe inúmeras aprendizagens, aprendi que desenvolver um projeto requer consistência, insistência e muita sensibilidade sobre o ecossistema do local onde vai aplicá-lo. Que nem sempre a sua expectativa condiz com a possibilidade e necessidade dos outros.

Percebi de forma bastante clara o quanto o Sociodrama como ferramenta de trabalho com grupos tanto a teoria com a técnica é uma ferramenta libertária e por isso muito poderosa.

Referências

- AGUIAR, M. (2011). Psicodrama: ética, estética e terapêutica. In Julia Maria Casulari Motta; Luís Falivene Alves (Org.), *Psicodrama: ciência e arte*. 1.^a Ed., Ágora, v. 1, 56-66
- Carvalho, A. L. (2015). Realidade suplementar para famílias em processo de doação de órgãos para transplantes. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 23(2), 75-81
<https://dx.doi.org/10.15329/2318-0498.20150009>

SOCIODRAMA NA ESCOLA: PROMOVER A INCLUSÃO

Ana Bela Alves e Sílvia Beirão

Resumo

Neste artigo descrevemos o trabalho experimental em duas turmas do 1.º Ciclo do Ensino Básico, no Barreiro, enquanto elementos do Centro de Recursos para a Inclusão (CRI). Começámos a trabalhar em conjunto, a realizar sessões quinzenais com as turmas em que se encontram incluídos dois alunos com síndrome do espectro do autismo. Descrevemos as sessões realizadas, a participação dos alunos, com uma atenção especial ao Miguel e ao Pedro (nomes fictícios). Percebemos que foi havendo uma evolução da participação de todos os alunos nas sessões e até as próprias professoras se foram sentindo progressivamente mais entusiastas. Este foi um trabalho muito promissor, ao qual esperamos dar continuidade.

Introdução

O projeto PERFORMERS permitiu desenvolver um trabalho deveras interessante com um agrupamento de escolas parceiro da Associação Nós. Este projeto foi desenvolvido por nós, duas trabalhadoras desta Associação, no Centro de Recursos para a Inclusão (CRI), num trabalho que envolveu duas turmas do 2º ano de escolaridade, que denominaremos por turma X e Y. Nestas turmas estão incluídos dois alunos com perturbação do espectro do autismo, um em cada turma, aos quais chamaremos Miguel e Pedro. Por razões éticas, estes são nomes fictícios. Nós trabalhamos com cada uma das turmas em separado, cerca de 50/60 minutos de cada vez, de duas em duas semanas. Uma de nós dirigia as atividades e a outra ia observando e registando o que acontecia. Conseguimos também organizar-nos para planear estas sessões em conjunto. Foi a primeira vez que trabalhamos desta forma.

Esta fase do projeto teve início em novembro de 2019, ainda antes da pandemia e do primeiro confinamento. Foi interrompida pelos períodos de confinamento, de março a junho de 2020, e de janeiro a março de 2021.

O objetivo global deste projeto foi dinamizar atividades com as turmas no seu todo, tendo como foco essencial a Inclusão de todos os alunos, especialmente a dos dois alunos referidos. Para esse efeito foram utilizadas técnicas e conceitos dos métodos ativos, com base no Sociodrama. No desenvolvimento deste trabalho tivemos o apoio e a supervisão de dois elementos da Sociedade Portuguesa de Psicodrama (SPP).

Foi através das sessões de Sociodrama realizadas pela equipa da SPP na Associação NÓS, no âmbito do projeto PERFORMERS, que tivemos o primeiro contacto com esta metodologia de trabalho com grupos.

A participação nestas sessões deixou-nos logo com muita vontade de saber mais sobre “o Sociodrama” que nos pareceu de imediato ser capaz de “dar voz” a todos, sem julgamentos, e de libertar e acolher.

À medida que fomos vivendo essas sessões na Associação e que fomos estudando mais sobre as origens e aplicabilidades do Sociodrama, nomeadamente, sobre o trabalho de Moreno no Teatro Espontâneo e nos Jogos de Improviso, foi ficando para nós muito claro que esta era uma metodologia capaz de conectar as pessoas através da liberdade de interação e por isso mesmo muito inclusiva, promovendo a espontaneidade e a criatividade.

Sendo o nosso grande objetivo de trabalho nas Escolas a inclusão de alunos com Necessidades Educativas Específicas começámos a pensar que poderíamos pôr os conhecimentos que íamos adquirindo ao serviço desse grande objetivo.

Inicialmente começámos, de forma mais esporádica, com uma turma onde tínhamos dois alunos com necessidades educativas específicas. A professora mostrou-se aberta a esta experiência e os alunos viveram-na com grande entusiasmo. As atividades realizadas não foram além de “*warm-ups*” e de alguns exercícios de sociometria, mas, ainda assim, ficámos com uma impressão muito positiva de como facilitou a inclusão e a participação destes dois alunos no seu grupo turma. Pensámos então em desenvolver este trabalho de forma mais consistente no ano letivo seguinte.

Falámos desta ideia à Léa e à Margarida, com quem tínhamos maior proximidade e que integram a equipa da SPP, no sentido de auscultar a sua opinião e também de saber, caso essa fosse favorável, se estavam na disposição de nos apoiar e supervisionar. Disseram logo que sim e disponibilizaram-se para nos apoiar no que fosse preciso.

Assim, fomos sempre preparando as sessões em conjunto e também refletindo sobre o desenrolar das atividades nas sessões que se foram sucedendo.

As sessões

As primeiras sessões decorreram num espaço diferente da sala de aula, onde não existem mesas nem cadeiras e onde os alunos se podem movimentar sem constrangimentos. Tratava-se de uma sala de aula, num pavilhão pré-fabricado, transformado em ginásio.

Na primeira sessão e dado que os alunos não nos conheciam, tornava-se essencial fazer as apresentações, quer nossas, quer deles. Antes de nos darmos a conhecer foi pedido aos alunos que se colocassem sentados, numa grande roda. Após o posicionamento fez-se um pequeno exercício de consciência corporal, para que se centrassem no momento presente (perceção do “aqui e agora”). Foi-lhes solicitado que inspiras-

sem fundo, sentissem o ar a entrar pelas narinas e a sair pela boca, assim como que sentissem todo o corpo – este processo foi guiado verbalmente.

Para a apresentação de cada um, fizemos uma proposta que dividimos em duas partes. Na primeira parte cada aluno pegou numa bola, à vez, disse o seu nome e passou a bola a um colega que procedeu da mesma forma. Assegurámo-nos de que todos os alunos se tinham apresentado. Na segunda parte, a bola voltou a ser passada entre os alunos, mas desta vez tinham que referir uma atividade que gostassem de fazer na escola.

Seguidamente entregou-se uma etiqueta autocolante a cada aluno, onde cada um tinha que escrever o seu nome e colá-la depois no casaco ou camisola, de forma a ser perceptível para todos.

Continuámos mais um pouco com o aquecimento. Os alunos levantaram-se e circularam pela sala, guiados verbalmente. Pedimos-lhes que comesçassem por reparar na sua própria respiração e no seu corpo em movimento, para, em seguida, chegarem ao contacto com os colegas, primeiro através do olhar, depois pelo sorriso, de seguida com um toque na mão, depois com o joelho, o pé, o calcanhar, para finalizar com um abraço a pares, depois a quatro, oito, dezasseis, concluindo com um abraço abrangeu a turma inteira.

A primeira atividade após o “*warm-up*” consistiu num exercício de sociometria, em que se pediu aos alunos para se colocarem em forma de U atendendo à ordem alfabética dos seus nomes. Os alunos podiam ver os nomes que tinham colados e podiam entreajudar-se. De seguida foram formados grupos de três elementos, organizados por ordem alfabética. A cada grupo foi dado um objeto, a partir do qual o grupo tinha que idealizar uma história, que no final seria partilhada com os restantes grupos.

Após a partilha da história de cada grupo, voltaram a ficar sentados em U para fazer uma breve reflexão. Foi pedido que cada aluno partilhasse o que mais tinha gostado ao longo da atividade e o que menos tinha gostado.

Para finalizar foi efetuado o “poço”. O poço é, formado pelas mãos dos alunos em roda: cada um agarrou com a sua mão direita, o polegar direito do colega; cada um, numa palavra deitou para o poço, o que levou daquela sessão.

