

A Mediação Intrapessoal através da fotografia e videografia terapêutica

Narrativas, Convivência e *Mindsets*

Dissertação de Mestrado

Pedro Cristóvão Queirós Pinto

Trabalho realizado sob a orientação de
Professor Doutor Ricardo Manuel das Neves
Instituto Politécnico de Leiria

Setembro 2023

Mestrado em Mediação Intercultural e Intervenção Social
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor Ricardo Vieira por todo o acolhimento, generosidade, ensinamentos, mentoria e compreensão. Sem a sua presença, paciência e curiosidade esta dissertação não existiria. Um obrigado enorme por toda a disponibilidade e por acreditar no meu trabalho e potencial.

À Joana Matias, pela amizade e cumplicidade durante todo este percurso (e fora dele).

À Joana de São João Rodrigues, pelo profissionalismo, apoio e empatia. (sem a sua preciosa ajuda não teria sequer começado este mestrado).

À minha família, pela disponibilidade demonstrada em querer continuar a aprender a criar pontes entre o seu mundo e o meu.

Aos meus amigos pelas divagações, humor, ombros e confiança.

Ao meu gato Fuscho pelo afeto e companhia e ao Sérgio, que me apoia e inspira todos os dias (de tantas maneiras) para continuar a caminhar com curiosidade, apesar do desconforto e do medo.

Aos participantes desta investigação, pelo entusiasmo, disponibilidade e dedicação.

Por fim, ao miúdo que um dia fui, que nunca saía de casa sem a camera e que aprendeu tanto através dela.

“Our emotions and experiences are layers of biology, biography, behavior, and backstory. Every single day, our feelings and experiences show up in our bodies, they’re shaped by where we come from and how we were raised, they drive how we show up, and each feeling has its own unique backstory. Understanding these emotions and experiences is our life’s work. The more we learn, the deeper we can continue to explore. (...) without understanding how our feelings, thoughts, and behaviors work together, it’s almost impossible to find our way back to ourselves and each other. When we don’t understand how our emotions shape our thoughts and decisions, we become disembodied from our own experiences and disconnected from each other”. (Brené Brown, 2021)

“Intelligence is traditionally viewed as the ability to think and learn. Yet in a turbulent world, there’s another set of cognitive skills that might matter more: the ability to rethink and unlearn.” (Adam Grant, 2021)

RESUMO

Nesta investigação, pensa-se a mediação intrapessoal enquanto espaço privilegiado de experimentação, simulação e educação para a convivência, aplicando-a como ferramenta de intervenção psicossocioeducativa. Recorrendo à imagem, a partir de técnicas presentes na fotografia e videografia terapêutica, pretende-se potenciar a aquisição de ferramentas e conhecimentos valiosos para que os mediados desenvolvam a sua literacia visual, emocional e social, podendo desta forma ser intervenientes ativos, não só na melhoria do seu bem-estar, mas na construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e pacífica. Dada a escassez de investigações e trabalhos feitos em redor desta prática, esta investigação propõe contribuir como um primeiro ponto ou um primeiro degrau, na longa discussão necessária sobre as práticas de mediação intrapessoal.

Acompanhando o percurso de quatro participantes ao longo de dez sessões individuais de mediação, explorar-se-á de que forma a distância facultada pela imagem e as suas potencialidades expressivas e simbólicas poderão contribuir para uma flexibilização das suas

narrativas e capacidades, passado a agir sobre estas de forma mais consciente. Dividindo-se entre uma componente expositiva e uma prática, serão abordados vários conteúdos envolvidos na construção das identidades e narrativas pessoais/sociais, e nas dinâmicas da convivência. Ao longo de três meses, foram mediados encontros em redor de temas como as emoções, o discurso interno, o desconforto, entre outros, promovendo momentos de diálogo e troca de experiências em redor do trabalho de investigadores e artistas, assim como das imagens produzidas pelos participantes, em resposta aos desafios temáticos propostos. Expectou-se desta forma, que os mediados, gradualmente cientes dos seus processos de automedicação, pudessem mudar o seu *mindset* e assim integrar uma perspetiva mais construtiva, curiosa e pró-social perante o outro e as suas singularidades. Não é intenção desta investigação delinear ou estabelecer um modelo de aplicação, nem diretrizes fechadas sobre a prática de mediação intrapessoal, mas sim, expandir ideias e conceitos sobre o seu potencial enquanto ferramenta de intervenção social para a pedagogia da convivência.

Palavras chave

Convivência, Fotografia e Videografia Terapêutica, Intervenção pelas Artes, Mediação Intrapessoal, Mindsets, Narrativas

ABSTRACT

In this research, intrapersonal mediation is contemplated as a privileged space for experimentation, simulation, and education for coexistence, applying it as a tool for psychosocioeducational intervention. Drawing upon imagery and utilizing techniques present in therapeutic photography and videography, the aim is to enhance the acquisition of valuable tools and knowledge, allowing mediated individuals to develop their visual, emotional, and social literacy. In this way, they can become active participants not only in improving their well-being but also in constructing a more just, inclusive, and peaceful society. Given the scarcity of research and work surrounding this practice, this study aims to contribute as an initial point or first step in the necessary ongoing discussion about intrapersonal mediation practices. By following the journeys of four participants over ten individual mediation sessions, we will explore how the distance afforded by imagery, along with its expressive and symbolic potential, can contribute to a flexibility in their narratives and abilities, enabling them to act upon them more consciously. This study will encompass both an expository and practical component, addressing various topics related to the construction of personal/social identities and narratives, as well as coexistence dynamics. Over the course of three months, meetings centered around themes such as emotions, internal discourse, discomfort, among others, were mediated, fostering moments of dialogue and the exchange of experiences regarding the work of researchers and artists, as well as the images produced by the participants in response to the proposed thematic challenges. It was thus expected that the mediated individuals, gradually aware of their selfmediation processes, could shift their mindset and integrate a more constructive, curious, and pro-social perspective toward others and their uniqueness. It is not the intention of this research to outline or establish a specific application model or rigid guidelines for intrapersonal mediation practice. Instead, the goal is to expand ideas and concepts about its potential as a tool for social intervention in the pedagogy of coexistence.

Keywords

Arts-Based Intervention, Coexistence, Intrapersonal Mediation, Mindsets, Narratives, Therapeutic Photography and Videography

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos.....	i
Resumo.....	iii
Abstract	v
Índice Geral	vii
Introdução	1
1. A Cultura de Mediação e a Mediação Intrapessoal	6
1.1. Mediação e Valores da Cultura de Mediação	6
1.2. A Mediação Intrapessoal	11
2. Fotografia E Videografia Terapêutica – Mediações Artísticas, Imagem E Narrativa	
16	
2.1. Narrativas e Imagem	16
2.2. Intervenção Artística Social.....	20
2.3. Mediação artística	24
2.4. Fotografia e Videografia Terapêutica	25
2.4.1. Fotografia Terapêutica	26
2.4.2. Videografia Terapêutica	28
3. A Mediação Intrapessoal Nesta Investigação	32
3.1. A Importância da Mediação Intrapessoal na Convivência	39
3.1.1. Construções e Metamorfoses da(s) identidades.....	39
3.1.2. Como nos Narramos e a Importância de o Fazer.....	40
3.1.3. Mindsets.....	44
3.1.4. Discursos Internos	48
3.1.5. Granularidade e Regulação Emocional	52
3.1.6. Empatia	59
3.1.7. Imaginação.....	66

3.1.8.	As Histórias dos Outros	70
3.1.9.	Desconforto, Dissonância Cognitiva e Ameaça	77
3.1.10.	Preconceito, Discriminação e Pertença	79
4.	O Processo de Mediação Intrapessoal	80
4.1.	Metodologias e processo de seleção	80
4.2.	Participantes.....	81
4.2.1.	Rosa	81
4.2.2.	Gau.....	81
4.2.3.	Ágata	82
4.2.4.	Eva	83
4.3.	O Processo Mediador.....	84
4.3.1.	Entrevista Inicial	84
4.3.2.	1º Encontro – Autorrepresentação na Imagem	85
4.3.3.	2º Encontro – Emoções	88
4.3.4.	3º Encontro – Exercícios de Flexibilização Narrativa/Cognitiva, Imaginação e Granularidade Emocional.....	92
4.3.5.	4º Encontro – Composições/Linguagens Visuais e Diários (Fotografias e Vídeos) 96	
4.3.6.	5º Encontro – O Outro a Partir De Mim	99
4.3.7.	6º Encontro – Simulação e Mindsets	100
4.3.8.	7º Encontro – Discurso Interior e Empatia	107
4.3.9.	8º Encontro – Acolher a História do Outro	109
4.3.10.	9º Encontro – Partilha de Imagens Entre Participantes	113
4.3.11.	10º Encontro – Entrevistas Finais	114
4.4.	Observações Sobre o Processo Dos Participantes	118
	Conclusões	124
	Bibliografia	126

Apêndices	1
Apêndice 1	2
Fundamentação do processo de Mediação Intrapessoal	2
Apêndice 2	3
Estrutura do Processo do participante ao longo do processo.....	3
Apêndice 3	4
Estratégias de Regulação do <i>Chatter</i> / Ruído Interior	4
Apêndice 4	8
Agilidade Emocional	8
Apêndice 5	12
Cientistas e Juízes de Emoções	12
Apêndice 6	14
Preconceito e Discriminação	14
Apêndice 7	21
Pertença	21
Apêndice 8	25
Questionário.....	25
Apêndice 9	39
Entrevista Inicial – Rosa	39
Apêndice 10	83
Entrevista Inicial – Gau	83
Apêndice 11	115
Entrevista Inicial – Ágata	115
Apêndice 12	152
Entrevista Inicial – Eva.....	152
Apêndice 13	188
Quadros de Síntese de Entrevistas Iniciais	188

Apêndice 14	260
Quadro Geral de Imagens e Imagens Seleccionadas	260
Apêndice 15	263
Primeiro Encontro – autorrepresentação e imagem	263
Apêndice 16	268
Segundo Encontro – Emoções e granularidade Emocional	268
Apêndice 17	273
Material entregue aos Participantes – Emoções	273
Apêndice 18	275
Terceiro Encontro – Exercícios de flexibilização narrativa/cognitiva, imaginação e granularidade emocional.....	275
Apêndice 18.2	283
Exercício SPEX – indicações	283
Apêndice 19	285
Composições/linguagens visuais e Diários (Fotografias e Vídeos).....	285
Apêndice 20	290
Exercício do Encontro imaginado/simulado.....	290
Apêndice 21	292
Simulação e Mindsets	292
Apêndice 22	302
Acolher a História do Outro	302
Apêndice 22	305
Partilha de imagens dos participantes e Feedback.....	305
Apêndice 23	322
Entrevistas Finais	322
Apêndice 23.2	345

Tabelas das Entrevistas finais	345
Apêndice 24	371
Imagens das Sessões	371

INTRODUÇÃO

Criar narrativas, “é uma capacidade humana fundamental” (Ramon, 2019) indissociável da nossa construção identitária, funcionando como “unidade de coerência” (Kottler, 2015) para construir sentidos e mapear quem somos e como nos relacionamos com o outro/mundo (Lahad, 2022, Plummer, 2019). A identidade (ou idealização da mesma) surge de um processo aberto, “em gerúndio” (Vieira, 2009), moldada quotidianamente por narrativas individuais (autoconstruídas) e coletivas (heteroconstruídas), tecidas no presente, no passado ou projetadas para o futuro (Vieira, 2009). Assim, as identidades, quer sejam individuais, quer coletivas, são segundo Bruner (1986) construídas “em parte, pelas histórias que contamos a nós próprios e aos outros” sendo que estas formam a “fundação para organizar as experiências de forma coerente, assim como construir as nossas noções de realidade” (Bruner, 1986, citado por Kottler, 2015). Estas narrativas influenciam diretamente, ainda que muitas vezes de forma inconsciente, os nossos valores, pensamentos, relacionamentos e comportamentos. Moldam quem somos e qual a história que pretendemos ter, mas também a forma como interagimos com as narrativas sociais e os papéis que queremos/podemos desempenhar nestas (Loseke, 2019, Plummer, 2019, Godsil & Goodale, 2013). Segundo Ramon (2019), tudo o que as pessoas fazem no seu relacionamento consigo mesmas e com os outros “é contruir as suas próprias narrativas”, sendo que “nenhum humano existe sem história” (Ngong, 2022, p. xxvi).

Na sociedade atual, onde a comunicação com o outro parece cada vez mais desafiante, a mediação assume-se como uma prática e ferramenta para potencializar laços e relacionamentos entre pessoas e comunidades. Partindo desta, podem-se criar pontes entre uma perspectiva/experiência e outra, criando um terceiro espaço onde as pessoas possam encontrar-se nas suas diferenças e similitudes. Esta prática tem contribuído e promovido os valores da mediação enquanto cultura, investindo na criação de uma sociedade mais inclusiva, dialogante e pacificadora. Destacando-se como uma prática da pedagogia social, a mediação tem procurado contribuir para o bem-estar e empoderamento dos indivíduos, no entanto, a sua prática não tende a centrar-se especificamente na relação que o mediado tem com as suas próprias narrativas e comportamentos, o que dificulta a sua consciência e literacia sobre estes.

Apesar da nítida relação de influência entre as narrativas pessoais e a forma como as pessoas se comportam e percebem os outros e o mundo, a investigação e projetos em redor da mediação intrapessoal tem sido muito escassa e pouco fundamentada, negligenciado o seu potencial.

Assim, propõe-se nesta investigação que esta prática de mediação possa ocupar um lugar central na construção de relacionamentos mais profundos, responsáveis e sustentáveis, alavancando consequentemente comportamentos pró-sociais mais conscientes que contribuam para a melhoria social. Esta investigação propõe contribuir como um primeiro ponto ou um primeiro degrau, na longa discussão necessária sobre as práticas de mediação intrapessoal. Ressalva-se, no entanto, que não se pretende delinear ou estabelecer um modelo de aplicação fechado, nem diretrizes sobre este mesmo processo, sendo que para isso seria necessário um aprofundamento que este ciclo de estudos não permitiria. Procura-se, deste modo, expandir ideias e conceitos sobre as práticas de mediação intrapessoal e as suas potencialidades na intervenção social, estimulando a reflexão crítica sobre esta. Reforça-se também que a sua prática requer um forte compromisso com a responsabilidade e justiça social, o que implica criar não só espaços seguros para os mediados, onde estes possam aprender a conviver e a automediarem-se, mas também uma constante aprendizagem multidisciplinar e intercultural, por parte dos mediadores, passando eles próprios por um processo de automeadiação, para que esta prática possa proporcionar um impacto de longa duração nos indivíduos e na sociedade.

Nesta investigação, é feita uma proposta de mediação intrapessoal, enquanto ferramenta pedagógica para a convivência (Jares, 2007), utilizando recursos da fotografia e videografia terapêutica. Considera-se a mediação intrapessoal como um espaço privilegiado de experimentação, simulação e formação/intervenção psicossocioeducativa para potencializar a aquisição de ferramentas valiosas para a melhoria da convivência e dos relacionamentos. O processo divide-se numa parte expositiva e numa parte prática com foco na utilização da imagem. A parte expositiva incidirá sobre temáticas relevantes para os mediados, apresentando-lhes conhecimentos introdutórios e técnicas que influenciam as suas narrativas e dinâmicas de relacionamento, trabalhando a sua literacia social e emocional. Por sua vez, a parte relacionada com a imagem, procurará, através da utilização de técnicas da fotografia e videografia terapêutica, levar os mediados a refletirem sobre si e sobre narrativas (pessoais e sociais) partindo de imagens feitas por si. Serão também mostradas imagens e referências de outros artistas, para aumentar a sua literacia visual e estimular o seu potencial criativo. Pretende-se assim, através deste processo, potencializar um comportamento pró-social seguindo os valores de uma cultura de mediação e da pedagogia social, estimulando a capacidade dos mediados praticarem e estarem conscientes de forma crítica e reflexiva dos seus processos de automeadiação.

A utilização da imagem oferece a possibilidade de se distanciarem dos seus autoconceitos (Gibson, 2018), promovendo um diálogo onde o indivíduo olha para a sua relação com o seu *self*. É devido a esta distância e ao processo de observação e discussão que proporciona, que as conversas em redor da visualização destas, poderão “despoletar a libertação de informações factuais e emocionais que muitas vezes não saíam de forma direta” (Chaves, 2021). Serrano e Digrandi (2014) consideram que a fotografia e as linguagens audiovisuais, são ferramentas privilegiadas para providenciar “um trabalho de narrativas pessoais que incorpore a memória, o projeto de vida, a emoção e o olhar”, sendo estas “linguagens comunicacionais e expressivas que envolvem a pessoa na ação de ser, criar e narrar a sua presença no mundo, já que possibilitam uma via para a ressignificação das suas experiências de vida”. A literatura e vários projetos em redor da utilização destas ferramentas têm demonstrado os inúmeros contextos onde estas podem ser aplicadas de forma bem-sucedida, contribuindo não só para o bem-estar individual, mas para o coletivo/social.

Adicionalmente aos benefícios já aqui apresentados, a utilização da fotografia e do vídeo aplicados à exploração biográfica e terapêutica, fundamenta-se também pela experiência pessoal e profissional do investigador-mediador, enquanto artista transdisciplinar, tendo experiência e formação em práticas artísticas colaborativas, fotografia terapêutica, trabalho terapêutico de histórias de vida, documentário (fotografia e cinema) e filme etnográfico.

Assim, através da articulação entre a componente expositiva e a prática (visual), tenciona-se que os mediados possam desenvolver uma consciência mais elevada das suas narrativas, crenças, *mindsets* (Dweck, 2006) e comportamentos, assim como da subjetividade da sua interpretação sobre a experiência do outro. Percecionando-se como seres em constante mudança e construção, ao entenderem as implicações de alguns processos sociais, cognitivos e emocionais, poderão aumentar sua flexibilidade cognitiva, possibilitando um maior entendimento sobre as suas narrativas e história de vida, assim como das dos outros.

Todas as sessões foram feitas online por videoconferência de forma síncrona, com exceção de duas sessões teóricas e uma sessão complementar de partilha de trabalhos artísticos.

Reforça-se nesta investigação a necessidade da responsabilidade e consciência social, sendo um dos pilares centrais para a prática de mediação intrapessoal aqui proposta e para a promoção dos valores de mediação e pacificação. É assim essencial que o mediador seja ciente do seu lugar de fala (Ribeiro, 2017) e medie a partir deste, não impondo as suas perspetivas e reconhecendo as suas limitações. O reconhecimento dos sistemas de poder vigentes, do trauma intergeracional e das relações de opressão, violência e invisibilização são fulcrais para construir

o seu relacionamento com os mediados, sendo prioridade a criação de um espaço seguro que promova relações horizontais, de escuta, curiosidade e acolhimento, numa intervenção informada pelo trauma. O compromisso com intervenções que procurem potencializar uma sociedade com mais equidade, diversidade, acolhimento, justiça e paz, é essencial. Considerase também fundamental a construção de processos de intervenção e mediação partindo de autores com backgrounds culturais e experiências diversificadas. A descolonização e crítica sobre a hegemonia do conhecimento e a sua relação com o privilégio deve estar sempre presente, procurando de forma consciente dar voz e plataforma a investigadores de grupos e comunidades oprimidas que representem outras perspetivas/experiências. Esta investigação tentou fazê-lo, reconhecendo, no entanto, que ficou muito aquém do que seria desejado. A escolha das referências e imagens feitas por outros artistas, partilhadas em sessão, foi também pensada deliberadamente para garantir a representatividade e a visibilidade.

Como mediador-investigador reconheço e afirmo o meu lugar de fala nesta investigação enquanto homem cisgénero, branco, europeu, membro da comunidade lgbtqia+ e neurodivergente, assumindo o papel de mediador, investigador e “artista-trabalhador social” (Kelly, 2023).

A estrutura deste documento está dividida em duas partes. A primeira corresponde ao enquadramento teórico considerado necessário para a fundamentação da proposta mediadora apresentada e para o processo proposto a cada participante desta investigação (quer da parte expositiva, quer dos exercícios práticos). É também a base da informação que será partilhada de forma expositiva aos participantes durante as sessões, estando relacionada com processos que envolvem a construção de narrativas, a utilização da imagem e a convivência com o outro. Por fim, servirá também para convocar uma reflexão e questionamento mais aprofundado sobre as práticas e potenciais da intervenção social associadas à mediação intrapessoal enquanto área de conhecimento emergente, algo particularmente relevante para interventores/mediadores.

A segunda parte debruçar-se-á sobre o processo de mediação intrapessoal aplicado nesta investigação. Apresenta-se de forma aprofundada, as metodologias, escolhas, observações e análises feitas ao longo das dez sessões de mediação com quatro participantes. Neste documento foram atribuídos nomes fictícios aos participantes, de forma a garantir a sua confidencialidade, sendo que as imagens produzidas também não são partilhadas pelo mesmo motivo. Frisa-se que a importância está nas reações que as imagens despoletaram nos participantes, levando-os a trabalharem as suas narrativas e perceções, não sendo por isso

necessário aceder às imagens, dado que as suas características físicas e estéticas não influenciam a compreensão da análise e das observações presentes nesta dissertação.

A estrutura deste documento acaba por enfatizar a primeira parte, mais especificamente o capítulo de fundamentação e conceptualização teórica do processo mediador proposto (Capítulo 3). Essa escolha é consciente e assumida, sendo primeiramente estabelecida pela limitação de páginas nas dissertações deste ciclo de estudos. Assim, optou-se por reforçar neste documento a dimensão teórica e conceptual da investigação, considerando que esta contribui de forma mais enriquecedora para a discussão e conceptualização sobre o que é e poderá ser a mediação intrapessoal, promovendo uma abordagem estruturada, consciente, multidisciplinar e responsável, que nem sempre está presente em projetos de intervenção social através das artes. A aplicação deste processo mediador, apesar de central para o entendimento e valorização desta investigação, funciona também de forma ilustrativa. Tal como se reforçou anteriormente, mais do que criar sistemas fechados de aplicação de mediação intrapessoal, pretende-se uma reflexão estruturada sobre a mesma, para que novos projetos e investigações possam surgir, amplificando-a e disseminando-a. Dessa forma, a solução encontrada foi reduzir a segunda parte desta investigação (Capítulo 4), remetendo uma parte significativa dos detalhes para os Apêndices.

Por fim, nas conclusões serão apresentadas algumas observações finais sobre esta investigação, refletindo sobre os desafios, benefícios, potenciais e futuro das práticas/investigações de mediação intrapessoal enquanto ferramenta pedagógica e de intervenção para a convivência.

Esta investigação foi realizada entre Setembro de 2021 e Setembro de 2023, tendo os objetivos sido apresentados no XVII PhD Meeting in Psychology (Centro de Investigação e Intervenção Social – ISCTE) (2022), no XXXIV Congresso Internacional da SIPS (Sociedade IberoAmericana de Pedagogia Social) e 10.^a Conferência de Mediação Intercultural e Intervenção Social (2022) e na XI Conferência Internacional de Investigação, Práticas e Contextos em Educação (*IPCE*) (2022). Um artigo de síntese sobre a mesma integrará em finais de 2023, uma publicação da editora Afrontamento.

1. A CULTURA DE MEDIAÇÃO E A MEDIAÇÃO INTRAPESSOAL

1.1. MEDIAÇÃO E VALORES DA CULTURA DE MEDIAÇÃO

Pretende-se com este capítulo apresentar uma sucinta revisão dos termos mediação e mediação intrapessoal, de modo a contextualizar a forma como são percebidas nesta investigação, assim como apresentar o seu potencial enquanto ferramentas da pedagogia social e da convivência numa cultura de intervenção para a paz.

Apesar do conceito de mediação ser já familiar para muitos, tendo surgido em Portugal na “década de 90, impulsionada pelos programas comunitários vocacionados para a inserção socioprofissional de grupos sociais desfavorecidos” (Vieira & Vieira, 2016, p. 28), é usualmente através da sua utilização em contextos de mediação de seguros, conflitos e de imobiliário que esta surge no quotidiano da maioria das pessoas. Gradualmente, através da sua intersecção e aplicação noutras áreas profissionais (como a educação, o direito ou a psicologia), a sua presença tem-se alargado a outros contextos, tornando-se cada vez mais comuns, práticas como a mediação escolar/pedagógica, a familiar ou a laboral, centrando-se maioritariamente na gestão e resolução de conflitos ou enquanto alternativa à resolução de litígios.

Distinguindo-se destas tipologias de mediação, esta investigação centra-se numa prática mediadora sociocultural, sendo aplicada num contexto de intervenção e pedagogia social, possuindo um cariz indissociavelmente intercultural. Desta forma, serão partilhadas algumas definições e conceitos chave em redor da mediação e da sua prática, para que possa delinear-se uma base de contextualização que suporte a compreensão da proposta aqui apresentada.

Vieira e Vieira (2016) afirmam que numa primeira instância, “mediar é traduzir num sentido antropológico”, sendo uma “estratégia de construção de pontes entre pessoas, diferentes pontos de vista e fronteiras culturais” (p. 27). Abu-Nimer e Seidel (2023), partilham esta perspetiva, acrescentando que esta se trata de “relacionamentos, movimento e atravessar fronteiras.”, sendo que “implica que tenha havido algum movimento através da distância e da diferença, para que se possa ver e ouvir o outro.” (p. 111). Simplificando, poderá-se-á entender, de forma generalizada, a mediação como um processo voluntário e facilitador de comunicação que proporciona um espaço de encontro de diferentes perspetivas e narrativas entre pessoas. O contexto onde é aplicada, dita fortemente as suas práticas, modelos e diretrizes, sendo aqui apresentados dois destes, a mediação centrada em técnicas de resolução/gestão/regulação de conflitos e a mediação enquanto intervenção formativa e pedagogia social. Apesar das suas diferenças e semelhanças, reconhece-se que ambas apresentam uma valiosa contribuição nos contextos onde são aplicadas. A primeira, mais disseminada e reconhecida, principalmente em contextos anglo-saxónicos, possui uma literatura bastante mais extensiva. No entanto, para o contexto desta investigação, restringir a mediação a um conjunto de técnicas e a uma “via

secundária de condução de conflitos” (Vieira & Vieira, 2016, p. 29) parece contraproducente e redutor, dado que limita o espectro e potencial da sua intervenção. Giménez (2022), defensor desta uma mediação mais “instrumentalizada” (Torremorell, 2008), defende que estas

“Abordagens mediadoras assentam na aceitação do conflito como motor de mudança, na necessidade e viabilidade de os abordar pacificamente, na prossecução da inclusão através do diálogo, no enorme valor das palavras comparativamente à força, na confiança na capacidade do ser humano para construir o seu mundo de forma criativa, pacífica e consensual. Todos estes aspetos são levados à prática da mediação, em sessões e processos familiares, escolares, comunitários e internacionais, validando-se cada vez mais a partir de múltiplas experiências e através da aplicação de uma vasta panóplia de metodologias e técnicas.” (p. 28).

Giménez (2022, p. 30) apresenta-a como uma resolução alternativa de litígios, ou, como mais recentemente é reconhecida, “resolução participativa de conflitos”, baseada em princípios como a “voluntariedade, confiança, assistência mútua, neutralidade ou imparcialidade, legitimidade, ‘benefícios mútuos’ (...) e confidencialidade”. O autor define esta prática “não só como um sistema participativo de resolução de conflitos, mas também como uma metodologia ampla para a gestão positiva da conflitualidade — incluindo a prevenção, regulação e transformação” destes, “indo além do conflito explícito.” (p. 29). Esta assume-se, em Giménez (2022), como uma ferramenta prolifera na facilitação de comunicação e na transformação dos conflitos, apoiando os participantes do conflito a trabalhar colaborativamente para construir uma “solução positiva que ultrapasse as razões do conflito, partindo do choque de divergências, disparidades ou confrontos concretos” (p. 33). Através destes processos mediadores, Giménez (2022), argumenta que esta prática poderá “contribuir significativamente para a expansão” do que intitula de “cultura cívica do conflito” (Giménez, 2013, citado por Giménez, 2022, p.33).

Torremorell (2008) e Vieira e Vieira (2016) defendem por sua vez, uma mediação orientada para um sentido pedagógico, não estando centrada no conflito ou em modelos técnicos para a sua resolução, mas sim na prática mediadora como uma oportunidade para criar um espaço formativo, reflexivo e “transformador” aplicando-o como uma pedagogia social e da convivência (Jares, 2007). Vieira e Vieira (2016) propõem uma

“Ação mediadora no sentido transformador e reabilitador (Torremorell, 2008) assente na escuta ativa mas também na reflexividade (...) que passa por um processo educativo e de tomada de consciência das incompletudes das culturas e dos sujeitos (Freire, 2006; Santos, 1997; Demo, 2005; Jares, 2007), implicados que, do nosso ponto de vista, tem mais a ver com pedagogia social do que com a mediação clássica da ‘resolução de conflitos’”. (Vieira & Vieira, 2014, citado por Vieira & Vieira, 2016, p. 33)

Os autores afirmam que ao “invés da exclusividade do uso de técnicas que se acredita resolverem os conflitos, da inculcação de valores da educação formatadora, a mediação sociocultural tem um sentido pedagógico e de educação social e deve ter como horizonte (...) uma escola de sujeitos” (Vieira, 2011, citado por Vieira & Vieira, 2016, p. 36). Para Vieira e Vieira (2016) a mediação deve procurar agir de forma mais preventiva e “transformadora”, considerando que “mediar socioculturalmente é encontrar terceiros lugares de entendimento entre posições às vezes extremadas, que não são, ainda, necessariamente conflito (...) mas que são já relações de discórdia e de alguma tensão social” (p. 32). Os autores focam a sua prática na mediação intercultural, afirmando que esta é também sociocultural, mas que “nem todas as mediações socioculturais são necessariamente interculturais” (p. 52). A mediação intercultural deverá remeter sempre para a ideia de um “terceiro lugar, terceira pessoa” numa prática de reconstrução das identidades envolvidas no processo, ao invés de prender-se a normas culturais fixistas e assimilacionistas. Os autores esclarecem que as “funções sociais do mediador intercultural podem ser desenvolvidas em qualquer âmbito da intervenção social” sendo que esta será intercultural dependendo do “objetivo fundamental, do estilo e do paradigma dominante que subjaz à prática do interventor” (Vieira & Vieira, 2016, pp. 51-52). Desta forma, mediar interculturalmente é promover transformações “nas interações sociais e interpessoais das partes envolvidas, em termos de atitudes, comportamentos, representações e ações”, encontrando-se “plataformas de entendimento que não são pontos aritméticos fixos, mas, antes, terceiros lugares móveis, consoante as temáticas e acordos em discussão” (Vieira, 2013, citado por Vieira & Vieira, 2016, p. 38). Assim, tal como propõem Capul e Lemay (2003) a

“Mediação é, portanto, esta arte do ‘entre-deux’ em que o educador funciona como o intermediário privilegiado entre o que ainda não é mas se constitui silenciosamente o que virá numa série de gestos combinatórios, por ter sabido situar-se em devido, entre

um estímulo forte e um organismo desejoso de o utilizar”. (citado por Vieira & Vieira, 2016, p. 31)

A mediação torna-se assim, num espaço de intercâmbio de aprendizagens de ser e estar conosco e com o outro, de transições e mudanças reconstrutivas, através da reflexão e consciencialização criada pela convivência. Desta forma, inicia-se um processo formativo sobre/entre nós e o mundo, que poderá “gerar aprendizagens suficientemente significativas para favorecer a sua transferência para novas situações.” (Torremorell, 2008, p. 38). Tendo como finalidade a busca pela autonomização das pessoas, a mediação recorre a uma prática sustentada por uma hermenêutica multitópica (Vieira & Vieira, 2016, p. 27) e pela multiparcialidade, em oposição à neutralidade ou imparcialidade presente na mediação mais instrumentalizada. Esta diferença entre práticas é talvez a mais preponderante, sendo que o mediador sociocultural não acredita na neutralidade destes processos, considerando que “a educação é política (...) e que a ideia da neutralidade é uma arma de arremesso da cultura hegemónica contra as culturas menos valorizadas às quais querem esconder o facto de que classifica quem pode classificar” (Vieira, 2020, p. 16). A posição que defendem é aquela que consideram que se “prende com realidade social, aquela que nos interessa, e não apenas com técnicas, exercícios e princípios abstratos e gerais para usar formas de conciliação sem compreensão de contextos e identidades para produzir transformações” (Vieira & Vieira, 2016, p. 33), no seu ponto de vista, o mediador é “um interventor, e portanto, nunca neutro” (Vieira & Vieira, 2016, p. 50).

Torremorell (2008) defende que “o papel transformador e humanizador da mediação” poderá vir “a ocupar um lugar central de uma nova cultura universal”, considerando que ao “enfrentamos um conflito de forma criativa, tomamos uma decisão contando com o ponto de vista dos outros, dialogamos, trabalhamos cooperativamente, cultivamos as nossas relações interpessoais, aceitamos a diferença, comprometemo-nos com os valores humanos”, tornando a paz numa “tarefa quotidiana que compromete todas as pessoas na sua manutenção (*peacekeeping*), prática (*peacemaking*) e acção construtiva (*peacebuilding*). Pensamos que a mediação ergue cenários em que estas três funções são exequíveis” (p. 33). Torremorell (2008) expande a prática da mediação em cinco dimensões: “a mediação como formação integral” (intrapessoal) – a prática sobre a qual incide esta dissertação; “a mediação como processo que vincula convivência” (interpessoal); “a mediação como coeficiente da coesão” (intragrupal); “a mediação como nó de intercomunicação” (intergrupal) e a “mediação como cultural” (social)

(p. 70). Não serão explanadas detalhadamente as características de cada uma destas dimensões, sendo contextualizados apenas os parâmetros mais pertinentes para esta investigação, sendo estes a mediação enquanto cultura e posteriormente, de forma mais enfatizada e extensa, a mediação intrapessoal.

Torremorell (2008) considera que a cultura de mediação proporciona espaços de comunicação (um terceiro espaço), onde através da sua ação são partilhados “horizontes simbólicos” que define como “representações da realidade”. É nestes que ocorre um processo de reestruturação, desconstrução e reaprendizagem, onde as pessoas são levadas a questionar a sua própria cultura, tirando proveito da “polivalência das situações conflituosas” e da “diversidade, formulando interrogações significativas e transformando, reequilibrando e redefinindo” as suas perceções da realidade (pp. 85-86). A aplicação da mediação enquanto cultura, traz consigo uma necessária reconceptualização da ideia de conflito, deixando de ser percecionado como algo a evitar, mas como uma dinâmica inerente à convivência, agindo como motor de potenciais aprendizagens. Jares (2007) afirma que

“Conviver significa viver uns com os outros baseando-nos em determinadas relações sociais e em códigos de valores, necessariamente subjectivos, no espaço de um contexto social determinado. Esses polos que marcam o tipo de convivência estão potencialmente atravessados por relações de conflito, mas de modo nenhum significam uma ameaça para a convivência. Conflito e convivência são duas realidades sociais inerentes a toda a forma de vida em sociedade.” (p. 27)

Esta reperspetivação do conflito é basilar para dois dos valores principais da cultura da mediação, a educação para a paz/justiça social e a responsabilização. Torremorell (2008) afirma que

“A mediação constrói nexos de paz passo a passo, lentamente, mas não a qualquer preço, pois a opção pela paz positiva ou justiça social implica a defesa activa dos direitos inalienáveis de todos os seres humanos. Trata-se de fomentar o sentido crítico, a beligerância positiva, a coragem e o compromisso face ao futuro” (p. 34)

Segundo a autora “a mediação possui um alto valor de fortalecimento e de revalorização das pessoas”, tornando-as “responsáveis pela implementação e avaliação das próprias acções”,

passando “a ser artífices das próprias existências e comunidades, assumindo as responsabilidades e dando vida aos direitos fundamentais” (pp. 82-84).

Apesar destes benefícios e de Torremorell (2008) reconhecer na mediação, uma preciosa ferramenta de intervenção, dando “um pequeno empurrão na direcção da desejada coesão social”, a autora ressalva que esta não poderá, nem deverá ser a única via de intervenção para a construção de uma sociedade mais justa e pacificadora. Argumentando que esta, de forma isolada, não conseguirá “construir a ponte social para um futuro mais humanizado”, ainda que possa contribuir positivamente como “uma das pedras que nos ajudarão a cruzar o rio em ambos os sentidos.” (p. 8)

1.2. A MEDIAÇÃO INTRAPESSOAL

Apesar de na mediação existir consenso relativamente à importância das perspectivas, percursos e narrativas pessoais na forma como as pessoas se percebem, constroem a sua identidade e se relacionam consigo mesmas e com os outros, existe também uma forte carência de literatura e projetos que explorem especificamente processos de mediação intrapessoal.

Segundo Vieira (2011)

“Não nos podemos pensar como seres estáticos. E a mediação provoca, justamente, dinâmicas nas identidades pessoais e sociais, quer dizer, na imagem de si e na imagem refletida pelos outros. Há sempre algo que se altera em nós a partir das relações que estabelecemos com o(s) outro(s). Existe sempre troca entre ambos. É dessas trocas com um outro que vamos construindo as nossas aprendizagens” (citado por Vieira & Vieira, 2016, p. 40)

Entre o contacto da realidade da pessoa e a realidade de outro, são (re)construídas narrativas pessoais e sociais, num processo de interação complexa, mas também formativa, onde se abre espaço para que potenciais mudanças e transformações moldem, não só as escolhas de cada um, mas a sua história de vida. Esse processo poderá, potencialmente, impulsionar uma alteração e responsabilização sobre as práticas de convivência dos envolvidos, assim como das suas contribuições para a construção de uma sociedade mais centrada nos valores da cultura de mediação.

Apesar das narrativas e normas sociais condicionarem os comportamentos e escolhas de cada pessoa, dado que “ninguém aprende no vazio cultural” e que “as aprendizagens cognitivas são acompanhadas de identificações e desidentificações” assim como “de aquisições e rejeições culturais” (Vieira & Vieira, 2016, p. 37) é sempre possível encontrar “algum espaço para a transgressão, para o agenciamento, para a contestação, para a recriação” (Vieira & Vieira, 2021, p. 191).

Partindo da mutabilidade das “metamorfozes processuais das identidades culturais e pessoais” (Vieira, 2009), Vieira e Vieira (2016) apresentam a ideia do “terceiro instruído” (Serres, 1993), para explicar a relação de fluxo e influência entre a experiência, a convivência, as aprendizagens e a construção de identidade, no que Vieira (2020) intitula de “identidades em gerúndio” (p. 16). Este “terceiro instruído”, surge do entendimento de que no desenrolar destes processos de orientação transformadora e reabilitadora (Torremorell, 2008), “o sujeito (trans)formado renasce de novo.” Não sendo “apenas produto de uma socialização primária num dado contexto.” passa a ser

“Agora um terceiro instruído; uma terceira, quarta, quinta e mais dimensões de ser e estar; uma (re)construção identitária, uma recriação entre o background já possuído e as alternativas culturais constatadas e interiorizadas pelo indivíduo (...) um pouco ao modo de cada um” e por ‘isso autoconstruída’”. (Vieira & Vieira, 2016, pp. 37-38)

Mas como poderemos garantir que a pessoa dispõe das ferramentas necessárias para que essa autoconstrução ocorra de forma profícua? Nas singularidades de cada pessoa, as experiências ressoam de forma distinta, existindo inúmeras possibilidades de interpretação e integração, sendo por isso necessário colocar-se a pergunta - De que forma poderemos, responsabilmente, mediar intrapessoalmente?

Dada a indissociabilidade complexa entre a construção e gestão de identidades, com uma prática frutífera da mediação, apresenta-se aqui, sucintamente, as contribuições de Torremorell (2008), Costa et al. (2018) e Mejía (2009) de modo a mapear algumas das ideias que os autores destacam ao tentar delinear o que poderemos entender por mediação intrapessoal.

Torremorell (2008) apresenta na sua obra *Cultura de Mediação e Mudança Social*, um curto subcapítulo onde reflete sobre a mediação intrapessoal enquanto processo de formação integral da pessoa mediada, motivada por processos de mediação interpessoal, grupal e

sociocultural. A autora considera-a como um dos 5 níveis de análise das dimensões relacionais da pessoa, já aqui mencionados, estabelecendo-a como a primeira - a relação da pessoa consigo própria.

A mediação intrapessoal ocorre, segundo Torremorell (2008), através do processo diplomático presente na mediação, que define como um “verdadeiro cenário de intercâmbio e cooperação”, onde a pessoa poderá ir modelando as suas atitudes e perspectivas, transformandose e crescendo “emocionalmente e cognitivamente” (p. 72).

Segundo esta, “quando o mediador procura, com presteza, activar as potencialidades das pessoas em relação à comunicação efectiva de pensamentos, sentimentos e vivências, dota os participantes, no encontro de mediação, de um espaço para reflectirem sobre si mesmos.” funcionando como um convite para que cada pessoa, individualmente e “solidariamente, construa e reconstrua a sua esfera pessoal de emoções e conhecimentos” (p. 71). Torremorell (2008) refere que um vasto conjunto de aprendizagens implicadas no processo mediador (tais como a revalorização, o reconhecimento, a reconstrução, a auto-estima, a compreensão das emoções, a empatia, a escuta ativa, o pensamento criativo, critico e reflexivo, etc) requerem que a pessoa desaprenda hábitos de confrontação e litígio, passando assim, gradualmente, a integrar e aplicar novos comportamentos mediadores na sua forma de “ser” e de conviver, aplicando a mediação e os seus valores, enquanto cultura. A autora considera este processo como formação integral, devido aos conhecimentos adquiridos serem de “cariz experimental” e através de estruturas de interação social, ao confrontarem-se com “sentimentos de insatisfação”, “situações ameaçadoras” ou “quando se impõe construir ou reconstruir uma relação danificada” (Torremorell, 2008, p. 72). Por fim, Torremorell (2008) conclui que a integração e aplicação dos valores da cultura de mediação, tem os seus próprios desafios, sendo que “a criação e interiorização de uma identidade não-violenta exige tempo, permanência e a abertura de canais comunicativos, cognitivos e afetivos que retroalimentam, ao longo da vida, o próprio eu.” (p. 72). Em suma, este processo é desenvolvido de forma prática, ao longo da aprendizagem e experimentação de uma convivência mais pacificadora, reabilitadora e transformadora, onde no processo mediador, a pessoa é incentivada a expressar-se e confrontarse com as suas perspectivas, assim como com as do outro. É nesse espaço de abertura, exposição e entendimento que começa, em resposta às situações vividas, a estruturar novos conhecimentos sobre si mesma, aplicando-os não só nessa situação especifica, mas no futuro.

Costa et al. (2018) abordam a prática da mediação intrapessoal, dentro de uma investigação sobre transformações identitárias ocorridas desde a infância até à idade adulta em

sujeitos que tenham experienciado acolhimento residencial. Nesta, propõem-se a observar quais as práticas de mediação intercultural ocorridas durante esse período, quer intrapessoalmente, quer na relação com os outros. Aqui, a mediação intrapessoal é maioritariamente entendida como um processo das construções identitárias e das “metamorfozes do self” (Vieira, 2009). Os autores afirmam que a construção identitária surge “através de um processo de metamorfose cultural, que não raras vezes coloca as pessoas numa encruzilhada reflexiva” (Vieira, 2011, citado por Costa et al., 2018, p. 212). Essas reflexões são o ponto de partida, para que se desenrole uma análise e consciencialização mais profunda sobre o seu percurso de vida e sobre as transformações desencadeadas pelas mediações que experienciaram. Fazendo dessa forma, com que reconstrua o seu entendimento sobre a sua própria identidade, desencadeando o que os autores nomeiam de “metamorfose do self mediada interculturalmente e intrapessoalmente” (Costa et al., 2018, p. 212). Considera-se, desta maneira, que os autores interpretam a mediação intrapessoal, como um processo de consciencialização e reflexão sobre os momentos, mudanças e mediações ocorridas na sua história de vida, desaguando na sua interpretação e criação da sua identidade/ do seu *self*.

Quer na perspetiva de Torremorrel (2008), quer na de Costa et al. (2018), de forma simplificada, a mediação intrapessoal surge como um processo que ocorre ao longo das aprendizagens, dos percursos de vida da pessoa e da sua reflexão sobre os mesmos, podendo ocorrer de forma mais ou menos consciente e com maior ou menor organicidade.

É de notar que nenhum destes autores se dedicou especificamente à investigação em redor da mediação intrapessoal, introduzindo apenas alguns tópicos de reflexão sobre esta, não aprofundando a discussão sobre o seu potencial e desafios. Frisa-se também que o seu entendimento sobre mediação intrapessoal, coloca-a maioritariamente como um processo adjacente da mediação sociocultural e interpessoal, correndo o risco de ficar refém da ideia de ser uma espécie de benesse de outras práticas medidoras.

Em 2009, Cecília Ramos Mejía publica *Mediación intrapersonal: un camino de pacificación personal*, uma obra inteiramente dedicada à mediação intrapessoal e aos modelos que propõe para que esta possa ser aplicada. Num cruzamento entre um levantamento teórico de autores multidisciplinares e a sua experiência profissional de ministrar workshops de mediação intrapessoal, a autora apresenta a sua própria conceção de mediação intrapessoal, referindo-se a esta como uma ferramenta de mediação de dilemas e conflitos interiores.

Mejía (2009) contextualiza a sua necessidade de desenvolver esta prática, explicando “sempre fui consciente de como incidem os pressupostos, as ideias, as imagens e os diálogos

internos que sustentamos na nossa mente quando trabalhamos com a mediação”, admitindo que considera possível que através da mediação os conflitos interiores possam “transformar-se pacificamente” (pp. 1-2). A autora menciona que normalmente ao falar-se de mediação, explica-se que esta “realiza-se entre pessoas (interpessoal), entre grupos (intergruppal), entre diferentes culturas (intercultural)” mas “salvo raras exceções, não se menciona que é possível aplicá-la intrapessoalmente” (p. 2).

Comparando a mediação intrapessoal com a mediação interpessoal, a autora, explica que apesar das semelhanças entre as duas, a segunda (interpessoal) refere-se a um processo mediador entre duas pessoas, onde é feita uma abordagem menos focada na interioridade, enquanto na primeira (intrapessoal) o processo é feito entre “duas personagens ou partes internas de uma pessoa” (pp. 15-16). A autora argumenta que esta mediação é feita no “mundo interno”, sendo esse o local onde os pensamentos, emoções, valores, crenças, experiências, entre outros, “co-existem como personagens que expressam vozes internas e que em determinadas ocasiões lutam entre si” (Mejía, 2009, p.2).

Neste processo, o mediador deverá guiar a pessoa para reconhecer as suas partes interiores em conflito, ajudando-a a separar as suas emoções e necessidades, dos fatos e das suas intenções. Mejía (2009) explica que ao depararmos com uma situação conflituosa o nosso mundo emocional está sempre presente, trazendo com ele os nossos “preconceitos, suposições e crenças, muitos deles provenientes das histórias que vivemos” (p. 25). A autora indica que por “vezes somos conscientes deste barulho interno, mas outras não”, sendo que é na ausência dessa consciência que apontamos um “dedo acusador” contra o outro, acusando-o da situação onde estamos “submersos” (p. 16). Para isso, propõe a criação de personagens representativas dessas mesmas partes, para que auxiliem a pessoa mediada a observar-se a si mesma, ganhando uma maior consciencialização sobre si, elemento que considera ser “central no caminho para a pacificação” (p. 16). Estas personagens poderão ser interpretadas pela pessoa mediada, pelo mediador ou por elementos exteriores, para que assim, esta consiga resolver mais facilmente as suas partes em conflito. A autora afirma que é importante que as pessoas entendam não só a utilidade da mediação no geral, mas também a de “conciliar as partes internas em conflito da mesma pessoa”, e “encontrar uma alternativa para transformar os conflitos desde o lugar mais primário onde se geram, a mente” (p. 6). Segundo Mejía (2009), a mediação intrapessoal promove um conhecimento mais aprofundado sobre os “espaços internos de cada um, acendendo a outros níveis da consciência”, permitindo “investigar a partir de onde se movem as partes internas em conflito” (p. 6) de cada pessoa e simultaneamente

repensar o seu mundo emocional e os seus valores, motivando a sua colaboração na construção de um mundo mais pacífico. Apesar de ser mais centrada em propostas técnicas de resolução de conflitos, a obra de Mejía (2009), é, até à data, a obra mais estruturada e extensa sobre mediação intrapessoal, propondo um equilíbrio entre uma intervenção pedagógica para a pacificação e simultaneamente uma abordagem mais instrumentalizada.

2. FOTOGRAFIA E VIDEOGRAFIA TERAPÊUTICA – MEDIAÇÕES ARTÍSTICAS, IMAGEM E NARRATIVA

“Criamos imagens praticamente desde o dia em que nascemos. Há medida que os anos passam, geramos uma avalanche de memórias em que deixamos a nossa marca, escrevendo, pintando, desenhando, fotografando e possibilitando encontros com as nossas respetivas realidades. Esta capacidade de representar e partilhar universos pessoais através de textos e imagens é um feito tremendamente implicado, já que queremos registar uma prova do que pensamos, de aquilo que acreditamos, de tudo o que nos importa e do modo como queríamos melhorar o mundo em que vivemos” (Huerta, 2021, p. 11)

As imagens (que vemos e criamos) ocupam, para a maioria de nós, um lugar central na nossa forma de perceber, idealizar e interagir. Neste capítulo iremos apresentar um enquadramento breve sobre três pontos, indiscutivelmente relacionados: A relação entre as narrativas e a imagem enquanto linha orientadora do nosso entendimento e posicionamento do mundo; A importância das intervenções artísticas enquanto ferramenta de educação, mediação e intervenção social; e por fim, A fotografia e a videografia terapêutica, abordando as suas características, finalidades e técnicas de intervenção para a reconstrução de narrativas individuais e sociais para uma cultura de mediação, transformação e pacificação social.

2.1. NARRATIVAS E IMAGEM

“Somos incansáveis narradores de histórias sobre quase tudo na nossa vida, principalmente, mas não apenas, sobre coisas importantes, e colorimos livremente as nossas narrativas com todas as tendenciosidades das nossas experiências passadas e dos nossos gostos e aversões. Não há nada de justo e neutro nas nossas narrativas, a menos que façamos o esforço de reduzir nossas preferências e preconceitos” (Damásio, 2018, p. 235).

Kottler (2015) refere que o ato de contar histórias (*storytelling*) é usualmente descrito como o “ADN da memória”. Estas, para além de terem a capacidade de nos transportarem para outras realidades, costumam “destacar temáticas de crescimento, desenvolvimento, transformação e resolução de conflitos”. O autor informa que as histórias servem também como “veículo principal pelo qual transmitimos lições culturais e morais”, motivando para além disso, a aprendizagem e “oportunidades indiretas para assumir diferentes papéis e identidades” (pp. 3233).

Ramon (2019, 2021) explica que a “narrativa é uma capacidade humana fundamental”, reforçando a sua importância determinante no campo da educação. Este afirma que “as pessoas na sua relação com os outros e consigo mesmas, não fazem outra coisa que não seja construir – contar, sonhar, imaginar, desenhar, recordar, acreditar, duvidar, planificar, viver – as suas próprias narrativas” (Ramon, 2019, p. 6).

Córdoba (2007) afirma que a narrativa “é uma das operações fundamentais para a construção do sentido que a mente possui.” Recordando que as narrativas surgem sempre a partir da perceção e experiência de alguém, e que como tal, todo o conhecimento que adquirimos forma-se sempre a partir da vida de alguém, tendo sido desenvolvido como resposta às narrativas, experiências, expectativas e desejos da pessoa (Córdoba, 2017, p. 236, citado por Ramon, 2019, p. 9).

Delory-Momberger (2014) denomina o processo de construir auto-narrativas e traçar biografias, como biografização, que define como um “conjunto de operações e comportamentos” pelos quais “os indivíduos trabalham para dar uma forma própria em que se reconhecem a si mesmos e se fazem reconhecer aos outros” (p. 699).

A construção de narrativas sobre si mesmos, constrói-se em redor de símbolos, narrativas e processos de imaginação visual sobre quem somos e sobre a nossa posição em relação ao mundo e aos outros. Ramon (2021), considera que o “ser humano precisa de símbolos” para que se consiga compreender, sendo estes “símbolos narrativos” construídos maioritariamente através de imagens. Os humanos, precisam da visualização e representação simbólica do mundo através das imagens, sendo esta “especialmente mediada através de linguagens artísticas”. Acreditando que essas “linguagens fazem parte da construção de pensamento e aprendizagem necessária sobre nós mesmos” (p. 54)

Intervir e refletir sobre a compreensão e construção em redor das narrativas identitárias, é muito mais eficaz, através da facilitação por “meios artísticos narrativos” (Ramon, 2019, p.

12). Sendo a construção da identidade e das narrativas pessoais um processo em constante metamorfose e mudança, o pensamento visual e a educação para o mesmo, devem ser entendidos como, segundo Goodman (1990, citado por Ramon, 2021), um importante processo de elaboração de “novas narrativas” e de “novos mundos”.

Em suma, a pessoa, ao visualizar a própria identidade e ao explorá-la através da sua relação com as imagens que observa e cria, abre portas para transformações, quer na sua percepção do mundo, quer na percepção si mesma. Influenciando a sua “imagem simbólica” e a forma como constrói a sua narrativa. (Re)construindo, assimilando e compreendendo dessa maneira o seu “relato simbólico-biográfico” (Ramon, 2021, p. 54) enquanto uma “experiência artística sensível (...) educativa, integral e complexa” (Ramon, 2019, p.11)

No processo de construção dessa “biografia existencial” é desenvolvido um conjunto de narrativas complexas sobre si mesmo, que apesar de não serem tão estruturadas, são perfeccionáveis nas ações e relacionamentos. O autor argumenta que ao experienciar-se um “processo de materialização consciente de narrativas através de meios artísticos” poderá ser desenvolvida uma “consciência autoreflexiva sobre a sua própria identidade num processo de aprendizagem sobre si mesmo”, partindo da criação de “discursos autoetnográficos e autobiográficos”. Este processo educativo poderá promover “resultados pedagógicos muito importantes para a construção de novas formas de relação, compreensão e interpretação de aspetos identitários”, fazendo com que adotem um “conjunto de valores, capacidades e conhecimentos em redor de aspetos sensíveis”. Estes aspetos poderão gerar alterações na relação com o outro, facilitando a sua “relação empática”, e a “compreensão da sua biografia e identidade” (Ramon, 2019, pp. 11-12).

As imagens e as narrativas não são isoladas do mundo, existindo numa pluridimensionalidade de significados com que nos deparamos diariamente e em que raras ocasiões conseguimos desenvolver um pensamento reflexivo em redor das imagens que se cruzam conosco/em nós (Ramon, 2021).

Ricard Huerta (2021, p. 122) investigador de artes e pedagogia e autor central para este subcapítulo, considera absurdo viver-se num mundo carregado de imagens, sem que nada nos prepare para fazer um uso informado e adequado destas. A ausência de disponibilidade para refletir sobre os significados e capacidade comunicacional das imagens que fazemos e observamos é criticada pelo autor. Reconhecemos a sua presença, vemo-las, mas não sabemos praticamente nada sobre elas, algo que o autor considera preocupante, sendo que vivemos rodeados de imagens diariamente, mas o nosso conhecimento sobre as mesmas é “escasso de

forma alarmante”. No entanto, não é algo que o surpreenda, dado que “ninguém nos ensina a olhar, observar e conhecer as imagens” e que os anos de “escolarização e aprendizagem curricular” vão passando sem que haja uma verdadeira abordagem sobre o “universo visual que nos rodeia” (Huerta, 2021, p. 24).

Como mencionado anteriormente, as imagens que criamos (quer seja uma fotografia, um vídeo, uma pintura, um desenho, ilustração, entre outros) fazem parte das percepções e relatos que fazemos da nossa existência, num processo onde criamos “simbologias, alegorias e metáforas das nossas experiências vitais ao convertê-las em imagens” (Huerta, 2021, p. 14). O facto de não dispormos das ferramentas necessárias para cultivar uma relação mais aprofundada com estas, priva-nos de usufruir da sua capacidade formativa e facilitadora de (re)perspetivação. Limitando, dessa forma, a nossa possibilidade e capacidade de utilizar o potencial da imagem como alavanca para adquirir novos conhecimentos.

Huerta (2021) propõe no seu livro *A imagem como experiência*, a necessidade da aplicação e exploração de uma “pedagogia da imagem”. Segundo o mesmo, esta não se trata de “aprender mediante o uso de imagens”, mas sim de “aprender com as imagens, criando-as, disfrutando-as, conhecendo o seu poder e as suas características, aprofundando-nos nas suas possibilidades comunicativas, estéticas e expressivas” (p. 122), reivindicando, palavra utilizada pelo mesmo, “a imagem como experiência” (p. 14).

O autor, argumenta que a observação atenta é o ponto de partida para a reflexão, defendendo que é necessário que o façamos para “captar a essência do que vemos” e que aprender a fazê-lo, passará pela prática. (p. 24). Huerta (2021) cita Mirzoeff (2003), que afirma que devemos disfrutar das imagens a que temos acesso e que deveremos recapacitá-las, solicitando que nos distanciemos da noção de imagem enquanto algo restringido a um conjunto de cores, formas, silhuetas, fundos, equilíbrios. As imagens devem ser vistas como um “compêndio de potencialidades de leitura”, devido a serem fontes de informação que possibilitam leituras distintas em cada cultura e momento histórico” (p. 36).

Huerta (2021) admite que o que mais valoriza na relação com a imagem é a observação e questionamento que podemos fazer relativamente à nossa reação sobre a mesma. Assim, propõe que exista um questionamento sobre a reação, tentando identificá-la, para que seguidamente nos possamos questionar sobre o seu motivo, iniciando-se dessa forma o processo que intitula como o “ritual” de nos conhecermos a nós mesmos através da possibilidade de empatizar perante certas imagens (Huerta, 2021, p. 38).

Para que exista um entendimento e discurso estruturado sobre o potencial da imagem,

Huerta (2021), defende um conceito mais amplo de imagem, abrangendo não só “as imagens que vemos reproduzidas, ou as que podemos criar” (p. 33), mas também as do nosso imaginário e memória (pessoal e coletiva). Observar todas essas imagens, de forma aprofundada, reflexiva e crítica, requer que façamos um exercício constante de consciencialização e de desconstrução dos nossos preconceitos. Eco (1985, citado por Huerta, 2021) acrescenta que “uma imagem pode conter inúmeras interpretações como pessoas que as observem, o que nos leva à aceitação da diversidade como forma de nos aproximarmos da complexidade das imagens” (p. 50).

Huerta (2021), afirma que a imagem de um objeto cotidiano pode levar-nos a pensar em “utopias ou realidades palpáveis”, dependendo das características da imagem em que foi retratado. Dá-nos como exemplo um utensílio de cozinha que à partida seria um simples objeto, no entanto, se pertencesse a alguém com significado para nós, passaria a ter um significado emocional e afetivo. Isso poderá motivar-nos a querer retratá-lo através de uma imagem (fotografia, desenho, pintura), potencializando a partir da mesma, a possibilidade do objeto retratado comunicar algo mais profundo, não só para o criador da imagem, mas num contexto social (p. 30).

2.2. INTERVENÇÃO ARTÍSTICA SOCIAL

“A atividade artística conecta o sujeito com a sua própria identidade individual e cultural, permitindo que reveja o seu imaginário e aceda ao seu universo simbólico.” (Moreno González, 2010, citado por Borisova, 2021, pp.188-189)

Ativamos imagens interiores, memórias e sensações provenientes de experiências prévias, cada vez que procuramos entender algo novo. O processo de aquisição e apreensão de conhecimento integra múltiplas vertentes, sendo algumas destas: as imagens, os sentimentos, as emoções, os sons, as atividades motoras e as cognições. Bojner Horwitz et al. (2023) explicam que a memória está vinculada ao nosso corpo e às nossas emoções, sendo que estas são formadas em conjugação com os sentidos que vamos atribuindo ao mundo. As emoções são uma parte importante da aprendizagem (Immordino-Yang & Damasio, 2007, citado por Bojner Horwitz et al, 2023, p. 145) o que faz com que as artes sejam uma ferramenta privilegiada de facilitação de aprendizagens ao nível individual e social. A sua prática media inúmeras possibilidades e potenciais transições/transformações interiores, contribuindo para a alteração dos *mindsets* de quem participa nelas.

Huerta (2014, citado por Ramon, 2019) entende a educação artística como “uma geografia que atende à relação dos indivíduos e do seu ambiente”, abrindo diversas possibilidades de ação, “através da criação narrativa e simbólica, criando práticas educativas, transformadoras, emancipadoras e protetoras de novos discursos e posições sobre o sujeito, a sua identidade e tudo o que ela acarreta” (p. 512), facilitando com que a pessoa “se posicione criticamente perante a sua realidade e se projete no futuro de forma mais integrada” (Moreno González, 2010, citado por Borisova, 2021, pp. 188-189).

A criatividade e a arte como uma prática mediadora num contexto sociocultural são uma forma de restabelecer a comunicação, o trabalho de equipa, a resolução de problemas, a compreensão cultural (interculturalidade) e a tomada de decisões. A “hermenêutica multissensorial” em que a prática artística se sustenta, permite uma evolução do sentido de *self* da pessoa, de uma forma em que as mudanças tendem a ser percebidas e interpretadas de forma mais positiva (Nelson & Fivush, 2004; Hass-Cohen & Carr, 2008, citado por Huss, 2019, p. 1). Participar e trabalhar em intervenções e processos artísticos tende a estimular algumas zonas cerebrais que regulam e controlam as nossas emoções, como a “amígdala, o hipocampo e o córtex pré-frontal”, criando uma experiência prazerosa que aciona um padrão de esforço e recompensa, que leva as pessoas a tender querer repetir a experiência (Bos & Huss, 2023, p. 24). Segundo Bos e Huss (2023) investigações recentes têm observado como a prática artística pode estimular novos caminhos e ligações no cérebro humano que “permitem que as pessoas mudem os seus padrões de comportamento e pensamento.” (Bos & Huss, 2023, p. 4).

Estes processos artísticos poderão ser conduzidos com um foco individual “permitindo que se chegue a um acordo sobre questões existenciais presentes na vida de alguém”, mas também com um “foco coletivo direcionado para o envolvimento na mudança e transformação social” (Jansen & Bruijn, 2023, p. 127).

Para Bruijn e Jansen (2019) “a arte ajuda a enfrentar as mudanças na vida” (p. 29), permitindo uma “constante estruturação e reestruturação de um mapa mental coerente do mundo” (Huss, 2019, p. 2). Esse sentido de coerência, permite que a pessoa faça a “gestão” sua própria história, ganhando um novo conjunto de significados e entendimentos sobre si e sobre o mundo, utilizando “a memória-sensorial do seu passado como informação e a imaginação para reconfigurar novos desfechos” (Huss, 2019, p. 120)

Smirnova e Poluektova (2023) definem as artes como uma “ferramenta muito poderosa não só para desenvolver uma identidade própria capaz de falar, agir” e “narrar”, mas também consciente das consequências das suas ações, contribuindo para amplificar na sociedade o

“reconhecimento mútuo relativamente ao amor, aos direitos e à solidariedade” (p. 134). Assim, a arte oferece um espaço seguro não só para indivíduos e grupos que fazem da mesma comunidade [“em atividades mais terapêuticas”], mas também para cultivar o encontro e conexão entre grupos que normalmente se evitam, devido a tensões ou conflitos (Bos & Huss, 2023, p. 4).

Estas potencialidades justificam, os motivos pelo quais, as artes têm desempenhado, ao longo da história, um importante papel na mudança e no desenvolvimento individual e social (Bojner Horwitz et al., 2023, pp. 144-145). Young (2002, citado por Mkwanzani & Cin, 2022) afirma que “as artes oferecem formas alternativas de pensar, analisar e representar conhecimento” (p.6), apoiando e impactando diferentes pessoas, grupos e comunidades, nas suas inúmeras formas e contextos (Bos & Huss, 2023). Criando dinâmicas mais empáticas, relações e espaços de aprendizagem mais horizontais (Moodley, 2008, citado por Mkwanzani, Cin, 2022, p. 6; Corcoran et al., 2022, p. 205), apresentam-se como uma plataforma valiosa para a vocalização da experiência de pessoas e grupos que tenham experienciado opressão, marginalização e trauma (Bos & Huss, 2023, p. 3), criando pontes para que estas tenham a possibilidade de se expressarem e comunicarem através de diferentes campos expressivos.

Algumas formas de arte são não-verbais, abrindo espaço para a expressão e acolhimento das emoções das pessoas, sem que estas tenham a necessidade de recorrer ou encontrar-se circunscritas à palavra. É-lhes possibilitado dessa maneira, expressarem as suas experiências de forma mais confortável, caso não se sintam confortáveis ou preparadas para articular as suas experiências, o que é particularmente importante em situações de trauma (Huss, 2019, p. 14) e sem que possíveis barreiras linguísticas ou verbais estejam tão presentes (Lähdesmäki & Koistinen, 2021, p. 52). Ao direcionar as artes para uma perspetiva de “cura - mudando o foco de vitimização para *coping*” (Bos & Huss, 2023, p. 2) e ao conjugá-las com outras áreas de conhecimento [i.e. teorias críticas (Smirnova & Poluektova, 2023, p. 132)], poderão ser desenvolvidas “práticas participativas” e “metodologias de empoderamento”(Smirnova & Poluektova, 2023, p. 132) que permitam, quer às pessoas, quer aos grupos e comunidades dos quais fazem parte, desenvolver o seu agenciamento e resiliência, “desenvolvendo novas perspetivas sobre o futuro e questionar os sistemas de poder” (Bos & Huss, 2023, p. 2)

Lähdesmäki e Koistinen (2021) defendem que as práticas artísticas poderão ser um elemento-chave para a construção de um diálogo intercultural, ajudando não só a ultrapassar barreiras linguísticas, mas a fomentar, através do seu “processo criativo (...) a imaginação, a

inovação e a resolução problemas” funcionando como uma ferramenta inclusiva e mediadora para o entendimento do/com o outro (Gonçalves & Majhanovich, 2016, citado por Lähdesmäki & Koistinen, 2021, p. 52). A arte potencializa a sensibilidade para “dimensões existenciais da vida”, fazendo que com seja possível explorarmos mais opções (Jansen & Bruijn, 2023, p. 127) e dessa forma celebrar a diferença e conseqüentemente a interculturalidade (Lähdesmäki & Koistinen, 2021, p. 52).

No espaço facilitado pelas práticas artísticas, poderá desenvolver-se a compreensão e a relação através da partilha de histórias e experiências, salvaguardando as pessoas mais vulneráveis de sofrerem represálias por parte do poder vigente (Bos & Huss, 2023, p. 4). Através dessas partilhas e da aprendizagem das particularidades de cada um, poder-se-á explorar e “descobrir mais sobre nós próprios, sobre o outro e sobre um futuro comum”, sendo que “o espaço simbólico, fornecido pelas artes, ajuda-nos a sentir e formular sinais de reconhecimento” contendo “uma abordagem única para encorajar o respeito e o desenvolvimento dentro da sociedade” (Patricx, 2023, p. 107).

Estas intervenções permitem a possibilidade de explorar uma expressão não-linear e mais metafórica, ajudando, tal como mencionado anteriormente, a “dar forma ao que é difícil de colocar em textos lineares” (Bos & Huss, 2023, p. 3). Bos e Hus (2023) acrescentam que de uma “perspetiva de contextos culturais compartilhados”, as metáforas (“símbolos coletivos”) poderão “ajudar as pessoas a expressarem quem são, a ganhar força e aumentar a sua resiliência ao criar, visitar e reviver símbolos coletivos” (p.3).

Por alguns dos motivos já aqui apresentados, é fácil entender facilmente o motivo pelo qual as artes têm ocupado um espaço cada vez mais presente na intervenção e educação social, funcionando como catalisadores de transformação inclusiva e criativa. A arte para a transformação social surge sobre diferentes terminologias e contextos ao longo da literatura, conservando, no entanto, a sua essência, definindo-se como uma ferramenta de apoio para gerar e impulsionar transformações pessoais, familiares, grupais, comunitárias e sociais. Mantendo e desenvolvendo o crescimento pessoal, a resiliência pessoal e comunitária, o empoderamento, a construção e reabilitação de comunidades, o engajamento cívico, a inclusão social, a coesão, a humanização e re-imaginação das instituições e de sistemas, entre outros (Dokter et al., 2011; Huss, 2015; Huss & Bos, 2019; citado por Bos & Huss, 2023, p. 1). Nas palavras de Huss (2019), “As artes desempenham um papel central para que as pessoas lidem com a adversidade, criação de significados, resiliência, comunicação consigo próprios e com os outros, não podendo ficar de fora das práticas do trabalho social” (p. 14).

Os processos transformadores ocorridos nos contextos de intervenção social pela arte, poderão alavancar o desenvolvimento de novas perspectivas de futuro, fazendo com que os seus participantes contestem as hierarquias estabelecidas pelos poderes vigentes, desconstruam “pensamentos automatizados” (Huss, 2019, p. 3) e narrativas hegemónicas, quebrando dessa forma com o estigma e preconceito exercido sobre grupos marginalizados, passando a procurar humanizar a sociedade e as suas dinâmicas relacionais (Boss & Huss, 2023, p. 1; Corcoran et al., 2022, p. 205).

2.3. MEDIAÇÃO ARTÍSTICA

É inquestionável a riqueza das múltiplas práticas e processos, tão diferentes entre si, da intervenção social através da arte, no entanto, para o contexto desta investigação, será destacada a “Mediação Artística” proposta por Moreno González (2016). A terminologia mediação artística tem uma natureza e aplicação muito diversa sendo entendida e aplicada de forma distinta, consoante o contexto cultural onde é aplicada (Borisova, 2021, p. 203). O que consideramos enquanto mediação artística em Portugal¹ não se traduz exatamente nos conceitos que aqui apresentaremos, apesar de partilharem pontos em comum. Aqui será exclusivamente apresentada a conceptualização feita por Moreno González (2006), autora que tem teorizado e desenvolvido esta prática em Espanha.

Moreno González (2006) define “mediação artística” como uma ferramenta de “acompanhamento de pessoas e grupos para o desenvolvimento comunitário e da cultura da paz”, utilizando os benefícios provenientes da experiência de criação artística. Seguindo uma metodologia concreta, procura através dos seus objetivos educativos e sociais, melhorar a vida das pessoas implicadas, particularmente as que “se encontram em situações de vulnerabilidade, risco e exclusão social” fomentando a sua autonomia e inclusão, passando o espaço de mediação artística a ser uma “ferramenta de transformação social” (p. 10).

Estes processos são geralmente feitos em grupo, sendo criados laboratórios e espaços de criação artística com as comunidades envolvidas, partindo dos seus interesses como ponto de partida, para promover “o desenvolvimento integral do individuo através de um espaço seguro para a expressão e transformação pessoal” (Borisova, 2021, p. 188). Moreno González

¹ Usualmente mais associada a mediação entre públicos, comunidades e instituições culturais

(2016) ressalva que o foco destas práticas é a expressão da pessoa e não a aquisição de ferramentas técnico-artísticas.

Esta prática mediadora, situa-se entre a educação artística, a educação social e a arteterapia, definindo-se como “uma metodologia híbrida de intervenção” (Borisova, 2021, p. 176), interconectando conceitos da pedagogia, da psicologia e do trabalho social, contribuindo para “um desenvolvimento integral da pessoa”, resgatando “as partes saudáveis do sujeito e as suas potencialidades”, promovendo “a elaboração simbólica”, “a superação de conflitos inconscientes” e “a tomada de consciência da sua situação atual” que “inicia um processo de transformação e reinserção” (Moreno González, 2016, p. 11).

Na perspectiva da autora, a vantagem da mediação artística é que ao ser influenciada pelos métodos e processos desenvolvidos na educação artística, social e arteterapia, acaba também por reproduzir e colher os benefícios de cada uma destas.

“A educação artística tem como objetivo ensinar a arte nos seus aspetos processuais e conceptuais, a arteterapia procura melhoras na saúde mental e a educação social que pretende educar para a socialização do indivíduo, ajudando-o a alcançar a sua autonomia pessoal, assim como em formar as comunidades para que a justiça e a inclusão se convertam no pilar que as sustenta” (Moreno González, 2010, citada em Borisova, 2021, p. 185)

Neste processo centrado na autoreflexão, as pessoas reinterpretem das suas próprias experiências, significados e histórias, criando melhores hábitos de autopercepção e autovalorização, contribuindo para o entendimento da sua identidade como algo em constante movimento, criando uma reelaboração da sua identidade pessoal (Borisova, 2021, pp. 188-189).

Seguindo Moreno González (2016) “não assumir uma identidade fixa, permite libertarnos de pressupostos que condicionem a nossa maneira de atuar”, libertando a pessoa de agir segundo os pressupostos que lhe colocaram, ajudando-a “subverter discursos estabelecidos e desaparecer-se de construções fixas e estereotipadas”. A autora considera que existe um potencial educativo enorme na ideia da pessoa se focar “no que é capaz de falar e não no que é suposto ou deveria fazer” (Moreno González, 2016, pp. 40-41).

2.4. FOTOGRAFIA E VIDEOGRAFIA TERAPÊUTICA

Para o desenvolvimento do processo mediador proposto nesta investigação, foi feita a decisão de aplicar algumas das práticas da fotografia e videografia terapêutica para facilitar a mediação e comunicação entre o mundo interior de cada participante e as temáticas apresentadas em cada sessão. Possibilitando, desta forma, que relacionasse e confrontasse as suas narrativas pessoais com as narrativas sociais e o impacto destas na sua construção identitária, crenças e comportamentos. A utilização da fotografia e vídeo neste contexto foi fundamentada maioritariamente por três fatores, o reconhecimento de uma vasta literatura que considera os benefícios da utilização destes meios para a intervenção ao nível pessoal e social, a democratização e acessibilidade deste formato² e a experiência e formação prévia do mediador/investigador nestes campos artísticos.

Serrano e Digrandi (2014) consideram que a fotografia e as linguagens audiovisuais, são ferramentas privilegiadas para providenciar “um trabalho de narrativas pessoais que incorpore a memória, o projeto de vida, a emoção e o olhar”, sendo estas “linguagens comunicacionais e expressivas que envolvem a pessoa na ação de ser, criar e narrar a sua presença no mundo, já que possibilitam uma via para a ressignificação das suas experiências de vida”. Os encontros entre a pessoa e estes meios artísticos, possuem um potencial terapêutico, composto pelas diferentes fases em que estes ocorrem “desde o ato de fotografar ou filmar, ao momento da sua percepção e possíveis memórias, emoções, pensamentos e reflexões que possam emergir durante o diálogo entre a pessoa e as imagens” (p. 158). Ao longo dos próximos tópicos, possibilitar-se-á uma introdução muito breve a estas práticas no seu contexto terapêutico e interventivo, para que exista uma maior contextualização da sua aplicação na mediação intrapessoal aqui exposta. Cada uma possui as suas singularidades, mantendo-se, no entanto, interconectadas, partilhando desta forma inúmeras linhas orientadoras e fundamentos.

2.4.1. FOTOGRAFIA TERAPÊUTICA

² “A imagem visual é uma forma predominante de comunicação. É um meio muito democrático, uma vez que mil milhões de pessoas tiram fotografias com os seus telemóveis, e o armazenamento digital significa que não é necessária impressões dispendiosas e, por isso, a prática não é proibitiva.” (Hogan, 2022, p. 3)

Gibson (2018), apoiando-se na definição de Borden (2000), define fotografia terapêutica como as práticas de fotografia que beneficiam um aprofundamento do entendimento sobre o *self*, com uma intenção específica de reduzir conflitos interiores e aumentar as estratégias de *coping* da pessoa, sem a necessidade de estarem enquadradas num contexto clínico. Esta terminologia é apresentada com um termo guarda-chuva devido às suas múltiplas aplicações e processos, podendo ser feita num contexto de acompanhamento individual ou de grupo. Estas aplicações são variadas, promovendo o bem-estar, o autoconhecimento e a reflexão, trabalhando sobre relações intra e interpessoais. Weiser (2010, 2015, citada por Viñuales, 2015; Gibson, 2018) reforça ainda o seu papel na contestação de problemas de justiça social como a exclusão, o isolamento, as tensões com grupos minoritários e os conflitos, podendo ser catalisadora de mudança social. Segundo Hogan (2022) apoiando-se em Gibson (2018), a criação e discussão

de fotografias poderá contribuir para um maior entendimento dos relacionamentos e dos comportamentos individuais e coletivos, “melhorando o entendimento de como o mundo funciona”³ (Hogan, 2022, p. 155). Em suma, a fotografia terapêutica poderá ser uma ferramenta valiosa para exploração da identidade e papéis sociais, estimulando o pensamento crítico e auxiliando os participantes a compreender de forma mais aprofundada o ambiente que os rodeia e que papel têm no mesmo e nas situações em que se encontram.

Gibson (2018) explica que, ao utilizar-se uma abordagem visual, as situações podem ser objetificadas numa imagem, criando distância, possibilitando, dessa forma, um diálogo onde o indivíduo olha para a sua relação com o seu *self* (p. 205). É devido a esta distância e ao processo de observação e discussão que proporciona, que as conversas em redor da visualização destas, poderão “despoletar a libertação de informações factuais e emocionais que muitas vezes não sairiam de forma direta” (Chaves, 2021, p. 118). Assim, segundo Viñuales (2015) a fotografia “é um meio imbatível para entrar em contacto com as emoções e partilhá-las” (p. 7), facilitando um processo de “nos encontrarmos com o mundo”, dando-nos a oportunidade de mudar a forma como nos aproximamos e interagimos com ele, através da possibilidade de poder observar e redescobrir a mesma imagem de variadíssimas formas e perspetivas (Rodríguez Pérez, 2015, p. 211). Viñuales (2015) afirma que a produção fotográfica poderá considerar-se um “processo de comunicação interna relativamente ao mundo por meio das próprias

³ “Pedir a pessoas que interpretem imagens de si próprios ou de outros, lugares, espaços ou coisas, elicia processos de atribuição de sentidos” (Harrison, 2002, citado em Chaves, 2021, p.118)”

representações” (p.44), sendo desenvolvida através da apreensão da realidade na ação de fotografar, gerando um “produto-imagem” que oferece um testemunho de existência” (p. 45).

Devido à sua forte “evocação simbólica”, a fotografia, possibilita, através de um processo de “projeção” entre a pessoa e a imagem produzida encarar o mundo não só “como um lugar de reencontro com a realidade”, mas como forma de expandir novas formas de perceberá-la e reinventá-la (Viñuales, 2015, p.37) ⁴.

São várias as técnicas aplicadas na fotografia terapêutica como a utilização de imagens produzidas por outros autores (desconhecidos ou por pessoas próximas, ex: fotografias familiares), imagens produzidas pelos próprios participantes, composições/manipulações visuais (ex. colagens) e autorretratos [por exemplo na abordagem *SPEX* desenvolvida por

Cristina Nuñez (Nuñez, 2020) ou de *Renactement Photography* desenvolvida por Rosy Martin e Jo Spence (Hogan, 2022)]

Esta prática deve diferenciar-se de outras aplicações da fotografia (feitas em contextos acadêmicos, clínicos, interventivos ou artísticos) como a fotografia social e comunitária (ex. *photo-voice*)⁵, projetos de fotografia documental ou práticas mais similares, como a fototerapia.

Vários autores clarificam que a maior diferença entre fototerapia e fotografia terapêutica é a intenção e o contexto, sendo a primeira realizada em contextos psicoterapêuticos por profissionais qualificados de saúde mental, possuindo processos de intervenção clínicos específicos, trabalhando diversas vezes em redor de psicopatologias e eventos traumáticos individualizados com uma intenção de intervir sobre determinada situação, enquanto a segunda poderá ser feita por outros profissionais, ainda que com experiência e conhecimentos na área, tais como educadores e trabalhadores/interventores sociais (Hogan, 2022), não tendo a intenção de atuar num campo de intervenção fora do contexto de bem-estar e intervenção social.

⁴ Viñuales (2015) utiliza o termo “Fotología” que define como “uma espécie de ontologia da fotografia” para definir o conhecimento obtido através da fotografia ou o estudo da fotografia, explorando a relação do humano com a imagem fotográfica nas suas inúmeras variantes relacionadas com a identidade, cultura, sociedade e bem-estar.

⁵ “Forma de investigação-ação, este processo implica o uso da fotografia por pessoas de uma determinada comunidade, para que estas possam funcionar como autênticos «pesquisadores», assumindo o potencial de poderem ser catalisadoras de mudança. Dependendo do grupo-alvo, existirão diferentes objetivos e resultados na partilha das descobertas decorrentes, nomeadamente o desafiar de estereótipos, a captura de atenção por parte dos *policy-makers* e sua maior consciencialização sobre os reais problemas de determinada comunidade” (Chaves, 2021, p.121)

2.4.2. VIDEOGRAFIA TERAPÊUTICA

Similarmente à fotografia terapêutica, o vídeo pode ser utilizado como “um meio de autoexpressão, sendo excelente para o uso de técnicas projetivas e para apresentar testemunhos dos acontecimentos” (Mampaso, 2006, p. 141, citado por Rueda, 2018, p. 36) sendo uma ferramenta criativa que “coloca o foco na ação humana e na sua capacidade de interpretação do mundo”, onde o participante é “criador de todas as suas atividades psicoperceptivas” (Rueda, 2018, p. 52). Quando aplicado a um contexto de intervenção, o processo deve ser orientado de forma a potencializar os benefícios do mesmo, podendo estes ser o “aumento e desenvolvimento de participação, comunicação, consciência crítica, conhecimento, fortalecimento e confiança em si mesmo, assim como independência e crescimento individual” (Mampaso, 2006, pp. 141-142 citado por Rueda, 2018, p. 36).

Através deste processo criativo, a pessoa poderá explorar o seu autoconceito⁶, as suas emoções e os seus comportamentos, acendendo potencialmente a um estado onde não sente nada necessidade de esconder a sua vulnerabilidade, as suas necessidades e o que sente. A autora explica que este olhar “dirigido ao encontro de si mesmo” implica que a pessoa saiba “ir até dentro de si”, conciliando o seu universo interior com o universo exterior, “sem separá-los”, dirigindo-o não só para si, mas para o mundo e para os outros (Rodriguez Pérez, 2015, pp. 219-223).

Rodriguez Pérez (2015, p. 101) acredita que a camera poderá levar o olhar da pessoa a aproximar-se das coisas que estão à sua volta, levando-a perceber, sentir e interpretar o mundo que a rodeia a partir de outra perspetiva. A camera de vídeo é “não só uma ferramenta de criação audiovisual, mas de criação plástica” permitindo mostrar, através de diferentes perspetivas, o mundo que a rodeia diariamente, dando-se a conhecer-se de outros pontos de vista”. Este processo possibilita que nos possamos afastar “das nossas formas habituais de ver e interpretar o mundo”, passando a permitir que “nos abramos a novas possibilidades” (p.102).

⁶ A autora denomina-se autoconceito à representação “Psico-corpo-emocional” que a pessoa tem de si mesma em três eixos simultâneos: o físico, o emocional e o cognoscitivo. (Rueda, 2018, pp. 129-130) ⁷ Psicoterapeuta criadora da metodologia *videogestault*.

Rueda (2018)⁷ reforça a relação indissociável entre o mundo interior e exterior da pessoa, afirmando que “trabalhar com a imagem externa não é mais que trabalhar com uma criação da interna” (p. 152) reforçando a “ideia de que somos seres no mundo, em constante mudança, impermanentes” e “que criamos uma imagem autorreferencial de nós mesmos para dar-nos consistência no tempo, como entidade própria através da experiência corporal, emocional e cognitiva” (pp. 141-142).

Rueda (2018) procura no seu trabalho a “decomposição funcional de diferentes aspetos do autoconceito a partir de um olhar ontológico, desconstruindo-os em pequenos módulos de análise para uma melhor reapropriação de novos conceitos de si mesmos, mas abertos e ajustados, mediante as atuais tecnologias audiovisuais”, desenvolvendo “técnicas orientadas para uma intervenção global, em evolução e transformação” (p. 107).

Dois pontos que se podem considerar importantes de salientar para o processo de mediação aqui proposto são a autoscopia criada pelos meios audiovisuais (Rueda, 2018) e as potencialidades do processo de edição de vídeo.

A autoscopia⁷ através de meios audiovisuais, segundo Rueda (2018), é uma técnica de confrontação com o óbvio” em que se manifesta “a dificuldade de ajustar o nosso ‘olhar interno’ com o nosso ‘olhar externo’”. Esta autoscopia só é possível pela capacidade destes meios de capturar e reproduzir imagem e som, podendo ocorrer num contacto inicial com a imagem em tempo real (enquanto está a ser capturada) ou posteriormente (ao observar uma gravação) (p. 126). A autora explica que nunca conseguimos ter verdadeiramente a certeza da imagem que projetamos e de que forma os outros nos vêem, dado que nem o espelho “limitado pelo ângulo de visão”, nem a fotografia “limitada pelo instante” nos permite aproximar-nos dessa imagem. O vídeo é, para si, o meio que permite aproximar-nos mais dessa imagem, o que desencadeia um impacto “proveniente de atrever-se a olhar-se” (p. 128). O distanciamento produzido “na duplicação” de se ser “observador e observado é a fonte primordial do trabalho videoterapêutico” (Rueda, 2018, p. 141). Sendo que nesse processo, ao observar-nos numa gravação/imagem é possível “observares-te como observas o outro”, mas com a particularidade

⁷ “Autoscopia como termo neuropsicológico é uma alteração perceptiva consistente em perceber-se a si mesmo como um duplo” (Rueda, 2018, p. 126)

de ter “o conhecimento genuíno do mundo interno que acompanha essa imagem e essa expressão”. Deste modo, a autoscopia criada nos contextos destas intervenções, torna-se uma ferramenta “eminente confrontativa e com um impacto direto na construção falseada de si mesmo”, deixando-te “despido, especialmente perante ti mesmo” (Rueda, 2018, p. 127). Rueda (2018) explica que procura conjugar, através deste processo autoscópico, o “olhar interno”⁸ e o “olhar existencial”⁹, de modo que a pessoa consiga reestruturar narrativas e percepções que tem sobre si mesma. Este processo é “muito poderoso e curativo, porque contrasta a nossa fantasia com a realidade de uma maneira cortante e despida” (p. 128), sendo que todo este processo “realiza-se de um ponto de vista existencial, como um ato de surpresa, de reconhecimento e silêncio que conecta a pessoa com o seu ‘Quem é?’”. Assim, é criado, através deste olhar existencial “como fonte de encontro consigo mesmo”, um novo “espaço de interpretação analítica, simbólica e criativa ou reestruturativa do eu” (Rueda, 2018, p. 130).

O processo de edição de vídeo, segundo Rodriguez Pérez (2015) consiste na seleção e reorganização de elementos visuais e sonoros numa composição, sequência temporal e ritmo específico, possibilitando que estes possam “adquirir uma dimensão narrativa” que ao “unirem-

se produzem novos significados”. Quando este processo é aplicado a intervenções neste contexto, cada “decisão tomada, forma de organizar, recuperar e descartar imagens e áudio” é do participante, demonstrando desta forma o “seu ponto de vista particular, mostrando e refletindo a sua forma de olhar e de sentir” (p. 119). Segundo Rodriguez Pérez (2015) “cada passo no processo de edição mostra-nos o selo pessoal do realizador” (editor) e a sua “forma de aproximar-se dos objetos e das pessoas, o seu modo de manter-se ou acelerar, a sua dúvida ou decisão de permanecer” (p.145). Quando os participantes editam estes vídeos, poderão “ser capazes de desacelerar o seu processo de pensamento, fisicamente e emocionalmente, podendo ter a oportunidade de brincar/jogar com ideias que normalmente só são encontradas na abstração”, lidando “com metáforas, símbolos e ideias derivadas do inconsciente pessoal e coletivo, que através das palavras poderiam não conseguir aceder” (Cohen & Orr, 2015, p. 35). Estes universos simbólicos incluem “as nossas emoções, esperanças, medos, ilusões e desilusões, fantasias, sonhos e tudo o que compõe e constrói quem somos” (Rodriguez Pérez ,

⁸ O “olhar interno” em termos psicológicos corresponde a um aglomerado de autopercepções. (Rueda, 2018, pp. 129-130)

⁹ O “olhar existencial” é um ponto de vista que revoca o olhar do outro através da sua presença, sem preconceitos e juízos. (p. 130)

2015, p. 119). Através deste processo de edição e simbolização, os participantes “trazem as suas histórias pessoais, dores e conflitos numa forma organizada que não existia previamente” (Kerem, 2015, p. 175). Devido ao tempo e necessidades requeridas na edição de vídeo, os participantes “vêm, experienciam e ouvem as suas histórias de muitas perspectivas, sendo que cada mudança na edição resulta numa mudança na forma como a pessoa se observa, porque cada mudança requer outro gênero de observação” (Kerem, 2015, p. 175). Deste modo, o processo possibilita o desenvolvimento de aptidões (imaginação, atenção, pensamento, planeamento, entre outros) que promovem a capacidade de autorreflexão, autoconhecimento, observação e tomada consciente de decisões (Kerem, 2015, p. 175), que poderão apoiar os participantes a entender melhor a importância das suas narrativas e de que forma estas afetam a sua perceção de si mesmos, dos outros e do mundo.

3. A MEDIAÇÃO INTRAPESSOAL NESTA INVESTIGAÇÃO

“A nossa conexão com os outros só pode ser tão profunda como a nossa conexão conosco” (Brown, 2021, p.452)

Nesta investigação é proposta uma abordagem de mediação intrapessoal que difere das apresentadas no primeiro capítulo desta dissertação. Considera-se que esta deverá deixar de ser percecionada como uma extensão, consequência benéfica ou intrínseca de outras intervenções mediadoras, passando a ocupar um lugar de protagonismo na discussão e reflexão crítica sobre a prática de mediação enquanto “pedagogia da convivência” (Jares, 2007).

Defende-se aqui, que o potencial da mediação surge por ser um campo de intervenção e conhecimentos complexo, com as suas próprias idiossincrasias, requerendo uma conjugação, atualização e diálogo entre saberes transdisciplinares [“hermenêutica multitópica” (Vieira & Vieira, 2016)], de modo a aplicar uma pedagogia social que abarque toda a complexidade presente na história e características de cada pessoa, adotando uma “antropologia da pessoa” (Vieira, 2009). Esta prática deverá ser fundamentada, através de autores de diferentes backgrounds culturais e formativos, sendo que no caso específico desta investigação o foco incidiu sobre o campo das ciências da educação, antropologia, artes, psicologia, sociologia,

trabalho social, neurociência, estudos sobre a paz e conflito, ciências políticas, estudos da narrativa e da imaginação, entre muitos outros.

Assim, será exposto neste capítulo uma revisão multidisciplinar sobre os conceitos e processos biopsicossocioculturais explorados, em redor de construções identitárias, narrativas pessoais/sociais e a importância da sua influência na forma como se tecem as ligações e relações no mundo onde (con)vivemos. Assume-se claro, que estes processos são demasiado intrincados para que possam ser explicados ou definidos de forma breve, sendo a informação aqui apresentada, apenas um convite para iniciar um diálogo reflexivo sobre a mediação intrapessoal enquanto disciplina e prática. A seleção destes conteúdos, procura incentivar um discurso mais consciencializado, informado e responsável sobre os inúmeros processos complexos de inter-relação multidisciplinar presentes em cada processo de mediação.

Num mundo onde a mediação enquanto cultura de pacificação se assume cada vez mais urgente e necessária, trazendo ininterruptamente novos desafios, apelamos a que o mediador abandone as crenças passivas que promovem a simplificação e redução da complexidade das dinâmicas e relações humanas. Mais do que criar um espaço para que a escuta e o diálogo possam surgir ou apelar “ao bom senso”, propõe-se que o mediador se alinhe com um movimento potencializador de reestruturação do pensamento e das dinâmicas sociais, utilizando o seu lugar privilegiado de conhecimento e intervenção de forma responsável e (auto)crítica para que possa suportar os outros na complexa tarefa de conviver consigo mesmos e com os outros.

No contacto entre a realidade de alguém e a realidade do outro, são (re)construídas narrativas pessoais e sociais, num processo de interação complexa, sempre formativa, onde se abre espaço para que potenciais mudanças e transformações moldem, não só as escolhas de cada um, mas a sua história de vida. Pode-se afirmar que a mediação intrapessoal ocorre ainda que não haja uma intervenção específica para esta; no entanto, como se pode garantir que a pessoa dispõe das ferramentas necessárias para que essa autoconstrução ocorra de forma mais sustentada? Nas singularidades de cada pessoa, as experiências ressoam de forma distinta, podendo induzir diferentes reações. Existem inúmeros fatores que influenciam cada aspeto da sua vida e da sua capacidade de entendimento sobre si e sobre o outro. Se, por um lado, estas dinâmicas poderão estimular uma alteração e responsabilização relativamente às suas práticas de convivência e às suas contribuições na construção de uma sociedade mais centrada nos valores da cultura de mediação, por outro, poderão criar aversão, recusa e conflito.

Enquanto mediadores, devemos deter conhecimentos técnico-científicos, sobre os processos interiores que ocorrem dentro de cada um de nós e saber como é que estes afetam e contribuem para a sociedade e vice-versa. Assumindo que os comportamentos são sempre guiados pela experiência, narrativas e percepção de cada um, torna-se evidente a inviabilidade de continuar a menosprezar a importância determinante da mediação intrapessoal. Esta proposta procura assumir-se também como uma plataforma de reestruturação de narrativas político-socioculturais em prol da justiça social, defendendo e promovendo os valores da cultura de mediação para a sociedade atual e futura (Torremorell, 2008).

Mediar sem que exista um espaço de autoconhecimento, autorreflexão, flexibilização cognitiva e uma experiência de humanidade compartilhada, impossibilitará uma mudança de comportamento sustentável a longo prazo. A verdade é que as condicionantes sociais que criam estes impasses e desafios, não mudam facilmente, cabendo ao mediador tentar transmitir ferramentas que ajudem o mediado a conseguir relacionar-se com as suas dinâmicas interiores e com as dinâmicas do/com outro. Para a criação de uma cultura de mediação, não basta mediar, é preciso ensinar a mediar através de uma intervenção psicossocioeducativa.

É reforçado nesta investigação que o mediador deverá procurar sempre uma abordagem sensível e consciente na sua intervenção, indo para além dos princípios que se consideram consensualmente “essenciais” para processo mediador (e.g. escuta ativa, sigilo, multiparcialidade, entre outros).

Desta forma, destacam-se aqui pelo menos três pontos essenciais:

Ao nível cultural, deve reconhecer-se que cada cultura influencia a experiência de cada pessoa e a forma como esta se relaciona com a informação transmitida pelo mediador. Sendo necessário adaptar e contextualizar a informação transmitida à realidade cultural da pessoa, procurando interconectar conhecimentos adquiridos em contextos socioculturais variados;

Ao nível pessoal deverá aplicar-se uma abordagem sensível/informada pelo trauma¹⁰ que respeite os limites, ritmos, identidade e história/experiência de cada pessoa. Deverão ser reconhecidas as dinâmicas sociais e de poder presentes na história da pessoa e na sua interação com o mediador. Será essencial para o mediador estar ciente do seu “lugar de fala” (Ribeiro,

¹⁰ As práticas informadas pelo trauma procuram priorizar a segurança física, emocional e cultural da pessoa, assim como a sua capacidade de escolha, autodeterminação, colaboração e controlo sobre o seu processo. Não é necessário que as pessoas partilhem situações traumáticas, mas sim, a criação de um espaço seguro que entenda os efeitos do trauma e da retraumatização nas pessoas, oferecendo segurança e agenciamento pessoal (Sunderland et al, 2022, p. 7).

2017), incluindo reconhecer para si mesmo, os seus preconceitos, privilégios e limitações, quer pessoais, quer do seu próprio conhecimento (muitas vezes monocultural), autopermediando-se durante o processo.

A nível social, enquanto interventor, educador e ativista na construção de uma sociedade e mundo mais justo e sustentável, deve ser priorizada a responsabilidade social, procurando rumar a novas formas e perspetivas sobre o trabalho social que se afastem de dinâmicas colonizadoras ou de cariz exclusivamente antropocêntrico.

No caso específico desta investigação, foi elaborado um projeto de intervenção com quatro participantes, onde ao longo de dez sessões, foram explorados os tópicos que serão aqui apresentados, não só de forma expositiva, mas através de exercícios práticos, partindo da utilização de imagens pessoais dos mediados e de outros artistas cujo trabalho se relaciona com as temáticas. De forma a estimular a literacia emocional, social e visual, foi concebida uma estrutura que permitisse a aquisição de conhecimentos de forma mais prática e experimental, recorrendo à imagem (vídeo e fotografia). Pretendeu-se simultaneamente desenvolver uma vertente formativa mais focada na exposição e diálogo que facilitasse ferramentas e

conhecimentos sobre vários processos sociais, cognitivo-emocionais e comportamentais inerentes à convivência e respetivas abordagens/técnicas que apoiem a sua consciência e regulação. A utilização da fotografia e da videografia terapêutica permitiu criar um espaço de distanciação e resignificação de identidades, narrativas, conceitos e interpretações, através de imagens. Usufruindo da utilização da imagem e da pedagogia visual como ferramenta de aprendizagem, experimentação, consciencialização e reestruturação de perspetivas e narrativas, facilita-se um trabalho reflexivo e criativo sobre narrativas pessoais, assim como coletivas, potencializando comportamentos mais pró-sociais. Ir ao encontro das nossas narrativas e confrontá-las com o nosso entendimento do outro, refletindo sobre estas, mantendo-nos flexíveis, curiosos e regulando-nos durante o processo, é o desafio central da prática de mediação intrapessoal que trazemos a esta investigação. A segunda parte deste documento irá incidir sobre esse processo, apresentando-o e analisando-o com mais detalhe.

A informação neste capítulo, pretende facilitar um entendimento sobre os conceitos que foram transmitidos aos mediados através de uma parte expositiva (Apêndice 1), mas também para que seja possível acompanhar a estrutura desenvolvida para que o mediado adquira, potencialmente, novas ferramentas de regulação e flexibilizar-se cognitivamente (Apêndice 2).

No primeiro tópico será abordada a construção de identidades e metamorfose das mesmas, abordando de que forma estas são construídas de forma plural, em constante transformação e influenciadas por inúmeros aspetos biopsicossocioculturais. É através destas que vamos mediando e criando uma coerência sobre quem somos e fomos, assim como quais as linhas condutoras pelas quais guiamos os nossos comportamentos, crenças e relações. Esta é a base de como construímos um sentido de identidade central para a ideia de mediação intrapessoal, sendo através deste sentido que nos posicionamos perante o mundo.

De seguida, é explorada a importância das histórias e de criarmos narrativas para nós mesmos. É feita uma pequena contextualização da função das histórias como “unidades de coerência” da nossa experiência (Kottler, 2015) ao longo do nosso processo evolutivo e de desenvolvimento. É apresentada de que forma as nossas histórias são influenciadas pelas narrativas sociais em que crescemos e como acabamos por afastar-nos de algumas histórias em prole de aproximar-nos de outras para desenvolver um sentido de “pertença” relativamente a determinado grupo. Através do trabalho de Plummer (2019) são também referidos os conceitos de “poder narrativo” e “ações narrativas”, que explicam de que forma as narrativas influenciam a experiência das pessoas no mundo (a forma como se identifica, é vista, se espera que comporte e como é acolhida ou não) e como as ações que tomamos em redor destas perpetuam o efeito positivo ou negativo destas narrativas na sociedade. Este tópico abre a porta para a ideia da subjetividade, explicando que tudo o que processamos e entendemos sobre o mundo corresponde a uma narrativa/história, sendo que esta foi/é condicionada por um conjunto de fatores maioritariamente culturais e pessoais. Assim, os nossos comportamentos e noção identitária derivam da nossa capacidade de integrar e refletir, de forma mais flexível ou não, sobre novas histórias que nos levam potencialmente a mudar de perspetivas. Comportamentos preconceituosos e reticentes para com a diferença e para com o outro, surgem de narrativas sociais de opressão que são perpetuadas como forma de manter uma hierarquia de submissão e supremacia social, criando desta forma grupos de opressores e oprimidos. Em suma, não só a nossa identidade é uma ideia construída em redor de múltiplas experiências e narrativas em constante mutação, como todo o nosso entendimento da nossa experiência no mundo (sobre nós mesmos e sobre os outros) corresponde a um conjunto de histórias/narrativas pessoais e sociais, mais ou menos filtradas, dependendo do viés que pretendem perpetuar e da forma mais flexível ou fixista de como nos relacionamos com elas.

O terceiro tópico insere os conceitos de “*growth*” e “*fixed*” *mindset* (Dweck, 2000, 2006, 2019) explicando a sua importância na forma como as pessoas percebem a sua

identidade e as suas capacidades de aprendizagem e mudança. Os *mindsets* têm um impacto no desenvolvimento da noção identitária da pessoa e na forma como se relacionam com os outros. Estes influenciam a forma como as pessoas interagem com as narrativas e histórias que lhes são apresentadas, podendo demonstrar uma posição mais fixista (*fixed*) ou flexível (*growth*). Na primeira, tendem a julgar mais rapidamente, recusando-se a ouvir ou a fazer algo, não acreditando na sua possibilidade mudança, na do outro, ou ambas, reforçando forma narrativas opressivas. Na posição mais flexível, tendem a ver os desafios como uma oportunidade de crescimento e percecionam-se a si e ao outro como seres em constante transformação, procurando agilizar-se perante narrativas, conseguindo mediar os vários elementos que compõem o seu mundo e o do outro. Será também explicada a influência destas duas perspetivas na convivência e nos comportamentos nos contextos sociais.

O quarto tópico corresponde ao discurso interior (Kross, 2019), onde é exposto o conceito de discurso interior e “*chatter*” (Ruído interno), sendo explicada a diferença entre os dois. O discurso interior é apresentado como a linha que mantém a coerência entre o nosso sentido de identidade e a capacidade de lembrar o passado e imaginar o futuro, criando o sentido/coerência para as nossas ações e narrativas. O *chatter*, ocorre quando o nosso discurso interior não consegue sair de ciclos de ruminação e preocupação, catastrofizando e sabotandonos. Assim, poderá desconcertar e modelar a noção identitária da pessoa, as suas crenças e a sua capacidade de regulação emocional, fazendo com seja difícil criar distanciação entre as suas emoções, a subjetividade e os factos, impossibilitando a flexibilização de narrativas necessária para conviver consigo mesmo e com os outros. Algumas técnicas para regular este “ruído” encontram-se disponíveis suplementarmente no subtópico presente no Apêndice 3.