Em qualquer uma das turmas, as atividades foram efetuadas com grande adesão e muito entusiasmo por parte dos alunos. Na apresentação da turma X, o Miguel foi o último a quem foi passada a bola e nenhum dos colegas parecia especialmente interessado com a sua participação, enquanto na outra turma, o Pedro foi o quarto elemento a fazer a sua apresentação e todos os colegas mostraram alguma preocupação com a sua participação desde o início da atividade. Para a idealização da história, o Miguel quase não foi ouvido, sendo a mesma elaborada essencialmente pelos restantes colegas do grupo. Também nesta fase e relativamente ao aluno Pedro, este pediu para sair e ir à casa de banho, regressando quando a história já estava concluída. Nesta atividade verificou-se assim alguma dificuldade de integração e participação em pequeno grupo, por parte de qualquer um dos alunos mencionados. Se um deles teve dificuldade em ser ouvido pelos colegas, o outro preferiu afastar-se e não participar numa atividade que lhe poderia trazer algum desconforto.

Em ambas as turmas foram apresentadas as histórias dos vários grupos. Foi um momento interessante de partilha de algo totalmente construído pelos alunos e de que eles sentiram bastante orgulho. Os alunos Miguel e Pedro embora não participando ativamente, mostraram-se atentos e interessados nas histórias apresentadas.

Em qualquer uma das turmas e após a conclusão das propostas, não restou muito tempo de reflexão individual sobre a atividade. Apenas foram realizadas algumas partilhas gerais do grupo, em que os alunos manifestaram o seu agrado na realização das atividades, incluindo os alunos Miguel e Pedro. Pedimos que cada aluno partilhasse o que gostou mais ou menos ao longo da atividade.

A realização do “poço” decorreu de forma um pouco atabalhoada, dada a vontade de todos participarem, tentando realizar a atividade antes de perceberem totalmente as regras. Levou algum tempo até que conseguissem interiorizar as regras em questão.

A segunda sessão foi iniciada com um momento de regresso à calma em que os alunos, sentados em roda, são convidados a fechar os olhos e a respirar devagar, sentindo cada inspiração e expiração. Alguns alunos têm mais dificuldade em acalmar, mas acabam por conseguir.

Após este momento, foi proposto um “warm-up” idêntico ao da sessão anterior, no sentido de consolidar a apresentação de cada um, o aprenderem a esperar pela sua vez de falar e também a ouvirem-se uns aos outros no grupo. Os alunos permaneceram em roda, mas de pé. Desta vez, cada um dos alunos disse o seu nome e fez um gesto. Todos os colegas iam repetindo o nome do aluno e o seu gesto. Esta atividade deu-lhes poder, permitiu que cada um sentisse empoderamento, pois podia comandar a turma por breves instantes.

Seguiu-se uma proposta recorrendo à utilização de cartas. Foram colocadas várias cartas no centro da sala, viradas ao contrário, e pediu-se a cada aluno que escolhesse uma carta ao acaso, enquanto deambulava pelo espaço. De seguida cada aluno tinha que procurar um colega que tivesse uma carta semelhante à sua (sendo as semelhanças relacionadas com temas). Esta atividade implicava observar e perceber as semelhanças e diferenças entre as cartas. Após encontrar um colega com uma carta semelhante, cada par tinha que procurar um outro par que também tivesse cartas do mesmo tema, formando-se então grupos de quatro alunos com cartas de um determinado tema.

Após a formação dos grupos, cada um recebeu uma folha de papel A3 e um conjunto de lápis. Foi então pedido a todos os elementos de um mesmo grupo que desenhassem na mesma folha, em silêncio, sem espaços pré-definidos para cada um, mas respeitando o espaço dos colegas. Os desenhos foram absolutamente livres e nunca lhes foi pedido que os relacionassem com as cartas que tinham recolhido. Essa associação pode ter sido feita inconscientemente.

No final da atividade, após a conclusão de todos os desenhos, foi pedido a cada aluno que partilhasse o que mais tinha gostado relativamente à mesma.

A sessão acabou naturalmente com a realização do “poço”, por forma a que os alunos tenham uma atividade previsível de início e fim de cada sessão.

Nesta sessão, iniciada com os alunos sentados em roda e em respiração consciente, tanto o aluno Miguel como o Pedro sentiram alguma dificuldade inicial em manter a calma, situação que foi ultrapassada. No entanto, ambos continuaram a resistir ao pedido de manter os olhos fechados, sendo claramente um desafio para eles esta proposta: o olhar para dentro e perder a noção do que se passa à sua volta.

Relativamente ainda ao exercício de “*warm-up*” que se seguiu, dizer o nome acompanhado de um gesto, e sendo essa atividade feita de forma sequencial, começando com uma das dinamizadoras, não se verificaram constrangimentos à ordem de participação. Todos os alunos, das duas turmas, se mostraram bastante entusiasmados. Os alunos Miguel e Pedro participaram ativamente, mas qualquer um deles demorou algum tempo a encontrar o gesto que acompanharia o nome.

A atividade seguinte, em que cada um escolhia uma carta das que estavam dispostas no chão, gerou alguma confusão em ambas as turmas, por implicar a deambulação pela sala. Todos queriam ver todas as cartas ao mesmo tempo originando alguns atropelos, sendo necessária uma orientação mais diretiva da parte das facilitadoras. O Miguel escolheu rapidamente a carta que mais lhe interessou, enquanto o aluno Pedro se mostrou mais hesitante, acabando por ter ajuda de um colega. Na formação dos grupos de quatro alunos também foi necessária orientação mais clara.

Para a realização dos desenhos, todos os grupos perceberam rapidamente o que lhes era pedido, embora em ambas as turmas se tenha verificado vontade de assumir a liderança por parte de alguns alunos, no sentido de organizar o espaço e o que cada elemento desenharia. Rapidamente foi esclarecido que não era esse o objetivo e que cada um teria que respeitar o espaço e a vontade de cada colega, sem interferências e sem conversar sobre o assunto. O Miguel tentou ocupar quase todo o espaço da folha e não gostou do desenho de um colega, originando alguma tensão. Com alguma mediação a situação foi ultrapassada e o grupo chegou ao acordo pretendido. Relativamente ao Pedro, verificou-se alguma indecisão em encontrar o seu lugar no grupo, referindo também que não gostava das cores que os colegas estavam a utilizar. Após este início, e com alguma mediação também, o episódio foi ultrapassado e o aluno envolveu-se calmamente na atividade.

Após a elaboração do desenho, e aproximando-se o final da sessão, foi pedido aos alunos que partilhassem o que sentiram relativamente à atividade. Na turma X nem todos quiseram partilhar, mas o Miguel, embora não tendo falado muito, quis referir que gostou muito de desenhar com os colegas. Na turma Y a partilha foi também positiva. Quase todos gostaram bastante da atividade, embora alguns tenham referido que preferiam uma folha só para eles. O Pedro não quis partilhar o que sentiu.

No final da sessão verificou-se novamente alguma confusão na realização do poço em ambas as turmas, embora já um pouco mais organizados do que na sessão anterior.

É de assinalar que nesta sessão, qualquer um dos alunos, Miguel e Pedro, já se encontravam mais tranquilos e por isso também mais participativos e interativos com os colegas, nas propostas que foram feitas.

A **terceira sessão** começa de novo com os alunos sentados em roda para retorno à calma e ao “momento”, respirando devagar e circularmente, com inspiração pelo nariz e expiração pela boca.

Segue-se outro aquecimento em que os alunos, continuando em roda, mas agora de pé, cada um na sua vez, faz um gesto e deseja bom ano. Esta sessão realiza-se no início de um novo ano. Todos os restantes alunos repetem o desejo e o gesto do colega.

A atividade seguinte dá continuação à atividade realizada na sessão anterior. Cada grupo de alunos coloca o seu desenho na parede e afasta-se. Depois de todos os desenhos estarem colocados na parede, é pedido a cada aluno que observe atentamente todos os desenhos e se coloque na frente do desenho que mais gostou. O desenho eleito é colocado no chão e todos os alunos se sentam em roda à volta do mesmo. É ainda pedido a quem escolheu um dos outros desenhos, que diga o porquê da sua escolha, no sentido de valorizar também os desenhos menos escolhidos.

É então solicitado aos alunos que refiram o que mais gostaram no desenho. Os alunos falam livremente durante algum tempo, tendo em atenção quando algum aluno não diz nada. Nesse caso é necessário questionar sobre o que mais gostou no desenho e porque o escolheu.

Após este momento, as facilitadoras introduzem algumas noções relacionadas com sentimentos e emoções, sendo perguntado aos alunos o que são para eles sentimentos e emoções, assim como qual o sentimento/emoção que associam ao desenho escolhido. As facilitadoras exemplificam alguns sentimentos despertados por determinadas situações, dos quais muitas vezes não nos apercebemos ou sobre os quais não refletimos muito e pedem também aos alunos que refiram alguns exemplos.

Para finalizar é pedido aos alunos que deem um título ao desenho, seguindo-se como habitualmente e para fecho da sessão, a atividade do poço.

Nesta sessão, o início em grande roda decorreu bem e sem incidentes em qualquer das turmas.

Aquando do aquecimento, em que os alunos desejaram um bom ano aos colegas, o Miguel não quis participar quando chegou a sua vez, voltando-se de costas. No entanto participou depois, quando os colegas faziam a sua saudação. O aluno Pedro esteve muito participativo.

A atividade seguinte iniciou-se sem problemas, mas o Miguel ficou aborrecido por não ter sido escolhido o seu desenho.

Foram introduzidas as noções de sentimento e emoção, onde todos os alunos tiveram uma boa participação, apresentando situações que despertaram determinadas emoções.

Passou-se então à escolha do nome do desenho mais votado. Os alunos foram dizendo nomes que achavam adequados para dar título ao desenho e esses nomes foram escritos numa folha colocada na parede. De seguida cada aluno votou no nome que mais tinha gostado e o nome com maior número de votos foi eleito como título do desenho. Na turma X foi eleito o título “A Cidade Feliz”,



Figura 35 – A Cidade Feliz

Enquanto na turma Y foi eleito o título “**Todos em Paz**”.



Figura 36 – Todos em Paz

A sessão terminou com a realização do “Poço”, onde ainda se verificou a alguma dificuldade em qualquer uma das turmas.

De notar a participação cada vez maior quer do Miguel, quer do Pedro, como também de outros colegas que inicialmente se mostravam muito inibidos e que lentamente se foram sentindo mais seguros e confiantes, aumentando por isso a sua interação no grupo.

A quarta e quinta sessões foram ainda a continuação das sessões anteriores. Os alunos iniciaram, como habitualmente, sentados numa grande roda, de olhos fechados e com respiração circular que lhes permite o retorno à calma e a consciência do “aqui e agora”.

Enquanto os alunos estavam na roda, foi colocada uma cartolina branca na parede e no centro da roda de alunos foi colocado o desenho feito na sessão anterior.

Após o momento inicial de retorno à calma, os alunos abrem os olhos e foi-lhes pedido que identificassem os personagens existentes no desenho. Aqui pretendia-

-se que os alunos falassem livremente, n entanto, respeitando sempre o colega que estava a falar.

Todas as personagens identificadas pelos alunos foram então escritas na cartolina, tendo-se seguido uma atividade de dramatização.

Os alunos que quiserem puderam voluntariar-se para dramatizar uma personagem à sua escolha, sem revelar qual era. Os colegas tinham que adivinhar qual a personagem escolhida, como no jogo da mímica.

De seguida sentaram-se todos de novo em roda. Elencam todas as personagens e os alunos, por meio de votação, escolhem cinco ou seis.

Após a escolha das personagens foi solicitado aos alunos que, se assim o desejassem, escolhessem uma personagem para interpretar. À vez, cada um interpreta a sua personagem, a quem será realizada uma entrevista por parte dos restantes alunos, no sentido de ficar a conhecer melhor essa personagem. Da entrevista constam perguntas relativamente à identificação do personagem, idade, proveniência, família, razão pela qual está neste local, etc.

A atividade seguinte consistiu na junção de todos os personagens, já interiorizados por cada aluno que os interpretou, para a construção de uma pequena dramatização, dirigida e encenada pelos alunos, com orientação das facilitadoras.

O objetivo final foi a elaboração coletiva de uma história.

Para finalizar cada uma das sessões foi realizada a atividade do poço, tal como nas sessões anteriores.

A sessão teve como início o retorno à calma. Decorreu sem problemas e verificou-se que os alunos já interiorizaram esta prática, aderindo com mais facilidade e sem tentar contornar as regras.

Quando foi pedido aos alunos que identificassem personagens do desenho, o Miguel mostrou-se pouco participativo, pelo que lhe foi pedido que identificasse um personagem. O aluno identifica o arco-íris. O aluno Pedro olha para o desenho fazendo uma careta e todos se riem. De início não quis identificar um personagem, mas ficou muito atento aos colegas e passado pouco tempo identificou a cobra.

Os personagens identificados na turma X foram o arco-íris, a joaninha, a rã, o pássaro, a rena, a casa, a borboleta, o sol, a relva, a tocha, a árvore, o menino e a placa de sinalização.

Na turma Y foram identificados o leopardo, a flor, o jogador de futebol, o pato, a cobra, o menino de vermelho, o tigre, o canguru, o menino de azul, a árvore, a chita, a casa e a andorinha.

Alguns alunos representaram personagens escolhidas para os outros adivinharem. Verificou-se alguma dificuldade em ambas as turmas na representação sem recorrer à oralidade, mas acabaram por conseguir encontrar os gestos que permitiram a identificação do personagem.

A atividade seguinte consistiu na seleção, por meio de voto, de algumas personagens.

Na turma X, as personagens selecionadas foram o menino, o caracol, o sol, o arco-íris e o marco do correio. Já na turma Y, as personagens selecionadas foram o leopardo, o pato, o canguru, a casa e a andorinha.

Em qualquer das turmas se verificou uma grande participação e vontade de representar as personagens selecionadas. Nesta sessão apenas foi possível entrevistar uma das personagens pela turma. O Miguel não esteve muito participativo, mas fez uma pergunta ao personagem representado. O aluno Pedro esteve mais participativo e colocou algumas perguntas que não se destinavam a conhecer a personagem, apenas a conversar com esta.

A sessão terminou sem a realização do poço, atividade prevista, mas que não foi possível realizar por falta de tempo.

A sessão seguinte iniciou-se como habitualmente com a roda. É uma rotina que já está instalada e decorreu sem problemas em ambas as turmas.

A atividade proposta, sendo a continuação da sessão anterior, continuou com as entrevistas aos personagens selecionados.

Na turma X verificou-se uma situação interessante com uma aluna. Esta aluna, geralmente muito tímida e inibida em situações onde era necessário falar para a turma, esteve de tal forma empenhada na atividade, que conseguiu ultrapassar muita dessa timidez e pediu para representar uma personagem, representando o sol. Também nesta turma, o Miguel representou o arco-íris, personagem que ele mesmo tinha identificado.

Na turma Y, o Pedro não quis representar nenhum personagem, mas esteve muito participativo na entrevista aos outros personagens.

Na sexta sessão, após o início habitual, seguiu-se um novo aquecimento em que os alunos circulando devagar pela sala, lhes foi pedido que fossem sentindo as diferentes partes do corpo, desde os pés até à cabeça. Após este início, a turma foi dividida em grupos de quatro ou cinco alunos, segundo os personagens anteriormente representados. Para tal, escreveram-se os nomes dos personagens em papéis, dobrados, e cada aluno retirou, à sorte, um papel com o nome de um personagem. Os alunos que retiraram o mesmo personagem, formaram o grupo. Foi dado algum tempo para que cada grupo falasse sobre o seu personagem. Seguidamente foi-lhes pedido que construíssem uma personagem, onde todos os elementos do grupo fossem incluídos e que o resultado final fosse o personagem que lhes tinha calhado, construída com os corpos de todos os elementos do grupo, como numa escultura. Foi necessário dar tempo aos grupos para conversarem entre si e para construírem os personagens.

Após o período de construção, cada grupo apresentou a sua personagem à turma e todos os outros grupos tentaram imitar a personagem apresentada.

Após a apresentação destas esculturas por parte de cada um dos grupos, formam-se novos grupos. Desta vez os alunos voltaram a retirar um papelinho com o nome de um personagem, mas cada grupo deve incluir diferentes personagens.