No tópico seguinte são apresentados alguns conceitos das ciências das emoções por Brown (2021), Brackett (2019) e David (2016), fazendo uma pequena introdução à importância das emoções e da sua regulação no nosso funcionamento, referindo a postura negligente que a sociedade tem demonstrado perante a educação emocional. Esta aversão à exploração e expressão das emoções, faz com que a maioria das pessoas não consiga desenvolver a literacia necessária para manterem contacto com o seu universo interior, fazendo com que suprimam as emoções e não aprendam mais sobre si mesmas ou que se permitam a conectar-se com o outro. É explicada a importância de aprender granularidade emocional, de reconhecer as emoções enquanto dados importantes para o autoconhecimento e não como diretrizes que impelem uma reação específica. É também abordado o impacto que estas práticas têm na capacidade de tomar

decisões responsáveis que não sejam reações às emoções que experienciam, mas em concordância com os valores da pessoa. Por fim, apresenta-se uma perspectiva de emoções culturais de Mesquita (2022), explicando que as emoções não são universais, mas subjetivas. Adicionalmente estão disponíveis dois subtópicos presentes nos apêndices, que aprofundam os conceitos de agilidade emocional (David, 2016) (Apêndice 4) e cientistas/juízes das emoções (Brackett, 2019) (Consiste em encontrar o balanço entre todas estas fases, utilizando as emoções para nos centrarmos nos nossos valores e nos desafiarmos a sair da nossa zona de conforto, para que dessa forma, possamos agir cada vez mais de encontro a quem somos e desejamos ser. Assim, precisamos de encontrar um equilíbrio entre os desafios e a nossa competência para lidar com eles, de modo a não nos sentirmos assoberbados, mas entusiasmados e revigorados (David, 2016, p. 21). Estes conceitos foram explorados no processo de mediação com os participantes, oferecendo-lhes ferramentas concretas para trabalhar a sua granularidade emocional.

O sexto tópico fala do conceito de Empatia e os subprocessos que a compõem, partindo do trabalho de Zaki (2017, 2019). São também mencionadas formas de intervir para estimular um comportamento mais empático e apresentada a noção de compaixão e “inimigos próximos e distantes” (Brown, 2021). Finalizando com uma perspectiva cultural sobre empatia a partir do trabalho de Mesquita (2022).

O sétimo explora sucintamente a importância da imaginação nas narrativas pessoais, no contacto e relação com o outro e na mudança societal, partindo de algumas ideias relacionadas com a imaginação radical e as investigações de Gaesser (2014, 2020). Estas relacionam a memória e a imaginação num contexto de intervenções baseadas na vivacidade de encontros imaginários, observando um aumento da receptividade e empatia com pessoas de exogrupos. O oitavo tópico incide maioritariamente nas relações de poder, influência e acolhimento que temos com as histórias dos outros. Será abordado o impacto que as histórias têm no nosso entendimento sobre nós e os outros, mas também nas dinâmicas de poder presentes no nosso mundo relacional e social. Recorrendo a Plummer (2019) será explanado como é que as narrativas influenciam o nosso sentido de pertença e como criam grupos de inclusão/pertença e exclusão/opressão. Os conceitos de “ação narrativa” e “poder narrativo” de Plummer (2019) voltam a estar presentes, agora de forma mais aprofundada para explicar as influências das “narrativas de poder” criadas e perpetuadas pelos sistemas opressores vigentes. Será discutido como é que através das “ações narrativas” acabamos por ser coniventes com estas, dando-lhes poder. Plummer (2019) reforça a necessidade de acolhimento e de desenvolver “políticas de

narrativas de humanidade”, criando narrativas sociais que potencializem um futuro melhor. Será abordada também a responsabilidade e consciência social que deverá estar presente no posicionamento/perspetiva e relação que temos com/sobre as histórias do outro. Sendo reforçado “o perigo de uma história única” (Adichie, 2009) e a importância do “lugar de fala” (Ribeiro, 2017) não só para a convivência e aplicação da mediação, mas também para refletir sobre as práticas de intervenção social, procurando priorizar a justiça social. Por fim, através do conceito de “*story stewardship*” de Brown (2021), reflete-se sobre a necessidade urgente de acreditar na história do outro e de que forma é possível fazê-lo, advertindo sobre os processos emocionais, sociais e cognitivos que nos afastam de conseguir fazê-lo mais eficazmente.

O último tópico deste capítulo procura explicar de que forma se pode regular a nossa reação ao desconforto. Primeiramente é reforçado que não há nada de errado em sentir desconforto, mas sim na forma como reagimos perante este (David, 2016). Brown (2021) e Murphy (2020) ilustram como é que o desconforto se manifesta no nosso corpo, vida e interações. Explica-se o que são “dissonâncias cognitivas” e como ocorrem (Brown, 2021) e de que forma ouvir o outro poderá revelar-se um desafio, por vezes “impossível”, ativando o nosso “cérebro primitivo “fazendo com que sintamos a nossa vida ameaçada (Murphy, 2020). Complementarmente estão disponíveis dois tópicos nos apêndices, intitulados “Preconceito e Discriminação” e “Pertença”, detendo informação que não foi transmitida diretamente aos participantes, mas que detém grande pertinência, principalmente para trabalhadores e interventores sociais, tendo ficado excluídos do corpo principal desta dissertação devido às limitações da sua dimensão.

3.1. A IMPORTÂNCIA DA MEDIAÇÃO INTRAPESSOAL NA CONVIVÊNCIA

3.1.1. CONSTRUÇÕES E METAMORFOSES DA(S) IDENTIDADES

O estudo da identidade, das suas perceções, dinâmicas e (re)construções é indiscutivelmente um tema complexo, amplo e multidisciplinar, sendo, no entanto, imprescindível, o seu estudo e reflexão, para que seja possível desenvolver os conhecimentos e aptidões necessárias para que a mediação e a intervenção social possam ser teorizadas e praticadas de forma mais sustentável, mantendo-se ativamente em contínua transformação e interação com a sociedade e comunidades que dela fazem parte.

Todos nós, em momentos diferentes e de uma forma ou de outra, já nos teremos, potencialmente, questionado sobre quem somos. Alguns de nós terão até questionado porque é

que somos como somos e qual o percurso ou motivo que os levou até ali. A verdade é que a resposta para estas questões, dependerá de cada um, do mapa que temos traçado ao longo da nossa história de vida, num diálogo ininterrupto entre o *self*, o outro, a sociedade e os terceiros espaços que se criam entre estes (Vieira, 2009).

A nossa identidade, ou sensação/idealização da mesma, surge de um processo intrinsecamente multidimensional de constante narração, identificação e formação/reflexão, conjugando diferentes esferas intrapessoais e interpessoais. Nas palavras de Vieira (2009) trata-se de um processo aberto, em movimento, de “identidade em gerúndio” (p. 11)¹¹, sendo que nesses processos, vamos sendo (em gerúndio), moldados pela relação entre as nossas memórias e as nossas narrativas individuais (autoconstruídas) e coletivas (heteroconstruídas), tecidas no presente, no passado ou projetadas para o futuro. Modeladas pelos locais onde passamos e onde imaginamos/imaginámos passar, pelas nossas necessidades relacionais e pelos relacionamentos que cultivamos e cultivaram em nós.

Não são raras as vezes em que partilhamos experiências e histórias similares com outras pessoas, dado que nos desenvolvemos frequentemente em culturas e ambientes sociais organizados pelas mesmas narrativas, formalismos e dinâmicas. No entanto, existe alteridade na experiência e nas construções identitárias de cada um de nós. Na verdade, as singularidades destas construções derivam da forma como interpretamos, processamos e integramos as nossas

experiências, sendo a nossa capacidade de autorreflexão um elemento central para que estas ocorram. Nesta automediação entre experiências internas e externas, segundo Maalouf (2003), desenvolvemos uma conceção de identidade, não como um aglomerado ou acumulação das inúmeras partes que compõem a nossa realidade numa espécie de “patchwork identitário”, mas como uma “identidade compósita”, sendo que esta “não se compartimenta, não se reparte em metades, nem em terços, nem é delimitada em margens fechadas” (p. 10).

Esta surge do entendimento de nós mesmos como múltiplos, complexos, nunca como uma junção “1+1 não é igual a 2, mas a 3” (Vieira & Vieira, 2017), mas como uma terceira dimensão, um “terceiro instruído” (Vieira & Vieira, 2017).

¹¹ “não somos apenas uma única coisa facilmente definível e não somos apenas de um sítio, de um lugar. Não nos sentimos de uma única terra; vivemos em mais que um lugar. Por isso estamos; isso sim, verdadeiramente não somos. Em vez de sermos, estamos. Estamos em trânsito. Estamos sendo.” (Vieira, 2009, p. 12)

É nesse processo (auto)reflexivo, (auto)formativo (Pinneau, 2014) e (auto)mediador que vamos metamorfoseando o nosso entendimento de nós mesmos, desdobrando-nos e descobrindo-nos como “múltiplos” (Kottler, 2015; Vieira, 2009). Vieira (2009) afirma que “a identidade pessoal encerra, portanto, múltiplas identidades e a sua riqueza deriva da organização dinâmica dessa mesma diversidade” (p. 51).

As identidades têm uma natureza fluída (ainda que nem sempre seja percebida como tal), (re)construindo-se e adaptando-se aos inúmeros espaços, situações, códigos e dinâmicas em que interagem e coexistem. Numa panóplia de fatores em constante transformação e movimento (muitas vezes até em contradição), como poderemos mediar a relação entre o mundo e as construções sobre quem fomos, temos, somos e queremos ser?.

3.1.2. COMO NOS NARRAMOS E A IMPORTÂNCIA DE O FAZER

“As identidades individuais e coletivas são construídas, em parte, pelas histórias que contamos a nós próprios e aos outros. Elas formam a fundação para organizar as experiências de forma coerente, assim como para construir as nossas noções de realidade” (Bruner, 1986, citado por Kottler, 2015, p.173)

Até aqui os processos de construção de identidades foram apresentados como um fenómeno complexo e múltiplo que articula a capacidade singular de interpretação, integração e reflexão de cada pessoa com os diferentes elementos que compõem a sua realidade. Estes processos traduzem-se na sua conceção identitária. Mas como decorre a mediação destes processos? Como é que um conjunto de informações, elementos e estímulos, muitas vezes fragmentados, se poderá metamorfosear em elementos reconhecíveis e comunicáveis que usamos para criar percepções e organizar sentidos de quem somos? As palavras de Bruner (1986), citadas acima, sugerem uma possível resposta: mediamos através de narrativas e histórias. Mas como chegamos até elas?

Kottler (2015), afirma que qualquer dado ou informação não tem, por si só, qualquer utilidade se não existir uma linha orientadora que nos guie até uma teorização ou compreensão do que estamos a experienciar (p. 58). O nosso cérebro recolhe uma grande quantidade de dados, a partir dos quais decide qual a sua importância e prioridade, o que deve ser armazenado e o que pode ser ignorado ou descartado. Estes dados não chegam até nós de forma estruturada ou clara, mas fragmentada, através de imagens, sons, informação, experiências sensoriais e símbolos

(Godsil & Goodale, 2013, p. 4) que são automaticamente unificados numa interpretação com significado, ganhando a forma de uma história (Kottler, 2015, pp. 87-88). Este fenómeno resulta de um processo evolutivo da nossa espécie. O cérebro humano tem-se desenvolvido progressivamente para encontrar formas mais eficientes de processar informação relevante que garanta a sua sobrevivência e bem-estar. Dadas as suas limitações de armazenamento, as “histórias” foram desenvolvidas de forma a “aglomerar informação” (Kottler, 2015, p. 96). O processo evolutivo desenvolveu e preparou o nosso cérebro para ser um “recetáculo de histórias” (Kottler, 2015, p. 91), adaptando-nos biologicamente para processar, codificar e relembrarmos-mos das nossas experiências através de histórias. Estas são utilizadas como dispositivos para mapear o que se passa dentro de nós (Lahad, 2022, p. 278), funcionando como “unidades de coerência que mantêm toda a experiência” (Kottler, 2015, p. 89). Para além da sua função de armazenamento e compreensão, ajudam-nos também a prever desafios e cenários que possamos enfrentar futuramente (Kottler, 2015, p. 91). Segundo Kottler (2015, p. 89) a própria mente é uma metáfora, uma história que contamos a nós mesmos para dar sentido a todos os funcionamentos do cérebro que não conseguimos entender verdadeiramente. Lahad (2022) conta-nos que desde o momento que o *homo sapiens* começou a ser capaz de contar histórias, começou a contá-las a si mesmo de forma a dar sentido ao seu mundo. Estas permitiram que começasse a gerir os seus receios e transmitisse o seu conhecimento, ajudando os outros a lidar com situações futuras e a expressarem/partilharem as suas experiências, os seus momentos felizes, de tristeza, trauma e luto. As histórias e o “*storytelling*” (narração de histórias) foram e continuam a ser a forma como criamos sentido (Lahad, 2022, p. 276).

Estabelecer a importância das histórias e das narrativas no nosso funcionamento, é essencial para compreender de forma mais aprofundada a sua relação e influência nos nossos comportamentos individuais e coletivos (como as escolhas, perceções e construções identitárias). A maioria das nossas ações é feita de forma inconsciente, impulsionadas por histórias que são repetidas sistematicamente ao longo do tempo (Godsil & Goodale, 2013, p. 5), sendo por isso inevitável, na perspetiva desta investigação, abrir um espaço de formação para a consciencialização destas narrativas e do seu impacto na nossa vida.

“Nós simplesmente respiramos histórias para as nossas vidas, deixando-as infundir a sua influência nos nossos pensamentos, sensações, sentimentos e corpos, encorajando

o desenvolvimento de subjetividades, de nós próprios, da nossa personalidade e do nosso próprio ser...e podemos nem estar cientes disso”. (Plummer, 2019, p.101)

Como já pudemos entender, habitamos num mundo de “narração de histórias” constante, mais do que isso, estamos biologicamente equipados para as utilizar como ferramenta de mediação entre nós e tudo o que conhecemos. As histórias movem-nos, influenciam, afetam e transformam a forma como sentimos, estamos e somos conosco e com os outros. Nas palavras de Plummer (2019), “ninguém chega a um mundo sem histórias”, assim, vamos navegando entre diferentes encruzilhadas e realidades narrativas, onde apesar de ser possível criarmos as nossas próprias histórias, raramente o conseguiremos fazer nas condições ou com a liberdade que gostaríamos (p. 58).

Ao processo de narrarmos as nossas experiências, Delory-Momberger (2021) dá o nome de “biografização” que define como a nossa capacidade de “biografar” as experiências que adquirimos em diversos contextos, atribuindo-lhes significados e formas que nos ajudam a reconhecer sentidos e dar coerência às nossas histórias e comportamentos. Para a autora, a “biografização” é composta por vários sub-processos que influenciam a nossa relação com as narrativas, sendo estes a “heterobiografização”, a “reflexividade narrativa” e a “biograficidade”. O primeiro refere-se à forma como conseguimos assimilar, aprender e rever-nos nas histórias dos outros (“heterobiografização”), o segundo refere-se à nossa capacidade de reflexão sobre as narrativas (“reflexividade narrativa”) e o terceiro, à maior ou menor dificuldade de integração das experiências que vivemos (“biograficidade”). Assim, as histórias são a única forma de alcançarmos a experiência, dado que nunca temos acesso à sua essência, sendo apenas possível alcançá-la através das representações que construímos sobre esta (p. 3).

As histórias criam pontes de diálogo e inteligência entre o nosso corpo, as nossas percepções, o nosso inconsciente, memórias, imaginação, crenças, valores e o nosso passado, presente e futuro. Tudo está interligado por histórias e não conseguimos operar sem narrativas, porque não só contamos histórias, como contamos sobretudo histórias sobre quem somos, criando através destas o *self* (Plummer, 2019, p. 58). Plummer (2019, p. 58) refere que nenhum animal para além do humano, parece ter demonstrado a sua potencialidade de desenvolver um *self* historicamente informado e moralmente consciente, com uma capacidade de dialogar consigo mesmo e com o outro, tendo consciência dos outros numa relação intersubjetiva.

É através desta capacidade (auto)reflexiva, crítica e consciencializada que desenvolvemos uma compreensão mais profunda sobre a história e a experiência do outro, essencial para a nossa

própria construção identitária e sentido de *self* (Delory-Momberger, 2004; Kottler, 2015; Maalouf, 2003; Plummer, 2019; Vieira, 2009). As nossas narrativas são marcadas pelo outro e pelas histórias que partilha connosco, desencadeando interações, movimentos de aproximação/identificação ou de afastamento/rejeição. É nessa correspondência e encontro que ampliamos os nossos horizontes de significados e valores, modelando quem somos e qual a história que pretendemos ter, mas também das narrativas sociais e o papel que queremos/podemos desempenhar nestas (Plummer, 2019, p. 104). A relação de influências entre as narrativas sociais e as narrativas pessoais é mútua. Tal como aponta Loseke (2019, p. 16) “Tudo sobre a narrativa é social”. Na verdade, é um fenómeno indiscutivelmente complexo, do qual muito se tem teorizado e escrito.

Dois conceitos que consideramos centrais para refletir de forma crítica sobre esta dinâmicas, são o de “poder narrativo” e o de “ação narrativa” (Plummer, 2019), introduzido aqui, mas explanados mais detalhadamente no tópico “As Histórias dos Outros”. O “poder narrativo” manifesta-se através das histórias de poder presentes na nossa vida, estando marcadas por relações de dominação e subordinação (económica, de violência, religiosa, etc). Os valores destas são propagados nas comunidades e sociedades, ramificando-se ao longo de inúmeras gerações, o que faz com que diariamente, acabemos por agir, em concordância/discordância ou diretamente/indiretamente, com estes (Plummer, 2019, p. 67103). Dificilmente conseguiremos traçar o nosso primeiro contacto com estas estruturas de poder. Nascemos e vivemos num mundo impregnado de narrativas, sobre as quais, temos pouco controlo, principalmente na infância. Assim, somos levados, de forma mais democrática ou não, a identificar-nos com algumas histórias e a rejeitar ou ser indiferente a outras, num processo que na maioria das vezes nos tenta uniformizar, invisibilizando as singularidades de cada pessoa, em prol de uma identidade monolítica. Somos restringidos e talhados para fazermos parte de um grupo, em nome da “pertença”, procurando assemelhar-nos aos elementos que a constituem e afastando-nos de qualquer grupo ou narrativa que difira. É a essas identidades contidas nas narrativas da nacionalidade, do género, da política, da sexualidade e tantas outras, que passamos a pertencer. Este é um processo onde descobrimos, acreditamos e criamos histórias para que possamos “pertencer”, fabricando conseqüentemente narrativas das quais “não pertencemos”, “as narrativas do outro” (Plummer, 2019, p. 206). Plummer (2019) expõe de forma clara que as identidades podem, por vezes, prejudicar-nos, e miniaturizar-nos, criando “laços que cegam” ao invés de “laços que conectam” (p. 216). Apesar de muitas vezes, inúmeros problemas e dificuldades serem narrados e entendidos de forma individual, estes podem, na verdade, provir

de uma raiz mais profunda e traumática, relacionando-se diretamente com situações e ações geradas pela perpetuação destas histórias (Plummer, 2019, pp. 26-27). Estas narrativas de poder e opressão podem provocar efeitos devastadores na conceção identitária de uma pessoa, chegando até a desencadear processos desumanizadores para com os outros e para consigo próprias, temas que serão abordados posteriormente nesta investigação.

As histórias só por si, são apenas histórias, não provocam nada. Nenhuma história obriga a reagir ou agir de determinada forma. O verdadeiro enfãse não está só na narrativa ou no que esta diz, mas naquilo que as pessoas fazem com essa narrativa (Plummer, 2019, p. 56). Às ações feitas em prol de uma história, Plummer (2019) chama de “acção narrativa”, sendo essas as que “trazem o poder de dar vida às histórias, reparar danos e retrabalhar o nosso sentido de humanidade” (Plummer, 2019, p. 275).

É no diálogo narrativo com o nosso próprio *self* que criamos a ponte para o outro. Agimos para com o outro, a partir das nossas histórias e agimos perante essas histórias consoante a interação que temos com as histórias do outro (Plummer, 2019, p. 108). É um processo dialógico de influências onde vamos criando narrativas entre o mundo interior e exterior, resultantes das relações/interações com o outro e das “acções narrativas” presentes (Plummer, 2019, p. 104). É com um pensamento de Raggatt (2006) que finalizamos este tópico: “mais do que uma só história de auto-identidade, existem múltiplas versões, uma conversa de narrativas ou guerra de historiadores” (Raggatt, 2006, citado por Kottler, 2015, p. 168).

Mas como lidamos com esta “batalha” de histórias? Como poderemos fluir entre estas, mantendo-nos lúcidos da nossa mutabilidade?

3.1.3. MINDSETS

3.1.3.1. *GROWTH MINDSET* E *FIXED MINDSET*

Quanto mais descobrimos sobre o cérebro humano, mais aprendemos sobre a sua plasticidade e capacidade, e a verdade é que o cérebro dispõe de uma flexibilidade muito maior do que aquela que nos é levada a acreditar. A sua maleabilidade permite que se adapte consoante as necessidades das situações que experiencia (Eberhardt, 2019, p. 22).

Carol Dweck (2000, 2006) tem dedicado grande parte do seu percurso a investigar de que forma aprendemos ao longo da vida e qual a nossa predisposição para acreditar na nossa capacidade de aprendizagem e mudança perante os desafios. Foi nesse percurso que

desenvolveu uma teoria sobre dois tipos perspectiva, o *growth mindset* (mindset de crescimento/flexível) e o *fixed mindset* (mindset fechado/estranque).

O *growth mindset* baseia-se na “crença de que as nossas qualidades básicas são coisas que cultivamos através dos nossos esforços, estratégias e ajuda dos outros.” Apesar das pessoas poderem ser inicialmente diferentes nos seus “talentos, aptidões, interesses ou temperamentos – todos podem mudar e crescer através da experiência” (Dweck, 2006, p. 24). Dweck (2006) esclarece que isto não quer dizer que qualquer pessoa possa com trabalho e motivação desenvolver capacidades prodigiosas, mas que o desafio e a dificuldade, quando encarados nesta perspectiva, poderão servir de plataforma para a melhoria constante das nossas capacidades. As pessoas com este tipo de *mindset* acreditam, que o “verdadeiro potencial da pessoa é desconhecido e que não é possível prever o que poderá ser conquistado com anos de trabalho e dedicação” (p. 24).

Por outro lado, o *fixed mindset*, segundo Dweck (2006), recai sobre a crença de que as nossas qualidades e características são fixas e estanques, “cravadas em pedra”, criando em nós uma necessidade de reafirmação e confirmação constante destas mesmas características (p. 22). Necessidade que rapidamente coloca estas pessoas numa posição de temor perante o desafio (p. 31).

A aquisição destes *mindsets* é fomentada e adquirida através da educação e experiências de vida, sendo habitualmente o *mindset* fixo inculcado desde a infância. O risco, o desconforto e o esforço poderão revelar que não conseguimos desempenhar determinada tarefa como desejaríamos ou como seria pretendido. Isto, leva a que muitas vezes, as pessoas com *mindsets* fixos se recusem a arriscar, dado não acreditarem que valha a pena o esforço de tentar ou pedir ajuda, pois ao não deterem aquela capacidade, nunca a poderão obter. Contrariamente, as pessoas com *mindsets* flexíveis veem nessas situações, oportunidades de aprenderem mais sobre si mesmos, compreendo que estas dificuldades fazem parte de um processo essencial de autodesenvolvimento e descoberta constante. As próprias crenças e conceções construídas em redor do risco e do esforço estão diretamente associadas ao *mindset*. Em suma, o *mindset* fixo leva a que nos foquemos na permanência das nossas características, enquanto o *mindset* flexível foca-nos no nosso desenvolvimento. (Dweck, 2006, pp. 30-31). Pessoas com *mindset* fixo tendem a não ter tanta consciência das suas habilidades e competências, contrariamente às pessoas com um *mindset* flexível. Ao terem um *mindset* de crescimento, estão recetivas a informações mais precisas sobre o seu desempenho, ainda que por vezes não sejam as mais elogiosas, usando-as como ferramentas para melhorar e desenvolver as suas habilidades.

Pessoas com *mindset* fixo, tendem a ficar defensivas sobre a sua prestação e características, criando muitas vezes distorções sobre si mesmas ¹² (Dweck, 2006, p. 33).

A partir desta ideia, é possível começar a observar como é que determinados *mindsets* podem condicionar e influenciar certos comportamentos e perspetivas, não só ao nível do nosso desenvolvimento pessoal, mas também do nosso relacionamento com o outro e com a sociedade. Na maioria das situações, todas as pessoas possuem uma mistura dos dois *mindsets*, sendo nalguns momentos mais fixos, noutros mais flexíveis. As linhas nem sempre são claras, nem fáceis de definir. Os *mindsets* mudam consoante as situações e a perceção das mesmas, sendo necessário, segundo a autora, percebermos quais os gatilhos que nos levam para um *mindset* fixo (Dweck, 2006, pp. 458-459)¹³. É um grande desafio abdicar de algo que a pessoa associou ao seu *self* e à sua autoestima durante um longo período, principalmente quando o *mindset* de crescimento a coloca num lugar vulnerável, que poderá ser potencialmente assustador e desconfortável (Dweck, 2006, p. 495).

Nem sempre é fácil cultivar ou manter um *mindset* de crescimento, mas saber que existe uma alternativa ao *mindset* fixo, pode já causar uma grande diferença na forma como as pessoas pensam sobre si mesmas e sobre as suas vidas, principalmente num mundo que insiste repetidamente em narrativas centradas em binarismos e fixismos (Dweck, 2006, p. 476). Nas palavras de Dweck (2006) “não chegamos a um *growth mindset* por proclamação. Movemonos ao seu encontro ao ingressar numa viagem” (p. 457).

3.1.3.2. OS *MINDSETS* NA CONVIVÊNCIA

¹² Dweck (2006) realizou uma experiência em que pediu a um grupo de pessoas que respondessem a um conjunto de questões. A experiência teve como objetivo a observação das diferenças ondas cerebrais dos participantes durante o processo, focandose no seu nível de interesse e atenção. Observou-se que as pessoas com *mindset* fixo, só demonstraram interesse quando o feedback era relativo à sua habilidade, prestando atenção exclusivamente ao facto de terem acertado ou errado as questões. Ao ser-lhes nova informação para os ajudar a aprender/desenvolver conhecimento não houve sinal de interesse, mesmo quando a resposta que deram foi a errada. As pessoas com *mindset* de crescimento prestaram atenção a toda a informação que podia expandir o seu conhecimento, dando prioridade a aprender (pp. 46-47).

¹³) Dweck (2006) frisa que as pessoas tendem a ter uma razão para se prenderem a um *mindset* fixo, sendo este, muitas vezes, proveniente de uma estratégia de *coping* para lidar com a sensação de não serem valorizadas ou amadas, tendo este servido, em determinada altura da sua vida, um propósito benéfico ao dar-lhes diretrizes sobre que eram, queriam ser e como se deveriam comportar para desempenhar esse papel (Dweck, 2006, p.493).

Ao entendermos as diferenças entre os *mindsets* e a forma como influenciam as nossas crenças relativamente a nós e aos outros, não será de estranhar a necessidade de refletir sobre a sua importância na convivência.

“É crítico que as pessoas desenvolvam teorias sobre o seu mundo social, então começámos a perguntar-nos: Podem as pessoas olhar para os outros através da lente de um *fixed mindset* ou de um *growth mindset*? Se sim, como é que isso afeta a forma como eles veem e interagem com eles?” (Dweck & Yeager, 2019, p. 5).

Carol Dweck tem participado em inúmeras investigações que tentam averiguar qual a relação dos *mindsets* com a sociedade, deparando-se com alguns resultados relativamente aos efeitos consequentes do *mindset* fixo (Dweck, 2000, 2006; Dweck & Yeager, 2019). A autora refere o papel dos *mindsets* na criação de estereótipos, tendo descoberto que as pessoas com um *mindset* mais fixo tendem a criar um número maior de julgamentos baseados em estereótipos, mostrando-se também mais atentas a informações que sejam consistentes e que suportem os estereótipos em que acreditam. Foi também examinado o impacto dos *mindsets* relativamente ao preconceito. Os participantes que acreditavam que o preconceito é algo fixo, demonstraram estar mais preocupados com a possibilidade de descobrirem que poderiam ser preconceituosos ou que parecessem sê-lo aos olhos dos outros. Dessa forma, acabavam por evitar momentos de socialização onde pudessem confrontar-se com os seus potenciais preconceitos (Dweck & Yeager, 2019, p. 6). Ao longo destas experiências, pessoas com *mindset* fixo, acreditando que a personalidade e carácter de uma pessoa é imutável, optavam por categorizar e estabelecer a essência de uma pessoa e dos seus comportamentos futuros, através de uma primeira impressão ou de uma só ação. Consideravam também que a informação que dispunham bastava para julgar a pessoa, descartando qualquer informação adicional que pudesse contrariar a sua crença (Dweck, 2000, p. 155).

Ao analisar estas experiências, é possível conceber uma visão clara de que os *mindsets* fixos trazem inúmeros desafios à convivência, podendo criar muitas vezes ciclos de opressão e violência, tão difíceis de quebrar, “muitas pessoas com um *mindset* fixo acreditam que o mundo tem de mudar, não elas” (Dweck, 2006, p. 505).

Apesar de várias vítimas de preconceito com *mindset* flexível tenderem a conseguir compreender que a situação não está relacionada consigo, mas com o agressor, acabam, devido à repetição dos abusos, por passar a integrar um *mindset* fixo. Envolvidas profundamente na

situação e sentindo-se isoladas, especialmente quando os outros não as defendem ou apoiam, começam a acreditar que a culpa é sua, solidificando-se uma narrativa fixista de que são inferiores e merecedores dessa violência (Dweck, 2006, p. 364).

Os *mindsets* são um elemento importantíssimo para a reflexão e intervenção da convivência, sendo uma parte integrante da forma como agarramos ou transformamos as nossas crenças. Através deles, abrimos ou fechamos espaço não só para o nosso crescimento e desenvolvimento, mas também para o de uma sociedade mais inclusiva.

Mas como mediar entre *mindsets* fixos? Como criar espaço para que sejam recetivos e acolham, quando qualquer informação é tantas vezes recusada e percecionada como ameaçadora? Quer o *fixed mindset*, quer o *growth mindset* fazem parte de um diálogo interno que temos constantemente connosco, que é, na maioria das vezes, tão difícil de desenlaçar (Dweck, 2006, pp. 474-475, 495-496).

3.1.4. DISCURSOS INTERNOS

A mensagem de que devemos procurar focar-nos no momento presente e nas suas necessidades, ao invés de ruminar no passado ou ficar ansiosos pelo futuro, tem sido, segundo Kross (2021), recorrente no século XXI. Apesar do autor reconhecer valor nessa ideia, considera que esta vai contra a nossa biologia, não tendo o cérebro evoluído nesse sentido. Nos últimos anos, investigações e descobertas feitas sobre os mecanismos do nosso cérebro e da mente humana, revelaram que passamos cerca de um terço ou metade da nossa vida (acordados) sem viver no presente. O nosso cérebro transporta-nos naturalmente para inúmeras reflexões e divagações, conduzindo-nos até eventos imaginados e viagens ao passado. Essa tendência fundamental chama-se DMN (*Default Mode Network* ou *Default State*) (Kross, 2021, p. 17).

A sensação que temos ao sentir a nossa mente divagar, muitas vezes involuntariamente, quando deveria, ou queríamos que estivesse, concentrada numa ação é fruto do DMN. Este, é a atividade para a qual o nosso cérebro automaticamente reverte quando não está envolvido numa ação, e muitas vezes, até mesmo quando está. Estamos constantemente envolvidos num diálogo entre o presente e os “mundos não lineares das nossas mentes”, acontecendo “grande parte da nossa vida dentro da nossa mente. Mas o que fazemos nesse estado? Falamos connosco e ouvimos o que dizemos” (Kross, 2021, pp. 18-17).

Kross (2021) demonstra a presença e aplicabilidade deste discurso através de pequenos exemplos:

“Se alguma vez repetiste silenciosamente um número de telefone para o decorar, revisitaste uma conversa para imaginar o que poderia ter sido dito de outra forma ou deste instruções a ti mesmo sobre como agir durante um problema ou tarefa, então aplicaste a tua voz interior.” (Kross, 2021, p. 21)

A maioria de nós quando se desconecta do presente, é frequentemente para ouvir o que esta voz tem a dizer. Segundo um estudo mencionado pelo autor, falamos connosco o equivalente a 4000 palavras, em voz alta, por minuto, o que é um valor muito elevado, principalmente ao termos em consideração que está ativa pelo menos metade das horas que estamos acordados (Kross, 2021, p. 21). Este fluxo verbal é essencial para a construção de nós mesmos, do *self*.

Tal como referido anteriormente, o cérebro constrói narrativas de significado sobre a vida da pessoa e a voz interior é fulcral para este processo, originando as linhas narrativas que estabelecem a coerência entre a informação processada das experiências e a identidade contínua (Kross, 2021, pp. 39-40). Ouvimos e criamos diálogos interiores incessáveis em redor de nós mesmos, “gravitando à volta das nossas experiências, dos nossos desejos, emoções e necessidades”, sendo a natureza autocentrada do DMN uma das suas principais características (Kross, 2021, pp. 30-31). Segundo Kross (2021), “todos nós temos uma voz interior de alguma forma, estando esta inextricavelmente ligada às nossas vidas interiores” (p. 20), “influenciando-nos de uma forma tão subtil e fundamental que raramente estamos conscientes do que faz por nós” (p. 32) sendo “uma característica elementar da mente” (p. 20).

Apesar de existir, indiscutivelmente, um universo de enorme (dimensão e importância) de expressões e comunicações não verbais, os humanos existem num mundo centrado nas palavras. Usualmente a utilização das palavras é parte integral do diálogo interno e da comunicação que estabelece consigo mesmo e com os outros, ajudando-o a historiar a sua vida, moldando, através das palavras, as suas narrativas do passado e os caminhos possíveis para o futuro (Kross, 2021, pp. 39-40). O autor assinala, no entanto, que existem situações onde a palavra poderá ser substituída por outra forma de linguagem, tal como ocorre com pessoas surdas que utilizam linguagem gestual para estabelecer diálogos internos consigo mesmas, visualizando o diálogo, ao invés de o ouvir dentro de si como as pessoas ouvintes (p. 21).

O nosso desenvolvimento verbal acompanha o nosso desenvolvimento emocional, sendo que quando somos crianças, falar connosco próprios em voz alta, ajuda a que aprendamos

a regular-nos emocionalmente (p. 35). Dado este fato, não é de estranhar que a nossa ligação com a narração interior tenha um papel fundamental na nossa configuração. Muitas vezes, na infância, são as figuras parentais que nos transmitem a noção de regulação e controle, repetindo como nos devemos comportar e no que devemos acreditar (em que narrativas), acabando por reproduzir as suas próprias vozes interiores. É através desses ciclos de repetição que as vozes acabam por ser integradas, moldando e influenciando o nosso discurso interior (Kross, 2021, p. 36).

As vozes interiores não são cristalinas, nem construídas exclusivamente pela pessoa, passando por um conjunto multifário de influências, aprendizagens e tensões. Citando Kross (2021):

“As vozes da cultura influenciam as vozes interiores dos nossos pais, que por sua vez influenciam as nossas e por aí adiante através das muitas culturas e gerações que se combinam para sintonizar as nossas mentes. Somos como bonecas russas (*matrioskas*) de conversa mentais” (Kross, 2021, p. 36)

Devido à presença constante da voz interior, ainda que a sua intervenção passe maioritariamente despercebida, não é fácil imaginar um cenário onde esta não esteja presente. No entanto, em determinadas situações relacionadas com danos cerebrais, esta pode acabar por fragmentar-se ou até desaparecer. Nestas situações, a pessoa fica impossibilitada de revisitar o passado e imaginar o futuro, deixando de conseguir estabelecer linhas narrativas de coerência relativamente à informação e estímulos com que se confronta, ficando impedida de desempenhar até as tarefas mais simples. Sem a presença desta voz, perderá a capacidade de narrar a sua história, assim como de criar pontes entre o passado e o presente, destruindo a sua noção de identidade (Kross, 2021, pp. 42-43).

A voz interior e a capacidade de criar diálogos internos é uma ferramenta essencial que nos acompanha constantemente, seja no nosso dia a dia, seja nos nossos sonhos, permitindo-nos manter a nossa funcionalidade e sentido de identidade no mundo. No entanto, se não soubermos como utilizá-la a nosso favor, esta poderá, em determinadas situações, assoberbarnos e prejudicar-nos (Kross, 2021, p. 45).

3.1.4.1. CHATTER / RUÍDO INTERNO

A voz interior é benéfica na maioria do tempo, no entanto em situações que requerem uma maior regulação emocional sob pressão, tende a transformar o seu tom, acabando por gerar *chatter* (Kross, 2021, p. 20).

Chatter ou Ruído Interno é definido por Kross (2021), como os ciclos de pensamentos e emoções que transformam a nossa capacidade de introspeção num processo destrutivo. O autor explica que é como se entrássemos num estado de introspeção à espera de encontrar uma voz que nos suporte e apoie e em vez disso, deparamo-nos com o nosso crítico interior (Kross, 2021, pp. 16-22). Este “ruído” coloca-nos em remoinhos de catastrofização, destruição e julgamento, interferindo com todos os aspetos da nossa vida ao questionar e sabotar sistematicamente a nossa capacidade de tomar decisões, os nossos relacionamentos e o nosso desempenho profissional e pessoal.

Não existe uma fórmula específica para o ruído interior, pode assumir a forma de monólogo ou até de um diálogo que a pessoa tem consigo mesma. Por vezes, centra-se no passado através da ruminação, remoendo compulsivamente sobre eventos passados, outras vezes no futuro, através da preocupação, imaginando futuros angustiantes. Pode ser uma associação livre entre pensamentos e sentimentos que provocam uma maior inquietação ou uma fixação em determinada sensação ou aspeto desagradável (Kross, 2021, pp. 20-22).

Este processo para além de atormentar, pode paralisar, impedindo que a pessoa consiga focar-se. Quando a voz interior está contaminada por este ruído, restringe o foco de atenção a determinados aspetos negativos, fazendo com que se perca a perspetiva e se deixe de conseguir realizar determinadas ações (ainda que já as tenha feito inúmeras vezes de forma bem-sucedida) ou tomar decisões informadas (Kross, 2021, pp. 51-54). Impossibilitada de se focar de forma a que consiga enfrentar e resolver os seus desafios diários, a pessoa fica frustrada, o que potencializa ainda mais o volume do ruído, intensificando-o. Naturalmente, esta situação leva a que pessoas procurem uma saída, levando-as a tomar decisões mais abruptas (p. 57).

Não será difícil imaginar o impacto negativo que este ruído poderá ter na nossa qualidade de vida, se considerarmos que em estimativa falamos connosco o equivalente a 4000 palavras em voz alta por minuto, que a nossa voz interior está ativa diariamente pelo menos metade do tempo em que estamos acordados e que a nossa capacidade de atenção fica limitada a aspetos negativos, o que nos impede de realizar as ações que necessitamos, levando-nos ao aumento da frustração, que só intensifica o ruído interno, o que faz com que repitamos o ciclo.

Este processo pode desencadear violência e agressão, minar as nossas crenças e valores, alterar o nosso comportamento e capacidade de tomar decisões, fazer desmoronar os nossos

relacionamentos, prejudicar o nosso desempenho, contribuir para problemas de saúde mental e potencializar os riscos de desenvolvermos outras patologias de teor físico, podendo até alterar o nosso ADN (Kross, 2021, pp.16-17, 20-22, 57, 71-72).

O discurso interior pode revelar-se uma ajuda enorme, mas também uma grande dificuldade, se gerar ruído interno, estando dependente da forma como a gerimos e interagimos com este. Como poderemos então regular o ruído interior, para que consigamos aproveitar os benefícios da nossa voz interior, principalmente nas alturas em que mais precisamos dela?.

Kross (2021) esclarece que os instrumentos necessários para reduzir o ruído interno, estão já disponíveis para nós, “à espera que os coloquem em prática”, estando presentes nos nossos hábitos mentais e rotinas, assim como nos outros, nas organizações e nos ambientes com que interagimos (Kross, 2021, pp. 22-74). Serão apresentadas algumas dessas técnicas no Apêndice 3 (Estratégias de Regulação do *Chatter* / Ruído Interior).

3.1.5. GRANULARIDADE E REGULAÇÃO EMOCIONAL

3.1.5.1. O QUE NOS DIZEM AS EMOÇÕES?

“Porque é que o mundo dos afetos é usualmente negligenciado e tido como garantido quando a vida normal é inconcebível sem ele?” (Damásio, 2017, p.147).

Tentar definir ou explicar o que são emoções e como funcionam não é uma tarefa fácil, Brown (2021) partilha as palavras do neurocientista LeDoux (2015), tomadas aqui como um bom ponto de partida, “Tem sido dito que há tantas teorias de emoções como há teóricos de emoções” (LeDoux, 2015, citado por Brown, 2021, p. 30).

Esta complexidade provém da sua natureza multidisciplinar que interliga diferentes áreas de conhecimento, conjugando inúmeras perspetivas, abordagens metodológicas, temáticas e técnicas, fazendo com que as suas definições e entendimentos sejam praticamente infundáveis (Brown, 2021, p. 30). Neste documento serão traçadas algumas linhas gerais para que seja possível estabelecer uma base de entendimento sobre a forma como lidamos com as emoções, de que forma é que estas afetam as nossas decisões e relacionamentos, assim os diferentes processos de regulá-las.

Antes de começar, reconhece-se que existem diferenças específicas e técnicas entre as conceções de emoções e sentimentos, acreditando-se, no entanto, que não será necessário

aprofundá-las neste documento, dado que não são revelantes para o conteúdo aqui apresentado, desta forma foi tomada a decisão de utilizá-las enquanto sinónimos (Brackett, 2019, p. 69).

As emoções surgem de uma interpretação de um estímulo interno ou externo. Essa interpretação é feita a partir de camadas biológicas, biográficas e comportamentais, assim como de diferentes aspetos sociais e culturais (Brackett, 2021; Brown, 2021; David, 2016; Mesquita, 2022). Estas podem ser desencadeadas por múltiplos fatores e acontecimentos, como algo que cheiramos, saboreamos, ouvimos, uma sensação, uma memória ou uma experiência específica. Normalmente incluem uma reação fisiológica como corar, arrepios, aceleração dos batimentos cardíacos ou libertação de substâncias neuroquímicas que nos preparam para reagir (Brackett, 2019, p. 66).

As nossas emoções são moldadas pelas nossas experiências sociais e culturais, tendo cada sentimento a sua própria história/origem (Brown, 2021, p. 552), diferenciando-se não só nas suas manifestações, mas também pelos processos que as compõem (Mesquita, 2022, p. 39). Mas sendo as emoções parte integrante das estruturas mentais/sensoriais que nos acompanham diariamente, estando intrinsecamente ligadas aos nossos comportamentos, a tomadas de decisões, aos discursos interiores e à criação de narrativas, qual é o papel que lhes atribuímos socialmente?

Ouvimos cada vez mais falar da importância da inteligência e literacia emocional, das vantagens de possuir *soft skills* em contextos laborais, da importância da destigmatização da saúde mental e da necessidade de educar as crianças para um futuro onde a emoção não se opõe à razão, mas se entrelaça (Brackett, 2019; Brown, 2021; David, 2016, Vieira & Vieira, 2021). Segundo Brackett (2019), esta ideia não é nova, mas apesar da maioria das pessoas acreditar que os nossos sentimentos são importantes e que merecem ser respeitados, acreditam também que as emoções podem ser disruptivas e incómodas, atrapalhando a nossa vida (p. 18), acabando por ser encaradas como inferiores, descartáveis, “sentimentalistas”, confusas ou até “algo que não é para si” (p. 61). Em síntese, “nós humanos temos uma longa história de ignorar as nossas emoções” (Brackett, 2019, p. 29).

Assim, algumas pessoas vivem a maioria do tempo no que David (2016) chama de “piloto-automático emocional”, reagindo por impulso ao que sentem, sem grande consciência da presença das suas emoções ou da influência destas. Outras demonstram consciência da sua existência, mas focam a sua energia a tentar contê-las e suprimi-las, como se estas representassem ameaças ao seu bem-estar ou fossem o motivo que os impede de terem a vida

que sempre desejaram, principalmente quando confrontados com emoções como a raiva, a vergonha ou a ansiedade (p. 10).

Brackett (2019) coloca a questão, “Mas será que eu, pelo menos, sei o que estou a sentir? Dei-me permissão para perguntar?” (p.17). O autor aponta para o paradoxo de repetirmos sistematicamente variações da pergunta “Como te sentes?”, automaticamente, sem que esperemos, desejemos ou respondamos na maioria das situações com honestidade. A verdade é que nos sentimos, habitualmente, desconfortáveis e estranhos ao lidar com as nossas emoções, particularmente com as que nos causam menos prazer. Este desconforto é potencializado se tivermos de expressá-las, o que não é de estranhar, dado que vivemos numa sociedade que cultiva ativamente um medo profundo da vulnerabilidade (pp. 17-18).

Brown (2021) define vulnerabilidade como “a emoção que experienciamos durante tempos de incerteza, risco e exposição emocional” (Brown, 2021, p. 60). A autora tem observado que uma tendência comum e transversal a várias culturas é educar para a crença que ser vulnerável é ser fraco, sendo formatados para a ideia de que devemos ser corajosos e fortes, representando o “oposto da vulnerabilidade”. Assim, é gerada uma tensão para a maioria de nós, dado que não é possível existir coragem sem vulnerabilidade, “a coragem requer disponibilidade para inclinar-nos para a incerteza, o risco e a exposição emocional” (p. 61).

“Em sociedades onde o perfeccionismo, a agradabilidade e a validação são utilizados como armaduras para proteger os nossos egos e emoções, é necessária coragem para estarmos investidos e presentes quando não conseguimos controlar o desfecho” (Brown, 2021, p.62)

Descartamos, suprimimos e recalamos emoções, devido ao medo que temos das emoções que surgirão desse confronto. Nas palavras de Brackett (2019) “a nossa vida interior é um território desconhecido até para nós, um lugar arriscado para explorar” (p. 18), mas “evitar esse confronto, só irá intensificá-las, aumentando a influência que têm sobre nós” (p.19) num ciclo que irá persistir e retroalimentar-se.

É mais fácil perceptor as emoções como “algo dispensável e até perigoso”, em vez de assumi-las como essenciais para impulsionar os nossos processos intelectuais e criativos, sendo alicerces impensáveis à vida (Damasio, 2017, p. 148). As emoções influenciam as nossas relações, a nossa capacidade de tomar decisões, o nosso desempenho e a nossa saúde,

abrindonos ou fechando-nos ao mundo exterior. De forma consciente ou inconsciente, a sua influência está presente, podendo beneficiar-nos ou prejudicar-nos (Brackett, 2019, p. 56).

Damasio (2017) afirma, hipoteticamente, que num mundo onde as emoções não estivessem presentes, restariam apenas cadeias desintegradas de informações sensoriais do mundo exterior (sons, imagens, sabores, entre outras), podendo estas ser mais ou menos simbólicas, concretas ou abstratas, provenientes das nossas percepções ou memórias. As imagens viajariam na nossa mentem sem sermos afetados por estas ou sem conseguir classificá-las como prazerosas ou dolorosas (pp. 146-147).

A ausência de competências (individuais e coletivas) de lidar com as emoções de forma construtiva é flagrante (Brackett, 2019, p. 19), não possuindo sequer, na maioria dos casos, o vocabulário necessário para identificá-las (Brackett, 2019, p. 17; Brown, 2021, pp. 26-27).

Brown (2021) explica que “a linguagem é um portal para a criação de sentidos, de conexão, de cura, de aprendizagem e de consciência de nós próprios” (p. 26). A linguagem é o que nos dá acesso a entendermos e expressarmos o que estamos a experienciar, acelerando e fortalecendo as conexões cerebrais quando estamos a processar informação sensorial. Sem que tenhamos uma linguagem apropriada para nomear o nosso universo emocional, dificilmente conseguiremos regular as nossas experiências e emoções de modo produtivo e construtivo ou sequer pedir ajuda para fazê-lo. Contrariamente ao que muitos acreditam, reconhecer as experiências através da linguagem, nomeando-as, não dá mais poder à experiência, mas à pessoa, dando-lhe a possibilidade de agir sobre esta. Adicionalmente tem-se observado que a linguagem tem a capacidade de influenciar e alterar o que sentimos, sendo que as emoções (as nossas e as dos outros) são moldadas pela forma como percebemos, categorizamos e descrevemos experiências emocionais, estando essas ações muito dependentes do vocabulário emocional de cada pessoa (pp. 27-28).

Reconhecer e identificar emoções, também chamado de granularidade emocional (Brown, 2021, p. 28; Brackett, 2019, p. 118) é um processo importantíssimo, mas particularmente desafiante. São várias as vezes em que não sabemos exatamente o que estimulou determinada emoção ou como lidar com ela, não existindo uma forma exata de definir/nomear cada emoção, para tal, é necessário praticar um processo auto(reflexão), (auto)conhecimento e (auto)análise (Brackett, 2019, p. 23). Um exemplo da sua importância, é que ao não conseguirmos reconhecer uma emoção ou perceber o motivo que a origina, acabamos por moldá-la a outra emoção que consigamos identificar, uma emoção mais familiar, potencialmente uma meta-emoção (uma emoção sobre uma outra emoção) (Brackett, 2019, p.

68). Ao não conseguir nomeá-la, a pessoa fica impedida de regular a emoção base ou entender os motivos e contextos desta.

Apesar de podermos adquirir algumas capacidades de regulação, reconhecimento e entendimento das emoções por osmose, a verdade é que estas não são intrínsecas (Brackett, 2019, p. 27). Tal como alerta Brackett (2019, p. 24), “não nascemos com uma capacidade inata de reconhecer o que estamos, ou qualquer outra pessoa está, a sentir e o motivo. Todos temos de aprender”. É essencial que aprendamos a trabalhar para desenvolver ferramentas que nos ajudem a reconhecer, expressar e regular as emoções, assim como a influência que estas têm em nós e naqueles que nos rodeiam. Só a partir desse processo “conseguiremos tomar decisões informadas, construir relacionamentos com significado e realizar o nosso potencial” (Brackett, 2018, p. 26).

Estamos sempre a sentir algo, podemos acordar entusiasmados e no momento seguinte perceber que está mau tempo e isso mudar por completo o que sentimos, abrir a janela e o cheiro a terra molhada lembrar-nos de algo positivo da nossa infância, evocando uma memória que leva o que sentimos a transformar-se novamente. Existe repetidamente um conjunto enorme de fatores que poderão potencialmente influenciar o que chamamos vulgarmente de “estado de espírito”, bastando, para mudar, uma memória, uma situação, uma sensação ou um pensamento (Brackett, 2019, p. 29). O fluxo de emoções que experienciamos, apesar de variar na sua intensidade, é constante. Quando somos crianças, este fluxo é similar, mas maioritariamente sentido com uma intensidade superior. Estas, devido a ainda não terem aprendido a regular as suas emoções e utilizá-las para seu benefício acabam, por vezes, em ter dificuldade na sua gestão, reforçadas pelo facto dos seus cérebros ainda não estarem tão desenvolvidos como os dos adultos (Brackett, 2019, p. 29). Surge assim um aspeto para refletir, não sendo acessível ou disponível na grande maioria das vezes (quer na infância, quer posteriormente) um processo de educação psicoemocional que promova ferramentas de regulação emocional, é expectável que as ferramentas adotadas e desenvolvidas em criança para lidar com as suas emoções e as dos outros, sejam, em muitos casos, ainda as mesmas aplicadas enquanto adultos. Moldadas e reprimidas por papéis e expectativas sociais, é certo, mas na sua essência, uma adaptação que teve de ser desenvolvida por osmose, necessidade e/ou intuição. Levantando-se a questão sobre quais as implicações que isso terá na sociedade...