Foi pedido a cada um dos grupos que memorizasse quais os seus elementos para que a sessão seguinte fosse iniciada já com os grupos formados.

A sessão terminou como habitualmente com “o poço”.



Figura 37 – Construção dos personagens

A sexta sessão, na turma X foi muito participada, com grande entusiasmo por parte dos alunos. Todos se empenharam na construção e apresentação da sua personagem. O Miguel teve uma participação ativa e conseguiu sempre respeitar o tempo e o espaço dos colegas.



Figura 38 – Construção de um personagem

Na turma Y registou-se alguma agitação e os alunos tiveram alguma dificuldade inicial em focar-se na atividade, mas gradualmente conseguiram alguma calma e acabaram por realizar a atividade com entusiasmo. O Pedro, inicialmente tímido e renitente em participar, acabou por ter uma prestação muito positiva, após algum incentivo por parte das facilitadoras, referindo no final ter gostado muito da atividade.

Não foi possível a realização de mais sessões ao longo do ano letivo 2019/2020 devido à necessidade de confinamento provocado pelo Covid 19.



Figura 39 – Construção de personagens



Figura 40 – Construção de personagens

A sétima sessão foi já realizada a 27/10/2020, no ano letivo seguinte.

Pensámos que seria interessante perceber o que pensavam os alunos sobre o confinamento a que tinham estado obrigados e proporcionar-lhes um espaço onde pudessem falar de forma segura dessa experiência e do que tinham sentido, assim como, ouvir os seus colegas. Decidimos, por isso, desenvolver uma sessão com esta temática.

Fomos recebidas em ambas as turmas com muito entusiasmo e todos estavam desejosos de saber o que tínhamos preparado para essa sessão e queriam também saber se neste ano letivo continuaríamos com eles a desenvolver o mesmo tipo de atividades.

Uma vez que os alunos não poderiam estar muito próximos uns dos outros, regra que seria necessário mantermos durante a sessão, esta decorreu na sala de aula e os alunos permaneceram nos seus lugares ou de pé, ao lado da sua cadeira.

Começámos por pedir aos alunos que ficassem de pé, ao lado da sua cadeira, e que se apresentassem aos colegas dizendo o nome e fazendo um gesto que depois seria repetido por todos. Em ambas as turmas todos os alunos participaram entusiasticamente. O Miguel teve alguma dificuldade em escolher um gesto. Na turma Y há dois alunos novos, mas que não tiveram qualquer dificuldade em perceber a proposta feita. Quer nós, quer as professoras também participámos.

Terminada a apresentação, pedimos aos alunos para se sentarem e para fecharem os olhos concentrando-se na respiração. Os alunos Miguel e Pedro assim como alguns alunos da turma Y tiveram dificuldade em manter os olhos fechados. Pedimos que relemberrassem o tempo em que estiveram em casa e em que tiveram aulas à distância. Que relemberrassem o tempo de confinamento, o que sentiram e o que mudou no seu dia a dia. Foi dito que só fariam se se sentissem confortáveis com isso. Uns mais concentrados, outros menos, ninguém recusou o exercício.

Dissemos que quando se sentissem prontos poderiam abrir os olhos. Colocámos uma cartolina no quadro com duas colunas. Uma para os aspetos positivos do Covid e outra para os aspetos negativos.

Convidamos então os alunos a identificarem os aspetos que menos gostaram no Covid e os aspetos que mais gostaram. Demos um novelo de fio grosso (trapilho) ao primeiro aluno a querer falar. Após identificar o aspeto que considerou mais negativo no Covid e o que considerou mais positivo, fica a segurar o fio e passa o novelo ao próximo colega a querer falar. Formou-se assim uma ligação entre todos os alunos, uma espécie de “teia”.

Turma X:

Aspetos considerados negativos:	Aspetos considerados positivos:
– Não ir de férias – Ficar em casa – Estar afastado dos amigos – Estar pouco tempo com o pai – Não poder passear – Não poder vir à escola – Não poder ir ao basquete – Não poder estar com a mãe e a irmã – Saudades da professora – Não ir ao futebol – Não ir à casa da prima – Não ir a lado nenhum – Não ir correr com a mãe – Andar com máscara	– Passar tempo com a bisavó – Passar muito tempo com a mãe – Mais tempo com os pais e com os irmãos – Mais tempos com o irmão mais novo e com os gatos – Mais tempo para ver televisão – Mais tempo com a família – Aprender coisas novas – Aplicação TEAMS para falar com os colegas – Ir à horta dos avós e aprender coisas – Jogar na casa da avó – Aprender tecnologia – Brincar com o irmão

Turma Y:

Aspetos considerados negativos:	Aspetos considerados positivos:
– Morte da avó – Não poder estar com os amigos – Não poder sair – Saudades da escola – Pensamentos negativos acerca do Covid – Familiar que morreu com Covid(tio-avó) – Não poder visitar os familiares – Morte do cão – Ficar sozinho em casa – Ficar muito tempo em casa – “Preso em casa” – Não visitar nem dar abraços aos avós – Não poder ir ao trabalho da mãe – Menos carinho e abraços – Medo do Covid – Pai ficou doente por trabalhar muito – Avó teve Covid	– Passar mais tempo em casa – Tele-aulas – Brincar com as primas – Passar mais tempo com os pais – Poder ficar 6 meses em casa – Mais tempo com a família – Ganhar um animal de estimação – Ficar sozinho em casa – Mais tempo com o irmão – Brincar em casa – Teste da mãe negativo – Caminhadas – Ver a prima

Alguns dos aspetos quer positivos, quer negativos repetiram-se várias vezes, ainda que só os tenhamos escrito uma vez apenas. Nos positivos foi recorrente o facto de terem mais tempo em família e nos negativos o de não poderem sair e estar com os amigos.

Na turma X os alunos perceberam muito bem as orientações dadas, facilmente relembaram o tempo de confinamento e estiveram à vontade para partilhar com a turma o que tinham sentido e o que pensavam. Falaram dos aspetos negativos, mas não tiveram qualquer dificuldade em descobrir vários aspetos positivos. O Miguel necessitou de alguma orientação adicional, mas também participou de forma ativa. Não consegui eleger apenas um aspeto positivo e apenas um negativo, mas falou perante a turma de vários.



Figura 41 – Formação da teia

Na turma Y, os alunos tiveram, inicialmente, alguma dificuldade em lembrar o confinamento e em identificarem sentimentos e experiências vivenciadas. Referiram aspetos negativos e positivos de maneira geral e não em relação a si mesmo. O Pedro participou muito entusiasmado na proposta realizada e ficou muito satisfeito em partilhar com os colegas o que considerou positivo – o estar mais tempo com a mãe e as caminhadas que deram juntos –, e o que considerou negativo: não estar com os colegas e ter saudades.

Em ambas as turmas todos os alunos participaram.

Entre todos os alunos, quer numa turma, quer noutra, formou-se uma teia com o fio que foram segurando. Perguntámos: “O que pode ser esta teia? Repararam que apesar de estarem cada um no seu lugar, estão todos ligados através da teia? Poderá essa teia simbolizar as ligações que temos entre nós, amigos, família? Afinal nunca estamos sozinhos! “

Deixámos estas interrogações no ar e alguns alunos partilharam o que pensavam. A sessão estava a chegar ao fim. Não havia tempo para mais. Para acabar bem, acabamos todos a dançar, ainda que afastados, ao som da música “Happy”, de Pharrell Williams. Até as professoras dançaram! Estávamos mesmo todos felizes por quase regressar à vida normal.

Reflexões Finais

Este trabalho permitiu-nos desenvolver atividades com impacto efetivo na turma. Sendo a inclusão dos alunos, o nosso principal objetivo a desenvolver nas escolas, o Sociodrama mostrou-se uma ferramenta preciosa na persecução desse objetivo.

Qualquer das professoras a quem foi proposto o trabalho com a turma, aderiu de imediato.

Foi notória a mudança no papel desempenhado pelas professoras ao longo do tempo, e à medida que as sessões foram decorrendo. Esta mudança foi especialmente perceptível com uma das professoras que inicialmente teve alguma dificuldade em “delegar-nos” a turma. A sua atitude inicial foi sempre de necessidade de controle sobre a turma, com uma intervenção frequente, eventualmente com receio que os alunos não acatassem aquilo que lhes íamos sugerindo ou que não se comportassem da forma mais adequada. Com o decorrer das sessões este comportamento foi diminuindo, verificando-se uma tranquilidade crescente e um grande entusiasmo quando a sua participação era requerida por nós, como por exemplo nos momentos de dança que tivemos com a turma. Aí a professora entregou-se completamente ao “sentir” da atividade, sem receios ou bloqueios. Nas sessões finais percebeu-se que já não tinha necessidade de controle e que, de certa forma, nos confiava a turma. A outra professora sempre teve uma atitude mais tranquila e participativa nas atividades, mas sem controlar, apenas como parte integrante. Ao longo das sessões fomos sentindo as professoras mais conectadas e com menor dificuldade em vivenciar as atividades propostas.

O fato de qualquer das professoras manifestar abertamente que quer a continuação deste tipo de atividades, mostra que sentem o quanto os alunos beneficiam destes momentos e das ligações que vão estabelecendo entre eles.

Quanto aos alunos, desde o primeiro momento que se mostraram bastante recetivos a todas as atividades. Foi extremamente interessante perceber como eles foram interagindo ao longo das sessões e como estas conseguiram alterar comportamentos, no sentido de uma maior inclusão, não só dos alunos identificados, mas de todos os alunos que de uma forma ou de outra mostravam maior fragilidade, quer por virem de um país diferente, quer por serem mais tímidos. A verdade é que as atividades permitiram que todos desempenhassem um papel preponderante, sem protagonismos de apenas alguns. Permitiram ainda que todos sentissem a necessidade de acolher e ajudar os colegas que tinham mais dificuldade.

Os sorrisos, a satisfação e o carinho com que sempre nos receberam são a melhor forma de percebermos o impacto que as sessões tiveram nas suas vivências.

Aquilo que se sente ao longo das sessões é que os alunos se libertam dos papéis habitualmente assumidos, para viverem e sentirem os desafios/atividades propostas.

Para todos (professoras, alunos e nós), foram momentos de aprendizagem in-críveis, onde prevaleceu a liberdade, a tolerância, o respeito e a passagem de uma perspetiva individual, centrada no próprio, para uma perspetiva de grupo, em que o essencial é pensar no todo e não apenas nas partes.

Para o nosso trabalho nas escolas, em que a prioridade é a inclusão, esta experiência mostrou-nos o poder do Sociodrama enquanto ferramenta de trabalho, que permite desenvolver conceitos essenciais de uma forma lúdica e apelativa, mas muito eficaz.

ANEXO 1 – PERFORMERS #1

Sessões na Associação NÓS (fevereiro a outubro 2017)

1.ª sessão – Fevereiro 2017	Público Alvo: Todos os trabalhadores interessados da Associação NÓS. Objetivos: apresentar o projeto, dar a conhecer o Sociodrama Aquecimento: – Explicitação das suas origens do Sociodrama; breve biografia de Jacob Levy Moreno e os objetivos desta metodologia; – Aquecimento corporal: encontro consigo próprio, através da sua respiração, das diferentes partes do seu próprio corpo em movimento, passando depois para o encontro com o “Outro”; – Sociometrias: organização por idades; por ordem alfabética da primeira letra do nome; locogramas: do local onde nasceram; onde gostariam de estar naquele momento Ação: – cada participante deveria entrar em contacto com alguém que fosse uma referência para si e tivesse contribuído para ser a pessoa que é; – átomo organizacional da Associação: no espaço, organizarem-se pelos diversos serviços, de acordo com a proximidade e a distância entre eles; procurar o posicionamento mais confortável em relação ao conjunto (realidade suplementar). Partilha (“<i>love-back</i>”): – o que sentiram nos papéis que desempenharam?; o que aprenderam e levam desta sessão?; cada um só partilha o que quer, ...
--	---

2.ª sessão – Fevereiro 2017	Público Alvo: trabalhadores da Associação NÓS, incluindo a Direção; Objetivos: conhecer o Sociodrama e as suas potencialidades; perceber se há um tema emergente comum a quem trabalham na Associação. Aquecimento: – aquecimento corporal: andar pela sala e sentir o seu próprio corpo, a sua respiração, reconhecer o “Outro” que está a seu lado; – “Encontrar semelhanças em pares” – formar pares, cada par deve encontrar três coisas em comum e partilhá-las depois com o grande grupo. – sociometria, um locograma sobre os locais de nascimento dos elementos do grupo: cada um posiciona-se na sala, como se houvesse um planisfério desenhado no chão; partilha de onde estava e como se sentia, com recurso a expressão corporal. – “Silly sociometry” (sociometria tonta) – participante agruparam-se de acordo com a cor principal com que estavam vestidas; a cada grupo foi solicitado que escolhesse um tema que estivesse relacionada com a forma como se sentiam no seu local de trabalho (pode ser outro tópico de interesse para o grupo), e que ao ser apresentado no grupo, fosse acompanhado de um som e de um movimento (aquecimento específico); – escolha sociométrica dos temas que surgiram – escolheu-se um objeto que simbolizasse cada um dos temas; pediu-se aos participantes que se deslocassem entre os diversos temas / objetos, e percebessem como se sentiam face a cada um deles; finalmente que se posicionassem junto daquele que, “no aqui e agora”, fizesse mais sentido para cada pessoa; feita a escolha do tema com mais escolhas individuais, por maioria, pediu-se a quem não fez parte dessa escolha, para exprimir as razões da sua escolha – uma forma de dar voz às minorias; Ação Pedir ao grupo uma escultura do tema escolhido, que pode ir evoluindo e na qual no final, todos se sintam numa posição confortável. Partilha – manifestações muito positivas sobre o que tinham vivido nesta sessão, expressando que este era um tipo de espaço em que poderiam expressar-se de forma mais fácil e sensível, que poderiam conhecer-se melhor uns aos outros, já que trabalham todos na mesma associação, sendo este precisamente o tipo de espaço de que sentiam falta e ao qual é necessário dar continuidade.
--	--

3.ª sessão – Junho 2017	Público Alvo Todos os trabalhadores da Associação NÓS. Objetivos – trabalharmos sobre a Missão da Associação – a Inclusão social de pessoas com deficiência – e a forma como esta percebida e vivida por quem trabalha na associação, ou seja, Aquecimento – movimentar-se pela sala e ir sentindo as diferentes partes do corpo; – em roda, todos voltados para o mesmo lado, com as costas da colega na frente; a tarefa é fazer ao colega da frente o que sente que lhe estão a fazer nas suas costas; – os participantes todos em roda; cada um deve pensar num nome de um animal que comece com a mesma letra da letra inicial do seu nome; o primeiro participante diz o seu nome e o nome do animal; o segundo participante diz o nome e nome do animal do participante anterior, e depois diz os seus; vão-se somando os nomes dos participantes e dos animais; os seguintes continuam a mesma lógica; – sociometria sobre quem tinha participado nas sessões anterior de Sociodrama realizadas na Associação: quem participou na 1.ª sessão; quem participou na 2.ª sessão; quem apareceu apenas nesta sessão. Aquecimento específico – Sociometria, axiograma: há quanto tempo trabalham na NÓS, do zero para quem trabalhava há mais tempo; partilhar a partir das situações em que cada um se encontrava; todas ficaram a conhecer um pouco mais da história da Associação; – Sociometria, locograma: quem conhece a missão da Associação? Vai para um local; quem não conhece vai para outro; Ação A construção de uma máquina que simbolizasse a Associação; pedimos depois a máquina que mostrasse a Associação ideal (realidade suplementar). Partilha Votaram algumas tensões que já tínhamos sentido durante a sessão, apesar do reconhecimento que a comunidade tem pelo trabalho prestado sobre a associação.
--	---