Ainda que as emoções nos acompanhem e influenciem constantemente, não podemos passar todo o tempo a reagir-lhes. No entanto, a resposta contrária, ignorando-as e minimizando

a sua importância também não é, de todo, a solução. As emoções trazem informação valiosa sobre o que se passa dentro de nós (Brackett, 2019, p. 29).

Numa palestra dada por Susan David em 2017¹⁴, é apresentada a seguinte ideia que as “emoções são dados, não diretrizes”, afirmando que as emoções podem apontar-nos para a direção a seguir, funcionando como “faróis e não barreiras”. Estas poderão ajudar-nos dar sentido ao que experienciamos e dar-nos informações sobre como lidar conosco e como responder de forma eficaz às necessidades dos outros. Poderão apoiar-nos na identificação do que é importante para nós e reconhecer quais os nossos valores, motivando-nos a abrir espaço para fazer mudanças positivas na nossa vida (Brown, 2021, p. 28).

3.1.5.2. EMOÇÕES CULTURAIS

Para finalizar este tópico, apresenta-se, de forma resumida, algumas ideias de Mesquita (2022) de grande relevância, mas que não serão possíveis de expandir com detalhe neste documento.

Quando Mesquita (2022) iniciou o seu percurso sobre emoções culturais, foi recebida por outros académicos com inquietação e apreensão, sendo questionada sobre como seria possível as pessoas conectarem-se se nem sequer as suas emoções eram partilhadas.

“A sua reação fê-la ficar ciente do idealismo que normalmente se esconde atrás da assunção de que as emoções são universais. Não é só imperialismo emocional que produz a projeção das nossas emoções em indivíduos de outras culturas. Igualmente importante, num mundo globalizado, é o desejo de construir sobre as emoções, um sentido partilhado de humanidade” (Mesquita, 2022, p. 66)

Mesquita (2022) coloca a seguinte questão “É possível que as pessoas ao longo de diferentes culturas tenham diferentes emoções? O corpo humano não nos prepara para as emoções?” (p. 39). A autora afirma que os nossos cérebros e corpos não estão pré-programados para determinadas emoções, mas para emoções que sirvam ao máximo, cada um de nós, nas nossas vidas materiais e sociais, sendo no fundo emoções que estão ajustadas às nossas comunidades e culturas. Os nossos cérebros são programados de forma dinâmica através das

¹⁴ “The Gift and Power of Emotional Courage”, Susan David (2017) - https://www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage?utm_campaign=tedspread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare

nossas experiências em contextos sociais e culturais específicos, sendo a sua plasticidade que nos permite viver em determinadas comunidades. Deste modo, ao comunicarmos devemos

esperar encontrar diferenças e não apenas similaridades, assim como expectar explicar as nossas emoções, dado que estas não são “naturais”, nem universais (p. 43).

Em suma, a autora explica que a “nossa rede de emoções” ocorre quer através das nossas experiências e aprendizagens pessoais, quer através da experiência da nossa realidade cultural, sendo que diferentes experiências e contextos se traduzirão em diferentes emoções. Assim, os conceitos de emoções de cada pessoa são moldados pelos episódios emocionais que experienciaram e que ocorreram na sua vida, assim como pelas pessoas que encontraram e o desposório cultural que partilham (Mesquita, 2022, p. 40; 315). Brown (2021) reforça esta ideia, argumentando que não acredita “ser possível reconhecer emoções nos outros, independentemente do quão compreendemos emoção humana, da nossa experiência e de quanta linguagem temos”, sendo que a nossa forma de expressar e experienciar o que estamos a sentir pode ser tão única como nós (Brown, 2021, p. 441).

Segundo Mesquita, (2022) é possível encontrar humanidade e ficar familiarizado com as emoções das pessoas de outras culturas, mesmo que estas não sejam universais. Para isso, basta que estejamos disponíveis para entender com o que é que as pessoas de outros contextos se preocupam, entendendo as suas normas, valores e objetivos. Ao fazê-lo, de mente aberta, esperando a diferença e acolhendo-a, entenderemos a lógica das diferenças culturais nas emoções. Observando que mesmo as nossas próprias emoções não são universais, sendo moldadas pelas nossas culturas e experiências¹⁵ (p. 44).

Consciente destas dinâmicas, Mesquita (2022) reforça que só ao abraçarmos a diferença, construiremos os alicerces para encontrar pontes de compreensão e convivência entre nós (p.

¹⁵ A título de exemplo Mesquita (2022) partilha uma história sobre Christine Dureau, uma antropóloga que se debruçou sobre as mulheres Simbo, residentes numa das zonas mais pobres das ilhas Salomão. Dureau acreditava que conseguiria relacionar-se inteiramente com o amor maternal (taru) das mulheres Simbo, sendo ela própria mãe de uma criança. No entanto, rapidamente se apercebeu que taru era diferente do amor maternal que ela tinha projetado sobre estas mulheres. Taru, para as mulheres Simbo significa “tristeza” quanto significa “amor”. As mulheres que sentiam taru tinham compaixão pelas suas crianças, porque sabiam que o destino dos seus filhos iria provavelmente incluir tristeza (Mesquita, 2022, p.290-291).

44). Nos tópicos da “Empatia” e das “As Histórias dos Outros”, serão abordadas formas de como poderemos posicionar-nos relativamente às emoções e histórias dos outros. Explorando de que maneira poderemos compreender e relacionar-nos com estas, de forma mais

aprofundada, sem que seja necessário partilhar as mesmas experiências ou conceitos emocionais ¹⁶.

3.1.6. EMPATIA

Todos nós ou pelos menos a maioria, tem uma noção do que é empatia, no entanto a forma como a definimos e aplicamos difere consoante as nossas experiências pessoais, sociais e culturais. Regularmente restringida e reduzida à ideia de que a empatia é sentir o que o outro sente ou colocarmo-nos na “pele/sapatos do outro”, esta é indiscutivelmente muito mais ampla e complexa, articulando e desencadeando diferentes subprocessos.

Segundo Zaki (2017, 2019) diretor do Laboratório de Neurociência Social da Universidade de Standford, vários investigadores têm debatido a sua definição durante décadas, apresentando argumentos a favor, contra ou até questionando a sua existência. Apesar disso, tem-se criado um consenso de que a empatia não é só uma coisa, mas um termo guarda-chuva para descrever as múltiplas formas como as pessoas respondem entre si às emoções do outro, incluindo reações de partilha (empatia emocional/empatia afetiva), pensar sobre (empatia cognitiva/ mentalização) e preocupação sobre os sentimentos dos outros, desejando assim melhorar experiências deste (preocupação empática) (Zaki, 2019, p.12, p. 266; Brown, 2021, p. 224).

Brown (2021) por sua vez, define empatia como a mais “poderosa ferramenta da compaixão”, sendo uma competência emocional que nos permite entender a experiência de alguém. A

¹⁶ Apesar de não ser explanado neste documento, Mesquita (2022) desenvolveu dois modelos de emoções centrados na ideia de emoções “*MINE*” (Minhas) e “*OURS*” (Nossas). De forma simplificada, a autora esquematiza a forma como as culturas percebem e conceptualizam a sua relação com as emoções, podendo esta ser: interior, centrada no indivíduo e na expressão (*MINE*) ou mais exterior e relacional, centrada em situações sociais (*OURS*) (Mesquita, 2022, p. 85).

empatia apoia-nos também nas decisões interpessoais, assim como em juízos morais e éticos, reforçando laços relacionais, ajudando a que as pessoas entendam melhor como é que os outros as percebem, promovendo um comportamento altruísta e pró-social (Brown, 2021, p. 223). Dada a extensão de teorizações em redor desta temática, foi tomada a decisão de centrar esta revisão maioritariamente nas definições apresentadas por Zaki (2017, 2019).

3.1.6.1. SUBPROCESSOS EMPÁTICOS

Weisz e Zaki (2017) definem empatia como “a capacidade de uma pessoa de partilhar e entender os estados internos de outra pessoa, funcionando como uma ponte social de conexão para com o outro” (Weisz & Zaki, 2017, p. 273). Esta divide-se em três subprocessos que se relacionam, mas que diferem entre si (Zaki, 2019, pp. 178-182).

Empatia Emocional/Afetiva: É o processo de “absorver” indiretamente as emoções de alguém, através da interpretação que fazemos das suas expressões faciais, stress corporal e estado de espírito. O nosso cérebro reage à dor ou prazer do outro, como se fosse a nossa própria experiência. Este processo é o mais próximo de dissipar a barreira entre o self e o outro, sendo o processo mais conhecido da empatia.

Empatia Cognitiva/Mentalização: A empatia cognitiva é o processo de considerar a perspectiva do outro, através da reflexão, imaginação e curiosidade. Esta leva-nos a questionarmos como terá sido a experiência do outro para ele.

Preocupação Empática: É a motivação para contribuir e melhorar o bem-estar do outro, levando à ação e potencialmente a um aumento de comportamentos pró-sociais.

Zaki (2019) explica que a experiência de um processo não desencadeia, nem beneficia, necessariamente outro. As pessoas diferem na forma com experienciam a empatia, sendo que cada processo empático ativa sistemas cerebrais diferentes que são úteis para as especificidades de cada situação (p. 181). Existe a tendência para que a empatia cognitiva funcione de forma mais eficaz se não existir empatia emocional (ou que não esteja presente de forma tão intensa).

Ao partilharmos a experiência da pessoa, acaba por nos ser mais difícil ganhar a distância necessária para separar a nossa realidade, da sua realidade. Ao misturar as duas correremos o risco de impor a nossa experiência e valores sobre o outro e a sua experiência, impossibilitando assim a conexão com o outro (Brown, 2021, pp. 263-265).

“Através da mentalização, desenvolvemos uma imagem geral não só do que alguém sente, mas o porquê de o sentir e o mais importante, o que é que faria a pessoa sentir-se melhor. Isso produz uma preocupação mais profunda com o outro, focada não só no nosso próprio desconforto, mas na outra pessoa” (Zaki, 2019, p. 181).

Brown (2021) reforça esta ideia, defendendo que a empatia que defende não se centra na partilha da emoção com a pessoa, mas em entender o que alguém está a sentir. Sendo que a empatia emocional/afetiva poderia levar-nos rapidamente a ficar assoberbados com a emoção e não conseguirmos oferecer ao outro o nosso apoio/compreensão (p. 225).

Zaki e Weisz (2017) esclarecem que a empatia não é a resposta universal e que esta falha diversas vezes, principalmente em situações de conflito, desconforto e confronto com a diferença (p. 279). O que não é de estranhar, quando consideramos que segundo Zaki (2019), “se quiséssemos criar um sistema para quebrar a empatia, dificilmente conseguiríamos fazer melhor do que a sociedade que criámos” (p. 18).

3.1.6.2. É POSSÍVEL REDUZIR OU AUMENTAR A EMPATIA?

“A sociedade moderna é construída sobre a conexão humana e nossa casa está a oscilar. Ao longo dos últimos doze anos, investiguei como é que a empatia funciona e o que faz por nós. Mas ser um psicólogo que estuda empatia hoje é como ser um climatologista que estuda o gelo polar: a cada ano descobrimos mais sobre o quão valioso é, à medida que este desaparece”. (Zaki, 2019, p. 20)

Apesar da empatia não ser uma resposta padronizada, diminuindo ou aumentando consoante a inúmeros fatores, a verdade é que detém um papel importante nas nossas interações, motivando comportamentos pró-sociais e a intenção de ajudar outros (Gaesser & Schacter, 2014, p. 4415), fornecendo a base para ações bondosas (Zaki, 2019, p. 14). Segundo Zaki (2019), preexistente à espécie humana, a empatia e a bondade têm-se observado em ratos,

elefantes, macacos e corvos. Para os humanos, a empatia teve um papel fulcral para que este tenha conseguido sobreviver, sendo que não dispunha de atributos físicos que lhes desse tanta vantagem sobre as outras espécies. O autor explica que há trinta mil anos atrás, existiam mais cinco espécies de humanos que partilhavam o planeta connosco e que foi graças à capacidade de viver coletivamente e entreajudarem-se que os *sapiens* foram evoluindo para que as suas conexões uns com os outros se tornasse mais simples (p. 16).

“Os nossos níveis de testosterona baixaram, as nossas caras suavizaram e ficámos menos agressivos. Desenvolvemos uma maior parte branca nos olhos que os outros primatas para que pudéssemos detetar o olhar uns dos outros e músculos faciais mais complexos que nos permitissem expressar melhor emoção. Os nossos cérebros desenvolveram-se para nos darem uma compreensão mais precisa dos pensamentos e sentimentos dos outros. Como resultado desenvolvemos várias habilidades empáticas. Podemos viajar nas mentes não só de amigos e vizinhos, mas também de inimigos, estranhos e até imaginar pessoas em filmes ou romances (...) Isto ajudou a que nos tornássemos a espécie mais gentil na Terra”. (Zaki, 2019, p. 17)

Esta evolução possibilitou que nos mantivéssemos unidos, permitindo-nos sobreviver e prosperar, no entanto com o passar do tempo, temos vindo a percorrer um caminho que nos tem afastado cada vez mais desta e do seu papel mais importante, inspirar a bondade” (Zaki, 2019, pp. 14-15). Segundo as estatísticas, estudos apontam para que o grau de empatia na população esteja a diminuir, especialmente ao longo do século XXI. Se antes os nossos antepassados empatizavam com uma pessoa de cada vez, devido a viverem em comunidades mais pequenas e não estarem tão conectados com outras realidades, hoje esse processo complica-se, assistindo a representações globalmente de sofrimento constante. Cada vez mais, territórios que antes poderiam ser mais neutros/consensuais, hoje transformam-se em lugares de discordância, conduzindo a problemas maiores como o tribalismo, o terrorismo doméstico, o colapso da compaixão e o aumento da solidão e da violência, sendo que, segundo Zaki (2019), “neste ecossistema bizarro, o cuidado não só evapora, como se reverte” (p. 20).

Lutar pela empatia e pela bondade não é fácil para nenhum de nós (Zaki, 2019, p. 30), mas podemos gradualmente trabalhar e aprimorar as nossas capacidades emocionais para empatizar e regular, gerar compaixão, aprender a escutar e a criar espaço para os outros, aumentando ou diminuindo a nossa capacidade empática em determinados momentos. Para o

autor, com o cuidado e atenção adequada, é possível “desenvolver a empatia como se fosse um músculo, aumentando a nossa bondade no processo” (Zaki, 2019, pp. 29-30).

Alguns estudos, segundo Weisz e Zaki (2017) têm defendido a empatia como uma capacidade maleável passível de ser desenvolvida e não como um traço fixo, podendo ser estimulada e trabalhada em intervenções direcionadas para este propósito (p. 273). Estas intervenções experimentais têm aplicado um conjunto de técnicas diferentes, como o “roleplay, a tomada de perspectiva e a partilha de informações”. Estas tendem a funcionar com pessoas que já estejam abertas a empatizar, que demonstrem a capacidade de reconhecer as emoções dos outros e que estejam numa situação propícia a praticar empatia. No entanto, parecem não ser bem-sucedidas com pessoas que não estejam dispostas a fazê-lo, sendo que, segundo os autores, geralmente não se trata de uma incapacidade de empatizar mas de querer fazê-lo (p.279).

Os motivos para o evitamento empático tendem a surgir quando as pessoas expectam poder sofrer ao experienciar empatia, quando acreditam que pode prejudicar o seu desempenho ou que possam sair prejudicados, ficando impedidas de cumprir os seus objetivos (como por exemplo, numa competição). O maior desafio das intervenções de empatia, tem estado em estimular a motivação as pessoas para empatizar, um aspeto que se agrava ainda mais, dado que usualmente as falhas de empatia surgem nas situações em que esta seria mais necessária (Weisz & Zaki, 2017, p. 280).

Weisz e Zaki (2017) defendem que as intervenções sociopsicológicas para a estimulação da empatia podem ser alicerçadas em pelos menos três aspetos: “alterar as perceções do *self*, alterar a perceção das normas sociais e alterar a interpretação das pessoas sobre as situações que requerem/evocam empatia” (p. 280). Para que estas tenham mais probabilidades de serem bem-sucedidas, os autores argumentam que devem ser focadas na aquisição de capacidades empáticas, expondo as pessoas a situações onde deveriam ser empáticas e ensiná-las a tomar a perspectiva do outro ou expressar de forma mais eficaz a empatia que sentem. Indicam também que poderá ser importante entender as perceções das pessoas relativamente às situações e ao grupo de pessoas com que estão a tentar ser empáticos, motivando através desse questionamento/consciência a criação espaço do espaço necessário para uma alteração de perspectivas (sobre si mesmos, sobre situações e sobre pessoas/grupos) que poderão estar a dificultar a capacidade de “considerar, partilhar ou preocupar-se sobre a experiência dos outros” (p. 284). Outro aspeto a ser explorado é a fomentação de um *growth mindset* relativamente à empatia, encorajando-os a serem mais resilientes perante as suas falhas empáticas, passando a encarar a empatia como uma capacidade que deve ser desenvolvida e

adquirida, motivando-os a fazer um esforço maior para praticarem empatia em situações que poderiam ser potencialmente mais adversas a esta. Em suma, ao trabalhar os motivos que pesam na empatia, “as intervenções poderão ser capazes de preservar a empatia em situações que provavelmente falharia” (p. 281).

3.1.6.3. COMPAIXÃO E “INIMIGOS PRÓXIMOS”

Muito se tem debatido sobre o papel da empatia e da compaixão na forma como nos relacionamos com os outros.

“Algumas pessoas argumentam que a compaixão é a melhor resposta, outros que é a empatia e outros que necessitamos das duas, por diferentes razões. Toda a gente está a tentar responder a esta questão: Qual é o meio mais eficaz para criação de conexão e prestar serviço a alguém que está em conflito/sofrimento, sem que levemos a sua situação como nossa?” (Brown, 2021, pp. 214-215).

Existem, no entanto, diferenças significativas entre estas, que devem ser reconhecidas para que entendamos a melhor forma de conjugá-las e assim cultivar conexões com os outros (Brown, 2021, p. 215). Brown (2021) define compaixão como uma prática diária de reconhecimento e aceitação da nossa humanidade compartilhada, para que possamos tratar os outros e a nós mesmos, com bondade, agindo perante a situação. Segundo a autora, grande parte das definições de compaixão, incluem a ideia de ação e não apenas de sentir (como ocorre na empatia afetiva). A compaixão não deve ter uma abordagem de hierarquização ou de tentativa de resolução dos problemas da pessoa, mas centrar a sua prática na “beleza e dor da humanidade compartilhada”. A forma mais eficaz de produzir conexão surge da combinação compaixão com empatia cognitiva (pp. 218-219). Para aprofundar esta ideia, Brown cita Chödrön (2001) que explica que ao praticarmos a nossa capacidade de gerar compaixão, é expectável que sintamos medo, mas que esta requer que nos movemos de encontro ao que nos assusta. A compaixão não é uma relação entre o cuidador e o ferido, mas uma relação de iguais, onde só “conhecendo bem a nossa escuridão, poderemos estar presentes com a escuridão dos outros” (p. 219).

Esta definição estende-se num podcast realizado por Brown em 2022, ao falar com Germer, psicólogo e investigador sobre compaixão¹⁷. Germer (2022) explica que a compaixão é sempre um momento de mistura entre sofrimento e amor. Muitas vezes quando o amor se depara com o sofrimento, transforma-se em medo, raiva e nojo, tornando-se em aversão ao sentirmo-nos assoberbados, mas se o amor ao encontrar sofrimento transformar a experiência em algo positivo, se continua a ser amor, então é compaixão.

Assim, reforçamos o motivo pelo qual Brown (2021) considera a empatia como uma ferramenta da compaixão, sendo que, segundo a mesma, só será possível responder empaticamente se estivermos dispostos a estar presentes na dor de alguém. Sem o fazer, não será verdadeiramente empatia (p. 226).

Muitas vezes acreditamos que estamos a sentir algo, mas na verdade não podíamos estar mais distantes de o fazer. Brown (2021) introduz dois conceitos para nos ajudar a entender os desencontros que por vezes surgem em redor das nossas emoções e comportamentos: inimigo distante e inimigo próximo. A ideia de inimigo próximo, é um termo budista, que a autora

utiliza baseando-se na obra de Neff (2021), referindo-se a este como um estado mental que se aproxima de um estado desejado, mas que na verdade o boicota, enquanto o inimigo distante é o oposto da emoção ou da experiência (p. 221). A autora apresenta dois exemplos de inimigo próximo para clarificar: A pena é o inimigo próximo da compaixão, sendo que se foca em estabelecer uma separação entre nós e a pessoa, distanciando-nos dela e do seu sofrimento de forma graficamente para o nosso self, fazendo-nos acreditar que estamos numa posição de superioridade, ao contrário da compaixão. Um dos inimigos próximos da empatia, é a simpatia. A simpatia contrariamente à empatia, promove desconexão, colocando a pessoa a uma distância segura, para que não tenha de se envolver com a realidade da outra pessoa (Brown, 2021, pp. 220-228). Este é, segundo Brown (2021) um dos problemas da ideia de nos imaginarmos nos sapatos do outro, sendo que a partir do momento em que tentamos entender a situação da nossa perspectiva e não na perspectiva do outro, a empatia desfaz-se. É nessas situações, quer por ficarmos submersos nas nossas dificuldades emocionais, quer por termos uma experiência que não é similar à do outro, que acabamos por descartar a história do outro (Brown, 2021, pp. 229-230).

3.1.6.4. DIFERENÇAS CULTURAIS NA EMPATIA

¹⁷ <https://brenebrown.com/podcast/the-near-and-far-enemies-of-fierce-compassion-part-1-of-2/>

Mesquita (2022) alerta que apesar da maioria de nós acreditar que pode interpretar a emoção ou fazer a leitura de expressões do rosto de alguém, a verdade é não conseguimos fazê-lo verdadeiramente. A nossa interpretação da fisicalidade de outra pessoa, poderá não corresponder à interpretação do outro, especialmente se ele tiver um background cultural diferente do nosso (p. 287).

Os potenciais motivos, crenças e história de cada um e da sua realidade são demasiado amplos, para que usemos apenas a nossa imaginação para compreender com profundidade a sua experiência. Podemos imaginar determinada situação e dar-lhe um sentido narrativo, mas as emoções e pensamentos que projetaríamos na outra pessoa seriam limitativas, dado que seriam muito provavelmente geradas a partir de um filtro cultural criado pelo nosso repertório de histórias, crenças, valores e dinâmicas culturais (Mesquita, 2022, p. 288).

Mesquita (2022) defende que a empatia não chega, porque esta, sozinha, não conseguirá ultrapassar as barreiras culturais, propondo em vez disso outros caminhos para fomentar a bondade e estreitar as distâncias. A autora afirma que devemos aprender a criar pontes entre as diferenças culturais através da desconstrução do “episódio emocional”, ou seja, ao invés de perpetuar a ideia de nos colocarmos na “pele do outro”, devemos procurar contextualizar cada situação e experiência ao contexto social e cultural onde decorreram (p. 290).

No fundo, Mesquita (2022) compara este trabalho ao dos antropólogos, sendo estes “especialistas em encontros interculturais em que colocam de parte a suas próprias assunções – o tanto quanto conseguem - e tentam perguntar e observar” (p. 290). A autora afirma que é possível aproximarmo-nos e até partilhar experiências emocionais com pessoas de outros backgrounds culturais, mas que não devemos assumir que essa partilha existe, citando um antropólogo (do qual não indica o nome) “o problema da empatia não é envolver sentimentos, mas assumir que as primeiras impressões são verdadeiras” (p. 292).

Assim, conseguir entender as emoções de outras pessoas não é similar a partilhar as suas experiências. Sendo que aproximarmos-nos das emoções dos outros, significa entender como é que essas experiências emocionais estão ligadas a um contexto diferente e potencialmente incongruente do seu (Mesquita, 2022, p. 292). Ideia que será desenvolvida no tópico “As Histórias dos Outros” com o conceito “*story stewardship*” desenvolvido por Brown (2021).

Concluindo, a empatia num contexto de diferenças culturais passa por reconhecer as diferenças entre nós e procurar interpretar a experiência emotiva da pessoa, tendo em

consideração o seu contexto cultural. Não devemos assumir a partilha ou uma interpretação fechada, mas perguntar e escutar, sem julgamento. A autora defende que é nessas diferenças que se encontrarão semelhanças e que mesmo que entendamos que nunca iremos experienciar as emoções da mesma maneira que a outra pessoa, devemos humanizá-la ao tentar encontrar sentido nas suas emoções e assim encurtar alguma distancia (Mesquita, 2022, pp. 292-293).

3.1.7. IMAGINAÇÃO

Segundo Marková (2018) “A imaginação é uma das capacidades mentais básicas que define os humanos como espécie” (p. 276), sendo através do exercício desta que damos sentido às ideias, histórias, imagens e experiências que apresentam possibilidades construtivas sobre situações ou ideias que não nos são tão familiares ou concretas, estimulando assim novas reflexões (Moody-Adams, 2022, p. 127).

As nossas viagens mentais são acompanhadas pelos nossos sentidos, sendo que ao relembramos-mos de alguma memória, o nosso cérebro reage como se estivéssemos lá, enquanto noutros momentos, em vez de sermos “arrastados para o passado ou futuro” projetamos-mos para lá (ou até para realidades alternativas), permitindo-nos “antecipar erros que ainda não cometemos e navegar por situações que ainda não experienciamos” (Zaki, 2019, p. 116).

“A memória por si, pode ser imaginativa, dando significados ao passado e integrando as experiências numa narrativa coerente”, dizem-nos Saint-Laurent & Zittoun (2017), citado em Saint-Laurent (2018), afirmando que a imaginação é um processo que “participa na natureza reconstrutiva da memória”, sendo uma das funções da memória “providenciar material para a imaginação e auxiliar-nos a antecipar o futuro” (p. 62).

Zaki (2019) afirma que a empatia muito importante, tendo um papel “crucial na empatia”, considerando que quanto mais flexível e aprofundada for a nossa capacidade de imaginar, mais capacidades podemos desenvolver para entender outras emoções, situações e histórias que difiram das nossas (p. 117). O ato de contar e interpretar histórias está diretamente relacionado com a nossa capacidade de imaginar, sendo que contamos não só histórias sobre acontecimentos e pessoas reais, mas também ficcionais. Segundo Zaki (2019) as histórias “ajudaram os nossos antepassados a imaginar outras vidas, planos para o futuro e a acordar códigos culturais”, sendo que hoje “ajudam-nos de uma nova forma” contribuindo para o

melhoramento do panorama empático, ajudando a que as pessoas não se sintam tão distantes e para que seja menos difícil preocupar-nos com os outros (p. 118).

Reconhecendo a importância da imaginação na nossa capacidade, individual e coletiva, de entendermos o que se passa à nossa volta e dentro de nós, nos regularmos, nos recordarmos e estabelecermos como nos posicionamos (ou poderemos posicionar) no mundo, assumimo-la como um elemento-chave para a intervenção e transformação social. Saint Laurent (2018) afirma que “ter a capacidade de imaginar o futuro num mundo de constante mudança é mais do que uma necessidade para a ação”, sendo que “imaginar para onde a sociedade poderá ou deverá ir, poderá trazer uma nova “luz” e perspectivas ao presente (p. 59).

Os “coletivos futuros” são um produto quer da imaginação, quer da criatividade, “ajudando-nos a visionar para além do aqui e agora da nossa existência” agindo sobre “construções imaginárias de como poderemos trazer esse futuro pretendido para a realidade” (Glăveanu, 2018, p. 83). A forma como podemos imaginar estes futuros coletivos é “uma forma de imaginação política” que influencia “tremendamente como agimos enquanto membros da sociedade e como representamos o mundo onde vivemos” (Saint-Laurent, 2018, p. 60), no entanto esta é construída não só pelo nosso presente, mas também pelo nosso passado. Ao falarmos de futuros coletivos, não podemos dissociá-los da nossa memória coletiva, sendo esta “a forma como representamos a história”, desempenhando um “papel fundamental em como imaginamos o futuro” (Saint-Laurent, 2018, p. 60).

“Não pode haver soluções do século XX para os problemas do século XXI, o que é necessário é uma nova imaginação radical que seja capaz de mobilizar formas alternativas de agenciamento social”. (Evans & Giroux, 2015, p. 13)

O termo imaginação radical refere-se à nossa capacidade de pensar criticamente e inovadoramente sobre o nosso mundo social (Haiven & Khasnabish, 2014, p. 9). Sendo que isso requer que imaginemos o mundo, a vida e as instituições sociais não só como estas são, mas como poderiam ter sido ou ser, tendo “a coragem para reconhecer de que formas é que o mundo pode e deve ser mudado” (Haiven, 2011, citado por Haiven & Khasnabish, 2014, p. 10). Mas não se trata simplesmente de “reconhecer ou imaginar futuros diferentes”, mas trazer esses “futuros possíveis” para o presente de forma a inspirar “ações e novas formas de solidariedade”. É necessário partir do nosso passado coletivo para contar histórias diferentes de como o mundo se tornou no que conhecemos hoje e “relembrarmo-nos do poder e

importância das lutas do passado” e de que forma o seu legado vive e pode viver no presente (Haiven, 2011, citado por Haiven & Khasnabish, 2014, p.10). A imaginação radical pede que imaginemos também o presente, mas de uma forma diferente da que existe e conhecemos, questionando as narrativas de poder estabelecidas e os sistemas vigentes, de modo a encontrar novas possibilidades que permitam uma verdadeira emancipação e transformação social. Para os autores, a imaginação radical não é algo que uma pessoa possa ter “em maior ou menor quantidade”, mas sim, um processo coletivo que deve ser criado e nutrido em colaboração (Haiven & Khasnabish, 2014, p.10).

“Através de experiências partilhadas, linguagem, histórias, ideias, arte e teorias, partilhamos parte da nossa imaginação. Nós criamos com aqueles que estão à nossa volta, múltiplas, sobrepostas, contraditórias e coexistentes paisagens imaginadas, horizontes de possibilidades comuns e entendimento partilhado. Essas paisagens partilhadas são moldadas e moldam as imaginações e ações dos seus participantes individuais” (Haiven & Khasnabish, 2014, pp. 10-11)

A imaginação radical representa, desta forma, a nossa capacidade de imaginar e criar uma causa comum com a experiência de outras pessoas (passada, presente, futura e potencial) expandindo a capacidade que temos de construir laços solidários, sejam estes reais ou imaginados, sendo a imaginação “uma parte íntima da forma como empatizamos com os outros” e como construímos sentido e empoderamento em redor “das forças que impactam as nossas vidas” (Haiven & Khasnabish, 2014, p.10).

Apesar de algumas pessoas considerarem a imaginação radical “como algo efêmero, que pretende distrair do trabalho real da justiça social”, os autores argumentam que o seu potencial é demasiado grande para ser ignorado ou diminuído (Haiven & Khasnabish, 2014, p.10), perspetiva que é também partilhada nesta investigação.

É central para o trabalho social continuar a desenvolver um aprofundamento teórico-prático consistente nesta área, promovendo as intervenções em redor da imaginação enquanto ferramenta pedagógica para a convivência e transformação social, contribuindo para uma cultura de pacificação, mediação e justiça social.

3.1.7.1. CONTACTO IMAGINADO/SIMULAÇÃO

No sentido de aprofundar essas intervenções, ainda que de forma muito introdutória, foram aplicados neste processo de mediação intrapessoal, um conjunto de exercícios relacionados com a imaginação sobre si e sobre o outro. Um deles inspirou-se nas investigações desenvolvidas por Gaesser e Schacter (2014) e Gaesser et al. (2020), onde foi proposta uma interação imaginada (explicada mais detalhadamente no Capítulo 4 desta investigação). Para a sua contextualização, serão introduzidas algumas das linhas do seu trabalho.

“As nossas decisões para ajudar as pessoas que necessitam não existem sem *bias*¹⁸. Ao ponto de que reduzir o *bias* e os conflitos entre grupos é crítico para cultivar uma sociedade mais pacífica e equitativa. Descobrir e caracterizar os processos psicológicos que podem ser utilizados para atenuar os nossos preconceitos relativamente a grupos deve ser a prioridade máxima” (Gaesser et al, 2020, p. 19)

Gaesser et al. (2020) têm investigado a relação entre os contactos imaginados e a sua influência na motivação para desenvolver comportamento pro-social. A utilização destes contactos imaginados tem-se revelado uma estratégia de contacto indireto para o melhoramento dos relacionamentos entre pessoas de um grupo (endogrupo) e pessoas fora desse grupo

(exogrupo). Estes exercícios imaginativos, têm-se demonstrado benéficos, ajudando a ultrapassar limitações geográficas, assim como situações de segregação grupal, possibilitando assim o contacto com pessoas de exogrupos, que de outra forma seria improvável ou até impossível (p. 2).

Imaginar contatos positivos com pessoas fora do seu grupo, tem demonstrado poder ter resultados positivos ao nível do preconceito, atitudes (conscientes e inconscientes), intenções e comportamentos, levando a que Gaesser e Schacter (2014) tenha desenvolvido um conjunto de experiências onde pediu aos participantes que se imaginassem a ajudar alguém (*episodic simulation*) ou que se lembrassem de um momento onde tivessem ajudado alguém (*episodic memory*) . O autor tem-se questionado se as tendências pró-sociais poderão ser desencadeadas não só pela imaginação, considerando os pensamentos e emoções das pessoas, mas também por (re)construírem mentalmente a ação de ajudar alguém. “Serão os humanos mais inclinados

¹⁸ Viés /Preconceito

a ajudar porque conseguem estender essa ação mentalmente?”, questiona o autor (Gaesser & Schacter, 2014, p. 1).

Estes exercícios consistem em mais do que imaginar, lembrar, representar e reagir a pessoas no vazio. Estes requerem que as pessoas experienciem imaginativamente eventos que decorram num tempo e espaço específico (episódios) nos quais estão inseridas. Ao recorrerem a espaços que já lhes sejam familiares (que se recordem), os exercícios imaginativos têm demonstrado ser mais vividos, levando a que o participante se foque em imaginar a interação e não o local onde esta ocorre, ou outros elementos externos que ocorram nesta. O autor tem vindo a observar que essa vivacidade dos episódios construídos, tem um papel ativo no desenvolvimento da empatia. Assim, conjugando a memória e a imaginação para produzir esses episódios, poderão criar-se novas estratégias práticas para melhorar o comportamento prósocial, a convivência e as capacidades empáticas dos grupos.

3.1.8. AS HISTÓRIAS DOS OUTROS

“As nossas histórias não flutuam de paraísos imaginários, são baseadas em mundos de dominação e subordinação: onde as pessoas têm de viver com elas e encontrar as suas próprias maneiras em redor delas. Assim, embora o mundo dos humanos esteja sempre inundado de histórias, elas não são certamente todas contadas, testemunhadas, vistas, escutas ou acreditadas de forma semelhante. E nunca foram.” (Plummer, 2019, p. 124)

Muitas vezes vemo-nos e vemos o outro como uma só história única e fixa. Adichie (2009) alerta-nos para o “perigo de uma histórica única” ao reduzir a identidade e história de uma pessoa, a uma só história bidimensional. Segundo a autora, esta prática produz fortes consequências, sendo “impossível falar sobre a história única sem falar sobre poder” e que “o poder é a habilidade não apenas de contar a história de outra pessoa, mas de fazer que ela seja sua história definitiva” (pp. 17-18).

Como referido anteriormente, as histórias ajudam-nos organizar e dar sentido não só à nossa experiência, mas também à dos outros, fornecendo-nos mapas e linhas de orientação que nos ajudam a entender como devemos comportar-nos, no que devemos acreditar e como nos situamos no mundo, ainda que nem sempre da melhor maneira. As histórias podem informarnos, influenciar-nos, desafiar-nos e potencializar transformações (não só nossas, mas no mundo), sendo uma parte basilar dos movimentos de educação, intervenção e justiça social. No entanto, as histórias podem também danificar, destruir, oprimir, invisibilizar e desumanizar

(Plummer, 2019, p. 265). Na verdade, “Tudo nas histórias é sobre valores humanos” (Plummer, 2019, p. 68).

Ao identificarmos-nos com algumas histórias e valorizando-as, acabamos por construir os nossos valores e sentido moral em redor delas, criando dessa forma o que Plummer (2019) define como “*narrative othering*”, que significa transformar o outro (excluído das histórias com que nos identificamos) num inimigo (Plummer, 2019, p. 57). É a partir das histórias que muitas vezes surgem conflitos, principalmente entre pessoas fora do mesmo grupo, podendo lesar, traumatizar e desumanizar, abrindo espaço para o preconceito, a discriminação, o tribalismo e outras agressões e violências (Plummer, 2019, p. 106). Ao aplicar-se uma dicotomia entre “bem” e o “mal”, os “certos” e os “errados”, “iguais” e os “diferentes”, fazem com que um grupo pertença, mas outro, por oposição seja excluído, impondo uma posição de tensão (Plummer, 2019, p. 114).

Tal como já explanado no tópico “Como nos Narramos e a Importância de o Fazer” os conceitos de “ação narrativa” e “poder narrativo” são essenciais para que possamos entender as dinâmicas entre as histórias e o poder que exercem entre nós e o outro.

Assistimos diariamente a histórias que são legitimadas e credibilizadas por vozes dominantes e hegemónicas, enquanto outras são dizimadas, criando uma inquestionável hierarquia de credibilidade ditada pelas narrativas de poder (Plummer, 2019, p. 124). As narrativas de poder estabelecidas pelo racismo, pobreza, colonialismo, heterossexismo, cisgenderismo, capacitismo e pelo patriarcado, entre tantas outras formas de opressão e exclusão social, estão presentes de forma interconectada na política, na religião, nos sistemas institucionais, nos media e no nosso quotidiano ensombrando todas as interações que temos, quer esteja presente de forma consciente ou inconsciente. Estamos continuamente envolvidos num sistema capitalista, corrompido, danificado e desequilibrado, onde todas as histórias estão marcadas por uma inegável desigualdade social (Plummer, 2019, p. 125). As histórias fazem com que nos conectemos com as pessoas e quando somos impulsionados por estas narrativas de opressão, ainda que por vezes inconscientemente, comportamos-nos de forma a aplicá-las (ação narrativa), levando-nos não só a crer, mas a agir como se algumas pessoas fossem mais humanas que outras, mais dignas que outras e em casos extremos, que merecessem mais a sua vida do que outras ¹⁹ (Plummer, 2019, p. 132).

¹⁹ Dois fenómenos que ocorrem com a experienciação de atitudes desumanizadoras são o da *metadehumanization* e o da *selfdehumanization*. *Metadehumanization* é o reconhecimento que o grupo a que pertencem é desumanizado pelos outros e

Plummer (2019) defende que as sociedades que se recusem a reconhecer a complexidade e humanidade das vozes e das histórias das pessoas que dela fazem parte, irão falhar, inviabilizando a possibilidade de construção e mudança de um mundo melhor. Apesar das “narrativas de poder” estarem presentes na nossa vida desde que conhecemos o mundo, está nas nossas mãos impedir a sua disseminação e perpetuação (p. 275). O autor argumenta que cabe a nós ser conscientes das narrativas de poder, desconstruindo-as, para iniciar um novo processo de construção de “políticas de narrativas de humanidade” (Plummer, 2019, p. 269). Através das nossas “ações narrativas”, devemos passar a dar vida a histórias que reparem os danos provocados pela opressão sistémica/histórica e pela desigualdade social, reestruturando a nossa conceção e sentido do que é ser humano (Plummer, 2019, p. 275).

As “políticas de narrativas de humanidade”, segundo Plummer (2019), são definidas como um processo de construção de visões sobre o passado, o presente e o futuro através dos nossos imaginários narrativos (ideia presente no conceito de imaginação radical), ajudando a que pensemos de forma intergeracional e cultivando o nosso imaginário para mundos que permitam histórias futuras de esperança, diálogo, pertença e desenvolvimento humano (p. 269).

Ouvir as histórias dos outros com curiosidade e sem julgamento, respeitando-as (sejam estas mais ou menos similares das nossas) é, tal como apresentámos anteriormente, essencial para qualquer sociedade funcional, que respeite e promova a dignidade humana. No entanto, ouvi-las nem sempre será fácil, muito menos, numa imensidão de situações, contá-las. Mas só

ao abrir-nos às histórias dos outros, tal qual como nos são contadas por eles, poderemos construir as narrativas de humanidade que Plummer (2019) nos urge para que tornemos reais. É nosso dever escolher ouvir as histórias do outro, sem que nos imponhamos nelas, por mais desconfortáveis que nos sintamos. Sim, serão histórias de opressão, de invisibilidade, de violência e de trauma para as quais teremos contribuído sistematicamente, ainda que por vezes sem consciência. Não podemos continuar a compactuar com silenciar mais vozes. É nossa responsabilidade aprender com as histórias dos outros, para que consigamos, enquanto sociedade e espécie, dar início a um processo de reconstrução social profunda, tornando a longo

Selfdehumanization é a integração da desumanização que lhe experienciaram como elemento integrante da sua identidade, acreditando ser menos humano que as outras pessoas (Demoulin, Maurage & Stinglhamber, 2021).

prazo, as histórias de cura, empoderamento e transformação, as verdadeiras narrativas de poder (Plummer, 2019, p. 276).

3.1.8.1. RECONHECER, OUVIR E ACREDITAR

Na sua obra “O que é Lugar de Fala?”, Djamila Ribeiro (2017) apresenta um conceito fundamental para que nos posicionamos e entendamos o outro, a sua história e o mundo, explicando-nos o que é um “lugar de fala” e como podemos entendê-lo. A autora contextualiza de forma interseccional as dinâmicas de poder impostas por uma sociedade branca colonizadora cisheteronormativa capacitista, denunciando as repercussões dessas mesmas dinâmicas opressoras. Explicando-nos que o lugar de fala

“não se restringe ao ato de emitir palavras, mas de poder existir. Pensamos lugar de fala como refutar a historiografia tradicional e a hierarquização de saberes consequente da hierarquia social. Quando falamos de direito à existência digna, à voz, estamos falando de locus social, de como esse lugar imposto dificulta a possibilidade de transcendência” (Ribeiro, 2017, pp. 85-86).

As palavras de Ribeiro (2017) alinham-se com o que tem sido apresentado até aqui, reforçando como os sistemas de poder vigente e as suas narrativas têm oprimido as vivências e experiências das pessoas fora dos grupos privilegiados de poder, sendo silenciadas, invisibilizadas, forçadas e restringidas a uma só versão de si imposta por atos colonizadores de agressão e violência sistêmica. A autora denuncia a necessidade de questionar estes sistemas, afirmando que

“Esses questionamentos são fundamentais para que possamos entender lugares de fala. Dentro desse projeto de colonização, quem foram os sujeitos autorizados a falar? (...) Falar, muitas vezes, implica em receber castigos e represálias, justamente por isso, muitas vezes, prefere-se concordar com o discurso hegemônico como modo de sobrevivência? E, se falamos, podemos falar sobre tudo ou somente sobre o que nos é permitido falar? Numa sociedade supremacista branca e patriarcal, mulheres brancas, mulheres negras, homens negros, pessoas transexuais, lésbicas, gays podem falar do mesmo modo que homens brancos cis heterossexuais? Existe o mesmo espaço e legitimidade?” (Ribeiro, 2017, pp. 107-108).

Ribeiro (2017) apela a uma consciencialização sobre o nosso lugar de fala, sendo este proveniente da forma como fomos ou não, beneficiados pelo sistema e se tivemos a nossa existência legitimada e validada por este, ou descredibilizada e marginalizada. Quem está autorizado a falar sobre o quê? Quem tem agenciamento para o fazer? Quem deve falar e quem deve ouvir?

Várias vezes, tal como se tem mencionado nesta investigação, nem sempre é fácil ouvir as histórias dos outros, ainda que seja indiscutivelmente necessário. Entender o lugar de fala, é simultaneamente entender como o mundo funciona e tem funcionado, assim como a forma como temos contribuído e beneficiado desse mesmo sistema que oprime e destrói os outros, em prol de uma narrativa monolítica, desumanizadora e imperialista. Por vezes, a aceitação de uma narrativa oposta àquela sobre a qual alguém/um grupo tem construído a sua identidade, pode revelar-se desafiante, fazendo com que muitos sentimentos de vergonha, julgamento e indignação surjam. Pessoas privilegiadas por um sistema, têm tendência a ter dificuldade em entender o seu privilégio e em mudar a perspetiva da sua narrativa [tal como referimos nas narrativas de poder, (Plummer 2019)], acabando por não conseguir lidar com o desconforto que sentem ao serem confrontadas com outra versão da narrativa.

Ribeiro (2017) evoca o trabalho de Kilomba (2012) que a ajuda firmar a dificuldade

“Da pessoa branca em ouvir, por conta do incômodo que as vozes silenciadas trazem, do confronto que é gerado quando se rompe com a voz única. Necessariamente, as narrativas daquelas que foram forçadas ao lugar do Outro, serão narrativas que visam trazer conflitos necessários para a mudança. O não ouvir é a tendência a permanecer num lugar cômodo e confortável daquele que se intitula poder falar sobre os Outros, enquanto esses Outros permanecem silenciados (...) A tomada de consciência sobre o que significa desestabilizar a norma hegemônica é vista como inapropriada ou agressiva porque aí se está confrontando poder” (Ribeiro, 2017, pp. 110-111).

A tomada de consciência é essencial para que possamos movimentar-nos rumo a novas estruturas e dinâmicas sociais que desfaçam estes lugares de opressão e injustiça. Temos de procurar narrativas de humanização, para que as nossas ações e narrativas sociais possam modificar-se, mas para isso é fundamental que as pessoas “pertencentes ao grupo social privilegiado em termos de locus social consigam enxergar as hierarquias produzidas a partir

desse lugar e como esse lugar impacta diretamente na constituição dos lugares de grupos subalternizados” (Ribeiro, 2017, p. 117).

Só conseguiremos aprender a partir da escuta e partilha do outro, colocando-nos disponíveis para reconhecer a sua experiência. Como Mesquita (2022) e Brown (2021) nos dizem, imaginar a história do outro não basta, imaginar como seria para nós, não nos conecta. É preciso dar espaço para que a pessoa possa contar a sua história e experiência e para que reconheçamos o seu lugar de fala, sem julgamento, cabendo-nos a nós ouvir e acreditar.

Aplicar o conceito de “sujeito implicado” de Rothberg (2019), pode ajudar-nos refletir sobre esta dinâmica de opressor e oprimido, ajudando-nos a confrontar-nos com o nosso legado de histórias de violência e com as dinâmicas político-sociais que criam sofrimento e desigualdade no presente (p. 12). O Sujeito Implicado é definido como “nem uma vítima, nem um perpetrador, mas como um participante nas histórias e estruturas sociais que gerem posições de vítima e agressor, sendo que a maioria das pessoas não ocupa lugares tão delineados” (p. 1). Brown (2021) introduz a prática de *story stewardship*, que podemos traduzir livremente como “acolhimento de histórias”, para nos ajudar a compreender o que muitas vezes acontece quando os outros nos contam a sua história. *Story stewardship* é definido pela autora como a prática de honrar as histórias que partilhamos e ouvimos, reconhecendo que esse ato deve ser tratado com respeito e cuidado. Para sermos bons acolhedores de histórias, devemos procurar ouvir, ser curiosos, afirmar e acreditar quando alguém nos conta como experienciou alguma coisa (Brown, 2021, p. 442).

O inimigo próximo da prática de *story stewardship*, é comportarmos-mos como se estivéssemos interessados e investidos, sem realmente o estar, criando como consequência, desconexão (Brown, 2021, p. 442) Brown (2021) clarifica que a resposta mais comum de desconexão é tentar dar uma resposta ou solução à situação que a pessoa está a viver, espelhando as suas experiências na situação, ao invés de escutar como é que a situação foi para a pessoa. Outras reações passam por descartar a situação partilhada ou até centrar a narrativa em si (p. 443).

Ao rejeitarmos a verdade da história de alguém, centramo-nos em nós, na nossa história e na nossa percepção do que aconteceu, de forma a “proteger o nosso ego, comportamento e privilégio” (Brown, 2021, p. 444). Em vez de sermos bons acolhedores de histórias, acabamos por questionar se a história que alguém está a partilhar é real, porque difere da nossa própria experiência ou diminuimos a sua experiência porque nos faz sentir desconfortáveis ou coniventes com o sistema que oprimiu/lesou a pessoa (Brown, 2021, p. 444). Nessas situações

é essencial procurar reconhecer o motivo pelo qual estamos investidos em descartar a história da pessoa. Brown (2021) afirma que devemos escutar a pessoa, com curiosidade real, procurando a conexão e respeitando a vulnerabilidade de todos os envolvidos. Simultaneamente devemos agradecer pela partilha e acreditar nela, colocando-a confortável para que partilhe conosco o que quiser e necessitar.

“Tal como a empatia, o *story stewardship* não é andar nos sapatos de alguém, mas ser curioso e construir confiança narrativa à medida que nos contam como é andar nos seus sapatos. É sobre acreditar nas pessoas quando nos contam como é que uma experiência foi para si.” (Brown, 2021, p.445).

Para Brown (2021) ao não acreditarmos na história dos outros, acabamos por estar a diminuir a sua humanidade e conseqüentemente a nossa própria humanidade (p. 445).

Mas nem sempre é fácil encontrar um espaço de compreensão quando partilhamos as nossas histórias com os outros. Por vezes as emoções que sentimos, transmitem mensagem opostas ao que realmente necessitamos, por exemplo, podemos precisar de acolhimento e compreensão, mas se estivermos a sentir-nos vulneráveis e ansiosos, existe a probabilidade de respondermos de forma mais reativa ou agressiva. Isto, poderá levar os ouvintes a reagir mais negativamente, dado que criam a sua própria resposta emocional através da percepção que fazem do estado emocional do outro. Esta dinâmica, segundo Brackett (2019) marca grande parte das nossas interações, sendo que “quando precisamos mais de suporte emocional é quando é menos provável que o recebamos” (p. 44). Kross (2021) afirma também que em situações de “ruído interno” tendemos a verbalizar/partilhar os nossos pensamentos, procurando o apoio e compreensão dos outros, mas que ao fazê-lo excessivamente, acabamos por afastar as pessoas quando mais precisamos delas” (p. 59).

3.1.9. DESCONFORTO, DISSONÂNCIA COGNITIVA E AMEAÇA

Ao longo deste documento, tem-se reforçado a necessidade de encontrar formas de regular o desconforto que sentimos, nas mais variadíssimas situações. No entanto, David (2016) relembra que não há problema em sentir desconforto, mas sim na forma como escolhemos lidar com ele. Segundo a autora, “o desconforto é o preço a pagar por uma vida com significado” (p.

148), sendo que “nunca ninguém chegou a lado algum que fosse importante sem stress e desconforto” (p. 202).

Mas como já podemos observar, nem sempre temos as ferramentas para tolerar o desconforto, fazendo com que, por vezes, acabemos por descartar emoções e simplificar pensamentos que poderiam ajudar-nos a entender melhor quem somos e o que precisamos (Brown, 2021, p. 147).

Por vezes, ao sermos confrontados com narrativas alternativas, geram-se redes complexas de pensamentos, emoções e contradições. Exemplo destes processos é a dissonância cognitiva. Brown (2021) define dissonância cognitiva como o “estado de tensão que ocorre quando uma pessoa tem duas cognições (ideias, atitudes, crenças, opiniões) que são psicologicamente inconsistentes entre elas”²⁰ (p. 165). Ao lidarmos com informações que desafiem as nossas crenças, usualmente o nosso primeiro instinto é fazer com que o desconforto, a irritação e a sensação de vulnerabilidade desapareçam ao resolvermos a dissonância. Brown (2021) explica que podemos resolvê-la ao rejeitar uma nova informação, ao diminuir a sua importância ou ao evitar a informação no geral, geralmente “quanto maior a dissonância, maior é a pressão que sentimos para reduzi-la”. Assim, nos momentos de dissonância, devemos, segundo a autora, procurar manter a curiosidade e escolher a coragem em vez do conforto (Brown, 2021, pp. 166-167).