4.^a sessão – Setembro 2017	Público Alvo Todos os trabalhadores da Associação NÓS. Objetivos – Contribuir para uma percepção das vantagens do sentimento de pertença, reforçando os seus benefícios; Aquecimento – expectativas e contrato para a sessão: cada um tira de um saco o objeto que não vê à partida e justifica a participação na sessão, explicitando as suas expectativas; – aquecimento corporal: andar pela sala, individualmente, fazendo os movimentos necessários ao corpo, sentindo todas as partes do corpo, uma a uma, os pés, as pernas, os joelhos, os braços, o abdômen, o peito, os ombros, ... começar a reconhecer a presença do outro à sua volta, saudando-os com diferentes partes do corpo: um dedo, um pé, um cotovelo, um joelho, as costas, ... – em roda, o jogo do “rei-manda”, uma faz de “rei” e as restantes participantes tinham que o seguir; o “rei” nomeia quem será o seguinte “rei”, até que todas as participantes tenham passado por essa experiência. Aquecimento específico – locograma sobre o “ter ou não uma relação amorosa neste momento”: quem não tinha uma relação deveria colocar-se de um lado da sala (local) e quem tinha, deveria colocar-se do outro lado, em frente ao primeiro grupo; cada um dos grupo deveria dirigir-se ao outro e falar-lhe das vantagens que reconhecia na sua situação; depois de das dificuldades; – locograma sobre o “ter ou não filhos”: quem tem filhos? quem não tem filhos? – formar e dois grupos, em frente um do outro, partilhar as vantagens de cada uma das posições, passando logo de seguida a partilhar as dificuldades de cada uma das situações; – a pares cada um tem um papel: um diz cinco palavras ao calhas, e com essas cinco palavras o outro tem que inventar uma história com um final feliz; na fase seguinte, trocam de papel; cada par partilha as suas duas histórias com todo o grupo todo; trocar os pares e repetir a dinâmica – para promover um maior conhecimento entre as participantes e de promover uma maior coesão grupal;
---	--

	Ação Construir um “SPA imaginário” – “Como cuidar de quem cuida?”: cada participante pode pedir ao grupo que lhe proporcione o maior bem estar possível naquele momento; colocar-se em duas filas frente a frente e, à vez, no topo da fila, pedir o que precisa: sentar-se à beira mar a ver o pôr do sol e a saborear um cocktail; tomar um longo e confortável banho de espuma; saltar, saltar ..., sem mais parar...; uma massagem restauradora; Partilha Iniciada a partir dos objetos iniciais, devolvendo-os e dizendo se as expectativas se confirmaram ou não, e como se tinham sentido; partilharam a felicidade de se encontrarem, de estarem juntas, a consciência da possibilidade de cuidarem umas das outras;
--	--

5.^a sessão – Outubro 2017	Público Alvo Todos os trabalhadores da Associação NÓS. Objetivos Construir uma visão comum sobre o futuro da Associação através do Sociodrama: Uma reflexão estratégica sobre a NÓS através do Sociodrama – os legados organizacionais, positivos e negativos, e uma visão para o futuro. Aquecimento – aquecimento corporal, no “aqui e agora”, sentindo o corpo como um todo, sentindo cada uma das suas partes, fazendo os movimentos necessários, tomando consciência da sua respiração, dos seus pensamentos e sentimentos; – colocar-se em roda e cada elemento vai fazendo um movimento de relaxamento de que necessita no momento, com uma das partes do corpo; os outros elementos imitam esse movimento; depois passa para outro elemento do grupo e o grupo imitava novamente, até todos os elementos do grupo terem feito o seu movimento. Aquecimento específico – sociometria – “axiograma”: pedir que se coloquem num eixo, de acordo com o tempo que trabalhavam na NÓS; promover o diálogo entre os participantes a partir das suas posições; pode também ser partilhado como se sentem por pertencer àquela família da Associação; – passar um presente imaginário, gestualmente, a quem está ao lado: um abraço, um olhar, ... Ação – andar pela sala e pensar em três legados positivos e três negativos da Associação; escrevê-los numa folha; em grupos de 4 elementos, partilhar o que cada uma tinha escrito; – construção de uma escultura, em pequeno grupo, sobre o passado da Associação, que integre os legados positivos e os legados negativos; construir uma outra escultura relativamente ao presente e outra ainda relativa ao futuro; na apresentação, cada grupo dever mostrar a sequência, como uma animação. Partilha Como manter o essencial (o abraço, o colo e o Encontro) da Associação, tendo em consideração todo o seu crescimento sem desvirtuar os seus princípios? Considerando o importante papel social da NÓS nesta vizinhança geográfica, o mundo necessita de mais associações como a NÓS, que cuidam daqueles que estão à sua volta: pessoas com deficiência e famílias em situação de vulnerabilidade social, com crianças e jovens.
---	---

ANEXO II

Cronograma das Atividades desenvolvidas durante o PERFORMERS 2 – SCENE (novembro 2018 a junho 2021)

Data / Hora	Assunto / Finalidades / O que foi feito / Participantes
M1 – 18 a 16/11/2018 (Budapeste)	M1 – Encontro Internacional sobre a estrutura do projeto e o seu financiamento.
C1 – 22 a 26/01/2021 (Budapeste)	C2 – Encontro Internacional de Formação Dinamizado pela equipa do UK, sobre: o Sociodrama no Reino Unido, origens e desenvolvimentos, a teoria dos papéis.
7/12/2018 – 15h00-17h00	1.º Encontro entre a equipa da Associação NÓS, com a Equipa da SPP Finalidades: começar a perceber as necessidades face à intervenção sociodramáticas; O que foi feito/ equacionado: (i) o contexto da Associação NÓS e as respetivas necessidades; (ii) o que permaneceu da fase anterior, do PERFORMERS 1; (iii) as expectativas relativamente ao PERFORMERS 2; (iv) como fazer um levantamento de necessidades mais detalhado e como desenhar a intervenção?: (i) – Esta associação foi criada há 36 anos, por um grupo de pais e de profissionais para dar resposta a crianças e jovens portadores de deficiência; – A Associação NÓS cresceu muito rapidamente nos últimos anos e conta hoje em dia com cerca de 12 respostas sociais e cerca de 110 trabalhadores; – O principal desafio, enquanto coletivo, é manterem-se focados na missão da Associação como no princípio da mesma;

7/12/2018 – 15h00-17h00	(ii) Do PERFORMERS 1 Começaram a conhecer o que é o Sociodrama e como o Sociodrama pode ajudar os trabalhadores da NÓS: o Sociodrama pode contribuir para o desenvolvimento profissional dos trabalhadores da associação, ajudando-os a conhecerem-se melhor uns aos outros, estreitando as relações e apoiando-se reciprocamente; (iii) As expectativas em relação ao PERFORMERS #2: Contribuir para reforçar a missão da Associação através de momentos de Encontro entre os trabalhadores da associação; Aprender a usar alguns métodos ativos, inspirados no Sociodrama, junto do público alvo da NÓS; (iv) Fazer um levantamento mais sistemático e rigoroso de necessidades até julho de 2019; iniciar a fase de intervenção em setembro de 2019, até junho de 2020; levantada a questão sobre quem poderão ser os embaixadores do projeto no interior da Associação, a resposta foi os Coordenadores das várias respostas sociais; assim foi planeado realizar uma sessão de duas horas com o Coordenadores no dia 5 de fevereiro, para fazer a apresentação do que é o Sociodrama. Participaram nesta reunião: Da Associação NÓS, a equipa: o Diretor Técnico (Humberto Candeias), Lúcia Paço, Sílvia Beirão; Da equipa da SPP: Margarida Belchior, Léa Kellermann, Manuela Maciel and Helena Casanova (especialista organizacional).
30/01/2019 – 15h00 – 17h00	2.º Encontro entre a equipa da Associação NÓS, com a Equipa da SPP Finalidades: apresentar e debater o degne da fase de levantamento de necessidades, usando métodos ativos (baseados no Sociodrama) e começar a desenhar a fase de intervenção; O que foi abordado: Começámos por dar conta dos tópicos em Budapeste, no encontro internacional, C1: O átomo social da associação NÓS: a complexidade da Associação; questões relacionadas com a liderança (que tipo de líder eu sou? Quem lidera a minha vida?) e a necessidade de sonhos e de utopias, de esperança;

30/01/2019 – 15h00 – 17h00	O Diretor concordou que estes são temas muito importantes, nomeadamente o manter a “Esperança”: a maior parte dos trabalhadores da associação esquecem o sonho associado à respetiva missão da Associação, trabalham diariamente num registo muito funcional; A Lúcia propôs: ampliar a Equipe da Associação NÓS; Equipe SPP apresentará Projeto PERFORMERS # 2 na “Jornada Técnica da associação”; a visita à Associação NÓS durante o C2 (encontro de formação), em Lisboa; - A equipa da SPP apresentou uma proposta para a fase de levantamento de necessidades, usando métodos ativos, do Sociodrama poderíamos fazer duas sessões com cada um dos seguintes grupos da Associação: os Coordenadores; os serviços CAFAP, CRI e LAR; sessões abertas a todos os trabalhadores; foi aceite a proposta da Lúcia sobre as “Jornadas Técnica”. Os participantes nesta reunião foram: – Da equipa da NÓS: o Diretor da NÓS (Humberto Candéias), Lúcia Paço, Sílvia Beirão; - pela equipa da SPP: Margarida Belchior, Léa Kellermann.
Fase de “Levantamento de Necessidades” (na Associação NÓS)	
5/02/2019 – 15h30 – 16h30	Sessão com os Coordenadores da Associação A sessão: Aquecimento: o corpo, o indivíduo, o grupo; Ação: a construção de um autocarro – a associação como um autocarro; cada participante era uma parte do autocarro; Reflexões – partilha (“love-back”): temos uma missão muito importante – cuidar dos utentes, mas também das restantes partes do todo, da Associação; não havia travão e o condutor sentiu-se em perigo; os passageiros sentiram-se muito seguros; conseguiram o seu sonho, chegaram são e salvos à praia, à beira-mar; Os participantes: – Da Associação NÓS: o Diretor e a equipa de todos os Coordenadores da Associação; – Da equipa da SPP: Margarida Belchior, Léa Kellermann.

4/04/2019 – 17h00-19h00	Sessão aberta a todos os trabalhadores da Associação NÓS: Não chegou a realizar-se: surgiram menos de 6 participantes. Os participantes: – Da Associação NÓS: três participantes; – Da equipa da SPP: Margarida Belchior, Léa Kellermann.
M2 – 26 a 28/04/2019 (Birmingham, UK)	M2 – Encontro internacional para o processamento do C1.
07/05/2019 – 15h30-16h30	Sessão com os Coordenadores da Associação Para dar início à sessão tivemos que esperar mais de 40 minutos e como queriam acabar dentro da hora combinada, não havia tempo suficiente para realizar a sessão. Os participantes: – Da Associação NÓS: o Diretor e a equipa de todos os Coordenadores da Associação; – Da equipa da SPP: Margarida Belchior, Léa Kellermann.
30/05/2019 – 17h00 – 19h00	Sessão aberta a todos os trabalhadores da Associação O plano: fazer a mesma proposta feita aos Coordenadores, a da construção de uma máquina, depois do aquecimento; começámos muito tardiamente pois foi difícil encontrar as 6 pessoas – número mínimo – para realizar a sessão; ao construir uma máquina em conjunto que funcionasse e representasse a Associação – com uma pessoa no meio e as restantes à volta, alguém queria espalhar o trabalho da NÓS pelo mundo, incluindo o seu país natal, em África; outras queriam reforçar o trabalho da NÓS; outras queriam proteger a associação; outras queriam ser protegidas pela Associação; outras queriam apenas disfrutar ... Os participantes: – Da Associação NÓS: seis trabalhadores; – Da equipa da SPP: Margarida Belchior, Léa Kellermann.
6/06/2019 – Jornadas Técnicas da Associação	Apresentação do projeto PERFORMERS numa das mesas redondas da Associação.

C2 – 25 a 29/06/2019 (Lisboa)	Encontro Internacional de Formação Um dia na Associação NÓS – conhecer a Associação NÓS Sessão aberta a todos os colaboradores da Associação NÓS e a toda os participantes da rede de contactos da Associação NÓS (trabalhadores, CPCJ dos concelhos próximos, jovens do grupo, pai sou mães do grupo de jovens, ...); manhã – apresentação da Associação NÓS e do que é o Sociodrama (sessão experiencial – apresentação; o que tem significado trabalhar com jovens e crianças com necessidades específicas especiais); almoço comunitário num espaço cultural e comunitário; conhecer os diferentes serviços da Associação: visita guiada – “vivemos todos em conjunto”; dia preparado pela equipa da Associação NÓS. Formação no contexto das várias equipas internacionais: o Sociodrama em Portugal. Participantes: – Equipa da Associação NÓS – equipa alargada; – Equipa alargada da SPP – Equipa internacionais
26/07/2019 16h00-17h00	Sessão com os trabalhadores do CAFAP, CRI e Escola de Ed. Especial Processamento do C2; integrando de novos elementos. Participantes: – Equipa da Associação NÓS; – Equipa da SPP: Margarida Belchior e Léa Kellermann
M3 – 24/08 a 26/08/2019 (Lisboa)	Encontro Internacional de Reflexão Processamento do C2: reflexão sobre o Sociodrama em Portugal
C3 – 08/10 – 14/10/2019 (Estocolmo)	Encontro Internacional de Formação Processamento do C2: reflexão sobre o Sociodrama em Portugal C3 foi destinado aos parceiros sociais. Além das atividades do Encontro, com todas as Equipas, tivemos uma reunião com ambas as Equipas, da SPP e da Associação Nós, sobre o futuro desenvolvimento do projeto, dados os obstáculos que foram surgiram ao longo da fase de levantamento de necessidades.

C3 – 08/10 – 14/10/2019 (Estocolmo)	Tivemos a nova Coordenadora do Projeto na Associação. Participantes: – Equipa da Associação NÓS: Cátia Silva, Ana Bela Alves, Sílvia Beirão e Humberto Candeias (diretor); – Equipa da SPP: Léa Kellermann e Margarida Belchior.
Fase de “Intervenção” (na Associação NÓS)	
31/10/2019 15h30 – 17h30	Reunião para planear a fase de intervenção Neste encontro voltámos às duas dimensões da intervenção que tínhamos combinado em Estocolmo: – Sessões de Sociodrama abertas a todos os trabalhadores da Associação NÓS, uma vez por mês, com a duração de duas horas, tendo como objetivo prevenir o “burnout”, promover o bem-estar de quem trabalha na Associação, estreitar os laços e promover a entreajuda entre todos os trabalhadores da Associação, sob o tema: “Se não cuidarmos de nós próprios, quem cuidará?” – Supervisionar, ajudar a preparar e acompanhar a intervenção na Escola da Sílvia e da Anabela, na utilização de métodos ativos para promover a inclusão em duas turmas do 2.º ano de escolaridade, em que se encontram incluídos dois alunos com síndrome do autismo. Fizemos o calendário dos nossos encontros mensais e conversámos muito sobre as questões que se levantavam sobre estes dois tipos de trabalho. Decidimos assim realizar as sessões mensais abertas aos trabalhadores da NÓS com base no projeto de público e aberto de “Sociodrama com Arte”. Participantes: – Equipa da Associação NÓS: Cátia Silva, Ana Bela Alves e Sílvia Beirão; – Equipa da SPP: Léa Kellermann e Margarida Belchior. Nota: a Lúcia já tinha deixado de trabalhar na Associação NÓS e coordenação do projeto passou a ser realizada pela Cátia Silva.

22/11/2019 16h – 17h	Sociodrama no 1.º CEB: Promover a Inclusão – o início “Supervisão”: Começaram já a realizar a sua intervenção e estão muito contentes com a sua intervenção: começaram por fazer as apresentações associada a um movimento; aprender a estar em grupo – aprender a trabalhar em pequeno grupo, aprender a ouvir o outro, a falar frente ao grupo e a esperar pela sua vez de falar, ... Participantes: – Associação NÓS: Sílvia Beirão e Ana Bela Alves – Alunos de duas turmas do 2.º ano de escolaridade – Equipa da SPP: Margarida Belchior, Léa Kellermann
22/11/2019 17h00 – 19h00	1.ª Sessão de Sociodrama aberta a todos os trabalhadores da Ass. NÓS Sessão baseada na Flauta Mágica – Sociodrama com Arte, sobre a “Transformação”. Foi uma sessão muito leve e bem conseguida. Participantes: – Associação NÓS: seis participantes; – Equipa SPP: Margarida Belchior, Léa Kellermann
17/01/2020 16h-17h	Sociodrama no 1.º CEB: Promover a Inclusão “Supervisão”: partilhar, ajudar e acompanhar A Sílvia e a Ana Bela descreveram o trabalho que têm feito nas três sessões que já realizaram; começaram a ter algumas rotinas, que se repetem de sessão para sessão; na última sessão as crianças foram desafiadas a desenhar em pequenos grupos e a dar nomes aos desenhos que fizeram; conversámos sobre estes desenhos poderiam ser pontos de partida para a construção de histórias a serem postas em ação, com diferentes papéis e com máscaras muito artesanais. Participantes: – Associação NÓS: Sílvia Beirão e Ana Bela Alves – Equipa da SPP: Margarida Belchior, Léa Kellermann
17/01/2020 17h00-19h00	2.ª Sessão de Sociodrama aberta a todos os trabalhadores da Ass. NÓS