Nem sempre ouvir é uma tarefa que estejamos dispostos a fazer ou que consigamos em determinado momento, sem as ferramentas adequadas. Murphy (2020) conta-nos a história de

uma professora de Harvard que pediu aos seus alunos para que escutassem o outro de forma consciente, com atenção às suas próprias emoções e atitudes enquanto ouviam o outro. A Professora informou os seus alunos que devem partir para a conversa sempre com uma perspetiva interna de curiosidade, ou seja, que devem colocar questões ancoradas na curiosidade e não com a intenção mudar a perspetiva de alguém, fazendo a outra pessoa sentir-se

²⁰ Um dos exemplos mais recorrentes para explicar esta tensão cognitiva, é com o ato de fumar. Se soubermos que fumar não é uma escolha saudável e se ao mesmo tempo fumarmos dois maços por dia, isso gera uma dissonância mental que nos produz desconforto, levando-me a querer encontrar uma solução para reduzi-lo. A forma mais direta de o fazer seria deixar de fumar, no entanto se alguém já tiver tentado deixar de fumar sem sucesso, terá agora de reduzir a dissonância ao tentar convencer-se que fumar não é assim tão mau. Assim, poderá convencer-se que fumar não é assim tao mau, dado que ajuda a relaxar, e que assim não irá comer compulsivamente evitando que aumente peso, prevenindo a obesidade, já que esta também representa um risco para a saúde (Brown, 2021, pp. 165-166).

mal (humilhando-a ou envergonhando-a) ou provar que está errada. Os alunos tiveram dificuldade em aceitar esta ideia, reconhecendo o seu receio que ao abrir-se à ideia do outro, poderiam ficar menos certos da sua própria opinião, perder o seu ponto de vista e assim perder de vista o que é importante para eles (p. 78). Mas esta perspetiva é mais do que uma pequena reticência à diferença ou ao desconforto, numa investigação realizada pelo Instituto do Cérebro e da Criatividade na Califórnia, contestaram as crenças políticas de um grupo de pessoas com posições políticas firmes, enquanto observavam a sua atividade cerebral. Os resultados foram similares a como se estivessem a ser perseguidos por um urso (Murphy, 2020, p. 79). Este é um dos motivos pelos quais, sentimos, tantas vezes, dificuldade em resistir a discordar antes de ouvir a outra pessoa ou em não evidenciarmos a nossa reticência através da linguagem não-verbal. É devido a essa procura pelo lugar reconfortante de reafirmação, que procuramos pessoas e plataformas (media) que partilhem informação que vá de encontro às nossas crenças (Murphy, 2020, pp. 78-79)

Quando estamos num estado de luta, fuga ou paralisação (*fight, flight, freeze*), é incrivelmente difícil ouvirmos (Murphy, 2020, p. 79). A atividade na amígdala (parte que compõe o nosso cérebro) é responsável por sentirmos o aumento de pulsação, os músculos tensos e as pupilas dilatadas ao sentirmo-nos ameaçados. No fundo é o que nos leva a reagir atacando, fugindo ou ficando paralisados com a situação. Tem-se observado uma relação inversa entre a atividade da amígdala e as zonas do cérebro que estão envolvidas com a escuta cuidada e ativa, sendo que se uma zona do cérebro está ativa a outra tende a não estar. A atividade da amígdala enevoa o nosso julgamento, colocando-nos numa posição muitas vezes irracional, sendo difícil baixar a sua atividade quando está a decorrer. Esta reação teve ao longo da história a função de nos ajudar a lutar ou fugir de ameaças à nossa existência como predadores, no entanto hoje, a maioria das nossas preocupações tende a estar focada no receio da rejeição social, do isolamento e da ostracização, tornando as outras pessoas (e nós mesmos) na maior ameaça ao nosso bem-estar (Murphy, 2020, pp. 84-85). Este é, segundo Murphy (2020) o motivo pelo qual as pessoas reagem de forma tão intensa quando não estão de acordo ao invés de se escutarem. “Naquele momento, o nosso cérebro primitivo interpreta uma diferença de opinião como ser abandonado pela tribo, ficando sozinho e desprotegido, o que faz com que a indignação e o medo se apoderem” (Murphy, 2020, p. 85).

No entanto Murphy (2020) ressalva que, na verdade, ouvir o outro é o que nos protege e nos faz ser bem-sucedidos enquanto espécie, isto se conseguirmos ultrapassar as reações defensivas ativadas pela nossa amígdala (p. 85).

As discórdias e diferentes opiniões são parte inevitável da convivência e criar espaço para que consigamos ouvir os outros, é a única forma de ter uma resposta informada à situação. Ao ouvirmos o outro, segundo Murphy (2020), tendencialmente ele estará mais disponível para nos ouvir também (p. 82).

Regressamos à professora que a autora mencionou anteriormente. Esta, perante a reticência dos seus alunos, pede-lhes que se lembrem de tentarem partir para uma conversa de forma calma, curiosos e abertos, afirmando que é muito mais útil descobrir como é que as pessoas chegaram às suas conclusões e o que podemos aprender com elas, ainda que pelo processo possamos ficar agitados ou até modificar a nossa perspetiva. Diz-lhe, ainda, que no momento em que sintam a sua mente a fechar-se e a hostilidade a instalar-se, “respirem e façam-lhes uma questão, não para expor as falhas do seu raciocínio, mas para verdadeiramente expandir o vosso conhecimento sobre o sítio de onde essas pessoas vieram” (Murphy, 2020, pp. 82-83).

3.1.10. PRECONCEITO, DISCRIMINAÇÃO E PERTENÇA

Os subtópicos adicionais, “Preconceito e Discriminação” e “Pertença” encontram-se disponíveis nos Apêndice 6 e Apêndice 7.

4. O PROCESSO DE MEDIAÇÃO INTRAPESSOAL

Este capítulo aborda a aplicação do processo de mediação intrapessoal proposto nesta investigação. Através de diversos subtópicos serão apresentadas as metodologias, o perfil dos participantes, uma descrição detalhada das dez sessões de processo mediador (divididas por participantes) e a análise e observações sobre o percurso de cada um ao longo deste. Devido à dimensão deste documento e da análise do processo, várias citações e descrições mais aprofundadas, relevantes para o projeto, encontram-se disponíveis nos apêndices indicados ao longo do capítulo.

4.1 METODOLOGIAS E PROCESSO DE SELEÇÃO

As metodologias aplicadas para a construção deste processo mediador, consistiram primeiramente numa revisão de literatura extensa que permitisse a estruturação deste processo,

contextualizando-o como uma ferramenta de intervenção e pedagogia no campo da mediação. Esta foi essencial para a delimitação, planificação e exposição das temáticas selecionadas, assim como para a criação e implementação dos exercícios propostos.

Seguidamente, foi feita a seleção de quatro participantes. Os quatro participantes deste estudo foram selecionados através de um formulário online e dois testes: o IRI (Davis, 1983, adaptado de Limpo et al., 2010) e um teste de *mindset* (adaptado de Dweck, 2006)²¹ (Apêndice 8). A sua divulgação foi feita digitalmente através das redes sociais do investigador-mediador, sendo o contacto posterior feito através de email e de redes sociais.

Foram feitas duas entrevistas etnobiográficas a cada deles; intercaladas com dez sessões de acompanhamento individualizado²² psicossocioeducacional organizadas por temas semanais.

Para as sessões de mediação recorreu-se a videoconferências através da plataforma *Zoom*, sendo a sessão organizada e planificada na plataforma de colaboração visual *Miro*. Foi criado um espaço seguro de observação, participação e diálogo em redor da partilha e da interpretação de imagens e composições (fotografia e vídeo), produzidas por diferentes artistas e pelos

participantes. Cada encontro semanal propôs um desafio consoante a temática explorada e as experiências pessoais dos participantes. As imagens partilhadas pelos participantes foram colocadas na plataforma de colaboração visual, para que pudessem ser utilizadas livremente durante a sessão, junto das imagens dos outros artistas e da informação expositiva sobre a temática semanal. Imagens disponíveis no Apêndice 24.

4.2. PARTICIPANTES

4.2.1. ROSA

Rosa tem 25 anos, tem nacionalidade portuguesa e vive atualmente em Portugal, trabalhando profissionalmente em mediação e intervenção social. Foi imigrante durante grande parte da sua infância, voltando para Portugal mais perto da adolescência. Essa experiência moldou o seu

²¹ Os testes serviram apenas como referência inicial do *mindset* e nível de empatia dos participantes.

²² Usualmente estes processos são feitos em grupo, mas foi feita a decisão consciente de fazer o processo de forma individualizada, por se aproximar mais da dinâmica que teriam após o processo mediador, sendo assim potencialmente mais fácil de continuar a praticar/aplicar as ferramentas de regulação, sem a necessidade de feedback/motivação externa de pertencerem a um grupo.

percurso pessoal, procurando estar sempre em contacto com outras culturas, participando em projetos europeus e vivendo noutros países. Tem um grande interesse em educação não-formal e na vida em comunidade. Identifica-se como extrovertida e proativa, tendo uma postura naturalmente mediadora. Vê na necessidade de adaptação um desafio para o qual está sempre preparada. Desde jovem que é reconhecida na sua família e no seu grupo de amigos como a figura mediadora. A mediação é um dos pontos centrais dos seus interesses, tendo para si um papel muito presente. Sente que consegue relacionar-se organicamente com os outros, tendo facilidade em criar pontes com eles, conseguindo perceber naturalmente as suas perspetivas. Procurou este processo de mediação intrapessoal, para aprofundar conhecimentos sobre mediação, acreditando que poderia ser uma mais-valia para a sua prática profissional, mas também para conhecer e explorar mais sobre si. Tem interesse por, artes e criatividade, tendo-se envolvido em várias atividades de âmbito cultural. Tenta mediar quando sente que é o seu lugar, procurando não o fazer na sua vida pessoal se não conhecer bem a reação das pessoas. Por vezes, é-lhe difícil aceitar as perspetivas dos outros se forem próximos de si, algo no qual está a trabalhar. Ao consultar os seus testes, observamos que tem um *mindset* tendencialmente flexível, tendo a pontuação de empatia similar a Eva.

4.2.2. GAU

Gau tem 30 anos e é uma pessoa não-binária de nacionalidade brasileira, tendo-se mudado para Portugal há poucos anos. Tem desenvolvido o seu percurso profissional enquanto artista. Ao longo da sua vida mudou-se muito (dentro do Brasil), ao ponto de perguntarem de onde é, porque não conseguem associar o seu sotaque com uma região. Apesar de sentir extrema timidez, adora falar de si, absorvendo expressões dos lugares onde vivia para conseguir comunicar melhor. Gau assume que não se dá bem com a formalidade, tendo medo desta e por isso resistindo-lhe, sentindo-se muito mais confortável com a informalidade. Considera-se uma pessoa com referências muito diferentes e paralelas, afirmando que não procura grandes leituras, gostando muito mais “dessa coisa estereotipada”. É uma pessoa curiosa que gosta de explorar várias comunidades e grupos, mas que nunca se aprofunda neles, gostando de ficar à superfície, ficando pouco tempo em cada uma até passar para a próxima. Gau é muito consciente dos seus comportamentos, principalmente na presença e interação com os outros, pensando muito sobre essas dinâmicas e como se comportar nelas, gerindo constantemente a sua própria identidade. A imprevisibilidade da reação do outro e a forma como percebem a

sua identidade e presença é algo que mexe consigo, sentindo sempre como um desafio a convivência com o outro. Gau diz não possuir muita consciência da percepção que as pessoas têm de si, algo que lhe é muito difícil, o que faz com que em muitos contextos sinta ansiedade ou rejeição, acabando por evitar ou sair desses lugares/situações. Escolheu participar neste processo de mediação devido ao seu interesse por fotografia e autorrepresentação. Gau tem um *mindset* tendencialmente flexível, sendo a pessoa com menor pontuação no teste da empatia.

4.2.3. ÁGATA

Ágata tem 25 anos, tem nacionalidade portuguesa e trabalha como artista. Durante a sua infância foi vivendo entre uma zona rural e uma zona urbana. Conta que o facto de ser artista é um dos pontos que traz para a conversa, assim que se apresenta, sendo que ao questionar a pessoa sobre o que faz profissionalmente, poderá perceber se há algum motivo ou interesse em comum para explorar na conversa. Ágata faz isto por considerar-se uma pessoa fechada, necessitando de estar confortável com a pessoa para poder falar sobre si. Para que esse conforto exista, é necessário para Ágata, que a outra pessoa partilhe primeiro coisas sobre si. Vê a sua introversão e timidez como um desafio, confessando que antes só se sentia confortável quando se sentia “na sombra”, forçando-se agora a ser mais proativa. A sua relação com os outros é um dos elementos em que mais se concentra. Perceciona-se como uma pessoa com grande capacidade de observação de detalhes e comportamentos não-verbais, o que a vai ajudando a “testar águas” sobre como poderá interagir com os outros. Conta que é também muito virada para a sua interioridade e autorreflexão, tendo uma grande sensibilidade. Prioriza criar espaços seguros para si e para as outras pessoas, tentando que estas se sintam confortáveis. Em vários momentos procura ajudar as pessoas, tentando acolhê-las. Fala da importância do acompanhamento psicoterapêutico no seu desenvolvimento e na sua consciência de si do outro, tendo-lhe dado muitas ferramentas para mudar comportamentos que no passado a faziam isolar-se e invisibilizar-se. Foi motivada a participar neste projeto devido ao seu interesse por fotografia como ferramenta para expressar a sua identidade, algo que já fazia previamente no seu trabalho artístico. Segundo os testes, possui um *mindset* tendencialmente flexível e obteve a pontuação de empatia mais elevada de todos os participantes.

4.2.4. EVA

Eva tem 29 anos, tem nacionalidade portuguesa e vive há vários anos no Reino Unido, trabalhando profissionalmente na área da saúde mental. O seu discurso vai oscilando entre inglês e português, reforçando que lhe é difícil falar em português por uma questão de hábito. Cresceu numa cidade pequena de Portugal, onde agia, desde criança, como mediadora da sua mãe, que é surda, ajudando-a nas suas interações. Considera que a sua preocupação com o outro surgiu da sua relação com a sua mãe ser “bastante não verbal”, fazendo com que esteja mais atenta a coisas que normalmente os outros não reparam. A sua experiência com adversidades familiares, económicas e relacionadas com a sua saúde mental, reforçou o seu interesse pela psicologia e pela parte social. Tem duas formações em psicologia e sociologia, trabalhando nessa área no Reino Unido. Dinâmica e entusiasta, tende a envolver-se em projetos relacionados com a comunidade, procurando ser consciente e responsável socialmente, sendo muito importante para si criar espaços seguros e de visibilidade para e com os outros. Apesar de ajudar os outros ser a sua paixão, Eva reforça que procura estabelecer limites muito claros nos seus relacionamentos, dando muita importância à sua saúde mental, ao seu espaço e ao *selfcare*. A sua ligação com linguagens não verbais potencializou o seu interesse em procurar vocabulário e ferramentas mais ligadas às sensações, expressões e emoções. Tem uma forte ligação com a fotografia, as artes e a autoexpressão, tendo sido esse o motivo que a fez participar neste projeto, querendo voltar a praticá-los novamente como forma de autocuidado.

Nos Apêndices e no subtópico 4.3.1 encontra-se informação detalhada sobre as entrevistas iniciais de onde foram recolhidas estas informações, contendo citações dos participantes.

4.3. O PROCESSO MEDIADOR

Após a seleção dos potenciais participantes, estes foram convocados para uma sessão de esclarecimento. Nessa sessão introdutória, o processo de mediação foi apresentado a cada um. Sendo explicado o contexto académico onde esta seria realizada e em que plataformas online decorreria (*Zoom* e *Miro*), reforçando tratar-se de um processo de intervenção e mediação académico e experimental. Fez-se uma contextualização sobre o que era mediação enquanto disciplina e quais as características desta proposta, referindo a utilização da imagem e os eixos temáticos/conceptuais pelas quais esta investigação se estruturou. Foi explicado aos potenciais participantes que este processo seria voluntário e totalmente confidencial, sendo sempre informados do que iria ser partilhado e como, delineando o calendário onde esta decorreria e o que seria pedido aos participantes. Por fim, estabeleceu-se os limites desta, reforçando não se

tratar de um processo ou ferramenta de intervenção psicológica, mas de pedagogia para a convivência, sendo uma intervenção mediadora psicossocioeducacional. Os quatro participantes aceitaram prosseguir com o processo.

As sessões decorreram semanalmente, tendo entre 40 minutos e 1 hora e meia de duração.

4.3.1. ENTREVISTA INICIAL

A entrevista inicial procurou criar uma base que apoiasse a estruturação e personalização das sessões mediadoras a cada participante. A partir da questão “O que achas importante que se saiba sobre ti ou o que gostarias que os outros soubessem sobre ti?” o mediador-investigador observou de que forma os participantes estruturavam e apresentavam as suas narrativas pessoais. Durante a entrevista, os participantes narraram os pontos que consideravam mais importantes que os outros soubessem sobre ti, demonstrando as suas prioridades, valores, preocupações e crenças. Gradualmente o mediador foi conduzindo a entrevista para a relação do participante com o outro, falando dos seus relacionamentos e da forma como reagem à diferença, ao conflito e ao desconforto. Sendo que a base deste processo mediador procura agir sobre a flexibilização cognitiva das narrativas pessoais e conseqüentemente sobre as do outro, esta informação tornou-se uma mais-valia para começar a entender quais os *mindsets* dos participantes, qual a sua tolerância ao desconforto, a sua capacidade de regulação emocional e as suas tendências mediadoras (entre outros). Para além desta estabelecer um ponto inicial, para mais tarde traçar-se o desenvolvimento do participante durante o processo mediador (entrevista final), recolheu-se ainda informação para conduzir as sessões de forma informada, respeitando o participante, priorizando a sua segurança e acolhimento. As entrevistas tiveram a duração de cerca de 1 hora e meia, estando as suas transcrições e tabelas de síntese disponíveis no Apêndice 9 (Rosa) , Apêndice 10 (Gau), Apêndice 11 (Ágata), Apêndice 12 (Eva) e Apêndice 13 (Quadros de Síntese de Entrevistas Iniciais).

4.3.2. 1º ENCONTRO – AUTORREPRESENTAÇÃO NA IMAGEM

Na primeira sessão de mediação pretendeu-se introduzir aos participantes a algumas das ferramentas e temáticas que iríamos explorar ao longo do processo mediador. Centrando-se na temática da autorrepresentação na imagem, foram expostas algumas noções de fotografia

terapêutica na sua relação com o self e autorrepresentação ²³, apresentando alguns artistas/investigadores (Rosy Martin, Jo Spence e Cristina Nuñez) que desenvolveram trabalho nesse campo. Posteriormente foi proposto aos participantes um exercício onde deveriam selecionar, de um conjunto de 23 fotografias (Apêndice 14), algumas imagens segundo os seguintes critérios: Quais as fotografias que os atraíam mais e com quais se identificavam mais, assim como quais as fotografias com que sentiam pouca ou nenhuma atração e com as quais se identificavam menos.

Com esta sessão esperava-se aumentar a literacia visual dos participantes, expandindo o seu repertório visual de referências relacionadas com a exploração da autorrepresentação, não só pela parte expositiva, mas pelas imagens utilizadas no exercício prático. Os exercícios permitiram um contacto mais direto com uma componente prática da utilização da imagem nestes processos mediadores, dando a oportunidade aos participantes de perceberem como é que as interpretações, ligações entre imagens e aspetos da sua própria biografia/identidade surgem ao permitirem relacionar-se com as imagens. A escolha dos artistas apresentados foi também intencional, criando uma rede de linguagens visuais diversificadas, mas também de representatividade. Alguns aspetos biográficos dos artistas e o contexto em que as imagens foram criadas, foram mencionados pelo mediador, quando este sentia que poderiam enriquecer

a conversa. Foi também explicado aos participantes que poderiam colocar questões sobre cada imagem presente na seleção, assim como ver as imagens com o detalhe e durante o tempo que desejassem. A literacia e referenciais visuais são uma componente determinante para que os participantes possam não só desenvolver uma maior flexibilidade de interpretação e relação com as imagens, alterando potencialmente a forma como lidam com universos visuais que não lhes são tão próximos e familiares, mas também para que se permitam a ser mais experimentais e expressivos na sua própria relação com as imagens que produzem, sendo estes dois aspetos centrais no processo mediador aqui apresentado.

²³ “Fotografia a fotografia, eu vivo por todas as minhas diferentes personas, à procura no meu inconsciente por algo que não sei sobre mim. Estou focada na minha interioridade, mesmo que a camera só registe a minha aparência física. Posso julgar-me ou controlar o meu comportamento para que a imagem seja mais aceitável. O que quer que faça, sou sempre bem-sucedida: mesmo que finja ou me esconda, a imagem de mim a fazê-lo será significante” (Nuñez, 2009)

Ao nível de análise para esta investigação, possibilitou observar informações importantes de como os participantes lidam com aspetos e sensações que sentem como mais distantes de si e das narrativas que estabelecem sobre a sua própria identidade. Os participantes partilharam também aspetos relacionados com os seus valores, conceções identitárias e relação com o outro.

Análise Geral da Sessão

Os participantes demonstraram iniciativa e receptividade com o exercício, escolhendo as imagens de forma entusiasta. Não foi sentida uma grande hesitação, aparecendo esta, apenas quando queriam escolher mais do que uma imagem, não estando relacionada com dúvidas sobre a sua escolha ou um julgamento sobre si próprios relativamente às escolhas que fizeram.

Quando questionados sobre as imagens pelas quais sentiam mais interesse, Rosa seleciona a imagem de Friedlander (referindo o seu interesse pessoal por espelhos), Gau escolhe as de Francesca Woodman (pela familiaridade com elas e a utilização de espaços vazios) e uma das fotos de Tommy Kha (pela composição simbólica, estando a figura do fotógrafo a branco, totalmente recortada da fotografia) afirmando que “A do jardim florido que sempre traz alguma coisa do nosso passado, do meu passado pelo menos... uma coisa mais familiar”. Ágata escolhe várias imagens, mas destaca as de Sepuya (pela afinidade e proximidade que sente com o seu próprio trabalho artístico), acabando por refletir sobre bloqueios, imposições e condicionantes impostas por contextos e figuras familiares, “as emoções com aquilo que querem que eu seja”.

Eva escolhe três fotos de Kha (pela estética e parte conceptual), indiciando também as fotos de Friedlander (pela utilização de espelhos), referindo “ele é a mesma pessoa, mas parece duas, se isso faz sentido”, sentindo uma dualidade, um “contraste de emoções”.

Sobre as imagens com as quais se identificam, Rosa escolhe de imediato a imagem de Olivia Bee, afirmando que apesar de não gostar dela, identifica-se fisicamente com a artista “Tu vês alguém parecido contigo na imagem e vais-te identificar logo”, voltando a selecionar, seguidamente, as de Friedlander (presença dos espelhos)²⁴. Gau sente mais dificuldade com esta seleção, acabando por voltar a escolher as imagens de Kha (pelo caos e pelo aspecto mais pop) começando a falar da sua relação entre a sua autoimagem e representação na fotografia, mencionado: “Eu sempre me estranhei muito! Costumo brincar com as pessoas, dizendo que

²⁴ “Para mim é muito estranho pensar nisso! Vivemos com este corpo toda a nossa vida, mas não conheces todos os ângulos, percebes?”

quando me vejo no espelho eu me estranho imenso. Eu não me reconheço muito bem no espelho... quando eu me vejo no espelho é como se estivesse vendo outra pessoa nova”. Ágata volta a selecionar as imagens de Sepuya sentindo “uma libertação de alguma coisa, uma exploração” e a imagem de Laura Aguilar, (relação com a natureza), afirmando que vê “a natureza quase como se fosse uma ajuda nos nossos processos”, sentindo-a como um espaço que nutre a sua autorreflexão. Eva escolhe novamente as de Kha, reforçando a forma como o artista se mistura com os espaços que o envolvem, sentindo que não existe separação entre ele e o espaço. Seleciona também as imagens de Mecas e Michals estabelecendo uma relação entre elas através de uma narrativa que cria A narrativa centra-se na ideia da morte, afirmando que ao olhar para a imagem de Michals, sente que a de Mecas seria o seu “autorretrato se fosse um fantasma capaz de tirar um autorretrato. Seriam só as flores porque não me conseguiria ver!”. Acrescenta, no entanto, que não sabe se sente identificação pelas imagens ou se, segundo esta, aprecia a emoção que lhes transmite.

Rosa e Gau escolhem a mesma imagem para aquela que não se atraem, a de Guitierrez. Gau sente que a imagem é estereotipada e já muito repetida, não trazendo nenhuma novidade, enquanto Rosa associa-a a casamentos, “barbies” e papéis de género, sentindo que é conivente com narrativas e padrões de beleza padronizados, massificados e ocidentalizados. Ágata escolhe as imagens de Kha, não sentindo qualquer atração ou identificação por elas, considerando-as como estranhas e pouco naturais. Eva não hesita em apontar as imagens de Sepuya, considerando-as “vulgares”, afirmando que apesar de reconhecer mérito na sua técnica não considera que seja o suficiente para se sentir atraída.

Por fim, na imagem da qual não se consegue identificar, Rosa mantém a escolha sobre Guitierrez, afirmando que “Até me posso imaginar em todas as fotografias, autorretratos, que apareceram até agora, mas nessa não...”. Gau escolhe a imagem de Bee, explicando “não me

identifico nem um pouco com essa imagem (...) existe uma fragilidade. Dela mostrar um lado sentimental, um lado muito indefeso, sabe?”. Ágata mantém a sua escolha sobre Kha e Eva escolhe a imagem de Woodman dizendo que não desgosta totalmente da imagem, conseguindo entender o seu “potencial significado” e reconhecer nela ideia de dor, de simbolismo, de espiritualidade e de vergonha, mas que apesar disso, “Não gosto dela... se tivesse de escolher uma, acho que seria essa!”.

Através das suas seleções e diálogo sobre as imagens foi possível observar vários posicionamentos dos participantes (tão diferentes entre si) relativamente à forma como

percecionam aspetos relacionados com a sua identidade, com a sua vida profissional e a influência das dinâmicas/papeis sociais. Várias temáticas que surgiram durante o desafio desta sessão, continuaram presentes e recorrentes no restante processo mediador.

Para informações mais detalhadas sobre o processo de cada participante, deverá consultar-se o Apêndice 15 e Apêndice 14.

No final foi pedido aos participantes que trouxessem três imagens para a sessão seguinte, uma que gostassem e que os representasse, outra que não gostassem e os representasse e outra que os representasse.

4.3.3. 2º ENCONTRO – EMOÇÕES

Na segunda sessão de mediação os participantes foram expostos a alguns conceitos e técnicas relacionados com a ciência das emoções, partindo das investigações de Brackett (2019) e David (2016). O Mediador contextualiza como o trabalho relacionado com a ciência das emoções tem-se revelado cada vez mais importante, apesar deste ser relativamente recente. São abordados temas como o desconforto, a vulnerabilidade, a importância da granularidade emocional (reconhecer e identificar diferentes emoções) e de que maneira podemos tornar-nos mais ágeis na forma como lidamos com as nossas emoções, a agilidade emocional de David (2016) e cultivar uma abordagem mais curiosa e menos julgadora sobre as nossas emoções, o conceito de cientista de emoções em vez de juízes de emoções de Brackett (2019).

Foi reforçada a ideia de que as emoções são informações valiosas sobre quem somos e sobre os nossos valores e não, contrariamente a muitas crenças sociais, diretrizes que obrigam a agir e escolher determinado comportamento. David (2016) reforça a importância de decidir como agir perante uma emoção, sendo que este espaço só ocorre quando percecionamos as emoções como uma importante fonte de dados sobre nós e sobre a nossa relação com o mundo. Essa perspetiva implica autorreflexão, crítica e conhecimento sobre o nosso próprio mundo emocional e social, valores e história de vida. Para a autora, a liberdade reside na forma como escolhemos agir, seguindo os nossos valores, ao invés simplesmente reagir às emoções. Outro dos aspetos que foi transmitido aos participantes é que devem referir-se às suas emoções como algo que sentem e não como sinónimo de quem são. Foi explicada a importância da adoção de uma abordagem de cientista das emoções (Brackett, 2019), ou seja, de curiosidade, reflexão e questionamento, ao invés de uma perspetiva julgadora (juízes de emoções). Estes conceitos apresentam-se como formas acessíveis de ajudar os participantes a lembrarem-se de como se

podem posicionar perante as suas emoções em situações onde se sentem assoberbados por elas, principalmente em situações relacionadas com o outro. Esta perspetiva de questionamento, aprendizagem e trabalho ativo sobre as suas emoções, permite que possam expandir potencialmente as suas narrativas e flexibilizar o seu *mindset* na forma como lidam e interpretam o seu universo emocional e o do outro. Foi introduzida também a ideia de granularidade emocional através da sigla *RULER* (Reconhecer, Entender, Nomear, Expressar e Regular) e dos quadros de emoções, [*moodmeter* (Brackett, 2019)]. De seguida, foi apresentada uma seleção curta do trabalho de oito artistas que utilizaram as suas emoções enquanto motor para o seu trabalho, aplicando diferentes abordagens e técnicas, sendo cada uma destas imagens contextualizada. Por fim, foram analisadas as imagens dos participantes correspondentes ao exercício proposto na sessão anterior de mediação. Os participantes deveriam trazer três imagens: uma que os representasse, outra que gostassem e os representasse e por último uma que não gostassem e os representasse. Através deste exercício pretende-se promover um espaço de partilha para que o participante possa contar e partilhar, com o detalhe e liberdade que deseje, o processo de produzir e/ou selecionar as imagens, servindo como uma introdução à exploração de novas interpretações, perspetivas e narrativas sobre si, partindo da imagem. Com este mote, os participantes podem abordar questões relacionadas com a sua identidade e narrativas que associam à mesma, possibilitando-lhes expandir e desconstruir alguns conceitos e integrar quem são de uma forma mais multidimensional, percebendo a subjetividade do seu olhar ao construir e confrontar o seu olhar sobre determinada imagem e ideia construída à sua volta (descrições mais detalhadas no Apêndice 16). Foi pedido aos participantes que trouxessem duas imagens para a sessão seguinte, uma imagem que representasse uma emoção com que se sentissem confortáveis e outra com uma emoção com que se sentissem desconfortáveis, apoiando-se das tabelas de granularidade emocional partilhadas (*moodmeter*) (Brackett, 2019), estando disponíveis em português e inglês (Apêndice 17).

Análise Geral da Sessão

Os participantes demonstraram ter diferentes experiências relativamente ao processo de seleção de imagens. Para Rosa e Gau o processo foi mais orgânico, sabendo facilmente que fotos quereriam/poderiam escolher, contrariamente a Ágata e Eva que sentiram que este muito mais desafiante e difícil do que acreditavam que seria. Nas palavras de Eva, “sinto que existem 1001 coisas que me representam, é difícil de escolher ou ter de ser só uma”. Enquanto alguns

participantes decidiram criar imagens novas para este desafio, outros revisitaram o seu arquivo pessoal, o que lhes permitiu olharem para imagens com que já estavam familiarizados com uma nova perspectiva. Rosa e Ágata apresentaram três imagens, Eva apresentou quatro e Gau optou por apresentar seis. Algumas destas imagens foram tiradas pelos participantes, enquanto outras lhes foram tiradas por uma pessoa próxima do participante, por um desconhecido e por uma pessoa num contexto profissional marcado por tensão e assédio. Na sua maioria as imagens escolhidas foram fotografias, exceto uma pintura trazida por Gau.

Na imagem em que o participante gosta e se sente representado, Rosa optou por uma imagem (autorretrato) que associa a uma vida ativa e com entusiasmo, aspetos que procura aplicar e que considera importantes na sua vida. Gau escolheu uma pintura que fez (por ser rum dos meios artísticos com os quais sente mais proximidade) que retrata de forma simbólica um evento com uma carga mais pesada da sua infância. Ágata partilhou uma imagem sua tirada por uma pessoa muito próxima de si, sentindo-se serena na imagem, sem vestígios de ansiedade. Eva optou por partilhar duas imagens (autorretratos) por reconhecer nelas o prazer que teve ao fazê-las, representando uma delas a sua ligação com a natureza com o espaço que a envolve, sentindo-se parte dele, conectada (algo que reforça ser muito importante para si), quanto à segunda escolheu-a por ter sido feita de forma muito espontânea e prazerosa.

Na imagem que o participante não gosta e se sente representado, Rosa escolheu uma imagem tirada por uma pessoa com quem teve uma interação profissional marcada por desconforto, afirmando que mal a viu soube que seria a foto que escolheria para este desafio. Conta que não gosta da imagem porque para além do desconforto da situação, bastante visível na “rigidez” da imagem, sente que esta é “mais real que as outras”, sentindo a presença do olhar do outro. Explica que percebe as imagens que selecionou como dois grupos, as que controlou conscientemente a imagem final e aquela onde teve de abdicar desse controlo. Gau criou a imagem propositadamente para o exercício, relacionando-se com ela pelas suas escolhas estéticas, mas afirma que não gosta dela por sentir que demonstra um lado “muito frágil e muito vulnerável” de si, causando-lhe desconforto. Explica também, que procurou representar-se com o rosto sempre na sombra, mostrando partes da sua identidade, mas deixando outras “veladas”. Ágata partilha uma fotografia, do seu arquivo pessoal, retirada por um estranho num encontro familiar. Conta que tem uma relação complicada com aquilo que a imagem representa para si, dizendo que não gosta dela por ser algo que não consegue “ainda digerir”. No entanto, refere que em toda as seleções que foi fazendo (para o desafio), essa imagem acabou por ficar sempre presente, explicando que este exercício fez com que olhasse para a imagem de outra maneira,

percebendo que esta “ficava porque me transmitia sentimentos bons, mas maus ao mesmo tempo. (...) o fato de aparecerem as cabeças das pessoas, que não consigo distinguir bem onde estão, é quase como se fosse uma analogia às minhas emoções. Como não sei bem o que sentir, estão só ali... como essa foto, representa tal e qual como me sinto.”. Eva mostra uma imagem a sorrir junto de um desconhecido numas férias que fez, esclarecendo que o que a leva a não gostar da imagem são os pensamentos e emoções que a imagem lhe suscita. Questiona-se sobre o motivo de ter tirado essa fotografia, sentindo-a como superficial, interrogando se aquele momento terá dado alguma coisa à pessoa que aparece na imagem junto dela. Sente que a imagem a representa, por ser uma consequência da ação que teve naquele momento, apesar de ser lado seu que não gosta.

Para a imagem que os representa, Rosa selecionou um autorretrato seu num ambiente rural afirmando que representa o seu quotidiano e a ligação à terra, selecionando-a por achar que “é real e é como muita gente me vê e eu também me vejo”. Ágata, por sua vez, apresenta um autorretrato que fez da sua sombra, representando o processo interior de, por vezes, ainda se sentir “uma sombra”, algo no qual está a trabalhar. Gau partilha uma composição de três autorretratos, “sem toda essa narrativa trágica, mas ao mesmo tempo com um certo humor. É como eu sou mesmo, me vejo como um uma pessoa caricata (...) é uma perceção que tenho de mim mesma”, assumindo-a como o seu “meio-termo”, sendo a imagem que utilizaria para se apresentar. Por fim, Eva selecionou uma imagem relacionada com a sua autoestima e autoimagem, que tem para si, a função de aspiração de voltar a sentir-se confortável como na altura em que tirou aquela imagem (autorretrato), representando também o seu discurso interior positivo. Para mais informações, contextualização e detalhes sobre o processo, deverá consultar-se os seguintes apêndices: Apêndice 16 e Apêndice 17

4.3.4. 3º ENCONTRO – EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIZAÇÃO NARRATIVA/COGNITIVA, IMAGINAÇÃO E GRANULARIDADE EMOCIONAL

Esta sessão focou-se na aplicação prática de exercícios em redor da flexibilização narrativa, imaginação e granularidade emocional, de modo a consolidar algumas das práticas transmitidas até ao momento. Assim, não ocorreu nem a parte expositiva psicossocioeducativa, nem a partilha de trabalho artístico/artistas. Foi dividida em três momentos, sendo o primeiro relacionado com a flexibilização narrativa e imaginação. Foi pedido aos participantes que

desligassem a camera juntamente com o Mediador e que imaginassem que a camera continuava a filmá-los, sem que tivessem controlo ou referência da imagem capturada. Este exercício foi inspirado livremente no trabalho de *Videogestault* de Rueda (2018), tirando proveito do fenómeno de autoscopia, que a autora define como “um termo neuropsicológico”, sendo “uma alteração percetiva” ao “perceber-se a si mesmo como um duplo” (p. 126). Assim, foram aplicados exercícios de “*videoconfrontação*” e de “*videofeedback*”. Primeiramente foi pedido aos participantes que falassem de como se sentiam ao serem observados sem controlo da imagem capturada, uma situação que pretendia evocar simbolicamente o olhar do outro sobre nós e a ausência de controlo sobre este, algo que ocorre em todas as interações. De seguida, o Mediador pediu-lhes que ligassem a sua camera e falassem da diferença que sentiam ao ligá-la²⁵. Segundo Rueda (2018), ao “olhar para a gravação, podes observar-te como observas o outro, distanciando-te, como um *voyeur*, mas com o conhecimento genuíno do mundo interno que acompanha essa imagem e essa expressão” (p. 127). O Mediador pede-lhes então que observem a sua imagem e imaginem que corresponde a outra pessoa, perguntando-lhes o que lhes chama mais à atenção nessa pessoa. De seguida, questiona-os sobre como achariam que poderia ter sido a manhã dessa pessoa, tendo em conta o que viam fisicamente. Por último questionou-os como descreveriam essa pessoa numa frase, emoção ou detalhe a um amigo seu. Este exercício foi proposto com a intenção de observar a reatividade dos participantes a perceberem-se de forma distanciada e estimular a sua imaginação e flexibilidade narrativa, ao proporem uma narrativa diferente para a pessoa que viam na imagem. Seria também possível observar o quão estariam dispostos a brincar com a ideia da sua autoimagem e autonarrativas, indicando um *mindset* mais flexível ou mais fixo. Num segundo momento foram partilhadas as imagens

das emoções com que se sentiam confortáveis e desconfortáveis, sendo questionados sobre o processo de como chegaram a essas imagens e entender se existiu uma intenção de aplicar as informações expostas na sessão anterior sobre granularidade emocional, utilizando as tabelas de apoio (*moodmeter*). Por último, foi proposto um exercício introdutório do método SPEX de Nuñez, onde os participantes teriam de interpretar uma imagem, as emoções que conseguiam ver na pessoa retratada e imaginar potenciais cenários e histórias possíveis. A conjugação

²⁵ Há pessoas que se sentem observadas, julgadas e incomodadas pelo olhar da camera (sem referência visual) enquanto outras sentem alívio ao não terem de confrontar-se com a imagem direta (com referência visual) (Rueda, 2018)

destes exercícios pretendia colocar os mediados mais confortáveis com a ideia de flexibilização narrativa e imaginação, aplicando as técnicas e conceitos de granularidade emocional e jogar com a subjetividade presente em todas as interpretações e interações conosco próprios e com o outro.

Foi pedido aos participantes que fizessem vídeo-diários curtos durante a sua semana e que fizessem um exercício de SPEX (Nuñez, 2020)).

Análise Geral da Sessão

No primeiro exercício proposto, ao desligarem a camera, as reações de cada participante diferiram. Rosa sentiu-se confusa relativamente ao que sentia, admitindo sentir-se mais confortável quando tem controlo sobre a sua imagem. Gau sentiu-se mais confortável só com o áudio, não sentindo tanta exposição da sua imagem, afirmando que sente um desconforto forte quando sabe que tem uma camera apontada para si, ficando “completamente fora do seu estado natural”, tendo já tido várias crises de fobia e ansiedade ao saber que uma camera irá capturar a sua imagem. Brinca com a situação, dizendo que se sente muito mais à vontade com os espelhos, “Espelhos eu sei que não me estão gravando”. Ágata sentiu-se desconfortável e ansiosa, apesar desta se dissipar com a voz do Mediador, sentindo-se simultaneamente confortável e desconfortável. Para Eva, não houve problema, não se sentindo desconfortável com a ideia que olhem par asi, estando já muito familiarizada com as cameras de vigilância no lugar onde reside. Acrescentando, no entanto, que se calhar ao sentir que não tem alguém a olhar para si, talvez seja mais fácil focar-se em si mesma, apesar de lhe retirar o controlo sobre a sua imagem. Após ligarem as cameras, é-lhes pedido que imaginem que a sua imagem não corresponde á sua, mas sim á de outra pessoa. É perguntando então o que lhes chama mais a atenção na pessoa que vêm na imagem e como poderia ter sido a amanhã dessa pessoa. Todos os participantes demonstram desconforto com o exercício, ficando reticentes a fazê-lo e demonstrando dificuldade em permitir-se a imaginar outra narrativa diferente daquela que teria sido a sua própria manhã. Ágata e Rosa demonstram mais disponibilidade ao fazê-lo, apesar de não conseguirem criar narrativas diferentes da sua própria narrativa, nem de forma aprofundada. Para Rosa, este é um exercício que tende a fazer com outras pessoas ao observálas na rua, afirmando que é complicado responder ao proposto porque “as ideias podem ser infinitas!”. Eva explica sem grande entusiasmo que não consegue imaginar muito, afirmando que “é difícil criar uma história, porque eu sei qual é a história!”. Por sua vez, Gau foca-se

quase exclusivamente em elementos de composição da imagem, referindo-se à pessoa e ao espaço que a envolve como elementos geométricos e manchas pautadas por cor e contrastes. Ao imaginar a manhã da pessoa, fala da sua própria manhã, oscilando o discurso entre a primeira e a terceira pessoa do singular, afirmando tal como Eva, que é muito difícil fazer o exercício, sabendo a realidade dessa manhã.

Relativamente à partilha de imagens relacionadas representativas de emoções com que se sentem confortáveis e desconfortáveis, Rosa explica que não sentiu dificuldade em fazê-las, escolhendo como emoção confortável “brincalhão” e como emoção desconfortável “ciúmes”. Explica que a ideia de ser brincalhona está associada a sentir-se confortável em mostrar essa parte de si, fazendo com que os outros se divirtam consigo. Quanto à emoção desconfortável, surge quando há “ciúmes de uma pessoa porque gostavas de ser como ela ou estar a fazer algum tipo de trabalho que essa pessoa está a fazer”. Sente-se desconfortável com essa emoção porque considera-a desnecessária e prejudicial, não trazendo benefícios para si, nem para a outra pessoa, apesar de conseguir ver nela uma possibilidade de crescimento pessoal. Rosa afirma que devemos procurar pôr as emoções em perspetiva, refletindo sobre elas, considerando, no entanto, que alguns comportamentos “são “quase intrínsecos”, sendo necessário desenvolver um regulação e autoconhecimento mais intenso. Gau apresenta quatro imagens, focando-se em aspetos mais estéticos da composição fotográfica, sendo cada par similar entre si. Como emoção com que se sente confortável, escolheu “ensonado”, por considerar ser “o seu estado mais natural”. Quanto à emoção com que se sente desconfortável, escolheu “stressado”, maioritariamente pelo conforto, “quase um desespero” que sente relativamente a alguns estímulos (cores, som, entre outros). Considera este grupo de imagens como as que refletem mais o seu estado interno e pessoal, escolhendo para o segundo grupo de imagens, as emoções “confortável” (para a emoção com que sente confortável) e “preocupado” (para a emoção com que sente desconfortável). Este segundo grupo de imagens foca-se mais na sua experiência sensorial, partilhando que tirou mais fotografias, mas sentiu eram mais intensas e que não sentia necessidade de se “expor tanto. Ao questionar-se sobre o que sentiu ao partilhar as imagens, Gau aprofunda a sua necessidade de fazer curadoria sobre as imagens que apresenta, falando da sua relação com a vulnerabilidade, com a rejeição e a necessidade de mudança (mais detalhes no Apêndice 16). Ágata partilha as dificuldades que sentiu ao fazer as imagens, principalmente a imagem da emoção com que se sente desconfortável. Tirou-a num momento onde se sentia consumida pela sua ansiedade, colocando-a a preto e branco, segundo ela, como forma de lidar com o desconforto, não se sentindo tão exposta. A imagem com a emoção com que se sente

mais confortável foi tirada após ter conseguido sair do ciclo de ansiedade retratado na imagem anterior. Ágata explica que com a distanciação que sente sobre a emoção que sentiu naquela manhã, já se sente “ok” em partilhar as imagens, ressaltando, no entanto, “partilho contigo porque estamos numa investigação então há que ser o mais verdadeiro... mas não iria partilhar essa foto com alguém que não fosse meu amigo. Mesmo já tendo uma sensação positiva com ela, é desconfortável na mesma, é quase como sair do buraco e obrigar-me a olhar para mim própria, que é uma coisa difícil”. Apesar disso, considera a fluidez de emoções como uma coisa natural, admitindo que “mostrar esse lado nosso, é reconhecer também que o outro tem esse lado, o que muitas vezes nos esquecemos por completo!”. As imagens conduzem a uma conversa mais aprofundada sobre vários tópicos em redor da ruminação e dificuldade de regulação emocional (mais detalhes no Apêndice), falando-se da importância da imagem nestes processos, levando Ágata a afirmar “É engraçado, estarmos a fazer estes exercícios e depois estarmos a falar e eu também sou obrigada a olhar para as fotografias. Então cruzo com a informação que tenho de ter feito a foto, com a tua informação, neste caso com a tua leitura e acabas por ter uma leitura que consegue expressar tal e qual o que queria expressar! Só que a mim é-me difícil, porque eu estou lá!”. Eva conta que foi dar uma volta nessa manhã propositadamente para criar as imagens, escolhendo as emoções “relaxada” (como emoção com que se sente confortável) e “repelido” (como emoção com que se sente desconfortável). Explica que ponderou que emoção deveria escolher para a desconfortável, enquanto consultava o *moodmeter*, percebendo que repelido seria a mais indicada. Conta como essa imagem explora “a ideia de ser marginalizado, posto de parte ou esperar por algo (...) é uma emoção negativa para mim, porque gosto de fazer parte das coisas (...) e fico desconfortável se sinto que sou posta de lado”.

Por fim, no exercício da imagem de SPEX todos os participantes, no geral, demonstraram muito mais interesse e flexibilidade em imaginar e perceber uma narrativa para a pessoa presente na imagem, do que para consigo mesmas. Chegando, por vezes, a detalhar bastante o que a pessoa poderia estar a sentir ou pensar, assim como a sua história presente ou passada. Rosa, no entanto, manteve-se mais defensiva durante o exercício, não querendo “supor” coisas sobre a história da pessoa, sendo o único participante a admitir que sentia empatia pela pessoa, sem saber ou predispor-se a imaginar que situação esta poderia ter passado ou estar a passar.

Ao ser pedido aos participantes que imaginassem que a sua imagem pertencia a outra pessoa e especulassem como poderia ter sido a manhã desta, todos demonstraram incerteza e

insegurança em utilizar a sua imaginação e criatividade. Sentiam-se impossibilitados de o fazer e lidar com o desconforto sentido ao saber a história por detrás da sua própria manhã. Nalgumas situações, não existindo uma tentativa sequer. Ao propor o mesmo exercício imaginativo, mas com outra pessoa, através do exercício de SPEX a sua disponibilidade mudou. Os participantes demonstraram estar muito mais confortáveis em fazê-lo com outra pessoa e não tendo informação prévia sobre esta. Com exceção de Eva, os participantes não utilizaram a tabela de emoções, nem procuraram demonstrar mais conhecimento ou granularidade sobre o seu universo emocional, acabando por optar, no exercício das fotografias, por emoções (ou até ideias preconcebidas de si próprios) pouco precisas e informadas, que não lhes permitiriam numa situação de necessidade de regulação emocional, agir perante as suas necessidades e valores. Consultar o apara informação mais detalhada.

4.3.5. 4º ENCONTRO – COMPOSIÇÕES/LINGUAGENS VISUAIS E DIÁRIOS (FOTOGRAFIAS E VÍDEOS)

Esta sessão dividiu-se em dois momentos, não tendo sido apresentada uma parte expositiva teórica. Na primeira foi partilhado um conjunto de referências visuais/artísticas de modo a introduzir os participantes a diferentes formas e técnicas de composição visual e potencialização de narrativas através da imagem. Na segunda, utilizando os vídeo-diários realizados, foi feito um exercício de montagem ao vivo, onde o Mediador edita os vídeos à medida que fala com os participantes, funcionando como introdução à utilização do vídeo (videografia terapêutica), mas também às potencialidades de edição de vídeo para reestruturação e repespetivação de narrativas. O Mediador fala com todos os participantes sobre a diferença entre capturar uma fotografia e um vídeo, sendo que o segundo permite aceder ao conjunto de decisões tomadas durante o processo de captura que a fotografia não permite tão facilmente. É possível através do vídeo ver as escolhas de alguém, durante um período, indo de um ponto até outro, passando por diversas possibilidades estéticas e conceptuais enquanto o faz, enquanto a fotografia tende a revelar muito menos desse processo. Por fim, uma conversa sobre a experiência de terem feito o exercício de SPEX.

Análise Geral da Sessão

Apesar de Rosa ter feito os vídeo-diários, devido a um problema de ligação de internet não conseguiu enviá-los para a sessão, participando apenas na parte de exposição de obras

artísticas. Só Gau fez o exercício proposto de SPEX adicionalmente aos vídeo-diários. A experiência de Gau no exercício de SPEX encontra-se disponível no Apêndice 19, sendo importante para entender de forma mais aprofundada que decisões tomou no exercício proposto e de que forma esse comportamento é consistente com a sua relação com a vulnerabilidade e controlo da sua imagem, já presente nas sessões anteriores. Dessa forma, a análise aqui presente centrar-se apenas nos vídeos-diários.

Gau confessa que não foi fácil filmar, acabando por partilhar três vídeos, dois do seu arquivo pessoal e outro feito propositadamente para o exercício. Frisa, no entanto, que os vídeos de arquivo que partilha são “bem íntimos”, nunca tendo sido partilhados com ninguém. Todos os vídeos são de espaços sem a presença de um corpo. O Mediador vai editando as imagens de vídeo ao vivo durante a sessão, começando com uma sequência simples e linear. Gau reage, apercebendo-se que dois dos vídeos partilhavam a mesma janela. A nova sequência tem sobreposições, colocando as imagens dos vídeos (espaços) e imagens dos exercícios de SPEX (planos aproximados do seu rosto). Gau gosta do resultado, sentindo, no entanto, que as coisas perderam clareza, acrescentando que “por não ter meu corpo diretamente envolvido, parece que a coisa fazia muito sentido”, demonstrando dificuldade em perceber a continuidade quando o seu corpo aparece sobreposto a outras imagens. O Mediador questiona Gau se poderá estar a sentir desconforto, ao que responde que “eu acho que é um pouco desconfortável ter minha imagem projetada por alguma outra coisa. Agora com os outros objetos não!”. Faz uma última composição apenas com os vídeos dos espaços, sobre o qual Gau demonstra entusiasmo. Ágata traz para além dos vídeos, fotografias que fez ao longo da semana. A conversa centra-se inicialmente nas fotografias, destacando uma imagem que mostra um corredor com uma luz ao fundo. Associa-a à ideia de “luz ao fundo túnel” e de viagem, como “uma viagem pelas emoções, por momentos, uma viagem na vida em geral”, referindo, no entanto, que consegue ver um outro lado da imagem ao analisar o espaço de uma perspetiva exterior. “Vejo que este corredor tem uma luz meio fria, onde as pessoas moram, mas não se dão... também mexeu um pouco comigo”, fazendo com que falem sobre as várias leituras possíveis e simultaneamente válidas das imagens, funcionando através de metáforas e simbolismos para aprofundar conhecimento sobre nós e sobre os outros. A participante fala dos dois vídeos, tendo sido um motivado pela sua relação com uma pessoa e outro por um espaço onde esteve. O Mediador começa o processo de edição, mostrando uma sequência simples entre as fotos e os vídeos.

Ágata assume não saber se muda a sua perspetiva, explicando que “como fui eu que fiz essas imagens... cada vez que fotografo ou filmo é porque aquele momento me chamou de alguma

forma, esteticamente ou emocional ele liga-se até mim”, mas que inicia a composição daquela imagem, remeteu-lhe para a ideia de “viagem para alguma coisa”. Apesar disso, não sente que esta que tenha mudado a sua percepção, sentindo que só a intensificou, que “não tinha a noção que tinha essa ligação”. O Mediador apresenta uma nova sequência com imagens mais intervaladas, menos linear e com sobreposições, Ágata diz que a sua percepção mudou, deixando de ver uma viagem, passando a ser algo mais estético, não sentindo que “haja um fio condutor, contrariamente à composição anterior”. O Mediador diz-lhe que talvez a primeira montagem estivesse mais alinhada com a sua interpretação e intenção inicial ao fazer as imagens. O Mediador propõe, à medida que vai mostrando as imagens uma nova narrativa para elas, ao que Ágata reage, pedindo-lhe que altere a ordem de algumas imagens na composição. O Mediador e Ágata falam sobre possíveis narrativas, fazendo pequenas variações na montagem. Eva revela que tem o hábito “quase diário” de filmar partes aleatórias do seu dia ao partilhá-las em redes sociais, mas tende a não ter uma intenção específica ao fazê-lo. Apesar de partilhar que nunca passou “pelo processo de olhar uma segunda vez para eles”, confessa que gostou muito de fazer o exercício, por dar-lhe a possibilidade de se questionar e refletir sobre o que filmou e sobre o seu processo criativo, “fez-me lembrar o quanto eu gosto de voltar a olhar para eles (os vídeos) e fez-me perceber e reconhecer que a razão que não o faço é porque não tenho disponibilidade (calendário) para mim e para o meu processo”. O Mediador edita-os, apresentando uma montagem simples, Eva considera “um exercício muito interessante” dado que “mesmo quando se muda as imagens de posição, continuam a ser pedaços de mim”. Afirmar que esta composição lhe traz sensações diferentes, falando da dificuldade que sente ao capturar-se a si mesma, conseguindo detetar nas suas micro-expressões os seus pensamentos enquanto procura representar determinada imagem de forma “natural” para a camera. É mostrada uma nova sequência muito mais intervalada e menos linear, incluindo mais sobreposições, criando reflexos (propositadamente, dado que Eva utiliza nas suas imagens fotográficas o reflexo como forma de expressão). Ao ver esta nova montagem, reconhece de imediato a aplicação dos reflexos, identificando-se e reconhecendo-se neles “faz-me voltar para as primeiras imagens que trouxe nas sessões iniciais (...) é muito interessante ver isso dentro da montagem dos meus próprios vídeos”. Explica que ao observar os vídeos montados de outra forma (não só visualmente, mas sonoramente) a sua percepção altera-se, “é muito interessante como a manipulação permite alterar a tua perspetiva de como vês as coisas” comparando este processo a outras situações “é como na vida, quanto mais informações tu tiveres de diferentes

perspetivas o mais flexível serás a compreender as diferentes posições e possibilidades para os outros e para nós”. Para mais informações consultar o Apêndice 19.

4.3.6. 5º ENCONTRO – O OUTRO A PARTIR DE MIM

Esta sessão marca uma importante transição do processo, passando o foco do Eu para a Relação com o Outro. Nesta sessão foi explorada a ideia de como encontramos o outro, como nos encontramos com o outro e (des)encontramos no outro. Partindo do trabalho de Murphy (2020) e Brown (2021) explica-se, através de exemplos, a dificuldade que temos em ouvir outras pessoas ou ideias contraditórias às nossas, como são geradas dissonâncias cognitivas e como nos afetam. Explica-se através de exemplos dados por Murphy (2020) que se tem observado que em determinadas situações onde as pessoas têm de ouvir ideias contrárias às suas entram num estado de luta, fuga ou paralisação (*fight, flight, freeze*), sentindo-se profundamente ameaçadas, o que faz com que seja é incrivelmente difícil ouvirmos o outro. Partindo disso, explica-se como é que a atividade da amígdala acaba por enevoar o nosso julgamento, colocando-nos numa posição muito difícil de regular no momento. Esclarece-se que quando as nossas crenças são postas em causa, diretamente ou indiretamente, às vezes até só pela existência de uma pessoa, a reação pode ser de profunda ameaçada, algo muito presente nos discursos e crimes de ódio. Assim, as ameaças que antes estavam relacionadas com predadores, hoje estão ligadas maioritariamente com um sentido de ameaçada ao nosso ego/self. É explicada. É explicado também o conceito de dissonância cognitiva como um “estado de tensão que ocorre quando uma pessoa tem duas cognições (ideias, atitudes, crenças, opiniões) que são psicologicamente inconsistentes entre elas” (Brown, 2021). O mediador explica aos participantes que para conseguirem lidar com o desconforto provocado por estas situações, é necessário aplicar as ferramentas de regulação, distanciação e questionamento que os participantes têm trabalhado ao longo das sessões, sendo essenciais para atenuar estes processos. Para finalizar a sessão, foram partilhadas várias imagens de artistas que exploram a relação com o outro a partir do seu trabalho.

Pediou-se aos participantes que fizessem para a sessão seguinte um exercício de simulação de um encontro imaginado com um desconhecido que lhes causasse desconforto, num lugar que lhes fosse familiar (Apêndice 20). Foi proposto também um exercício facultativo de composição visual.

4.3.7. 6º ENCONTRO – SIMULAÇÃO E MINDSETS

Esta sessão foi composta por três momentos, num primeiro foi criado um espaço de diálogo sobre o exercício de imaginação/simulação proposto na sessão anterior. Os participantes deveriam através de imagens filmadas/fotografadas (usando os dois formatos de forma complementar) e de um espaço familiar, imaginar um encontro longo com uma pessoa desconhecida que lhes causasse desconforto. O espaço onde o exercício foi feito deveria ser familiar e onde pudessem ficar o tempo que necessitassem. A utilização da imagem pretendia presentificar o momento e alimentar a imaginação e reações dos participantes, funcionando como um motor. A utilização destas ferramentas num espaço familiar, possibilitaria mais facilmente a criação de um convívio imaginado mais vivido e orgânico, focando-se e procurando pormenores e diferentes dinâmicas dentro de si e no convívio com o outro. O Mediador pedia-lhes que durante esse processo, tentassem aplicar sempre a ideia de serem cientistas das emoções (Brackett, 2019) estimulando a sua própria curiosidade para consigo e para com o outro e que fizessem perguntas a esta pessoa e a ouvissem. Foram dados alguns exemplos de sugestões e questões que poderiam colocar-se durante o exercício: A forma como o encontro se inicia, por onde entra e de que forma, o motivo do encontro, o tempo até começarem a falar. O que sentiam que o outro podia ver em si e o que conseguiam ver nela? Quais as emoções que conseguiam sentir e reconhecer e quais as emoções que a outra pessoa lhes parecia transmitir? Eram também questionados sobre potenciais mudanças que pudessem ocorrer ao longo da interação, quais as sensações no seu corpo? Quais as duas reações? O espaço continua similar ao início? A luz mudava? E a temperatura? A sua linguagem corporal alterou-se e a da outra pessoa? O que é possível ver naquela pessoa ao longo do encontro? O que não conseguem ver ou entender? O que gostavam de esconder? O que é invisível e visível nesta pessoa e em si? Era também sugerido que se questionassem sobre a sensação corporal e emocional que sentiam após este encontro imaginado e se durante este se tinham recordado de alguma memória ou situação similar. Foi também dado um conjunto simples de exercícios sensoriais que os ajudassem a aumentar a sua capacidade de presentificação e disponibilidade para estarem mais sensíveis ao que aconteceria, como sentir a sua respiração ou temperatura do seu corpo e do espaço. Este exercício foi livremente inspirado e influenciado pelo trabalho de Gaesser (2014; 2020) sobre o aumento da recetividade ao outro e empatia através da imaginação de encontros imaginados de forma vivida em espaços familiares (possíveis de

serem lembrados). Sendo-lhe adicionadas novas camadas envolvendo outros conceitos e ferramentas que têm vindo a ser explorados ao longo das sessões aqui propostas.

Num segundo momento foram apresentados de forma expositiva alguns conceitos sobre a teoria dos *mindsets* (Dweck 2000; 2006; 2019), sendo explicada a diferença entre *um mindset flexível* e *um mindset fixo* e o facto de poder-se ter diferentes *mindsets* em consoante a situação de o contexto. Foi também reforçado que se estabelecem de forma cultural, através da aprendizagem social, sendo sempre possível passar de um para outro e o impacto destes no desenvolvimento de cada pessoa e na convivência com o outro. Por fim, no terceiro momento, uma conversa sobre a elaboração de composições visuais, propostas como exercício facultativo na sessão anterior.

Análise Geral da Sessão

Todos os participantes tiveram abordagens e perspetivas totalmente diferentes ao exercício de simulação. Uma figura que nunca chegaria a aparecer, dois contextos profissionais e uma figura parental que já não é sentida como “familiar”.

Rosa admite que sentiu o exercício como desafiante, maioritariamente por sentir-se constrangida e desconfortável com a ideia de falar com alguém imaginado. Dessa forma procurou basear-se numa interação real, onde alguém que conhece partilhou algo nas redes sociais que a deixou desconfortável, mas onde optou por não dizer nada, devido terem um objetivo profissional comum. Sentada numa cadeira, junto de uma mesa, fala para outra cadeira vazia. Sentiu-se constrangida no início do exercício, mas que o desconforto desapareceu quando o fez, imaginando a pessoa facilmente. “pus a imagem da pessoa na cabeça... quando abri a porta no início, imaginei-a mesmo a entrar. (...) Quando estávamos a falar, eu e eu, conseguia idealizar! Eu não tinha preparado a linha de conversa ou pontos por onde poderia ir, então foi bastante orgânico durante os minutos que estive lá. Imaginei que tipo de argumento ela poderia pôr, o deixar de colaborar com o projeto ou então a luta na conversa, ver no fundo quem é que está correto ou não.” Grande parte da interação imaginada basou-se em referências anteriores que já tinha da pessoa, dado que decidiu imaginar-se a representar a associação onde trabalha, ao invés de um contexto pessoal, tendo por isso que ser mais “diplomática”, explicando que “Não me poderia deixar levar tanto pelas minhas emoções, como Rosa, porque estava nesse cenário a representar uma associação”. Ao ser questionada se conseguiu detetar nuances no comportamento e reações da pessoa imaginada e se ocorreu um questionamento/interpretação sobre o que esta poderia estar a sentir, explica que o foco estava

mais em resolver a situação, afirmando que “acho que já há alguns dias ao ver a publicação nas redes sociais, fiquei sem saber se havia de falar ou não... já aí me pus na pele dela. Pronto, ela vive na sua vida, tem esta cultura e está fixe. Deixa-me andar para a frente, que não concordo. Deixei de a seguir com as redes sociais da associação que represento (*ri-se*) Porque a associação é uma coisa que luta pela sustentabilidade e direitos de animais, mas não deixei de seguir nas minhas redes pessoais, porque é outra coisa.”. Rosa gostou do exercício por sentir que estava a mediar, algo que tenta “sempre fazer, mesmo de forma natural”. Assim, aproveitou o exercício como uma oportunidade de simular um potencial encontro futuro com a pessoa escolhida, considerando que simular esta situação foi uma mais-valia, preparando-a mais para a situação. Confessa que apesar disso, filmar-se foi algo que a deixou mais reticente e constrangida, optando por ignorar a camera fingindo que esta não estava presente. Conta que idealizou toda a situação de forma diplomática, até da parte da pessoa que imaginou, focandose na parceria necessária para o contexto profissional. Rosa é questionada sobre ter escolhido um contexto profissional e como isso poderá ter acabado por condicionar as suas reações emocionais, dado que estas, num contexto pessoal, seriam potencialmente diferentes. Admite que “a discussão ia ser mais viva, porque obviamente quando estavas a defender os teus ideais individuais, vais lutar pelo que acreditas!”, destacando que apesar disso “tem uma predisposição para ter uma postura mediadora” e o desejo de “querer criar pontes”. Esse desejo, segundo a mesma, iria levá-la a tentar aprofundar a conversa de uma forma que um representante de uma associação “não poderia”, explicando que “tens de delinear uma personalidade para conseguir avançar. A cena de seres uma associação é também seres um ponto neutro nalgumas situações”. O Mediador questiona se acredita que foi estabelecida uma ponte nessa conversa, sendo que Rosa afirma que sim, que pelo menos “na minha cabeça funcionou, entre aspas, claro”. O Mediador sublinha que a determinada altura, Rosa menciona na sua própria simulação que já existia uma ponte prévia e que era o desejo de ambas as partes que esta se mantivesse, dizendo à participante que é sempre interessante ver nestas propostas a escolhas que “cada um de nós faz!”. Rosa confessa, com humor, que inicialmente ponderou escolher outra pessoa, mas que decidiu não ter uma interação com “alguém tão extremo”. É lembrada da proposta do exercício onde era mencionada a presença de um desconhecido. Rosa *ri-se*, admitindo que não se recordava. Dialogam sobre a dificuldade de utilizar a curiosidade para se conectar com o outro e sobre Rosa ter estabelecido no início da conversa que iria tomar as rédeas e que o desfecho seria manter a ponte que já existente, fechando-se a imaginar e sentir outras possibilidades e desafios, deixando-se contaminar pela necessidade de controlo. Rosa concorda, afirmando “sim, sem

dúvida! A cena do controlo e do poder! Idealizar, estamos no meu espaço, na minha sede, eu conheço-te!”. Rosa reflete sobre o facto de não ter seguido a indicação do desconhecido, afirmando que quando se encontra com alguém que não conhece e que tem ideias diferentes das suas, opta num primeiro contacto, por não falar com essa pessoa sobre isso. Sentindo que mostrar a sua perspetiva precocemente, sem que existia disponibilidade do outro, seria desconfortável para os dois e não iria ajudar ninguém. Assume também que tem sentido isso com amigos que têm ideologias e perspetivas diferentes da sua, preferindo em determinados temas, “desviar o assunto”, explicando que relativamente ao exercício “se calhar o meu subconsciente viu isso no desafio e não quis prestar atenção!”. Gau refletiu e escreveu durante vários dias sobre o exercício, acabando por optar fazê-lo de

“forma mais simples” e focar-se em “elementos muito básicos” sobre o que lhe provocaria medo do outro e de um encontro com este. Num vídeo escuro e noturno, entre luzes de rua e barulhos de pássaros muito intensos, sem qualquer voz ou corpo, o olhar da camera esvoaça de um lado para o outro, como se estivesse escondido, mas sempre em movimento. A sua abordagem foi mais focada na exploração visual, partindo do espaço físico, evocando-lhe uma memória da sua infância sobre o medo que sentia das pessoas estranhas com quem partilhava o autocarro na madrugada, “sempre em trânsito com pessoas diferentes”. O escuro em redor, neste caso da noite, é para si, uma representação do vazio. Escolheu como lugar familiar a sua casa, sendo ao mesmo tempo um lugar que lhe causa incomodo. Questionou-se, ao filmar, sobre que lugar seria aquele onde “as coisas estão distantes e existe uma vida selvagem acontecendo e um silêncio de pessoas e objetos passando ao fundo”, causando-lhe um “desconforto familiar”. Ao rever as imagens decidiu editar e compô-las, de modo a intensificar essas sensações. A utilização do som e da sua expressividade do ruído foi um dos pontos principais que procurou neste exercício, algo que relaciona com o facto de sentir-se, ultimamente, cada vez mais sensível ao som (algo mencionado noutras sessões). “No escuro, confortável, o que é que eu não gostaria de encontrar agora e que me colocaria num estado de alerta? Então ouvi os sons lá fora, investida de animal selvagem, escuta em alerta, ver as coisas aos poucos... alguma outra pessoa poderia estar ali”. Para Gau, a experiência ficou muito abstrata e não houve envolvimento emocional, sendo mais “uma situação de simulação (...) então a convivência acaba sendo por conta do som, que acaba por ser uma incógnita!”. É proposto a Gau, que talvez se tenha colocado nesta situação, simultaneamente, no papel de predador e presa, questionando se não terá ficado conscientemente ou inconscientemente à espera que a pessoa desconhecida nunca aparecesse, sabendo, no entanto, que esta nunca iria chegar. Gau ri-se alto e concorda,

dizendo que seria “bem possível!”. O Mediador e Gau falam mais aprofundadamente sobre a dificuldade de lidar com o outro e que a aprendizagem para o fazer não é imediata, sendo o propósito destes exercícios ajudar gradualmente a entender como “damos a volta consoante as narrativas que nos são familiares e convenientes”, sempre na linha entre o desconfortável e um “desconfortável-ok”, sabendo que no segundo “sabemos sempre onde é a saída de emergência”. Gau responde que está sempre perto delas, “os meus lugares favoritos é sempre perto delas, sempre!”.

Ágata preparou todo o exercício por escrito antes de o executar, sentindo que dessa maneira seria mais fácil para si. Estabeleceu que seria um encontro e natureza profissional, com um homem desconhecido, descrevendo detalhadamente cada momento que ocorreu durante a simulação do encontro, pormenorizando as suas reações, sensações e emoções, assim como as da pessoa imaginada. A certa altura, este desconhecido, ausentou-se para ir à casa de banho, o que fez com que Ágata tentasse processar a situação e o desconforto que sentia, analisando quais as possibilidades e decisões que poderia tomar para acabar com aquele momento sem que fosse desagradável, dado tratar-se de uma situação profissional, o que lhe restringia as opções, explicando que “apesar de ele ter sido desagradável comigo eu não poderia ser desagradável com ele, porque isso poderia manchar todo o meu trabalho e eu sendo mulher é uma coisa muito mais fácil de ocorrer”. No vídeo está sentada numa cadeira enquanto olha para a cadeira que está à sua frente e vai falando cada vez mais desconfortavelmente. Explica que escolheu uma situação profissional, devido a ser mais “fácil de representar” e porque se encontra numa fase profissional onde tem tido de lidar com várias pessoas que não conhece, afirmando que “muitas nem sei o que posso esperar dali!”. Partilha que inicialmente sentiu dificuldades com o exercício, mas que após contactar o mediador e escrever as diretrizes do que cria, sentiu-se mais clara, passando a ver proposta como uma possibilidade de testar o observar o seu comportamento numa situação que poderia ocorrer. Relata que se sentiu realmente desconfortável com a situação, como se a pessoa estivesse junto de si, sendo-lhe fácil imaginar detalhadamente, “senti-me realmente muito desconfortável com a situação, estava a sentir-me nervosa e queria muito sair dali. Se não fosse ele na minha imaginação a sair, seria eu!”. Partilha que a dada altura queria mudar a sua postura para uma mais “confiante e confortável”, mas não conseguiu, “não consegui meter-me numa postura em que conseguia de alguma forma fazer frente à pessoa, fiz várias tentativas, mas nunca consegui”. Sentia-se “desorientada” e “dividida”, dizendo “conseguias ver na minha expressão que estava confusa”, não sabendo como poderia sair dali. Considera que foi um bom exercício, “um teste para ver o que é que eu

tenho de trabalhar se isso acontecer algum dia, não posso ficar assim tão desorientada!”. Ao participar neste encontro imaginado, apercebeu-se da sua facilidade em sentir e reagir ao que imaginava, sendo algo a que nunca tinha dada muita atenção previamente. Notou no seu corpo o peso da simulação, sentindo um grande alívio ao terminar a situação, apesar de ter demorado “um pouquinho de tempo até o sentir”. Sente que a ajudou a consciencializar-se dos seus comportamentos perante o desconforto que sente com os outros, fazendo com que se visse a si mesma de outra perspetiva e de uma forma diferente de quando faz os seus autorretratos. Ver registados os seus comportamentos durante a interação com o outro, ficando evidenciados fisicamente, dá-lhe a possibilidade de trabalhar neles para que no futuro possa estar mais consciente destes enquanto ocorrem, concluindo que “isto não aconteceu na realidade, foi tudo imaginado e se alguma vez acontecer vou ter de ganhar uma dinâmica diferente!”. O Mediador indica que ao existir uma consciência desse desconforto e da dificuldade em lidar com ele, poderão fazer-se escolhas mais conscientes relativamente ao comportamento que temos, podendo optar-se por percecioná-lo como um desafio, procurando nutrir outra emoção, como a curiosidade. No Apêndice 21, a conversa estende-se para temas relacionados com o desconforto, onde Ágata fala de situações de convivência que lhe são desafiantes. Falam de como a curiosidade é essencial para não percecionar o outro como uma ameaça, mantendo-nos disponíveis para ouvir e como, mais vezes do que gostaríamos, as outras pessoas não têm essa disponibilidade de escutar, mesmo quando as acolhemos. Ágata fala também da sua experiência ao fazer a composição visual proposta como atividade suplementar na sessão anterior, sendo a única participante a fazer essa experiência. Experiência que para si, foi muito enriquecedora, ajudando-a a flexibilizar a forma como lida com o outro e com as situações, reforçando a imagem enquanto ferramenta de autoconhecimento e reflexão “brincar com isso ajudou-me ver as coisas de outra forma! Se consigo brincar, também consigo ter um jogo de cintura diferente para lidar com a situação, não levar para que seja uma coisa tão séria e causar-me atrito. Esse era o meu ponto e a imagem ajudou muito nisso!”. A sessão é finalizada com uma conversa que teve com uma amiga sobre as sessões de mediação e como tem tentando aplicar a ideia de ser cientista de emoções no seu quotidiano e nas suas relações.

Eva explica o seu processo, reforçando as associações simbólicas que encontrou no espaço e nos objetos que procurou à sua volta, utilizando-os para estimular o seu processo de imaginação, canalizando-os para as imagens que capturou. O vídeo mostra várias imagens simbólicas do seu corpo a interagir com vários objetos, sem que sejam trocadas palavras ou simulada uma interação mais convencional. Dessa forma, criou um fluxo no seu processo de

associações, fazendo uma descrição detalhada dos objetos que utilizou, justificando como chegou a estes, o que significam e como levaram a outros objetos e escolhas. Começou com uma ideia/imagem, que associou a um objeto e depois a outro, numa cadeia de ideias e estímulos. Este processo decorreu num fluxo natural de associações e decisões. Eva escolheu simular um encontro com o seu pai, dado que sente que este é, para si, um desconhecido e que um encontro com este seria desconfortável, “acho se me encontrasse com ele, hoje, seria bastante desconfortável e seria tipo um desconhecido, no sentido em que eu tenho estas memórias até à data que ele faleceu... mas desde então e pela socialização com outras pessoas, ouvindo outras perspetivas como adulta de histórias menos filtradas... de uma pessoa que não foi tipo aquela que eu conheci, ou seja, é um desconhecido! E por causa de certas coisas que eu ouvi, algumas boas, algumas más, eu acho que iria-me fazer sentir desconfortável, ia potencialmente ser uma conversa longa...”. Eva explica que se focou maioritariamente em mostrar as suas mãos, devido a sentir-se desconfortável com a situação, “a razão pela qual acho que não mostrei a cara foi exatamente por estar desconfortável... acho que escolhi posturas que imaginaria ter, em resposta a algumas das perguntas... se realmente esse encontro tivesse ocorrido”. Acrescenta que nalguns momentos procurou abraçar-se ou demonstrar uma postura “mais fechada” porque “estaria envolta em assuntos que me fariam sentir assim”. Não considera que o exercício tenha sido difícil, tentando agir segundo os seus impulsos e instintos ao invés de ideias mais estruturadas e pré-definidas, explorando o que sentia ao longo do exercício, reagindo e dialogando com o que imaginava, sem tentar corrigir ou voltar a fotografar/filmar. Permitiu-se a desenvolver uma cadeia imaginativa e simbólica que foi alimentando “procurei coisas que eu achasse que eram simbólicas, foi exatamente isso que eu fiz... intuitivamente agarrei nas primeiras coisas que quis e que achei que correspondiam ao que eu sentia”. O Mediador questiona-a, se conseguiu imaginá-lo no sofá junto de si como se fosse uma figura mais familiar ou como um desconhecido. Eva explica que apesar de ter imaginado uma figura parental não considera ser alguém que lhe é familiar, acreditando nunca tê-lo conhecido na realidade, assim, apesar de ter uma figura visual referencial, a figura que imagina é a de um desconhecido. Durante o processo, focou-se na ideia de transmitir as suas emoções e desconforto a partir da sua linguagem corporal, “o que senti mais, em termos de emoção, foi a raiva que supostamente iria sentir ao ter essa conversa, esse desconforto... então acho que senti essas emoções, mas que não têm lógica nenhuma, no sentido em que numa conversa “real” não quer dizer que eu reagisse dessa forma”. Por fim, considera que fazer este exercício foi bastante interessante e espontâneo, ficando surpreendida ao escolher organicamente o seu pai como o

desconhecido. A seu ver, este exercício pode ajudar a processar emoções que não estão presentes no quotidiano, levando-a, nesta situação, a refletir sobre o papel desta figura desconhecida (mas parental) na sua identidade.

Todos os participantes demonstraram processos e reações muito diferentes entre si, tendo sido considerado um exercício bastante eficaz e enriquecedor para a maioria dos participantes. A vivacidade da imaginação esteve presente em todos os encontros, apesar de Rosa e Gau terem demonstrado mais dificuldade em lidar com a ideia da pessoa desconhecida, tentando controlar em demasia a situação, quer por evitamento emocional e receio do contacto com o outro (Gau), quer pela escolha de uma posição mais fixista sobre o seu papel enquanto mediadora (Rosa). Em ambos os casos, foi escolhida uma situação mais confortável, ainda que com algum nível de desconforto, estando os participantes conscientes (a determinado nível) deste evitamento. Este exercício possibilitou também observar várias dinâmicas e narrativas do participante relativamente a si, mas também relativamente ao outro (fundamental para esta fase do processo mediador, onde o outro e a convivência começam a ganhar protagonismo), desencadeando conversas sobre estas ferramentas de mediação e vários elementos autorreflexivos e críticos essenciais para este processo mediador e para a aplicação do mesmo na sua vida e relacionamentos. Para mais detalhes consultar o Apêndice 21.

4.3.8. 7º ENCONTRO – DISCURSO INTERIOR E EMPATIA

Nesta sessão é introduzida através do trabalho de Kross (2021) ideia da voz/discurso interior, apresentando-a como “uma característica da nossa mente”. É abordado de que forma é que esta se aplica na nossa vida, assim como a sua frequência e finalidade, contextualizando a sua influência como algo essencial e constante, apesar de subtil. A voz interior é a linha condutora que nos ajuda a dar sentido aos acontecimentos e experiências do nosso passado, presente e futuro, criando a nossa coerência identitária e nossa história de vida, modelando dessa forma as nossas perspetivas e relacionamentos. É explicada a influenciada da sociedade na nossa voz interior, sendo que esta vai reproduzindo aquilo que nos foi inculcido, acabando todos nós por ser, como menciona o autor “*matrioskas*” de conversas mentais (Kross, 2021).

É explicado quando é que o ruído interno (*chatter*) ocorre e de que forma nos prejudica (ruminação e catastrofização – degastando os nossos recursos neurais para nos focar e ganhar controlo), sendo introduzidas técnicas para criar distância entre a realidade e os nossos pensamentos (e.g. ideia de zoom in/zoom out, mosca na parede, escrever através de um narrador

na terceira pessoa, “viajar no tempo” e falar connosco de forma distanciada). É explicado que através da criação desta distância, conseguimos passar a perceber os motivos de stress como desafios e não como ameaças (Apêndice 3).

Por fim, os participantes são questionados sobre a sua definição de empatia, sendo explicado os vários subprocessos empáticos que a compõem Zaki (2019), enfatizando que estes não conduzem necessariamente uns aos outros, levando até, por vezes, a que a experiência de um, possa levar a uma quebra, gerando evitamento empático ou rejeição empática. Apesar do potencial da empatia, estabelece-se que não é intrínseca, sendo necessário exercitá-la e desenvolvê-la. Explica-se também que empatia cognitiva não consiste em imaginar como seria estarmos em determinada situação, mas imaginar como será para determinada pessoa estar em determinada situação, tendo em consideração a sua realidade e características. Assume-se também que esta tarefa é puramente imaginativa e que apesar de benéfica em muitas situações, é algo que poderá levar-nos, se não estivermos conscientes, a não acolher a história do outro, impondo a nossa perspetiva (ainda que inconscientemente), sendo o ideal conjugar a empatia, com curiosidade e acolhimento (perguntando, estando informados e escutando quem passa pelas situações). No final da sessão os participantes foram desafiados para fazer exercício em redor da exploração do diálogo interior, baseando-se numa situação pessoal em redor de um conflito, recorrendo à escrita e à utilização de imagens para se distanciarem e observar se mudanças e novas perspetivas ocorriam.

Análise Geral da Sessão

Nesta sessão pediu-se aos participantes que dessem a sua opinião sobre a definição que tinham de empatia.

Rosa afirma empatia para si é “é sentir de alguma forma uma conexão com o outro. Ser empática na minha perspetiva é conseguires perceber os sentimentos ou a situação de uma pessoa. Por exemplo, quando alguém cai ser empático é dizer: “Uau, Coitado, deve-se ter aleijado, deixa-me ir ali ajudar” Também haver entreajuda que não tem de ser física, mas reconhecer a situação do outro”.

Para Ágata “empatia é quando consegues meter-te nos sapatos dos outros. Tu conseguires distanciar-te e eu tinha muito essa dificuldade...(...) por exemplo, alguém vinha falar comigo sobre um problema e eu ficava em pânico, porque ficava a sentir que o problema também era meu. Então de certo modo eu sinto que isso é uma empatia tóxica... (...) tu podes

acreditar que durante muito tempo é normal ou podes criar uma empatia em que sentes “ok, eu relacionar-me de certa forma com aquilo que aquela pessoa está pensar, com o que está a sentir, dependendo do problema, mas eu não posso fazer nada sobre isso” Eu já de estar a ouvir a pessoa, já estou a ter um momento gigante de empatia, já estou a ser amigo e já estou a fazer o meu papel. Então eu criei para mim esta definição de empatia, que para mim é mais equilibrada. Essa cena da empatia tóxica, eu era muito assim...eu sentia os problemas dos outros, depois também tinha os meus! Aquilo entrava em choque e é um consumo muito grande de energia esta distância. Empatia para mim é isso, podes não entender a 100% o que é que o outro está a dizer, mas só o facto de já estares a querer a ouvir, já estás a ser empático. Resumidamente se ouvires o outro, já está a ter um momento de empatia. Podes nem te relacionar, mas tu ouvires o outro, já é um momento de empatia.”

Gau assume empatia “como tradução e reação emocional a uma pessoa ou a alguma mensagem de outra pessoa. Quando uma pessoa tenta comunicar com você, você tem uma reação afetiva, positiva, participante a essa mensagem. Ela tem de ser uma reação que demonstra compartilhar a mensagem que a pessoa está passando”

Por fim, para Eva “empatia é a conexão que eu tenho com o outro. A capacidade de conseguir perceber as circunstâncias do outro, distanciadas de mim mesmo. Ou seja, eu se calhar diria que há dois tipos de empatia... Uma empatia mais natural, que é primitiva, porque vem do teu grupo, ou da tua família e dos teus amigos e tens essa empatia natural porque está relacionada com o cuidar. E depois há outro tipo de empatia, acho eu, que é mais relacionada com a humanização dos outros e a consciência deles como pessoa e agentes ativos nas circunstâncias em que vivem. Ter essa capacidade de os ver, basicamente... Para mim pelo menos é isso.”

4.3.9. 8º ENCONTRO – ACOLHER A HISTÓRIA DO OUTRO

Esta sessão dividiu-se em três momentos, sendo o primeiro um espaço de diálogo sobre o exercício proposto na sessão anterior relacionado com a exploração do diálogo interior ocorrido numa situação pessoal em redor de um conflito, recorrendo à escrita e à utilização de imagens para se distanciarem e observar se mudanças e novas perspetivas ocorriam. Num segundo momento foi exposto o conceito de *Story Stewardship* de Brown (2021), que consiste no acolhimento de histórias e nas dificuldades mais recorrentes ao fazê-lo. Foram também transmitidas algumas técnicas de como melhorar essas competências, explicando como esta

prática é essencial para a criação de um mundo e convivência mais assente nos valores de cultura de mediação, pacificação e justiça social. Por fim, no terceiro momento foram apresentados artistas que têm feito a sua obra em redor da divulgação de histórias e criação de histórias potências (sociopolíticas e pessoais), explorando conceitos que se interligam com a necessidade de fomentar o *story stewardship*. É pedido aos participantes que enviem imagens suas (feitas durante ou fora do processo mediador) que gostassem de partilhar com os outros participantes, uma narrativa sobre si que gostassem que os outros acreditassem, de modo a serem utilizadas no desafio da sessão seguinte.

Análise Geral da Sessão

Ágata e Eva não realizaram o exercício proposto na sessão anterior. Ágata fala do motivo para não o ter feito na entrevista final, sendo colocado neste tópico para facilitar a sua organização.

Rosa optou por utilizar imagens desenhadas, devido não só a gostar do formato, mas a sentir que seria mais acessível de concretizar. A conversa em que baseou o exercício ocorreu num contexto profissional, estando centrada numa troca de perspetivas entre Rosa e um homem cisgénero que defendia ideias misóginas. Nesta interação, esta indivíduo tentou inculcar-lhe a ideia de que “existiam coisas que as mulheres nunca iriam conseguir fazer, porque é mesmo inviável”, defendendo que deveriam cuidar e ficar com as crianças, nunca chegando a ser “autossuficientes”, que acionou em Rosa um profundo desconforto “Foi terrível, foi do tipo “Mano, quem és tu? Porque viu um documentário? Porque que estás a dizer isso? O que é que te fundamenta?”. A conversa manteve-se, agravando-se cada vez mais, apesar de Rosa tentar entender a sua perspetiva, acabou por entender que não chegariam a lado nenhum, “ele estava muito fechado, muito fechado na cena dele. Foi assustador ter uma conversa dessas num sítio que devia ser supostamente seguro, num festival que se alinha com ideais igualitários!”. Explica que tentou perceber um pouco do seu contexto, “só que o gajo estava muito fechado nas ideias dele e sabia que a conversa que estava a ter com ele não ia alterar isso e o pessoal já estava desconfortável com ele (...) É complicado também entender (...) que argumento é que está por detrás, para ele estar-me a dizer que as mulheres não vão conseguir, humanamente e mentalmente, fazer coisas que os homens fazem”. Sobre o processo de escrever o seu discurso interior e ouvir-se em voz alta a dizê-lo, Rosa sente que foi empoderador. Sentindo distanciar-se através da forma verbal a colocou novamente “como se estivesse na cadeira à frente dele e a tentar pensar também no lado dele”. Confessa que até tentou distanciar-se um pouco dentro da

própria discussão, enquanto ocorria, para tentar entendê-lo, mas que ainda é um tema muito recente, do qual ainda não se conseguia afastar, apercebendo-se que mesmo lendo em voz alta, ainda sentia reações emocionais fortes para com a situação. Ouvem os áudios e falam das diferenças que Rosa sente ao ouvir o discurso na primeira pessoa e depois na terceira, “no primeiro senti muito mais a questão do individualismo, a minha história com ele, o sentimento que eu realmente senti. No segundo como estava na outra pessoa, opa aqui fazia-me sentido pôr na questão das mulheres, porque as mulheres que estavam à minha volta, estavam a sentir isso e era justo escrever em nome de todas as que estavam ali”. O Mediador questiona-a se sente que o segundo foi mais fácil de articular do que o primeiro e se sentiu que ganhou alguma nova perspetiva sobre a situação. Rosa responde que sentiu uma ligeira mudança de perspetiva no segundo (terceira pessoa) porque “já foi conversado com elas e já tinha sido uma coisa partilhada, dá também o poder da coletividade (...) o poder dos coletivos, da comunidade, o poder do grupo!”. A participante afirma também que representar a conversa através de desenhos ajudou a que a atitude da pessoa se ficasse mais clara “o que estava a fazer, os gestos...de alguma forma meio agressivo pelas expressões que estava a ter. Acho que me deu uma perspetiva de como é que ele estava a atuar no momento, e reforçar como é que as mulheres se estavam a sentir à volta dele. Acho que já tinha pensado nisso mas não tinha pensado tanto na postura que ele estava a ter naquele momento”. Gau “resgatou” uma experiência sensível da sua vida, considerando-a “das experiências mais sensíveis que eu tive na infância em termos de autoimagem”. Uma situação relacionada com uma dinâmica familiar onde Gau acabou por ser alvo de comparação com uma pessoa, desencadeando em si uma reação “intensa”. Coloca uma frase entre duas fotografias, para tentar sintetizar a situação que experienciou, anotando algo que lhe disseram, “foi das frases que mais me marcou”. As duas imagens têm um valor simbólico, funcionando como “contraponto”, acentuando “contrastes completamente distintos”. Apesar de ser um tema muito sensível, Gau quis aproveitar a oportunidade do desafio para falar/explorar a situação, apesar de reforçar saber os limites do processo mediador desta investigação, já estabelecidos e acordados pelo Mediador. O Mediador reforça os limites do trabalho feito neste processo, afirmando, no entanto, que o trabalho desenvolvido teria sempre como base a própria história de vida de cada um e que não poderia ser feito de outra maneira. Explica que apesar de não podermos falar especificamente sobre a situação traumática, não sendo um contexto psicoterapêutico, é possível falar da experiência de uma forma informada pelo trauma, focando-nos na imagem criada e nas interpretações que sente podem ter, principalmente num contexto social e de convivência. Gau concorda, dizendo que

quer “falar como processo de trabalho mesmo”. O Mediador aponta que o trabalho ali apresentado é muito metafórico, afirmando que só o facto de apresentar aquelas imagens, já demonstra o trabalho de distanciação feito através da imagem, como meio de produzir significado. Partindo daí, começam um diálogo centrado não na história de Gau, mas nas narrativas e dinâmicas sociais de poder que levam a situações de opressão e violência de género ocorrerem. Jogos de poder, família e convivência, hierarquias, género, educação e legado, preconceito e narrativas fixas que cruzam campos intergeracionais e dissonâncias cognitivas. Nas palavras de Gau, “valores que já não se enquadram mais no tempo ou que passam por cima do tempo e continuam a ser perpetuados (...) É uma narrativa que está sempre em construção e fica dependendo do olhar... (...) e numa hora você se vê de uma maneira, noutra de outra maneira (...) O que significa ter poder? (...) e quais as referências de poder?”.

Dialogam sobre como a violência pode ser exercida sobre crianças e a invisibilidade que lhes é tantas vezes imposta, reduzindo a sua identidade a algo bidimensional, como se não tivessem direito à sua própria narrativa ou a procurá-la/descobri-la. O Mediador questiona Gau sobre a sua experiência de anotar as palavras, que lhe explica que recorreu à sua memória para escolher as palavras para anotar, contando que não se lembra exatamente das palavras exatas. Apesar disso, não considera que tenha sido difícil, dado sentir que já teve muito tempo para “digerir” a situação, afirmando que “não inventei palavras, eram palavras que estavam na sopa, eu só separei as que pareciam que davam mais sentido para ter o peso que realmente teve”. Falam brevemente sobre a reapropriação de palavras que outrora foram utilizadas como insulto. Por fim, o Mediador questiona se Gau sentiu alguma mudança sobre a situação ao fazer as imagens e se retirou alguma coisa destas que lhe servisse. Gau responde que não sente diferença na sua forma de perceber a situação ao ter feito as imagens, considerando-as “um processo muito similar às fotografias anteriores”.

Ágata explica, na entrevista final, que “há um exercício que nunca cheguei a apresentar porque nunca consegui concluí-lo, onde tínhamos de lembrar-nos de um discurso de quando estávamos”. Menciona a situação que se lembrou, tratando-se de algo muito pessoal para si “nunca cheguei a concluí-lo porque mexeu muito comigo e não era que eu não conseguisse partilhar o conteúdo, mas simplesmente como nunca o consegui finalizar, fazia-me era sentido falar sobre o desconforto que tive ao tentar fazê-lo. Acho que nunca falámos disso, sentia-me um bocadinho mal, porque sabia que isso fazia parte do processo, mas deixou-me mega desconfortável porque já tive várias chatices na vida, mas esta foi a que estava mais presente no meu cérebro, não consegui criar um discurso de distanciação. (...) Tentei arranjar outras

situações, mas aquela não me saía da cabeça. (...) Mas pronto, estava a gerar-me desconforto não te ter dito que não o consegui fazer! (...) Mas foi bom, esse exercício pôs-me a refletir”. O Mediador agradece a partilha e reforça não existir problema eu não ter conseguido fazê-lo, sendo que acabou por fazê-lo à sua maneira. Ágata afirma que “todo o discurso que estou a ter agora sobre o exercício, não ia conseguia ter na altura. Estava muito confusa e não me conseguia distanciar da situação e estava num estado muito emocional (...) Eu acho que podia ter dito que não me sentia desconfortável, mas não consegui e não o concluí. Mas esse exercício... obrigada! Ajudou-me a perceber coisas que estou a trabalhar de outra forma!”. O Mediador reassegura que fez bem em manter a história para si, mencionando o que falaram na sessão de *story stewardship* (Brown, 2021), sendo importante perceber quando é que deve e como partilhar a sua história, afirmando “Fizeste muito bem em guardá-la para ti e dar-te o teu espaço e tempo... isso é sempre mais prioritário que qualquer processo que façamos aqui. O espaço tem de estar sempre aberto para dizeres ‘Agora não e nem sei se...’ ”. (Apêndice 22)

4.3.10. 9º ENCONTRO – PARTILHA DE IMAGENS ENTRE PARTICIPANTES

Nesta sessão, foi pedido que observassem e dialogassem sobre as imagens que cada um dos participantes tivesse escolhido para partilhar com os outros, criando potenciais narrativas e interpretações sobre quem poderia ser essa pessoa e o que poderiam querer transmitir. Através deste exercício, pretendeu-se estimular o participante a pôr em prática toda a informação psicossocioeducativa partilhada e ferramentas adquiridas durante todo o processo, observando de que forma conseguiam acolher as histórias do outro, mantendo-se curiosos relativamente a este e a si próprios. Reforçando, simultaneamente, a ideia de humanidade compartilhada, por tratar-se de pessoas que fizeram o mesmo processo que elas.

Análise Geral da Sessão

Os participantes demonstraram um grande entusiasmo em fazer este exercício, tendo sido capazes de imaginar e criar narrativas sobre cada conjunto de imagens, ligando as várias imagens a significados que iam descobrindo no seu imaginário. Ocorreu pouco julgamento por parte dos participantes, mas quando este ocorreu foi rapidamente reconhecido, de forma consciente, fazendo dele uma oportunidade de estimular a sua curiosidade e novas

aprendizagens. Um exemplo disso, foi o momento em que Ágata acabou por confrontar-se com um preconceito seu ativado pelas imagens de Rosa, começando a conseguir desconstruí-lo durante a própria sessão, apanhando-se rapidamente na rigidez da sua ideia.

Posteriormente foi dado feedback a cada participante, sobre as narrativas construídas com base nas suas imagens, que o receberam na sua maioria de forma flexível. Algumas narrativas fixistas continuam a transparecer, funcionando como formas de defesa, apesar dos participantes terem uma postura mais consciente sobre estas, podendo trabalhar a longo prazo em flexibilizá-las.

Surgiram várias conversas em redor destas partilhas, sendo que devido à sua dimensão, as descrições das sessões encontram-se no Apêndice 22. Estas são muito importantes, não só para perceber as aprendizagens e desenvolvimento de ferramentas dos participantes ao longo das sessões, mas também as suas próprias narrativas e a forma como estas se vão mantendo, fixando ou flexibilizando.

4.3.11. 10º ENCONTRO – ENTREVISTAS FINAIS

As entrevistas finais foram uma ferramenta importante para observar de que forma os participantes percecionaram e experienciaram o processo mediador pelo qual passaram. Sendo também possível, através destas, recolher feedback sobre o que sentiram ser os seus maiores desafios, as vantagens e as desvantagens, ajudando a traçar caminho para estruturar novos processos de intervenção através da mediação intrapessoal. Os participantes foram questionados sobre a sua experiência no processo (benefícios, desafios e sugestões), sobre mudanças nos seus comportamentos, mudanças de perspetiva relativamente à utilização da imagem enquanto ferramenta de intervenção/pedagogia, a sua relação com a mediação e se acreditavam que os processos de mediação intrapessoal poderiam beneficiar a sociedade e a aprendizagem da convivência. Deixam-se aqui algumas das impressões e ideias centrais partilhadas pelos participantes de forma mais generalizada.

Devido à dimensão do documento, apela-se à consulta e leitura das tabelas no Apêndice 23.2, que contêm as citações dos participantes, para que se aceda ao feedback na primeira pessoa, sobre o impacto que o projeto teve para si. Algumas destas citações serão apresentadas no final deste capítulo, com as observações sobre o processo dos participantes. As descrições completas das entrevistas encontram-se também presentes no Apêndice 23

Todos os participantes afirmam que desde o início do processo que se sentem entusiasmados pela possibilidade de fazer parte do projeto. Alguns pela parte da mediação (Rosa), a maioria pela utilização da imagem na relação com o self e narrativas biográficas (restantes participantes), tendo todos eles contactos diferentes com a prática de mediação. Desde mediadores profissionais (Rosa), a pessoas que só associavam mediação a contextos laborais e de seguros (Ágata). No caso específico de Rosa, reforça a oportunidade de poder explorar um tema que já queria há muito tempo (mediação intrapessoal), mas também de passar pela experiência de ser mediada ao invés de mediadora, contrariamente ao que está acostumada. Todos referem ter tido uma boa experiência com o processo, retirando diferentes perspetivas e ferramentas deste. Com várias reações iniciais, foi recebido com curiosidade, entusiasmo, admiração e até um pouco de confusão, “denso” nalguns momentos, mas “desafiante num bom sentido”. O levantamento feito para a parte expositiva foi reconhecido e valorizado pela sua utilidade, interesse e forma de ser apresentado, sendo caracterizado pelos participantes como “estruturado”, “sério” e com um “olhar científico”. Cada participante mencionou as temáticas específicas que os impactaram mais, tais como a vulnerabilidade, a empatia, a granularidade emocional, a (in)capacidade de ouvir o outro e as formas como vemos o outro. Mesmo Eva, já estando familiarizada com alguns desses tópicos devido à sua atividade profissional, reforçou que foi importante para si essa partilha. Os participantes mencionam o espaço de mediação como seguro e enriquecedor, como um espaço seu, associando-o a algo que contribui para o seu bem-estar e para o seu desenvolvimento emocional, criativo e cognitivo, tendo para todos eles uma espécie de efeito terapêutico. O impacto dos desafios e das temáticas apresentadas, segundo estes, acompanhou-os fora das sessões, levando-os a pensar nelas, procurar mais informação e até a partilhá-la com amigos. Mantiveram-se curiosos durante o processo, porque gostavam do desafio, referindo que as propostas de exercícios ligavam a parte teórica com a parte prática, o que facilitava a integração das temáticas exploradas. Todos notaram mudanças na sua capacidade de questionamento/reflexão e na sua relação com a imagem, sentido também, de diferentes formas e graus, mudanças nos seus comportamentos ou pelo menos na sua consciência sobre estes, quer para consigo, quer para com o outro, possibilitando a potencial alteração destes (se necessário) no futuro.

Todos os participantes sentiram benefícios, sendo estes influenciados pela forma como as suas predisposições e necessidades guiavam o processo. Alguns participantes centraram-se numa mediação mais focada na sua relação consigo mesmo, outros integraram mais a relação com os outros. Daí, foram desenvolvidas, com maior ou menor intensidade, dependendo do

participante, ferramentas de autocompaixão, autoreflexão, de acolhimento de si e do outro, de lidar com o desconforto e de escuta e respeito pelo outro e pela sua história. Unanimemente, os participantes sentiram que adquiriram mais ferramentas para se mediar internamente. A utilização da imagem facultou ferramentas de presentificação, distanciação e consciencialização sobre si mesmos e sobre o espaço à sua volta, assim como a influência que este tem sobre si. Nalgumas situações, segundo os participantes, o processo de criar as imagens ajudou-os a entenderem melhor as emoções que sentiam e a questionarem-se sobre estas. O contacto com as referências de investigadores foi também benéfico, devido a ajudá-los a nomear/compreender alguns processos que experienciam, ou dos quais já tinham pensado ou sentido, ajudando-os a encontrar ferramentas para lidar com estes e expandido a sua literacia emocional e social.

A mudança da sua relação com as imagens e o aumento da sua literacia visual, foi um dos pontos mencionados por todos os participantes. Os desafios permitiram que olhassem para as imagens com um novo olhar, mais sensível, detalhado, curioso e questionador, tendo entendido que através das imagens é possível expressar muita coisa, mas também conhecer muito sobre a pessoa que a interpreta. No fundo, potencializar a imagem também como uma ferramenta de construção e compreensão de si, das suas narrativas e dos seus relacionamentos, mesmo em situações das quais é mais difícil falar, facilitando a distância necessária para o fazer. Outro dos aspetos mencionados pelos participantes relativamente à partilha de imagens de outros artistas, foi a importância da contextualização de cada imagem e história do artista, assim como escolha de artistas menos conhecidos, dando visibilidade a outras formas de criar e a outros percursos, garantindo a representatividade. Esta partilha permitiu também expandir as possibilidades de como os participantes se poderiam expressar visualmente ao depararem-se com artistas que exploraram temáticas que se aproximavam das exploradas nas sessões. Quanto aos desafios, a maior dificuldade encontrada pelos participantes foi a gestão de tempo, quer sobre a integração das temáticas, quer com conciliar o processo mediador com a sua vida pessoal e laboral. Este fator fez com que tivessem, por vezes, de procurar soluções que requeressem menos disponibilidade, tempo e recursos para a concretização dos desafios, acabando nalguns dos casos por não conseguir concretizá-los. Foi também mencionada a duração das sessões e sua densidade, sendo nalguns momentos um impedimento, devido ao investimento de tempo e disponibilidade necessária. Outros desafios mencionados, estão relacionados com a partilha de imagens e a vulnerabilidade necessária para o fazer, que acaba por fazer parte da própria essência do processo mediador. Existe também a consciência, por

parte de Ágata e Rosa, que estarem simultaneamente num processo de acompanhamento psicoterapêutico, facilitou com que falassem e explorassem algumas temáticas de forma mais confortável, acabando por potencializar resultados mais frutíferos nos dois processos. Ágata acredita, que no seu caso, sem um acompanhamento psicoterapêutico prévio, não sabe se conseguiria ter feito o processo mediador.