17/01/2020 17h00-19h00	O tópico desta sessão: “O que queremos manter e desenvolver nas nossas vidas, para o novo ano, para a próxima década?” Partimos de frases irónicas, divertidas e amorosas de Drummond de Andrade; com a partilha a pares do essas evocavam em cada uma; mudando de par, partilhando que o querem levar para o novo ano; encontrar um personagem que encarne o que querem levar para o novo ano; entrámos no novo ano com: energia, viagens, calma, equilíbrio, sonhos e mudanças, ... Participantes: – Associação NÓS: seis participantes; – Equipa SPP: Margarida Belchior, Léa Kellermann
28/02/2020 16h-17h00	Sociodrama no 1.º CEB: Promover a Inclusão “Supervisão”: partilhar, ajudar e acompanhar A Sílvia e a Ana Bela descreveram o trabalho que têm feito nas cinco sessões que já realizaram; começámos a conversar sobre as mudanças que têm visto nas turmas, no envolvimento das professoras, que acompanham sempre as sessões. Participantes: – Associação NÓS: Sílvia Beirão e Ana Bela Alves – Equipa da SPP: Margarida Belchior, Léa Kellermann
28/02/2020 17h00-19h00	3.ª Sessão de Sociodrama aberta a todos os trabalhadores da Ass. NÓS O tema da sessão: “As nossas cenas preferidas, as nossas próprias sessões”. Esta sessão foi baseada em cenas significativas de filmes trazidas pelas participantes. Escolheram em pequenos grupos as cenas que depois tiveram que dramatizar. Os três grupos escolheram cenas de terror: (1) de Hitchcock, no filme “Os Pássaros”, quando estes atacam uma pessoa – propusemos a troca de papéis: todas fizeram de agressor e de agredidas; tiveram diferentes reações relativamente a defenderem-se a si próprias ou não;

28/02/2020 17h00-19h00	(2) foi sobre uma festa num cruzeiro, em que famílias com crianças dançam no deck do barco, de repente um cabo solta-se e mata toda a gente, apenas sobrevive uma criança, que fica completamente sozinha como única sobrevivente, a sentir-se impotente e solitária; propusemos também a troca de papéis, de maneira que cada uma pudesse sentir-se no papel da criança sozinha; (3) tratou-se de uma família, em que a filha grávida é abandonada pelo namorado, mas também não é aceite pela sua própria família; também propusemos trocas de papéis, de modo a que cada uma pudesse experimentar os diversos papéis; nesta história pedimos que construíssem um final diferente, um final com que se sentissem mais confortáveis e conseguissem imaginar: transformaram a família numa família mais simpática e cuidadora, o namorado num namorado preocupado e assumindo a paternidade do bebé; depois conseguiram imaginar a festa de batizado com todos os familiares e amigos – todos os elementos do grupo participaram (tratou-se de construir uma realidade suplementar; Participantes: – Associação NÓS: 9 participantes, que chegaram muito bem dispostas, sobretudo quem vinha do CAFAP (tinham conseguido planear e organizar o seu trabalho, de modo a estarem todas juntas na sessão de Sociodrama); – Equipa da SPP: Léa Kellermann, Margarida Belchior
“Chegada da Pandemia” – todos fomos confinados Nota: a partir da 2.^a semana de março de 2020, ficámos todos confinados em casa; um facto que afetou todo o desenrolar do projeto.	
27/03/2020 16h-17h	Reunião com a Equipa da Associação NÓS Concordámos em fazer uma reunião para ver como estavam a lidar com a nova situação do confinamento; as três estavam a trabalhar a partir de casa: Ana Bela, Sílvia e Cátia). Estavam a tentar manter o contacto com as famílias e com os alunos que acompanhavam. Soubemos nesse dia que a Cátia iria também trocar a Associação NÓS por um emprego mais Seguro e estável. Tínhamos que ver quem iria ficar a coordenar o projeto na NÓS e como gerir mais uma mudança.

27/03/2020 16h-17h	Depois da última sessão presencial que tínhamos vivido em conjunto, precisávamos também de conversar sobre ela e ver como tinham sido os desenvolvimentos. As questões que retivéríamos prendiam-se com: a falta de reconhecimento relacionado com o tema “abusado e abusador, o desconforto de se encontrar na situação de abusador, mas também o humor e a leveza de algumas brincadeiras, em simultâneo; para além do papel de cuidador/a; a necessidade de transformação, a transformação em si mesma. Foi utilizado o ZOOM
27/03/2020 17h-19h	Depois da chegada da pandemia – Sessão com alguns dos trabalhadores da Ass. NÓS Para que as pessoas que tinham estado mais perto e se tinham interessado mais pelas sessões de Sociodrama não se sentissem abandonadas, bem pelo contrário, se sentissem apoiadas, decidimos, apesar de todos os constrangimentos, fazer uma sessão. Realizámos uma sessão no ZOOM, de partilha sobre como cada uma se estava a sentir nesta nova situação, do que estava cada uma de nós a sentir falta, o que as fazia sentir bem, nesta nova situação. Depois deste encontro e para quebrar o isolamento, criámos um grupo no WhatsApp com quem tinha participado nesta sessão.
24/04/2020 – 16h-17h	A reunião com o pequeno grupo coordenação do projeto da Associação NÓS, com os seguintes tópicos: que plataforma devemos usar nestas reuniões, visto que por razões de segurança o ZOOM não é mais permitido nos computadores da Associação NÓS – a tecnologia não pode ser um fator de exclusão; o que fazer depois de COVID 19 – como o trabalho pode continuar? A escrita dos Outputs. Não tivemos tempo para este último tópico e marcamos uma nova reunião.
24/04/2020 – 17h-19h	Sessão de Sociodrama aberta para todos os trabalhadores da Associação (através da plataforma ZOOM) Esta foi uma sessão mais estruturada, do ponto de vista de SD: ZOOMdrama – começámos com um poema “Vamos fazer desta interrupção um novo caminho... Da queda, passo de dança... Do medo, uma escada,... Do sonho, uma ponte ... Da demanda, um encontro!”(Fernando Sabino). Pedimos às pessoas que trouxessem para a sessão um

24/04/2020 – 17h-19h	“objeto artístico” com o qual se sentissem confortáveis e enviamos um pôster para anunciar o encontro, como fizemos antes. Tivemos que escrever uma carta ao diretor da NÓS para justificar o uso do ZOOM e assumir o compromisso de buscar uma nova plataforma de trabalho. A sessão começou com um aquecimento. Cada participante deveria escolher um animal: o animal escolhido foi o gato; apenas uma pessoa escolheu um hamster. Colocámo-las em dois grupos: um par e um grupo de três elementos. Cada uma teve que falar a partir das características do animal escolhido por outro elemento do grupo. Propusemos a um grupo dar algum tipo de presente ao outro, porque tínhamos um grupo mais feliz do que o outro, então partilhamos presentes. A partir dos objetos artísticos que trouxeram para a sessão. Elas tiveram que partilhar sobre os objetos e construir uma história conjunta com os objetos. Em seguida, tiveram que apresentar a história ao grupo. No final, contaram como cada objeto era significativo para si e partilharam suas histórias. Tivemos 5 participantes.
8/05/2020 – 16h-18h ... até maio de 2021 (reunião mensal, por ZOOM)	Esta, tal como todas as restantes reuniões mensais que se seguiram até maio de 2021, realizaram-se sobre a escrita do trabalho que estava a ser realizado na Escola. Tratou-se de uma reunião muito frutífera. Começámos com uma entrevista a estas duas trabalhadoras da Associação NÓS sobre o que as tinha levado a ficar tão entusiastas relativamente ao Sociodrama. Depois foram descrevendo, sessão a sessão, o trabalho que tinha sido realizado na Escola e como o grupo estava a evoluir, antes da interrupção abrupta provocada pela pandemia.