As sugestões de melhoria são maioritariamente centradas no tempo das sessões e na densidade destas. É proposto que se criem sessões mais práticas e com mais espaço para o diálogo, para que haja a possibilidade de “fixar” e integrar mais facilmente algumas das temáticas exploradas. Por outro lado, propõe-se também que as sessões sejam mais curtas ou que possam concentrar dentro delas todos os exercícios, para que não haja trabalho a fazer fora destas. No entanto os participantes entendem que estas soluções iriam requerer uma extensão do processo mediador durante um período maior e que nem todos os exercícios poderiam ser feitos durante as sessões, sendo necessário algum tempo de reflexão, experimentação e integração sobre estes. Ágata sugere também que a ordem das sessões pudesse ser diferente, sentindo que algumas das temáticas deveriam ter sido apresentadas no início e não tão próximas do fim. Ao nível das temáticas é sugerido por Rosa que se centre mais o processo em “coisas que o pessoal não quer mediar consigo mesmo”, assuntos dos quais não quer falar e confrontarse, mas que entende que poderia ser complexo e desafiante fazê-lo, dado que o processo de mediação intrapessoal não é similar a um acompanhamento psicoterapêutico e que o mediador não é um profissional clínico qualificado. Rosa afirma que este processo mudou o seu relacionamento com a mediação, considerando a mediação intrapessoal como um reforço necessário para a sua atividade profissional enquanto mediadora. Defende que é imprescindível que o mediador se questione e se medie a si mesmo, dado o seu trabalho próximo com o outro, para que possa entender melhor como é que as suas reações e desconforto em determinada situação são baseadas em preconceitos e narrativas sociais impostas pelos sistemas vigentes. Considera esta prática muito inovadora, afirmando que deveria ser ensinada nas formações de mediação e que teria um impacto e diferença na prática do mediador. Destaca ainda que deve continuar-se a investigar sobre estas práticas. Gau ainda está a formular um olhar sobre a prática da mediação, tendo já tido contacto com experiências menos credíveis e desconfortáveis no passado. Afirma que apesar de ter um olhar muito crítico sobre muitas práticas, não tem nada a apontar, tendo ficado feliz com a abordagem mais cética, estruturada e científica com que sente que foi apresentado este processo, não tendo tido contacto uma proposta similar no passado. Para Ágata o conceito de mediação mudou drasticamente, associando-a antes apenas a mediação de

seguros, empresarial e de conflitos. Conta que agora, esta é para si uma base de reflexão necessária sobre a sua relação consigo, mas também sobre a sua relação com outro, sendo uma ferramenta de comunicação fundamental e um “processo de entreaajuda”, afirmando que a ajudou na sua construção identitária. Ficando, no entanto, “triste” por sentir que se trata de um “privilégio”, acreditando que deveria estar acessível para todas as pessoas, dado que contribui para uma melhor prática de convivência e para uma sociedade melhor. Ao ser questionada sobre uma potencial mudança na sua relação com a mediação, Eva responde que “depende de como classificáramos mediação”, preferindo chamar-lhe processo de “flexibilidade cognitiva”, afirmando que os processos são muito similares, estando interconectados, “no sentido em que precisas de uma para fazer a outra”. Considera que ao passar pelo processo mediador e pelos exercícios propostos neste, a flexibilidade cognitiva do participante é ampliada, “o que faz com que o teu cérebro possa provavelmente ser mais capaz de ver diferentes cenários, refletir sobre eles e ver as coisas de forma diferente, onde às vezes temos de ser criativos e considerar o contexto dos outros”. Acredita que esta prática de mediação intrapessoal poderia ser muito benéfica devido à utilização da imagem permitir uma maior distanciação para desenvolver ferramentas de forma mais “gentil”. Esta materialização, possibilita que o questionamento se centre na sensação e perceção através uma imagem e do seu potencial, e não da partilha concreta de situações e exemplos da sua vida. Ao não incidir sobre algo específico da vida da pessoa, esta não se sentirá ameaçada, “torna-se até menos ameaçador ser honesto, permitires-te a ser honesto e dares opiniões... pode ser mais fácil em lugares como estes” estando por isso, mas predisposta a fazer questões relacionadas com o seu papel na sociedade e na sua relação com os outros, podendo ser dessa forma benéfico, concluindo Eva que “eu genuinamente acredito que é”.

4.4. OBSERVAÇÕES SOBRE O PROCESSO DOS PARTICIPANTES

Finalizando este capítulo, são apresentadas algumas observações sobre o processo dos participantes nesta intervenção. Assume-se desde já ser uma análise mais sucinta, dado que o espaço da mediação intrapessoal não é enveredar por campos especulativos ou relacionados com processos psicológicos ou patológicos dos participantes. Estas observações focam-se exclusivamente em aspetos relacionados com a sua flexibilidade cognitiva perante as suas próprias narrativas e dos outros, tal como o seu *mindset*, integração e aplicação da informação

apresentada durante o processo, quer na relação consigo próprios, quer na convivência com os outros.

O processo de mediação acabou por beneficiar todos os participantes potencializando ferramentas de aut mediação, novas perspectivas sobre os seus comportamentos (e dos outros) e novas formas de se relacionarem com as imagens. De todos os participantes, foi Ágata quem procurou aplicar mais ativamente os conceitos, ferramentas e técnicas apresentadas no processo, não só na sua vida pessoal, mas na sua relação com os outros. Na sua maioria os participantes demonstraram-se disponíveis para ouvir e partilhar o que pensavam e sentiam, correspondendo à maioria dos exercícios. Destaca-se a sua dificuldade nos exercícios que requeriam granularidade emocional, sendo esta mais notória no desafio das emoções confortáveis/desconfortáveis e no de SPEX, feito apenas por Gau de forma muito superficial. Apesar dos participantes reconhecerem a importância das suas emoções e de terem informação sobre as mesmas, não demonstraram trabalhar ativamente o seu vocabulário para entender e regular de forma mais aprofundada e eficaz as suas emoções, assim como as informações que estas lhes poderiam oferecer. Os exercícios de imaginação também se revelaram uma dificuldade, particularmente quando se relacionavam com a sua própria imagem, impedindo-se de criar potenciais narrativas, não se sentindo confortáveis em imaginar narrativas alternativas para si mesmos, demonstrando inflexibilidade de expandir e explorar as suas autonarrativas. Apesar desta dificuldade, não demonstram essa consciência, não referindo isso nas entrevistas, chegando Gau a dizer que não sentiu qualquer dificuldade. O *mindset* dos participantes manteve-se tendencialmente flexível, demonstrando lidarem cada vez melhor, de forma generalizada, com o desconforto potencialmente causado por alguma partilha ou consciência de um preconceito seu. Observou-se que os profissionais sociais (Rosa e Eva) tendem a acreditar que este processo (quer o contexto expositivo-formativo, quer o da prática através da imagem) não alterou a sua perspectiva ou comportamento para com o outro, apenas para consigo mesmos. Sabendo, no entanto, que a sua flexibilidade cognitiva e relação consigo mesmos, impactua fortemente a relação com o outro. Assim, admite-se a possibilidade de existir, tendencialmente, uma narrativa fixista sobre as suas características/capacidades, sobrepondo-se a necessidade de solidificar uma imagem assente naquilo que a pessoa quer projetar (uma pessoa mediadora, empática, entre outros), independentemente das mudanças interiores que assumiram sentir ao nível pessoal. Esta postura criou também alguma reticência durante o processo, principalmente com Rosa, observando-se que o “papel social/profissional” se sobrepôs em muitas situações e decisões. Quer Gau, quer Ágata, no seu próprio percurso,

mostraram-se muito mais conscientes da relação entre a aquisição de novas ferramentas de automeiação e o seu relacionamento com o outro.

Rosa, desde o primeiro momento, que evidenciou o seu entusiasmo, motivação e proatividade na participação neste projeto. Essas características são muito importantes para si, considerando-as centrais na sua identidade, tentando por isso evidenciá-las. Rosa trabalha como mediadora e interventora social, tendo muito interesse e paixão pela área, sendo uma pessoa que procura demonstrar e procurar sempre uma postura mais mediadora. O processo de Rosa centrou-se maioritariamente numa automeiação na relação consigo mesma, pois tal como disse na entrevista final, acabou por sentir algumas mudanças em alguns comportamentos relativamente a si, mas não com os outros. Afirmando que relativamente aos outros já acreditava ter um trabalho mais intenso para entendê-los “cada vez mais”, considerando isso uma “constante”, considerando que “obviamente que pode ter ajudado”, mas não se apercebeu de forma consciente que alguma mudança tenha ocorrido. Assim, Rosa conduziu o seu processo para questões mais centradas na sua autoimagem, autocompaixão, presentificação e regulação emocional, reafirmando alguns dos valores que Rosa já acreditava e defendia. Apesar da abertura demonstrada, Rosa tendencialmente refugiou-se na narrativa associada ao seu papel enquanto mediadora (quer ao nível pessoal, quer profissional), evitando por vezes demonstrar e colocar-se em situações onde poderia estar mais vulnerável, exceptuando as situações relacionadas com a sua autoimagem. No fundo acaba por procurar representar a narrativa que projeta e apesar de demonstrar ser *growth mindset* em diversas situações, acaba noutras, por transparecer uma perspetiva mais fixista, mostrando relutância em percecionar-se como alguém que poderá não corresponder sempre à narrativa que tende a defender. A sua postura mediadora, por vezes, pende o seu foco para a resolução de determinada situação, adotando uma postura mais defensiva e “diplomática” (tal como aconteceu no exercício do encontro imaginado), evitando o conflito ou situações desconfortáveis. Tende também ter mais predisposição para mediar se souber que tem agenciamento para que as suas perspetivas sejam validadas e não confrontadas. Apesar disso, reconhece ter consciência da sua predisposição para procurar esse controlo. Ao ver as imagens dos restantes participantes teve uma postura imaginativa e acolhedora, divertindo-se com o processo de imaginar, permitindo-se a arriscar mais (contrariamente a situações onde ficava reticente por ter de imaginar a história de outra pessoa, não se sentindo no lugar de julgá-la). Em suma, mostra-se muito grata por ter participado neste processo, tendo-lhe possibilitado adquirir novas ferramentas para se questionar sobre si mesma de forma mais aprofundada, encontrando na imagem a possibilidade de distanciar-se e refletir

sobre as suas narrativas, relações e desconforto, percebendo também como é que o espaço à sua volta influencia as suas emoções e capacidade de regulá-las. Reforça ainda a necessidade de que as investigações e processos de mediação centrados na mediação intrapessoal, sejam disseminados e passem a fazer parte da formação dos mediadores.

Gau demonstra desde o início uma maior predisposição para se focar na imagem e na autorrepresentação, apesar de valorizar e se interessar bastante pela informação expositiva. Apesar de admitir que não gosta de demonstrar vulnerabilidade, acaba por partilhar e ter consciência da sua dificuldade em demonstrá-la, falando do seu desconforto em mostrar um lado mais íntimo e da sua necessidade de fazer curadoria da sua imagem. Durante as sessões de mediação foi demonstrando consciencialização sobre alguns aspetos relacionados com a sua vida, as suas escolhas e a sua relação com a convivência, falando sobre estes, enquanto com outros parece não conseguir estabelecer esta ligação de forma tão orgânica. Gau demonstrou receptividade para fazer os exercícios propostos, procurando, no entanto, como partilha na entrevista final, soluções mais acessíveis e seguras, que recorre devido a não ter tempo para processar, no seu ritmo, os temas explanados e prosseguir posteriormente para o campo da experimentação visual. No entanto, mesmo tendo mais familiaridade com a fotografia, acaba por experimentar mais com o vídeo do que os restantes participantes, saindo da sua zona de conforto. O olhar de Gau está mais focado na composição visual, olhando por vezes para as imagens de uma forma quase exclusivamente centrada na composição gráfica (formas, linhas e cores). Gau assume desde a primeira entrevista a dificuldade e os desafios que tem em relacionar-se e conviver com os outros, quer pessoalmente, quer profissionalmente. Para Gau este processo acabou por se centrar na abertura de possibilidades para explorar mais a sua autorrepresentação, a forma como se representa e como partilha quem é. A partilha de referências foi algo que despertou grande entusiasmo para si, expandido a sua forma de expressar-se, criando motivação para partilhar mais de quem é no seu trabalho, despertando também “um sentido de urgência, uma vontade, uma sede de querer trazer mais o outro para as imagens”. Este processo deu-lhe também ferramentas para pensar, relacionar e entender melhor o outro e as suas narrativas, fazendo com que alguns comportamentos possam ir sendo alterados, sendo que segundo Gau, “algumas coisas a gente já poderia substituir esta receita por outra”, algo que pretende aplicar quando sentir que é a altura certa. Gau demonstrou um grande interesse, acolhimento, curiosidade e entusiasmo ao ver as fotos dos outros participantes, criando e alimentando narrativas e ligações sobre quem poderiam ser os participantes e as suas histórias, relacionando-se com as imagens sem o menor julgamento.

Ágata manifestou de imediato uma grande vontade de participar neste processo, demonstrando uma tendência reflexiva muito ativa sobre os outros e sobre a forma como se relaciona com estes. Dá uma forte importância à sua dimensão profissional e prática artística, procurando ver as coisas dessa perspectiva. No entanto tem uma grande predisposição para demonstrar a sua vulnerabilidade e partilhar situações da sua vida, tentando aplicar conscientemente e de forma mais consistente as temáticas e técnicas apresentadas na parte expositiva da mediação à sua própria vida e nos seus relacionamentos. Chega até a partilhar e discutir alguns dos assuntos debatidos nas sessões com amigos e pessoas próximas de si. Confessa que sentiu um grande aumento da sua percepção sobre o outro, algo que considera muito importante, afirmando que “ter a percepção que o outro também sente como eu sinto, que o outro tem uma história para contar diferente da minha, fez-me ter a percepção também da importância de ouvir os outros!”. Apesar de admitir que já tinha percepção da importância de o fazer, “às vezes não ouvia, eu achava que ouvia, mas não ouvia”, desta forma, ainda durante o período da sessão passou a questionar-se cada vez que sentia que não estava a ouvir o outro, confessando que “eu não tinha sequer essa percepção do quão era importante”, contando que começou a perceber a importância de ouvir as pessoas e “ver o conhecimento que nos está a dar!”. Ágata tem uma predisposição para um *growth mindset*, no entanto sente alguma frustração quando está em situações onde não é compreendida/correspondida da forma que desejaria ou quando é apanhada de surpresa por algum comportamento ou situação (sendo que ambas as situações não reafirmam a narrativa que pretendia/expectava). Apesar disso, ao longo do processo, a participante vai tendo cada vez mais consciência dessas narrativas e dos preconceitos que sente, procurando corrigi-los utilizando as técnicas transmitidas. Conta que ao longo do processo começou a conseguir praticar a distanciamento necessária para se regular, “criar uma certa distância para conseguir ouvir o outro, perceber o outro, estar mais presente para o outro e para mim própria”. Ágata é também a pessoa que mais reflete sobre o papel social da mediação intrapessoal e que mais integra este conceito, reforçando o quão grata está com a experiência, considerando que “foi um privilégio estar neste processo e não devia” explicando que “devia ser uma coisa mais normal, porque abriu-me vários horizontes não só a nível pessoal, ajudou-me na construção de um eu! Porque o processo de mediação foi à base da reflexão e às vezes faz tanta falta nós sentarmos-nos e refletirmos sobre alguma coisa que aconteceu, alguma coisa que está ali a acontecer com o vizinho do lado ou no país ao lado, questões históricas... E abre-te esse campo que é mega importante” elucidando que estes “encontros estimulam a tua criatividade, a tua autorreflexão, vês coisas em ti próprio em que

pensas ‘Olha eu não sabia que tinha isto e pensava desta forma’ e estimula imenso o espírito crítico, porque é um espaço confortável! Aqui o que importa é a partilha, a forma como falas, a comunicação... o que tiro disto tudo é que o fundamental é a comunicação e o processo de mediação melhora imenso isso. A mediação é também um processo de entreajuda!”.

Eva sendo uma profissional de saúde mental, acabava por conhecer grande parte dos conceitos partilhados na parte expositiva, no entanto o seu processo focou-se mais na sua relação com a utilização da imagem enquanto expressão pessoal, sendo esta muito importante para si. Através deste processo, conseguiu encontrar novas ferramentas para explorar a sua relação com a sua identidade e o que está a sentir através da imagem, servindo também como um regresso a estas áreas, dado que já não as praticava há algum tempo. Afirmo que o processo “definitivamente mudou-me interiormente ao invés de externamente” e que “a forma como me relaciono comigo mesma mudou, no sentido em que sinto que agora tenho mais ferramentas para o fazer”. No entanto, não está “segura” de que este processo a tenha ajudado a sentir mais empatia, dado considerar-se uma pessoa naturalmente mais empática para com os outros. Eva tem tendencialmente um *growth mindset*, no entanto acaba por demonstrar algumas narrativas mais fixistas relativamente à sua identidade e aos outros, tendo, no entanto, consciência destes preconceitos. Ao ver as imagens dos outros participantes, demonstrou entusiasmo, apesar de detetar-se, por vezes, algum preconceito no seu discurso, que assume rapidamente, tentando corrigi-lo. Segundo a participante o processo foi muito benéfico para si, assumindo-o como um espaço de autocuidado e bem-estar, onde encontrou a possibilidade de pensar e se questionar sobre si e sobre coisas que lhe interessam, sentindo até, após as sessões uma espécie de “*blue*” (nostalgia/tristeza). Eva está também consciente de como a estrutura do projeto foi desafiante para si, tendo fatores externos (para além do tempo) que não lhe permitiram corresponder a todos os exercícios, sentindo-se, no entanto, “orgulhosa de ter feito parte do projeto”. Ocorreu uma alteração na sua perceção sobre as imagens, passando a questioná-las mais aprofundadamente, desenvolvendo uma curiosidade sobre a pessoa e o contexto em que a imagem foi feita. Apesar de estar familiarizada com muitas das informações partilhadas, considera que conseguiu aprender novas coisas e desenvolveu um olhar enriquecedor sobre a mediação intrapessoal, argumentando que processos como este poderiam ser muito benéficos para determinadas comunidades e grupos, “é dar às pessoas lugares seguros para explorarem estas coisas através da imagem, onde não há dedos que apontam para ti, um espaço seguro onde exploras diferentes pensamentos, sentimentos e sensações que a imagem te pode dar”, sendo como mencionado anteriormente “uma forma gentil de aumentar a

flexibilidade cognitiva”. Reforça dessa forma que consegue ver o “elemento terapêutico” deste processo, ainda que não seja feito num contexto clínico, “há definitivamente algo que retiras e acho que muito disso é o facto de as pessoas serem forçadas a tirar uma hora para elas!(...) é uma hora em que me estás a dar toda a tua atenção e tenho um espaço seguro para falar. Consigo ver como foi benéfico para mim e seria para outras pessoas também. Acho que é muito interessante, fizeste-me refletir sobre isso tudo e no poder da imagem como uma ferramenta de bem-estar, que antes sabia que era possível, mas não sabia como!”

CONCLUSÕES

De modo a finalizar este documento, proceder-se-á às conclusões desta investigação, apresentando observações sobre os benefícios e dificuldades deste processo, assim como sugestões, desafios e potenciais futuros sobre a prática de mediação intrapessoal enquanto ferramenta de intervenção.

Num modo geral, poder-se-á caracterizar o processo mediador aqui proposto como bem sucedido e promissor, tendo em consideração não só o feedback dos mediados, mas as alterações perceptíveis no seu discurso e comportamentos. Todos os participantes relataram mudanças interiores na forma de se automediarem, assumindo estar mais conscientes das suas perspetivas e do seu desconforto. Ocorreu uma resignificação da sua relação com a imagem, passando a utilizá-la como plataforma de questionamento dos seus pensamentos, emoções, perspetivas e narrativas. Observou-se um aumento da sua flexibilidade cognitiva perante as imagens dos outros, passando a olhá-las com mais entusiasmo e menos julgamento, estando mais cientes do seu desconforto, passando a assumi-lo e substituí-lo conscientemente por um olhar de curiosidade. Todos os mediados reforçaram a importância da partilha de imagens de outros artistas, ajudando-os a aumentar a sua literacia visual, estimulando a sua criatividade e reforçando a sua vontade de partilhar mais da sua história através da imagem. Os participantes também referiram que os desafios os ajudaram a questionar-se sobre o que sentiam e o porquê de se sentirem de determinada maneira, quer durante a criação das imagens para os desafios, quer na sua observação posterior, aumentando dessa forma a sua literacia emocional. Por fim, todos os participantes reforçaram sentir o espaço mediador como um espaço seu, onde se sentiram confortáveis e seguros, tendo a oportunidade de falar e experimentar livremente neste, vendo-o como algo que contribuiu para o seu bem-estar e para o seu desenvolvimento pessoal. As dificuldades deste processo centraram-se principalmente em redor da carga horária e da

densidade de informação presente nas sessões, sendo os dois fatores justificados pela calendarização deste processo. Devido a tratar-se de um projeto de investigação ao nível de Mestrado, a extensão do projeto por mais meses implicaria outra disponibilidade, resultando num levantamento muito superior de dados para observar e analisar, o que não corresponderia aos objetivos e necessidades deste ciclo de estudos. Todos os participantes mencionaram este fator, acreditando que seria benéfico incluir mais sessões apenas para dialogar sobre os assuntos ou produzir novas imagens, distribuindo a informação expositiva de forma mais espaçada, de modo a que pudessem fixar mais facilmente algumas temáticas. Manifestou-se por parte dos participantes um desejo de continuar o projeto com mais disponibilidade temporal, tendo a oportunidade de explorar gradualmente novas abordagens visuais e integrando mais momentos de contacto com o material produzido pelos outros participantes. Apesar dos resultados serem promissores, é necessário questionar quais os próximos passos para que a mediação intrapessoal possa expandir-se de forma sustentável e prolífera. Apontam-se assim algumas ideias que poderão ser pertinentes de serem desenvolvidas em futuras investigações e projetos relacionados com esta prática.

Após a conclusão deste processo mediador, defende-se que o formato com que aqui foi apresentado e aplicado, será mais apropriado para mediadores/interventores sociais e não intervenientes fora deste contexto. Propõe-se assim dois potenciais formatos de mediar intrapessoalmente, com base nesta investigação, que poderiam fazer um melhor aproveitamento do tempo do mediado, promovendo uma maior interatividade e envolvimento. Para os profissionais sociais, poderia ser criada uma estrutura de formação online, de várias etapas, ao longo de um período de tempo mais prolongado, dispondo de acompanhamento assíncrono (conteúdo vídeo: vídeos feitos pelo mediador sobre a matéria exposta; podcasts com conversas curtas sobre os temas com especialistas/artistas e material complementar com textos/referências académicas e artísticas) e síncrono (sessões de mediação individualizada para analisar as imagens produzidas, sessões apenas para exercícios síncronos e sessões de diálogo e esclarecimento de dúvidas).

Para os mediados que não se inserem no trabalho social, será necessário prosseguir para projetos/espacos onde os processos sejam mais lúdicos e práticos, devendo estes ser potencialmente facilitados em ambientes mais interativos e imersivos (realidade virtual e jogos), explorando mais as tomadas de perspetiva, as narrativas e a imaginação/simulação.

Será também, necessário refletir sobre como é que estes processos poderão ser mais acessíveis e inclusivos, não dependendo tanto da questão visual, expandindo-se para outras

possibilidades criativas de exploração de narrativas pessoais/sociais e flexibilidade cognitiva. Adicionalmente, assinala-se o potencial dos processos de edição de vídeo e dos media imersivos para explorar o contacto imaginado e simulado com o outro.

Será necessário continuar a investigar a prática de mediação intrapessoal com uma abordagem criativa e inovadora, mas acima de tudo de forma sustentável e socialmente consciente/responsável, movendo-se na direção de um novo trabalho social imaginativo e revolucionário que potencialize transformações sociais e novas narrativas de possibilidades, promovendo a mediação enquanto uma forma de intervenção transgressora.

BIBLIOGRAFIA

- Abu-Nimer, M., & Seidel, T. (2022). The political dimensions of culture and religion in mediation. Em *The Routledge Handbook of Intercultural Mediation* (1.^a ed., pp. 111–118). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003227441-14>
- Adichie, C. N. (2009). *O perigo de uma história única* (1st ed.). Companhia das Letras.
- Borisova, A. (2021). Vídeo documental participativo como arte contextual : Una intervención artístico-pedagógica para la construcción identitaria en la adolescencia. [Tese de doutoramento, Universidade de Múrcia]. *Proyecto de investigación*: <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/107702>
- Brackett, M. A. (2019). *Permission to feel : unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive* (1st ed.). Celadon Books.
- Brown, B. (2021). *Atlas of the heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience*. Random House Publishing Group.
- Brown, B. (2022). *The Near and Far Enemies of Fierce Compassion, Part 1 of 2 | Unlocking Us with Brené Brown [Audio Podcast]*. <https://brenebrown.com/podcast/the-near-andfar-enemies-of-fierce-compassion-part-1-of-2/>
- Chaves, R. (2021). A Fotografia na Intervenção Psicológica Social. Em J. Sousa, M. J. Santos, L. Magueta, M. de São Pedro Lopes, & L. Brites (Eds.), *Emoções, artes e intervenção – Perspetivas multidisciplinares* (pp. 113–129). Editora Almedina.
- Cohen, G. (2022). *Belonging : The Science of Creating Connection and Bridging Divides*. W. W. Norton & Company.
- Cohen, J. L., & Orr, P. (2015). Film/Video-Based Therapy and Editing as Process From a Depth Psychological Perspective. Em *Video and Filmmaking as Psychotherapy* (pp. 29–42). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315769851-5>
- Corcoran, S. L., Atukunda, C., Ferguson, V., Mituga, T. D. R., Mufano, L. A., Muliri, F., Tallio, V., Pahl, K., & Wamaya, M. O. (2021). Creation and communication : Reflecting on the role of arts methods to enable dialogue between young people and policy makers

- in Kenya, Uganda, and the DRC. Em *Post-Conflict Participatory Arts* (pp. 190–208). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003121046-13>
- Costa, P., Vieira, R., & Santos, R. (2018). Políticas sociais, mediação intercultural e intrapessoal com jovens institucionalizados. Em R. Vieira, J. Marques, P. Silva, A. Vieira, & C. Margarido (Eds.), *Da Mediação Intercultural à Mediação Comunitária. Estar dentro e estar fora para mediar e intervir* (pp. 207–231). Afrontamento. <https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/3775>
- Damasio, A. R. (2018). *The strange order of things : life, feeling, and the making of cultures* (1.^a ed.). Penguin Random House.
- David, S. (2016). *Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life* (1st ed.). Avery.
- David, S. (2017). *The gift and power of emotional courage | TED Talk [Video]*. https://www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage
- de Bruijn, P., & Jansen, E. (2019). Enhancing capabilities for social change with the arts. Em *Art in Social Work Practice* (pp. 29–43). Routledge.
- de Saint-Laurent, C. (2018). Thinking Through Time: From Collective Memories to Collective Futures. Em *Imagining Collective Futures* (pp. 59–81). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-319-76051-3_4
- Delory-Momberger, C. (2014). Experiencia y Formación: Biografización, biograficidad y heterobiografía. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 19(62), 695–710. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14031461003>
- Delory-Momberger, C. (2021). Da condição à sociedade biográfica. *Educar em Revista*, 37, 1–16. <https://doi.org/10.1590/0104-4060.77147>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset The New Psychology of Success: How We Can Learn to Full Our Potential*. Em *Random House*. Ballantine Books.
- Dweck, C. S. (2000). Self-theories : Their Role in Motivation, Personality, and Development. Em *Self-theories*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315783048>
- Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2019). Mindsets: A View From Two Eras. <https://doi.org/10.1177/1745691618804166>, 14(3), 481–496.
- Eberhardt, J. L. (2019). *Biased : uncovering the hidden prejudice that shapes what we see, think, and do* (1st ed.). Penguin Random House.
- Evans, B., & Giroux, H. A. (2015). *Disposable futures : the seduction of violence in the age of spectacle*. City Lights Books.
- Gaesser, B., & Schacter, D. L. (2014). Episodic simulation and episodic memory can increase intentions to help others. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(12), 4415–4420. <https://doi.org/10.1073/pnas.1402461111>

- Gaesser, B., Shimura, Y., & Cikara, M. (2020). Episodic simulation reduces intergroup bias in prosocial intentions and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(4), 683–705. <https://doi.org/10.1037/pspi0000194>
- Gibson, N. (2018). *Therapeutic photography : enhancing self-esteem, self-efficacy and resilience*. Jessica Kingsley Publishers.
- Giménez, C. (2022). Mediação e Metodologias Participativas de Resolução de Conflitos Enquanto Fatores de Fortalecimento da Democracia. Em A. M. C. e Silva & M. E. G. P. da Costa (Eds.), *Mediação Intercultural: formação, ação e reflexão* (1.^a ed., pp. 27–41). UMinho Editora/CECS. <https://doi.org/10.21814/UMINHO.ED.63.2>
- Glăveanu, V. P. (2018). Perspectival Collective Futures: Creativity and Imagination in Society. Em *Imagining Collective Futures* (pp. 83–105). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-319-76051-3_5
- Godsil, R. D., & Goodale, B. (2013). *Telling Our Own Story: The Role of Narrative in Racial Healing* (1.^a ed., pp. 1–25). Perception Institute.
- González, A. M. (2016). La Mediación Artística: Arte Para la Transformación Social, La Inclusión y el Trabajo Comunitario. Em *ICB Research Reports* (1.^a ed., Número 9). Editorial Octadero. http://www.icb.unidue.de/fileadmin/ICB/research/research_reports/No9.pdf
- Haven, M., & Khasnabish, A. (2014). *The Radical Imagination: Social Movements in the Age of Austerity*. Fernwood Publishing, Zed Books.
- Hogan, S. (2022). Arts for Health: Photography. Em *Photography*. Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-80071-535-620221011>
- Horwitz, E. B., Heinonen, T., Birgitta, A., & Worline, M. (2023). Compassion embodied – the particular power of the arts. Em *Using Art for Social Transformation* (pp. 144–155). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003105350-12/COMPASSION-EMBODIEDPARTICULAR-POWER-ARTS-EVA-BOJNER-HORWITZ-TERO-HEINONENANNE-BIRGITTA-MONICA-WORLINE>
- Huerta, R. (2021). *La Imagen como Experiencia* (1.^a ed.). McGraw-Hill.
- Huss, E., & Bos, E. (2019). Art in Social Work Practice: Theory and Practice: International Perspectives. Em *Art in Social Work Practice* (1^a). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315144245/ART-SOCIAL-WORK-PRACTICE-EPHRATHUSS-ELTJE-BOS>
- Jansen, E., & de Bruijn, P. (2023). Jamming through life. Em *Using Art for Social Transformation* (pp. 119–129). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003105350-10/JAMMING-LIFE-ERIK-JANSEN-PAOLA-DE-BRUIJN>
- Jares, X. R. (2007). *Pedagogia da Convivência*. Profedições. <https://www.profedicoes.pt/pedagogia-da-convivencia>

- Kelly, B. L. (2023). Harnessing structure and support in music-based activities. Em E. Huss & E. Bos (Eds.), *Using Art for Social Transformation* (1.^a ed., pp. 192–202). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003105350/USING-ART-SOCIAL-TRANSFORMATIONEPHRAT-HUSS-ELTJE-BOS>
- Kerem, Y. (2015). Felt Sensing Video Art Therapy. Em *Video and Filmmaking as Psychotherapy* (pp. 163–183). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315769851-17>
- Kottler, J. A. (2015). *Stories we've heard, stories we've told : life-changing narratives in therapy and everyday life* (1^a). Oxford University Press.
- Kross, E. (2021). *Chatter : the voice in our head, why it matters - and how to harness it* (1.^a ed.). Penguin Random House.
- Lahad, M. (2022). Routledge International Handbook of Therapeutic Stories and Storytelling. Em C. Holmwood, S. Jennings, & S. Jacksties (Eds.), *Routledge International Handbook of Therapeutic Stories and Storytelling* (1.^a ed., pp. 275–286). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003118893/ROUTLEDGE-INTERNATIONALHANDBOOK-THERAPEUTIC-STORIES-STORYTELLING-SUE-JENNINGS-CLIVE-HOLMWOOD-SHARON-JACKSTIES>
- Lähdesmäki, T., & Koistinen, A. K. (2021). Explorations of linkages between intercultural dialogue, art, and empathy. Em *Dialogue for Intercultural Understanding: Placing Cultural Literacy at the Heart of Learning* (pp. 45–58). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-71778-0_4/COVER
- Limpo, T., Alves, R. A., & Catro, S. L. (2010). *Medir a empatia: Adaptação portuguesa do Índice de Reactividade Interpessoal*. 8(2), 171–184. <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/3425>
- Loseke, D. R. (2019). *Narrative Productions of Meanings: Exploring the Work of Stories in Social Life* (1.^a ed.). Rowman & Littlefield.
- Maalouf, A. (2003). *In the Name of Identity: Violence and the Need to Belong*. Penguin Books.
- Marková, I. (2018). Conclusion: Changing Imaginings of Collective Futures. Em *Imagining Collective Futures* (pp. 273–294). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-76051-3_14
- Mejía, C. R. (2009). *Mediación intrapersonal : un camino de pacificación personal* (1.^a ed.). Librería Histórica.
- Mesquita, B. (2022). *Between Us : How Cultures Create Emotions* (1.^a ed.). WW Norton & Co.
- Mkwanzani, F., & Cin, F. M. (2022). Introduction. Em *Post-Conflict Participatory Arts* (pp. 1–14). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003121046/POST-CONFLICTPARTICIPATORY-ARTS-FAITH-MKWANANZI-MELIS-CIN>

- Moody-Adams, M. (2022). Making Space for Justice. Em *Making Space for Justice*. Columbia University Press. <https://doi.org/10.7312/MOOD20136/HTML>
- Murphy, K. (2020). *You're Not Listening: What You're Missing and Why It Matters*. Caledon Books.
- Ngong, P. A. (2022). Routledge International Handbook of Therapeutic Stories and Storytelling. Em C. Holmwood, S. Jennings, & S. Jacksties (Eds.), *Routledge International Handbook of Therapeutic Stories and Storytelling* (1.^a ed., pp. xxvi–xxviii). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003118893/ROUTLEDGEINTERNATIONAL-HANDBOOK-THERAPEUTIC-STORIES-STORYTELLING-CLIVE-HOLMWOOD-SUE-JENNINGS-SHARON-JACKSTIES>
- Nordell, J. (2021). *The End of Bias: A Beginning - The Science and Practice of Overcoming Unconscious Bias*. Metropolitan Books.
- Nuñez, C. (2020). The Self-Portrait Experience, a dispositif for individual transformation and social activism: The psychological and philosophical/political dynamics in Cristina Nuñez's practice : [Tese de Doutoramento / University of Derby]. <https://doi.org/https://doi.org/10.48773/94405>
- Nuñez, C. (2009). The self portrait, a powerful tool for self-therapy. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 11(1), 51–61. <https://doi.org/10.1080/13642530902723157>
- Patricx, B. (2022). Socia(B)le art. Em *Using Art for Social Transformation* (pp. 107–118). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003105350-9/SOCIA-LE-ART-BLAISEPATRICK-ELS-LUBERTI>
- Pineau, G. (2014). A Autoformação no Decurso da Vida: Entre a Hetero e a Ecoformação. Em A. Nóvoa & M. Finger (Eds.), *O Método (Auto)Biográfico e a Formação* (pp. 91–109). EDUFERN.
- Plummer, K. (2019). *Narrative Power: The Struggle for Human Value* (1.^a ed.). Polity Press.
- Ramon, R. (2019). Las Narrativas Visuales y Audiovisuales de Ficción y la Educación Artística Identitaria. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, 7(1), 5. <https://doi.org/10.30552/ejpad.v7i1.84>
- Ramon, R. (2020). Narrativas visuales pedagógicas de reconstrucción identitaria. *ArtseducaRevista electrónica de educación en las Artes*, 28, 52–67. <https://doi.org/10.6035/ARTSEDUCA.2021.28.4>
- Ribeiro, D. (2017). *O que é: lugar de fala?*. Letramento.
- Rodríguez Pérez, R. N. (2015). *Videoarteterapia. El acto de grabar, editar y evolucionar la producción a través de la mirada. Aplicaciones de su uso en talleres y sesiones de*

arteterapia supervisadas. [Tese de doutoramento, Universidade Politécnica de Valência]. <https://doi.org/10.4995/THESIS/10251/59396>

- Rothberg, M. (2019). *The implicated subjes. Beyond victims and perpetrators*. Stanford University Press.
- Rueda, O. (2018). *Videogestalt : psicoterapia audiovisual* (1.ª ed.). Espaciointerno Ediciones.
- Serrano, A., & Digrandi, C. (2014). Narrar con imágenes: posibilidades de la fotografía y de los lenguajes audiovisuales en arteterapia. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 9, 157–158. https://doi.org/10.5209/REV_ARTE.2014.V9.47489
- Smirnova, A., & Poluektova, N. (2023). Social arts for recognition. Em *Using Art for Social Transformation* (pp. 130–143). Routledge. <https://doi.org/10.4324/978100310535011/SOCIAL-ARTS-RECOGNITION-ANNA-SMIRNOVA-NINA-POLUEKTOVA>
- Torremorell, M. C. B. (2008). *Cultura de Mediação e Mudança Social*. Porto Editora.
- Vieira, A., & Vieira, R. (2021). Da complexidade dos processos educativos: a mediação intercultural e a construção de terceiras pessoas. Em L. Rangel & L. M. Q. Sitja (Eds.), *Mundo da vida e redes educativas* (pp. 169–196). Editora da Universidade Federal da Bahia / EDUFBA.
- Vieira, R. (2009). *Identidades Pessoais Interações, Campos de Possibilidade e Metamorfoses Culturais* (1.ª ed.). Edições Colibri.
- Vieira, R. (2020). Da Factualidade da Multiculturalidade às Pedagogias Diferenciadas: O Papel da Mediação Intercultural e Sociopedagógica. *XXVII Colóquio da AFIRSE Portugal*, 14–20. <http://hdl.handle.net/10400.8/6545>
- Vieira, R., Marques, J. C. L., Silva, P., Vieira, A., & Margarido, C. (2016). *Pedagogias de mediação intercultural e intervenção social*. Edições Afrontamento.
- Viñuales, D. (2015). *El camino de la fotología - Fotografía Terapéutica y Pedagogía Visual*. Edición del autor.
- Weisz, E., & Zaki, J. (2017). Empathy-Building Interventions: A Review Of Existing Work and Suggestions for Future Directions. Em E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford Handbook of Compassion Science* (Vol. 1, pp. 273–289). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/OXFORDHB/9780190464684.001.0001>
- Zaki, J. (2019). *The War for Kindness : Building Empathy in a Fractured World*. New York Crown.

→ Apesar dessas aprendizagens (que agora valoriza enquanto adulta) questiona-se se não deveria ter tido uma infância sem tantas responsabilidades (de mediação, financeiras, comida, etc), no entanto as suas dinâmicas familiares não o permitiram. Houve, como diz, elementos positivos e negativos.

→ Para si, apesar de crescer nessa vulnerabilidade, a sua experiência de vida fez com que se tornasse tão boa no seu trabalho atualmente, tendo consciência de várias realidades e dificuldades.

much I actually... got to communicate with so many people, so many people! I had to have conversations at the age that I should not be having conversations, worries at an age that I shouldn't be worrying about... and obviously, like again, everything has its negatives and positives! Positives from that... and it's kind of like everything I am... there are negatives as well in terms you could question as to whether, you know... I had a true childhood because I do remember... I would say again, about my mental health and I do... looking back, even though I understand it's a different time nowadays and it was a different time in our parent's times and so on, and so on!

I do see that there were loads of... vulnerability is the best word, right? So there was loads of opportunity where... like I should be, maybe, had been just a child and not having to worry as to whether there was money enough for food and stuff... but instead because of the dynamics of my family I was then... in that... but is those years doing that, has made me so good at my job as well, right? Because then I'm so like... it's almost like I know exactly how it feels! Because my mom was poor, because my mom was disabled... like I mean, it kind of touches everything that you need to talk... to touch when you are in the social work. So yeah... I think this is... definitely...

--	--

→ No seu grupo de amigos existem algumas pessoas que têm comentários de teor misógino e racista, o que não quer dizer que acredita que seja propositado.

→ Esses comentários incomodam-na e que tendencialmente não funcionará tão bem com essas pessoas, no entanto reforça que, tal como explicou anteriormente, não acredita que seja impossível a pessoa mudar de perspectivas.

→ Se este comportamento ocorrer numa conversa, irá tentar defender o seu ponto de vista e não está incomodada se a pessoa cortar laços com ela, apesar de ela não cortar, por sua iniciativa laços com a pessoa.

(Sobre o desconforto de não partilhar os mesmos valores com outra pessoa) *se calhar os melhores exemplos é... pessoal que é super machista... toxic masculinity, racism... so you have quite a lot of that prejudice... including within my own friends group. Not saying everyone, I'm not saying on purpose or not saying people are doing it you know purposely... so those things will like potentially upset me or like potentially not work as well or those type of people potentially not work as well with me... but I am not, again, and I think this is kind of what I was saying earlier about living with a mom that has not access to education... I don't see it... and being a person believer... I don't see it as change being impossible and I don't see it as like changing of thought or changing of opinion as being impossible! So... if you are, you know, approaching me in a very racist, with racist views... I mean, if you are just having those views and not actually physically active... If you physically acting on them, obviously I'm gonna act on! (ri-se) type of thing of what can you do? Like try call the police or something like that... Definitely I'll look for you to have some sort of punishment! But if you just like having a conversation... I think... I always try to defend my point! I think I will not really care if I lose you... but you don't lose me. Does that make sense?*

--	--

→ No entanto, se o comportamento for fisicamente violento, age sobre ele, chamando a polícia para que a pessoa tenha alguma espécie de represália.

→ Se for numa amizade antiga, irá defender o seu ponto de vista e ficar chateada, deixando claro que não concorda com a pessoa, especialmente se considerar ser algo importante ou se preocupar-se com a pessoa e achar que ela está a fazer uma “figura triste”.

→ Não acredita em impor a sua opinião, sendo que isso é recorrer a extremismos para tentar “converter” a pessoa à sua opinião, considerando isso tão mau como a opinião expressada.

→ Potencialmente irá confrontar a pessoa, mas não quer dizer que guarde rancor. Significa é que passará a associar a pessoa a aquele

So, I have a friend that like I know for ten years... so like we already have fairly good space in my heart and then I saw him behaving like in a racist manner or saying something that I... which like... I don't believe, I will get upset in the sense that I will have to tell them that I don't agree with that! So, I kind of like I'm having confrontation in that sense because I will not...I will not necessarily let it go, especially if I think it's meaningful or if I care for you and I think, you know, you being a fool of yourself!

I'm also very aware that, you know, like my opinion is not the must... you know, it works both ways! You cannot want people to not be this... like right wing type of fascist people but you cannot do that by asking them to... by converting them! Otherwise, you just become the same as them! (...)

So I think, potentially... I would still tell them! I would still create that friction and confrontation! But it doesn't mean that I will hold grudges about that... but also means that from that point, I'm now seeing you as that and I will expect your behavior as that... until you can prove me that you can change! Right? and then if you can prove me you can change, and we just go back as friends as usual or if there is some sort of acknowledgement... that this is not the adequate behavior. If not, the majority of the times what happens is like... what normally happens is you kind of distance yourself, like organically from that person, because your values are not really in line with those people's values! So like I have lots of relationships, you know... with other people because of that!

comportamento, esperando que o seu comportamento seja assim, até que lhe prove que não.

→ Se estiver uma mudança de comportamento ou um reconhecimento que o comportamento foi errado, a amizade poderá voltar, mas na maioria das vezes acaba por não ocorrer, levando ao distanciamento natural entre duas pessoas que não partilham os mesmos valores. Tendo-lhe acontecido isso várias vezes.

→ Considera que há um lado “arrogante” seu que não se importa em perder essas amizades, não guardando expectativas ou rancor. Se cruzar-se com a pessoa irá tratá-la com o mesmo respeito com o qual trata qualquer estranho, porque é isso que a pessoa se tornou. Para deixar de interagir com a

But there's a side of me, that might be a little bit arrogant... but then (ri-se) actually don't care... you know what I mean? I lost people on Facebook because I have a trans friend for instance and you know... You have kind of made trans awareness posts and things like that... and had people messaging me and blocking me because of that!

I'm not really bothered with those people, if that's... you know what I mean? That you can say that's a negative in terms of relationship, but I'm not really, really, really bothered! (ri-se) It's is what it is! And then again goes back to the thing I was saying... I kind of like thrive to be a nice person, so what happens is that if a person stops having that place in my life, where potentially they were part of my acquaintances as friends and now what they are is just a stranger...and then If I see them, I will treat them with the same respect that I treat old strangers you know... that's who you are now! Like you are the same as all the others I don't know and I'm not gonna prejudice, however I am not going to be feeling sorry and feeling rejected because you...

<p> pessoa por completo, seria necessário ter feito algo muito, muito mau. </p> <p> → Normalmente não volta a chamar as pessoas nessas situações. Se existiu uma discussão sobre um ponto de vista e a partir desse momento a pessoa não voltar a contactá-la, tende a dar espaço à pessoa, não forçando a comunicação. Não “contribui para comportamentos de querer a atenção da pessoa” ou ir atrás dela. </p> <p> → Se sentir que desrespeitou a outra pessoa ou errou com ela, aí pede desculpa. No entanto se for um tema com o qual não concorda e não a tiver desrespeitado, pode nem voltar a contactar a pessoa, não sentindo a necessidade de voltar a essa conversa, deixando que a relação se desintegre naturalmente. Se a pessoa não partilhar </p>	<p> <i>you know what I mean? I'm not gonna... you need to be doing something really, really bad for me to kind of like... stop engaging with you!</i> </p> <p> <i>usually I'm not the person that follows that like... that calls people back! So many of my relationships are almost like organically made, so I'm not kind of like... yeah... how can I explain? (pausa para refletir) best way to explain...would be that... say if we have a conversation where you like... I saw you mentioned that you have been my friend... and then like, you've been going out with me every month, we got out for coffee or something like that... and in one month we go out for that coffee and like... we have a little argument about a point of view or something... and then from that day, you never contact me back and I never contact you back... I don't tend to... like... I might send you a text message or something like that, but I'm not go.. and constantly feed on that behavior of wanting your attention! I kind of respect your space if that makes sense! So, I'm not going to go and follow back or go or run back...</i> </p> <p> <i>(...)</i> </p> <p> <i>It's only... if I feel like... that is a political opinion. Obviously if I did wrong, if I have disrespected you, If I have feel I have disrespected you or done something wrong or I must apologize... I feel or I like to think that I am capable to reach out and say “I was wrong!” But if the conversation we were having, were you telling me that like all women are whores! (ri-se) I'm not gonna come back to that conversation... it's just... yeah! It's just I'm not gonna really feel the need to go back to that conversation so I may not even call you and if you didn't call me, we kind of like organically have spread apart and this is kind of what happens, not happens a lot, but it happens with life, you know... a couple of people that I know and I'm kind of “I'm OK with that” like... Sometimes you think...I wish to be... to have that friendship or something like that, then other times you kind of almost feel like... it really wasn't worth it! Yeah the person does not really have your values and it just feels like you have to be feeding on some sort of like fake... faking behavior, faking who you are not to be with that person...</i> </p>
---	---

--	--

<p>os seus valores e não mudar o seu comportamento, não irá fingir quem é só para estar com essa pessoa.</p> <p>→ É consciente de que alguns dos valores que defende como a equidade, não são partilhados por todos, o que faz com que em locais como o seu trabalho evite discussões políticas por não beneficiarem de forma alguma o trabalho que fazem.</p> <p>→ Apesar de não se sentir responsável pela mudança da pessoa nessas situações de conflito, sente a responsabilidade de dizer-lhe que não concorda, fazendo o que chama de “plantar as sementes”, sendo a forma como consegue ganhar paz com a situação.</p> <p>→ No fundo, acredita (“secretamente”) que um dia a pessoa irá a aperceber-se que a posição que defendia estava</p>	<p><i>I cannot stop being... there's a side of me that is a little bit arrogant with that and I guess maybe... you can say arrogant or you can say confident in the sense that, I wouldn't... it's a little bit of arrogance! In the sense, I'm kind of like feel like... almost, I'm sharing that idea because I am a little bit of a socialist and because I believe in equality. Is almost like... those values are the most important in the world, right? But obviously, even though that I would love to think that those are the values that are really important for everyone deep down in their hearts... is almost unfair for me to, you know, go on to... it's like I'm very much aware of that in my work for instance, you know... like do not become political and things like, and not let myself get even involved in those conversations, because they will not really bring us no solution with regards to supporting your mental health!</i></p> <p><i>I like to think that when I have those conversations and they didn't went as well as... as because I was disappointed or say because</i></p> <p><i>I heard that person saying, you know. that all women are whores is a good example... I call it planting the seeds, in the sense that I don't feel responsible for that persons change but I feel responsible to tell that person that I don't agree with that, with them! Right? I think this is where I make my peace with it!</i></p>
---	--

I don't have to change them, I don't have to follow them, I don't have to like, constantly, be... asking them for their awareness and da da da! Especially because, again, like I was saying, it goes back to how is your approach! Are you just gonna using the same approach of coercion and wanting people...forcing people into believing exactly the same thing that you want to believe? Because

<p>errada e lembrar-se da conversa. E aí, nas suas palavras, se passado “cinquenta anos” a pessoa quiser marcar um café para falarem sobre isso, irá sem problema, mas que até lá “não vai sofrer porque a pessoa não consegue mudar”.</p> <p>→ Tem um problema com autoridade e com os contrastes sociais, que provem do seu passado com precariedade e vulnerabilidade social e financeira.</p> <p>→ Teve de pagar todas as suas despesas materiais e educacionais.</p> <p>→ Começou a trabalhar aos 13 anos, sempre em atendimento ao público, o que ajudou muito a aprimorar as suas</p>	<p><i>there's no different from radicalization of thoughts, right? You have to be very careful with how ... you can be all equality and love and da da da! If you are being aggressive and you are forcing that equality on others, suddenly you are no better than what you're trying to fight! So it's being aware, be having that awareness... so more important for me is that, like, I have told that person that...and I kind of always secretly in my mind have this comfort inside that says “You know, one day this person is going to be in this situation that is going to make them click and when they click, they will remember that conversation back!” and this is kind of how I feel! I always feel like it's time and it's life... but I'm gonna be alive for another fifty years, you know! If in five years' time you had this click and you wanna give me a call inside and say “Eva, are you interested in going for a coffee?” I will go and have that coffee with you, you know! I'm very happy to go back and actually see! But the thing is... I'm not gonna suffer because you cannot change!! Right? (ri-se)</i></p> <p>(Sobre autoridade e justiça social)</p> <p><i>I have a problem with like authority, in the sense that... you know... I come from like a very poor background, like my mom was only earning the minimum wage, there was not much money... I started working at age 13 because I was like so vulnerable like financially, so afraid that my mom couldn't make it and things like that... I had to buy my own things and buy for my own education all these like bullshit... it's not bullshit, it makes a difference in a person... I found that I really struggled with contrast! And I think it may be a little bit because of my socialist equality values...</i></p> <p><i>in my opinion, it comes from, what I was saying to you, having to be the middleman between my mom and people, so have given me... you know, if I was rude at age 7 to an adult, people would say to me “Oh you being rude, little child! What you're doing?” you know what I mean? So like even it was not my mom directy, it was like the... almost the community teaching me! So I kind of had that very very young and then from age 13, I start working! So I worked first next to the beach in these little like... shops</i></p>
--	---

<p>capacidades de relacionar-se e interagir com pessoas.</p> <p>→ Percebeu pela sua experiência a importância de tratar as pessoas de forma simpática e gentil.</p> <p>→ Pela sua experiência pessoal e formativa/profissional entende que em “99%” das vezes as pessoas quando são rudes é porque têm algum problema consigo mesmas e não com a pessoa com que foram agressivas. E sabe que se o problema for consigo, não terá problemas em pedir desculpa e resolver a situação pelo melhor.</p> <p>→ Acredita que estas experiências ajudam na sua capacidade de mediar as interações e conflitos que possa ter com as pessoas.</p>	<p><i>where they sell towels and stuff like that...I used to work in one of those like little cabins thing, this was my like my first job! But again, it was working with the public and then I went on to like to work in waitressing for restaurants, so like... I guess that also has really helped me to like navigate people a lot! Because I've learned the art of being kind and polite and it works, right? If you treat people nicely, they will treat you nicely back! It's true! I have learned that through my own experiences, don't need no one to come and tell me that!!</i></p> <p><i>Sometimes you'll find some people that are rude but I always... again... my mental health background or my psychology background will tell me that 99% of the times is because the problem lies with them! If they're being rude is something else in their life, that you know... it's very unlikely that it's gonna be me and if it's me... then I will have hopefully tools to resolve that by apologizing! Cause if it's me means I have done something wrong to upset that person, right? So... yes, I think other thing about myself would be that these politeness... and it comes definitely from my experiences growing up... and it definitely helps me with my mediation, if you want if you wanna call it or like resolution of problems with people.</i></p>
---	--

--	--

→Procura ser sempre bem-educada e relembrar-se que as pessoas têm a sua realidade e experiências, considerando as suas emoções. Confessa gostar muito da ideia de que deve existir um motivo para a pessoa reagir/comportar-se daquela maneira e que quer descobri-la. Acrescentando que só o ato de fazer este exercício de questionamento já a ajuda, porque deixa de fazer julgamentos ou assunções, porque começa a ver os múltiplos cenários possíveis para que aquele comportamento pudesse ocorrer.

Being polite, always making sure that I remember and other peoples places, how they will feel, consider other people's feelings and I really love the idea of just like... thinking in my brain, it must be a reason for and I want to find it! Sometimes there is not a reason but I wanna find it and I think just wanna finding it it's a really good exercise... because you then stop judging or making assumptions and you start to being able to see twenty different scenarios where,you know, the same reality could have applied!

APÊNDICE 14

QUADRO GERAL DE IMAGENS E IMAGENS SELECIONADAS



Peter Hujar



Francesca Woodman



Nan Goldin



Tommy Kha



Jim Goldberg



Martine Gutierrez



Jonas Mekas



Duane Michals



Paul Mpagi Sepuya



Laura Aguillar



Olivia Bee



Lee Friedlander



Ryan Meginley



Susana Quevedo

ROSA

Imagens que o atraem mais



Francesca Woodman

**Imagem que não o atrai
ou sente identificação**



Martine Gutierrez

Imagens com que se identifica mais



Olivia Bee



Lee Friedlander

GAU

Imagens que o atraem mais



Francesca Woodman



Tommy Kha

Imagem que não o atrai



Martine Gutierrez

Imagens com que se identifica mais



Tommy Kha

Imagem que não se identifica



Olivia Bee

ÁGATA

Imagens que o atraem mais



Paul Mpagi Sepuya

Imagens com que não se identifica, nem se atrai



Tommy Kha

Imagens com que se identifica mais



Paul Mpagi Sepuya

Laura Aguilar

EVA

Imagens que o atraem mais



Tommy Kha

Lee Friedlander

Imagens com que não se identifica, nem atrai



Paul Mpagi Sepuya

Francesca Woodman

Imagens que se identifica



Tommy Kha

Jonas Mekas

Duane Michals

APÊNDICE 15

PRIMEIRO ENCONTRO – AUTORREPRESENTAÇÃO E IMAGEM

ROSA

Rosa escolhe as imagens sem grande dificuldade, sentindo um interesse constante pela fotografia de Friedlander, devido à presença de espelhos, um elemento que considera importante para si. Ao questioná-la sobre a imagem com que mais se identifica, fala quase de imediato da fotografia de Olivia Bee, assumindo que apesar de não gostar dela, identifica-se fisicamente com a artista “Tu vês alguém parecido contigo na imagem e vais-te identificar logo”. Escolhe de seguida a fotografia de Friedlander, que já tinha mencionado anteriormente nas imagens pelas quais se atraiu, falando da sua relação com os espelhos. Rosa utiliza a imagem refletida no espelho como uma ferramenta de autoconhecimento, acreditando ser importante conhecermos melhor o nosso corpo, os seus ângulos, características e expressões: “Para mim é muito estranho pensar nisso! Vivemos com este corpo toda a nossa vida, mas não conheces todos os ângulos, percebes?”. Refere que várias vezes é difícil reconhecermos-nos nas fotografias que outros nos tiram e que considera que dedicamos pouco tempo a reconhecer em frente ao espelho, com um olhar curioso, que a imagem refletida é a nossa. Esta participante destaca a importância de cultivar uma boa relação com o corpo.

Relativamente à imagem por qual não se atrai e não se identifica, escolhe sem hesitação a mesma fotografia de Martine Guitierrez, associando-a a casamentos e “barbies”, afirmando ser conivente com narrativas e padrões de beleza padronizados, massificados e ocidentalizados. Afirma que esse género de imagem já está tão utilizado, que só lhe causa vontade de se afastar, “Até me posso imaginar em todas as fotografias, autorretratos, que apareceram até agora, mas nessa não...”. Rosa assume o desconforto com os valores promovidos pela imagem, não querendo estar na situação representada e não acreditando nos valores e mensagem que a imagem lhe transmite. A conversa progride para falarmos do desconforto com a ideia padronizada de beleza ocidental e as expectativas relativamente aos valores e comportamentos em redor dos estereótipos de papéis de género.

GAU

Gau escolhe, para as imagens pelas quais mais se atraiu, duas imagens de Francesca Woodman e uma série fotográfica de três imagens de Tommy Kha. O trabalho de Woodman já lhe é familiar, identificando-se não só com a sua estética (preto e branco e composição), mas também “por conta desses espaços... desses vazios. Essa questão de estar num lugar e tentar deslocar esse corpo de uma forma lógica nesse ambiente”. Quanto

às imagens de Kha, sente atração por uma delas devido a uma ligação emocional que estabelece com a sua infância “A do jardim florido que sempre traz alguma coisa do nosso passado, do meu passado pelo menos... uma coisa mais familiar”. Apesar de identificar um contraste estético, principalmente na cor, relativamente às primeiras imagens que escolheu (Woodman), afirma que se interessa muito por estas imagens, chegando até a identificar-se com elas. Menciona particularmente os “recortes nos ambientes” (novamente a relação entre o corpo e o espaço/não-espaço também presente em Woodman) e os “elementos simbólicos impactantes”. Relativamente às imagens com as quais se identifica mais, sente alguma dificuldade. O Mediador reconhece que são universos muito distintos e pede-lhe que tente fazer essa seleção o mais intuitivamente que lhe for possível. Gau mantém a sua escolha, falando dos elementos presentes nas três imagens de Kha, como “um pouco mais caóticos” e como “uma coisa mais pop”. De uma análise mais focada nos elementos estéticos e simbólicos, começa gradualmente a falar da sua experiência com a camera, autoimagem e autorrepresentação, “Eu só não teria a mesma coragem dele de usar minha imagem, a minha cara mesmo, sabe?”. Gau considera que sempre teve uma relação “muito esquisita” com a camera, gosta de fotografar, mas nunca gostou de se deixar fotografar. “Eu sempre me estranhei muito! Costumo brincar com as pessoas, dizendo que quando me vejo no espelho eu me estranho imenso. Eu não me reconheço muito bem no espelho... quando eu me vejo no espelho é como se estivesse vendo outra pessoa nova”. É nessa estranheza que sente ao ver-se ao espelho, mas também nas fotografias, que Gau encontra curiosidade para continuar a fotografar-se e explorar a sua imagem através de autorretratos, não permitindo habitualmente que os outros capturem a sua imagem. Conta a história de uma amiga por quem já se deixou fotografar e o desconforto que sentiu ao ver as imagens, afirmando que não sabe se o incomodo surgiu das imagens ou se pela falta de controlo que sentiu sobre a sua imagem “ (...) se é mesmo o olhar de mãe dessa pessoa ou se é mesmo a minha autoimagem que incomoda em alguns aspetos, por não ter esse controle, não é? Sobre a representação da minha pessoa, do meu self, em algum lugar.” Quanto à imagem com a qual não sente atração, escolheu a de Martine Gutierrez, sentindo que esta é estereotipada e já muito reproduzida, sentindo que tem observado essa imagem repetidamente desde criança. A fotografia de Olivia Bee é a selecionada para a imagem com a qual menos se identifica, afirmando que “não me identifico nem um pouco com essa imagem (...) existe uma fragilidade. Dela

mostrar um lado sentimental, um lado muito indefeso, sabe?”. Compara-a à imagem de Gutierrez, associando-as a algo previsível, barroco e dramático.

ÁGATA

Ágata demonstra entusiasmo ao falar das imagens que a atraíram, selecionando vários artistas. Refere primeiramente a de Susana Quevedo, que afirma gostar muito apesar de sentir-se confusa ao observá-la. Sente que entre as texturas e padrões consegue encontrar espaço para uma “emoção espremida”. De seguida, menciona as imagens de Peter Hujar (pela composição), de Laura Aguilar (pela relação com a natureza) e de Paul Mpagi Sepuya. O Mediador pergunta-lhe qual escolheria, se só pudesse escolher uma. A participante escolhe a série de imagens de Sepuya, pela afinidade e proximidade que sente com o seu próprio trabalho artístico, acabando por fundamentar mais a sua seleção na projeção que faz do seu trabalho pessoal e processo criativo, do que nas características da imagem selecionada “Eu comecei logo a pensar no meu lado criativo e por exemplo agora ando a fazer muito fotografia instantânea (...) dá mais margem para tu trabalhares, recortares, não sei quê (...) ou seja, sai no momento e tens logo uma ideia e poderás fazê-la”. Ao observar a imagem, refere que esta lhe desencadeou uma reflexão sobre os bloqueios, a imposição e as condicionantes impostas por contextos e figuras familiares, ficando com vontade de sobrepor todas as suas imagens, misturando-se “as emoções com aquilo que querem que eu seja”. Volta a falar do participante, sem qualquer separação do discurso que tem desenvolvido em redor do seu trabalho, confessando que foi a imagem que teve um maior impacto em si, definindo-a como uma “construção ao mesmo tempo que é uma desconstrução”, acreditando que o autor quer transmitir ao público que ele é uma construção e que está “a utilizar o seu próprio processo artístico e trabalho artístico para desconstruir essas mesmas construções. Quanto às imagens com que se identifica volta reforçar a sua ligação com Sepuya, por ver no seu trabalho “uma libertação de alguma coisa, uma exploração” e seleciona a imagem de Laura Aguilar, com que se identifica devido à relação com a natureza presente na imagem. Ligação que partilha com a autora, declarando que vê “a natureza quase como se fosse uma ajuda nos nossos processos”, sentindo-a como um espaço que nutre a sua autorreflexão, encontrando nela uma fonte de melhoria do seu bem-estar mental e emocional. Apesar dessa ligação, contrariamente ao que ocorreu com Sepuya, não sente que esta ligação esteja presente nas características estéticas e conceptuais do seu trabalho artístico pessoal. A participante demonstra criar

uma separação nestes dois campos, apesar de simultaneamente reforçar a sua ligação. A participante não hesita ao escolher as imagens pelas quais não sente atração, sendo nesta situação, as mesmas pela quais não se sente qualquer identificação, sendo estas as de Tommy Kha. Ágata considerou-as estranhas e pouco naturais, não conseguindo encontrar nelas qualquer possibilidade de ligação ou identificação, não demonstrando iniciativa em desenvolver um discurso em redor dessa estranheza (contrariamente ao que sucedeu com o trabalho de Susana Quevedo, onde apesar da estranheza que sentiu, conseguiu estabelecer uma ligação).

EVA

A conversa flui entre o inglês e o português, dado que Eva já vive há uns anos no Reino Unido e sente que se expressa mais facilmente em inglês, tal como foi mencionado na entrevista inicial. Ao ser questionada sobre as fotografias pelas quais sentia mais atração, respondeu que existiam várias e que todas “a faziam sentir coisas diferentes”. O Mediador esclarece que poderá ser mais do que uma fotografia, fazendo com que escolha prontamente o conjunto de imagens de Tommy Kha, sentindo-se atraída pelas imagens esteticamente e conceptualmente, na sua relação entre si, frisando que gosta “das três em conjunto, em vez de só uma”. De seguida escolhe a imagem dos espelhos de Lee Friedlander, que apesar de considerar cliché, sente proximidade, dado já ter fotografado momentos similares ao da imagem em ocasiões da sua vida. Além disso, reforça do contraste que sente entre as expressões do rosto do artista nos dois reflexos da imagem, sentindo que “ele é a mesma pessoa, mas parece duas, se isso faz sentido”. Sentindo-a como uma dualidade, um “contraste de emoções”. Ao ser questionada pelas imagens com que se identifica seleciona novamente as de Kha, considerando-as inovadoras e diferentes, pela forma como o artista se mistura com os elementos dos espaços que o envolvem, sentindo que não existe separação entre ele e o espaço. Escolhe também duas imagens, uma de Jonas Mecas e outra de Duane Michals, estabelecendo uma relação entre elas através de uma narrativa que cria. A narrativa centra-se na ideia da morte, afirmando que ao olhar para a imagem de Michals, sente que a de Mecas seria o seu “autorretrato se fosse um fantasma capaz de tirar um autorretrato. Seriam só as flores porque não me conseguiria ver!”. Acrescenta, no entanto, que não sabe se sente identificação pelas imagens ou se, segundo esta, aprecia a emoção que lhes transmite. O Mediador aponta a tendência de Eva

para observar os contrastes e os lugares intermédios das imagens, ao que responde, rindo-se, “Isso sou eu o tempo todo!”.

Relativamente às imagens pelas quais não sente qualquer atração a decisão é mais rápida e decisiva, escolhendo uma das imagens de Paul Mpagi Sepuya, que considera “vulgar”, apesar de reconhecer algum mérito na sua técnica/composição, ainda que não seja o suficiente para se sentir atraída pela imagem. Com a mesma rapidez, escolhe a de Francesca Woodman, dizendo que não desgosta totalmente da imagem, conseguindo entender o seu “potencial significado”, reconhecer nela ideia de dor, de simbolismo, de espiritualidade e de vergonha. Por fim, declarando frontalmente “Não gosto dela... se tivesse de escolher uma, acho que seria essa!”. Mantem a resposta (Woodman) quando é questionada sobre a imagem da qual não se identifica. O Mediador pergunta-lhe se desgosta da imagem sozinha ou se também na sua relação com a imagem que está junto dela, também de Woodman. Responde, “por algum motivo a Francesca que vejo na imagem da esquerda, para mim, não é a mesma Francesca da imagem na direita. (...) Olho para essas fotografias como se não fossem a mesma pessoa. Obviamente são a mesma, dado que são autorretratos”. Começa a expandir as suas observações sobre estas duas imagens através dos pormenores que vai observando, mencionando o contraste que sente entre a ideia de exposição e vergonha, associando-o potencialmente a questões relacionadas com papéis e violência de género. Finaliza a sua resposta de forma entusiasta, comentando que “podia falar sobre isto durante horas!”.

APÊNDICE 16

SEGUNDO ENCONTRO – EMOÇÕES E GRANULARIDADE EMOCIONAL

ROSA

Rosa explica que tanto a imagem que a representa, como a que gosta e que a representa, foram feitas por si enquanto a que não gosta foi capturada por outra pessoa. A participante separa as fotografias em dois grupos, as que controlou conscientemente a imagem final e aquela onde teve de abdicar desse controlo. Afirma que não gosta da foto que lhe tiraram porque sente ser a mais real, onde sente o olhar do outro. Relativamente à imagem que a representa, seleccionou-a por achar que “é real e é como muita gente me vê e eu também me vejo”. A imagem centra-se na retratação de um ambiente rural e da sua ligação à terra, onde investe o seu tempo e que é parte do seu quotidiano. Apesar de não

conseguir ver-se na imagem enquanto a capturava, tirou várias opções, selecionando depois a que mais gostou. Quanto à imagem que gosta e que a representa, procurou mostrar as emoções positivas que sente ao sentir o sol pela manhã, remetendo-a para uma vida ativa e com entusiasmo, aspetos que procura e considera importantes na sua própria vida. Escolheu-a também pela sua componente estética, reforçando que gosta da presença da luz na imagem e as cores que traz. Por fim, relativamente à imagem que não gosta e que a representasse, disse que mal a viu soube que seria a foto indicada para o exercício. Explica que foi tirada num contexto profissional desconfortável, onde sentiu-se objetificada e lidou com misoginia por parte de uma figura de poder. A interação com essa pessoa mexeu com os valores de Rosa, que apesar de discordar, procurou manter a sua postura profissional. Sente que essa sensação passou para a imagem, explicando que “já estava numa situação desconfortável, se fosse outra pessoa com quem me tivesse dado bem, talvez não estivesse tão rígida. Mesmo que não gostasse como me via na foto, se calhar ia gostar mais da fotografia. Mas tendo em conta quem me estava a tirar a fotografia, do outro lado de ecrã.”. Refere ainda que sente que não há na imagem uma tentativa de embelezar as coisas, sendo “crua e dura”.

GAU

Respondendo a como foi o processo de seleção das imagens, Gau explica que sempre teve curiosidade sobre a sua autoimagem e sobre as formas de se representar, tendo um reportório vasto de imagens que o façam. Com a vinda para Portugal, algumas dessas imagens ficaram inacessíveis, dispondo agora de um acesso limitado a estas, no entanto optou por selecionar seis imagens para o exercício, duas do seu arquivo e quatro que produziu propositadamente. Começámos pelas imagens de arquivo, onde escolheu para a imagem que gosta e que representa, uma pintura simbólica relacionada com um evento mais pesado da sua infância. Escolheu-a devido à pintura ser dos meios artísticos com os quais sente mais proximidade. Na imagem em que sente representação, trouxe uma composição de três autorretratos, assumindo-a como o seu “meio-termo”, a forma que encontrou para se apresentar, “sem toda essa narrativa trágica, mas ao mesmo tempo com um certo humor. É como eu sou mesmo, me vejo como um uma pessoa caricata (...) é uma perceção que tenho de mim mesma”. Menciona que estas imagens surgem das séries de autorretratos que costuma fazer, tendo como base um fundo neutro (normalmente branco ou preto) que “podia ser um lugar qualquer”. Refere ainda que tentou partilhar a imagens

nas redes sociais, mas que não conseguiu, afirmando, no entanto, que esta seria a imagem que utilizaria para se apresentar. Quanto à imagem que não gosta, fê-la propositadamente para o exercício, procurando capturá-la num fundo escuro, enquanto interagia com um objeto do seu quotidiano (uma máscara de dormir em formato de gatinho), conjugando “coisas que gosta” enquanto tentava retratar-se “numa figura que não gostasse”. Refere que se identifica com a imagem pelo “apelo dramático e ao mesmo tempo caricato”, mas que não gosta dela, ao sentir que mostra um lado muito frágil e muito vulnerável, causando-lhe desconforto. É a partir dessa imagem que partimos para as restantes que produziu propositadamente para esta proposta. A conversa passa a centrar-se na exploração de uma “emoção comum, que eu venho trazendo ao longo do tempo”. Gau fala dos cenários escuros que escolhe, como o assumir de um “não-lugar”, uma “fantasia”, um “cenário escuro, incerto, melancólico. Essa relação que nós temos com as sombras (...) lidar com a sombra, com aquilo que é obscuro”. Explica que sempre sentiu interesse pelo “grotesco”, pela “feiura” e pelo “visceral”, procurando suscitar desconforto. No entanto, ao partilhá-lo com o outro, procurou sempre disfarçá-lo através de elementos associados a algo mais doce e inocente, que define como “fofinho” (tal como a máscara do gatinho ou a pintura inspirada na sua infância), confessando que “para tentar disfarçar esse lado e não chocar as pessoas no meu quotidiano, eu sempre tenho essa coisa da meiguice, da fofura, dessa coisa que fica meio ambígua. Para tentar suavizar um pouco a mensagem que vem depois”. Aponta ainda a forma como escolheu representar-se, mantendo sempre parte do seu rosto na sombra “Existe essa referência da identidade, que é mostrada em partes, mas parte dela é velada. Essa ambiguidade do próprio género. Se é muito feminino ou se é muito masculino, eu não sei... eu pelo menos percebo dessa forma”.

ÁGATA

Para Ágata o processo de seleção “foi extremamente difícil”, levando-a a revisitar o seu arquivo de imagens e entender o que sentia relativamente a cada uma delas. A foto que não gosta e que a representa, foi tirada por uma pessoa desconhecida num encontro familiar. Considera que a representa por falar muito das suas dinâmicas familiares, um campo que confessa ser “complicado” e fortemente emotivo, no qual ainda está a aprender a reconhecer e explicar o que sente. Partilha que não gosta da imagem, por sentir que representa algo que não consegue “ainda digerir”. No entanto, aprecia-a esteticamente, sendo “uma foto escura” onde “aparecem os rostos das pessoas e nem se consegue

reconhecer (...) parece que são quase fantasmas. Nunca tinha olhado para esta foto desta forma, então achei interessante partilhar”.

O Mediador considera interessante a relação entre as figuras no meio da imagem, no escuro, quase indefiníveis e impercetíveis apesar de presentes e a dificuldade de Ágata em perceber o que sente relativamente à imagem e às pessoas presentes nela.

“A foto está linda agora que estou realmente a olhar” comenta. Na altura em que a tirou, achou que estava mal tirada e não voltou a olhar para ela até ao momento em que fazia o exercício, onde acabou por ficar em todas as seleções que fez, “Percebi que ficava porque me transmitia sentimentos bons, mas maus ao mesmo tempo. (...) o fato de aparecerem as cabeças das pessoas, que não consigo distinguir bem onde estão, é quase como se fosse uma analogia às minhas emoções. Como não sei bem o que sentir, estão só ali... como essa foto, representa tal e qual como me sinto”. A imagem que gosta e a representa foi tirada por uma pessoa próxima de si, afirmando que gosta dela por estar simplesmente a observar, sentindo-se serena, reforçando com entusiasmo, entre risos “Não está ali ansiedade nenhuma e estou só ali a observar, tranquila!” O Mediador questiona-a se sente segura ao olhar para imagem, respondendo-lhe que sim. A imagem que a representa relaciona-se com a ideia de sombra, afirmando que apesar de não gostar de sentir que é uma sombra, sente que se ainda encontra num processo para deixar de se sentir como tal. O Mediador questiona-a como seria a sua interpretação ao ver as imagens em relação com a imagem que não gosta. Ágata responde que vê diferenças entre elas, apesar de não lhe ser fácil encontrar uma ligação, “a pessoa que está na primeira foto, não tem nada haver que a pessoa que está nas outras duas. (...) É estranho, eu sinto que a primeira foto diz muito, mas em junção com todas, não consigo encaixar nada”.

EVA

Eva achou a proposta muito mais desafiante do que pensava, sendo-lhe difícil selecionar entre as suas imagens uma foto particular que a representasse quando “na verdade sinto que existem 1001 coisas que me representam, é difícil de escolher ou de ter só uma”. Selecionar uma imagem que não gostasse, foi interessante para si, dando-lhe uma nova perspetiva sobre imagens que já conhecia e das quais associava determinadas ideias, levando-a a tentar perceber que emoções sentia relativamente ao seu arquivo de imagens. Apesar de difícil, conseguiu fazê-lo, explicando que “não tinha pensado em muitas delas dessa maneira, mas como agora tinha alguma coisa em que pensar e para reconhecer, fui

capaz de fazê-lo”. Para a imagem que gosta e que a representa, escolheu duas imagens, autorretratos, contando que sempre sentiu uma afinidade forte pela autorrepresentação. Apesar de ainda hoje não se sentir confortável quando alguém a fotografa, reconhece o prazer que tem no processo criativo de fotografar-se a si mesma “testar, tirar fotografias diferentes, aperceberes-te da tua aparência nas diferentes fotografias (...). Ter um poder que normalmente não tens, acho... normalmente não tens o poder de controlar como é que a tua imagem... tens na forma como te apresentas, mas não estás constantemente a olhar para ti. Enquanto ao fotografar tu podes constantemente ver/rever qual a tua aparência naquele momento presente.” Sente que essas imagens a representam por associá-las a processos criativos que procuram ir para além do “aparentar estar bonita”, sendo que estas “procuram explorar outras coisas”. Sobre a primeira, menciona que esta reforça a sua conexão à natureza e ao espaço à sua volta, jogando com a ideia de reflexos em cima do seu rosto, fazendo com que se sinta “parte dela”, sendo algo que afirma sentir geralmente, “conectada”. Afirma que a ideia de conexão é muito importante para si, “há uma razão pela qual eu quero melhorar as minhas comunidades, porque quero fazer parte delas, esse género de emoções de envolvimento... Sim, acho que é por isso que a escolhi”. Quanto à segunda, escolheu-a pelo prazer que sentiu ao fazê-la, sentindo que o processo foi algo muito espontâneo que a colocou a refletir. A imagem que a representa, tem uma função de algo que pretende almejar, falando da vergonha e autoconsciência que tem sentido após ter perdido um dente, o que a tem feito sorrir menos. Reforça que não o diz num sentido de vaidade, mas de aspiração, querendo recuperar o dente e sorrir sem vergonha ou sorrir independentemente de ter o dente ou não. Aponta ainda que haveria muita coisa para explorar sobre o motivo que a leva a querer ser representada por algo que “já não é real”, mas que não gostaria de centrar-se nisso no momento. Também gosta da imagem por sentir-se representada na ideia do discurso interior positivo “Há uma ideia nesta fotografia que estas duas pessoas (que são Eva) podem contar uma com a outra e acho que é o que sinto geralmente com o meu cérebro”, rematando que “além disso foi divertido tirá-la!”. Por fim, apresenta a imagem que não gosta e que a representa, mostrando-se incerta se seria adequada para este processo. Esclarece que o motivo de não gostar da imagem não é estético, mas devido aos pensamentos e emoções que a imagem lhe suscita. Na imagem aparece a sorrir junto de um desconhecido numas férias que fez, sentindo que esta não corresponde á realidade, tendo sido tirada por um motivo superficial que pretendia tornar a realidade mais “cool” do que realmente era. Questiona-se se “ao olhar para esse

momento, foi só o meu ego que quis essa fotografia e marcar esse momento? Será que esta fotografia deu alguma coisa a esta pessoa? Ou foi realmente tirada por uma razão muito superficial?”. Apesar disso, considera que a representa por ser uma consequência de uma ação e comportamento que teve naquele momento. Constanta que a situação “aconteceu há uns anos e já cresci desde isso, mas acho que é um bom exemplo, de algo que está ali, mas se pensar logicamente sobre isso, não é um lado de mim que eu goste”.

APÊNDICE 17

MATERIAL ENTREGUE AOS PARTICIPANTES – EMOÇÕES

Emoções – Ideias / Noções introdutórias

Marc Brackett & Susan David

"To stop feeling would be like to stop thinking. Or breathing. **Impossible**. Our emotions are a big part—maybe the biggest part—of what makes us human."

Parar de sentir seria como parar de pensar ou respirar. **Impossível**. As nossas emoções são grande parte, talvez a maior parte, do que nos faz humanos" **Marc Brackett**

Muitas vezes negamos—nossa permissão para sentir (Escondemos, Ignoramos, Rejeitamos as Emoções)

Vulnerabilidade e Exposição e Potencial Desconforto

Pode levar—nos a sentir: Desconforto, Vergonha, Raiva, Tristeza, Desilusão, Confusão, etc

Por vezes é difícil entender/identificar/regular emoções, por surgirem **Meta-Emoções** –Emoções sobre Emoções

"Emotions are data, they are not directives"
"Emoções são dados/informações, não são ordens"
MB

"Comportamento não é sinónimo/igual a emoção"
SD

Devemos procurar agir **mais de acordo com os nossos valores** e não **simplesmente reagir às nossas as emoções**

As emoções ajudam—nos a entender/informam—nos que valores são importantes para nós.

Sensação de Perder o Controlo

"Initial discomfort is the price of admission to a meaningful life"
Susan David

Pode existir/provocar uma dissonância com a história que queremos contar/acreditar sobre nós e sobre os outros

Emotional Agility / Agilidade Emocional

"We lose the ability to even identify what we're feeling—it's like, without noticing, we go a little numb inside. When that happens, we're unable to understand why we're experiencing an emotion or what's happening in our lives that's causing it."

Because of that we're unable to name it, so we can't express it, either, in terms the people around us would understand. And when we can't recognize, understand, or put into words what we feel, it's impossible for us to do anything about it: to master our feelings—not to deny them but to accept them all, even embrace them—and learn to make our emotions work for us, not against us." **MB**

A ideia de bola de neve: Se não conseguirmos identificar as emoções que sentimos, deixamos de entender o motivo pelas quais as estamos a sentir ou o que é que aconteceu para elas surgirem.

Se não conseguirmos nomeá-las, não conseguirmos expressá-las, o que faz com que nos possamos sentir ainda mais sozinhos na experiência ao não conseguirmos explicar aos outros o que se passa.

Ao não reconhecer, entender, nomear ou expressar torna-se muito difícil de regular ou fazer algo sobre as nossas emoções. Só através do processo de "agilidade emocional" é que conseguiremos aprender a **fazer as emoções trabalhar para nós e não contra nós.**

"being flexible with your thoughts and feelings so that you can respond optimally to everyday situations"

"ser flexível com os teus pensamentos e emoções para que possas responder de forma otimizada às situações do dia a dia"

"The conventional view of emotions as good or bad, positive or negative, is rigid. And rigidity in the face of complexity is toxic. We need greater levels of emotional agility for true resilience and thriving." **SD**

"A perspectiva mais convencional de ver as emoções como boas ou más, negativas ou positivas é rígida. A rigidez quando se depara com a complexidade torna-se tóxica. São necessários níveis mais elevados de agilidade emocional para uma verdadeira resiliência e prosperar"

"When we ignore difficult emotions, they end up controlling us (...). Embracing emotional agility allows us to deal with the world as it is."

"Quando ignoramos emoções difíceis, elas acabam por nos controlar (...). Aceitar a agilidade emocional permite-nos lidar com o mundo como ele é" **SD**

Tu não és X... tu estás a sentir X

Exemplo: Estou envergonhado
Eu estou a sentir vergonha

A experiência emocional não nos define.
Devemos procurar **reconhecer/aceitar uma emoção** e não integrá-la como sinónimo de quem somos / do que nos define.

Emotion Scientists and Emotional Judges / Cientistas das Emoções e Juizes das Emoções

"**Emotion scientists** are curious, inquisitive, and analytical. They are active listeners and focus on facts. They ask people how they're feeling and really want to know. They listen well and pay careful attention to others' words and actions. They think long and hard about their own emotions too, always seeking to better understand their own emotional lives. They attempt and evaluate different ways of handling their emotions through trial and error." **MB**

"**Cientistas das Emoções** são curiosos, inquisitivos (questionam) e analíticos. Praticam a escuta ativa e focam-se nos factos. Perguntam às pessoas como é que se sentem e estão realmente interessados na resposta. Ouvem e prestam atenção às palavras e ações dos outros. Também pensam profundamente sobre as suas próprias emoções de modo a procurar a melhor compreensão da sua vida emocional. Tentam e avaliam diferentes formas de lidar com as suas emoções através da tentativa e erro"

"**Emotion judges** are critical, reactionary, and make quick assumptions. They may not care to know how others feel, or they may tell them how they are feeling. They base their judgments on limited information. They do not spend time reflecting on their own emotions or how they deal with them." **MB**

"**Juizes de emoções** são críticos, reacionários e fazem suposições rápidas. Eles podem não se preocupar em saber o que os outros sentem ou indicá-los o que estes realmente sentem. Baseiam os seus julgamentos em informação limitada. Não perdem tempo em reflectir nas suas emoções ou como lidar com elas."

"You're trying to figure out the story behind the experience" **MB**

"Being an emotion scientist means heightening our awareness of our own subjectivity and the limitations of our views, so we can see others' emotions objectively." **MB**

Ao seres um Cientista de Emoções estás a tentar entender qual a história por detrás da experiência (tua e dos outros). É entender que há uma maior consciência da tua própria subjetividade e da limitação das tuas visões, conseguindo assim olhar para as emoções dos outros (e para as tuas) mais objetivamente.

"Our understanding of our own and others' emotions is shaped by how we perceive, categorize, and describe emotional experiences—and these interpretations rely heavily on language." **Brené Brown**

"O nosso entendimento das nossas emoções e dos outros é moldada pela forma como percebemos, categorizamos e descrevemos experiências emocionais – e essas interpretações baseiam-se fortemente na linguagem"

Adquirir linguagem e vocabulário emocional é essencial para o bemestar e para a **convivência**.

RULER –MB
Recognizing / **Reconhecer**
Understanding / **Entender**
Labeling / **Nomear**
Expressing / **Expressar**
Regulating / **Regular**

Reconhecer

"R is recognizing the occurrence of an emotion by noticing a change in your own thoughts, energy, or body or in someone else's face, body or voice"

Por exemplo: Como é que o meu corpo está? Como está a minha voz, a temperatura, a respiração? De onde vai este pensamento?

Entender

Por exemplo: Onde é que esta emoção se poderá encaixar? É agradável ou não? Como está a minha energia? Qual o contexto onde poderá ter surgido?

Nomear

Por exemplo: Consultar o Moodmeter (ver página seguinte) e tentar entender qual a emoção que faz mais sentido, tendo em conta a energia, o prazer, a história / acontecimento que nos levou até esta emoção, etc..

Expressar

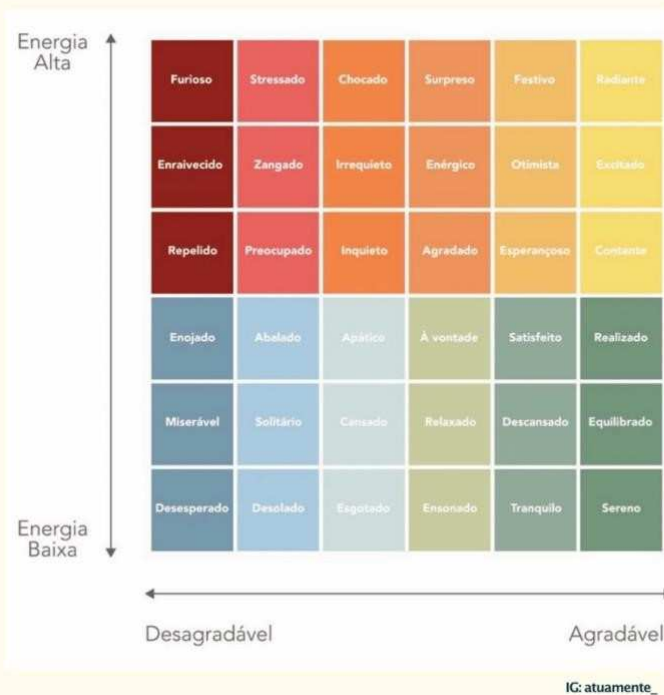
Por exemplo: Comunicar com alguém ou expressar criativamente

Regular (Falaremos mais à frente nos Encontros de processos e estratégias)

"Emotion regulation is not about not feeling. Neither is it exerting tight control over what we feel. And it's not about banishing negative emotions and feeling only positive ones. Rather, emotion regulation starts with giving ourselves and others the permission to own our feelings—all of them."



MARC BRACKETT



Mais Info:

[Susan David Tedtalk -Link](#)
(Legendas em PT)

[Marc Brackett Podcast com Brené Brown \(Inglês\)](#)

[Susan David Podcast com Brené Brown 1 \(Inglês\)](#)

[Susan David Podcast com Brené Brown 2 \(Inglês\)](#)

APÊNDICE 18

TERCEIRO ENCONTRO – EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIZAÇÃO NARRATIVA/COGNITIVA, IMAGINAÇÃO E GRANULARIDADE EMOCIONAL

ROSA

Com a camera desligada, Rosa confessa que se sente confusa relativamente ao que sente, explicando que se sente mais confortável quando consegue ver-se, tendo mais controlo sobre a imagem que transmite sobre a sua aparência, declarando “*Somos a geração dos selfies!*”. Usualmente quando a fotografam sente-se mais constrangida, acabando por fazer posições mais “tontas”, no entanto ao ser gravada a falar com pessoas sente-se confortável. O Mediador pede-lhe que ligue a camera e imagine que a imagem da pessoa que vê corresponda a outra pessoa, perguntando-lhe o que é lhe chama mais à atenção ao ver essa imagem. Rosa sem hesitação responde que seria a deterioração dos óculos, comentando a “perseverança de não os querer deitar para o lixo,”, mencionando também a forma da pessoa se movimentar ao falar e o seu cabelo. Quando questionada sobre como acharia que poderia ter sido a manhã dessa pessoa, responde que não sabe, explicando que “é mesmo a cena da surpresa de quantas histórias podes tu criar na mente de uma pessoa”. Conta que só o pormenor de ter o seu cabelo de lado poderia indicar que esteve “lá fora a mexer na terra ou ter estado na cama todo o dia (...) as ideias podem ser infinitas!”. Partilha que costuma fazer esse exercício quando caminha pela rua, questionando-se sobre as histórias das pessoas que passam por si e que “a piada” está no desconhecimento que permite imaginar várias possibilidades e histórias para os outros. Num segundo momento dedicado à partilha das imagens correspondentes ao exercício proposto na sessão anterior, Rosa explica que foi fácil criar estas imagens e como procurou retratar a emoção com que se sente confortável de forma leve e divertida, algo “mais brincalhão”. Decidiu mostrá-la por sentir que se sente confortável com essa parte de si, fazendo com que os outros se divirtam, detendo “um bocadinho o papel de palhaça no grupo ou situação. Demonstra dificuldade em identificar concretamente a emoção que lhe é desconfortável, identificando-a como ciúmes, explicando que se trata de “ciúmes de uma pessoa porque gostavas de ser como ela ou estar a fazer algum tipo de trabalho que essa pessoa está a fazer”. O Mediador questiona se não se tratará de inveja ou ressentimento, dada estarem muito relacionadas entre si, mas motivados por focos e motivos distintos. Rosa sente-se desconfortável com esta emoção, percecionando-a como desnecessária e prejudicial, não trazendo benefícios para ninguém, apesar de conseguir ver nela uma possibilidade de crescimento pessoal. Defende que devemos procurar pôr as emoções em perspetiva, refletindo sobre elas, no entanto, considera que alguns dos comportamentos que aplicamos, são “quase intrínsecos”, requerendo um trabalho difícil de regulação e

autoconhecimento. No terceiro momento, com o exercício do SPEX (Nuñez), o Mediador pede a Rosa para que imagine que a pessoa na imagem está a olhar para si, interrogando-a sobre o que acha que lhe poderia querer dizer. Responde sem hesitação que sente que a pessoa está decepcionada e que os seus olhos demonstram que não estava à espera do que aconteceu. O Mediador questiona-a sobre o que acharia que poderia ter acontecido, Rosa firma que poderiam ser muitas coisas diferentes e que não sabe. O Mediador pede-lhe que tente partilhar uma ideia do que poderia ter sido. Apesar de não estar certa do que aconteceu, afirma que sente empatia por ela, sentindo-a tristeza em que está envolvida, reconhecendo, apesar disso, a ausência de vocabulário emocional para mencionar e aprofundar outras emoções. Rosa demonstra algum entusiasmo e receptividade a algumas das ideias que surgem ao logo do diálogo, mantendo, no entanto, uma hesitação e dificuldade constante nas respostas que dá, julgando-se relativamente ao que imagina sobre a história potencial da pessoa da imagem, fazendo com que se limite no seu discurso e contribuição, dissuadindo-se de responder.

GAU

Após a camera ser desligada, Gau sente-se muito mais confortável ao sentir que ninguém está a olhar para si, podendo estar numa posição em que vê as coisas, mas não é observada. Assume que prefere ter mais acesso à voz do que ao olhar. No entanto, se souber que tem uma camera apontada para si, sente um desconforto forte, ficando “completamente fora do” seu “estado natural”. Partilha que já teve várias crises de fobia e imensa ansiedade ao saber que a sua imagem será capturada por uma camera, brinca que se sente muito mais à vontade com os espelhos, “Espelhos eu sei que não me estão gravando”. O Mediador pede-lhe que volte a ligar a sua camera e que imagine que a imagem que vê pertence a outra pessoa, perguntando-lhe o que lhe chama mais à atenção. Gau foca-se no espaço em redor da figura humana, estilizando-o através da descrição das formas, afirmando que parece “meio forçado”, uma “composição” ou um “cenário”. Descreve a pessoa como uma mancha, como um triangulo pequeno ocupando o centro da imagem. Afirmando que “a sensação que isso me passa, é mesmo uma composição geométrica (...) estou olhando como uma coisa não muito móvel, bem estática até. Um equilíbrio, tranquilo.”. O Mediador pergunta-lhe que traços ou características lhe chamariam mais à atenção se tivesse de focar-se na figura humana. Gau responde que “a forma”, “o contraste”, o “cabelo escuro, roupa escura, dois círculos escuros”, apontando para os óculos. Toda a

descrição é focada em elementos gráficos, resumindo-se da seguinte forma “várias coisas esféricas, como se fosse mesmo até um ponto de exclamação... como se fosse um sinal com todo esse contraste!”. O Mediador questiona como poderia ter sido a amanhã dessa pessoa “geométrica e contrastada” e que história que lhe surgia ao observá-la. Descreve-lhe aquela que poderá ter sido a sua manhã, falando que aparenta ter dormido pouco apesar de saber que “dormiu imenso”, comentando que “tem muito cara de pessoa que não dorme nunca. Mas é só aparência!”. Pausa e observa a imagem, assumindo a dificuldade de responder à proposta, afirma que é muito difícil constatar o que vê, sabendo simultaneamente da realidade dessa manhã. O discurso oscila entre a primeira pessoa e a terceira (exemplo: “parece que eu não dormi, acho que essa pessoa dorme muito pouco”). O Mediador liga a camera e Gau reage com entusiasmo, parecendo sentir mais alívio. Gau apresentou quatro imagens como resposta ao desafio proposto na última sessão, fazendo dois conjuntos esteticamente diferentes. Começa por contar que antes de começar a fotografia ou a composição, era importante para si poder representar a emoção através da cor, escolhendo fotografar-se numa parede verde da sua casa, procurando, no entanto, mostrar-se no seu “estado mais rotineiro”, vestindo um pijama polar. Como emoção confortável escolheu “ensonado”, por considerar ser o seu estado mais natural, esclarecendo que “essa coisa de sorrir é algo automático quando entro em contacto com o público. Essa é a minha representação mais comum no quotidiano”. Relativamente à emoção desconfortável, escolheu “stressado”, devido ao desconforto que anda a sentir relativamente ao som e a algumas cores, sentindo um enorme desconforto, nas suas palavras, “quase um desespero”. Estas duas imagens são as que considera que refletem mais do seu estado interno e pessoal. No segundo conjunto de imagens, escolhe como emoção confortável, “confortável” e desconfortável, “preocupado.” Relaciona as duas imagens com a sensação e sinestesia que sente, explorando as texturas da sua pele e dos tecidos “fiquei um tempão na frente da camera até tentar me desarmar”, acrescenta que tirou mais fotografias, mas sente eram muito mais intensas e que não sentia que precisava “expor tanto”. O Mediador questiona Gau sobre como se sente ao partilhar estas imagens, o que inicia uma conversa sobre vulnerabilidade, exposição e controlo. Gau explica que essas imagens passaram por vários filtros e negociações entre as variações de si mesmo, sendo que nenhuma das imagens fazia com que se sentisse vulnerável ao expô-las em público, “a diferença que existe entre essas e as outras imagens, é que nas outras eu estou mesmo muito mais vulnerável em termos de como me identifico como pessoa (...) existe

muito essa coisa da negação, de negar alguns aspetos comuns (...) eu não aceito ter esse aspeto, porque é algo que eu me proponho a modificar. Se eu expor isso (...) não vou sentir a necessidade de mudança. (...) A gente tem algumas imagens que ficam excluídas ou escondidas, ou elas são editáveis ou podem se transformar noutra coisa... ou então eu simplesmente nego que isto aconteceu (...) Eu tendo a excluir fotos”. Dá o exemplo de como tem insistido com uma pessoa do seu passado para retirar imagens suas antigas de uma rede social, causando várias situações socialmente constrangedoras. O Mediador diz-lhe que parece existir uma tentativa de curadoria sobre toda a sua imagem, ao que responde “Existe uma sobrecarga de autocensura, mas por essa autoexigência mesmo de ser responsável por aquilo que estou expondo sobre mim (...) ou a minha posição sobre determinados assuntos. Às vezes é até muito exagerado (...) Existe essa tentativa falhada, mas existe essa tentativa de curadoria”.

Para o último exercício, o Mediador pede a Gau que imagine que a pessoa presente na imagem, esteja a olhar para si, questionando o que acha que ela poderá querer dizer-lhe. Gau não hesita em construir uma narrativa, sentindo que vai ouvir uma repreensão da pessoa da imagem, e que irá fazer algum comentário grave sobre algo que fez, revelandolhe algo que Gau não irá gostar, criando-lhe uma expectativa sobre o que poderia ter feito para que pessoa a imagem reagisse daquela maneira. O Mediador questiona sobre como acha que ela está a lidar com o que tem para lhe dizer, o que faz Gau afirmar que sente que ela é muito pragmática, demonstrando impaciência, mas sensibilidade, “algo que é mesmo para desfantasiar, alguém que vai colocar os teus pés no chão e acabar com as suas fantasias. Essa é a realidade. Ela está lidando com isso de forma muito sincera. Uma sinceridade que toma forma até de imposição (...) Parece que ela está traduzindo uma realidade muito fiel à experiência de vida que ela tem”. Quando é feita a questão sobre o mais lhe chama à atenção na imagem, Gau responde que a “própria ambiguidade do rosto”, tendo expressões diferentes de um lado e do outro, um triste e outro fixo nos olhos de quem vê, “um lado para o passado e outro para o presente”. O Mediador mostra o lado direito da imagem e questiona se existem diferenças na forma de perceber a pessoa.

Gau reforça agora uma narrativa de “sofrimento”, “seriedade” e “formalidade”, devido à forma como se apresenta, fazendo vários comentários detalhados sobre o tempo que demorou a arranjar-se, as suas emoções, reforçando que “a expressão dela não tem nada a ver com a forma como se apresenta em termos de auto-cuidado”. O Mediador mostra agora o lado esquerdo, enquanto vai propondo cenários à medida que Gau vai criando detalhes

baseando-se nas observações que faz. Demonstra facilidade e dinamismo enquanto imagina possíveis narrativas para a pessoa da imagem, contrariamente às hesitações que demonstrou nos exercícios aplicados sobre a sua própria imagem.

ÁGATA

Ágata sente desconforto e ansiedade ao desligar a camera, apesar deste se dissipar ao ouvir a voz do Mediador. A ansiedade, no entanto, mantém-se presente, sentindo-se confortável e desconfortável ao mesmo tempo. Após ligar a camera, sente-se mais confortável porque conseguir ver-se a si própria, afirmando que já consegue ir buscar conforto à sua imagem, “na forma como me estou a ver, a expressar, a apresentar”. O Mediador pede que olhe para a imagem que vê e imagine que se trata da imagem de outra pessoa, questionando-a sobre o que lhe chama a atenção quando olha para esta. Sem hesitar, responde que sente que a pessoa está nervosa e inquieta, não encontrando conforto ou leviandade no rosto. Descreve os seus comportamentos físicos, comentando “que se está a movimentar muito”, que “os olhos não fixam um ponto” e que os “lábios estão em constante movimento”, fazendo “pressão sobre eles” ou “mordendo-se quando há silêncio”, no fim sente que esta pessoa “não está parada no plano a aceitar que está a ter uma conversa”. Quando questionada sobre o que lhe chama mais à atenção no rosto da pessoa, responde que o cabelo, sentindo que é a característica mais evidenciada. O Mediador questiona-a sobre como acha que terá sido a manhã dessa pessoa, ao que esta responde sem grande iniciativa ou disponibilidade, propondo que terá sido sem grande movimento, sendo que pela “maneira como se apresenta tinha alguma coisa marcada e colocou roupa confortável para um dia meio estranho” afirmando que não consegue desenvolver uma leitura mais aprofundada. Num segundo momento explicou com foi o seu processo de produção e seleção das fotos para o exercício proposto na sessão anterior. Começa pela imagem da emoção desconfortável, revendo nela as dificuldades que sentiu durante a sua manhã, tendo sido tirada num momento em que se sentia consumida pela ansiedade e não conseguia quebrar com esse *loop*. A escolha a preto e branco foi, segundo ela, uma forma de lidar com o desconforto, para que a sua ansiedade não fosse tão perceptível na imagem, dado que não gosta que os outros percebam quando está numa espiral de ansiedade. Quanto à imagem da emoção que lhe é confortável, foi tirada após ter conseguido quebrar com aquela espiral, tendo indo tomar banho e preparado o almoço.

Descreve, num discurso mais distanciado, que “aqui já é uma pessoa que está a estranhar o dia, mas já está a tomar conta de si própria. Já está a trabalhar para que as emoções e sensação boas venham... já se está a permitir a não ficar presa na ansiedade. Então o que faz é cuidar de si”. O Mediador questiona como foi o processo de criar e partilhar as imagens, Ágata responde-lhe que não foi difícil, dado ter sentido uma emoção desconfortável toda a manhã, sentindo-se “ok” com a partilha da imagem. Explica que como já se sente distanciada daquela sensação, é-lhe mais fácil, não se identificando tão diretamente, acrescentando que considera também esta fluidez de emoções como algo natural, o que facilita a partilha da imagem, afirmando que “não temos de estar sempre numa figura em que fingimos que estamos bem (...). Muitas vezes não mostramos esse outro lado nosso que é bastante necessário. Mostrar esse lado nosso, é reconhecer também que o outro tem esse lado, o que muitas vezes nos esquecemos por completo!”. A conversa aprofunda-se sobre a dificuldade de praticar granularidade emocional e falar das emoções sem a categorização do “bom/mau” ou “devo/não devo”, passando a percecioná-las com curiosidade e sem julgamento. Falam de permissão e ciclos de ruminação. Ágata confessa que apesar de sentir que não conseguiria partilhar com outras pessoas, que não um amigo próximo, qualquer uma das imagens, mesmo a da emoção em que se sente mais confortável, “Partilho contigo porque estamos numa investigação então há que ser o mais verdadeiro... mas não iria partilhar essa foto com alguém que não fosse meu amigo. Mesmo já tendo uma sensação positiva com ela, mas é desconfortável na mesma, é quase como sair do buraco e obrigar-me a olhar para mim própria, que é uma coisa difícil”. O Mediador partilha que isso o faz pensar, que se calhar seria necessária uma outra fotografia, passando a fotografia da emoção confortável, a ser, na verdade, um intermédio, tratando-se de uma emoção mais confortável que a desconfortável, mas não confortável, salientando, no entanto, que uma emoção que é confortável, tem necessariamente de ser uma emoção agradável. Ágata concorda, acrescentando, “É engraçado, estarmos a fazer estes exercícios e depois estarmos a falar e eu também sou obrigada a olhar para as fotografias. Então cruzo com a informação que tenho de ter feito a foto com a tua informação, neste caso com a tua leitura e acabas por ter uma leitura que consegue expressar tal e qual o que queria expressar! Só que a mim é-me difícil, porque eu estou lá!”. O Mediador afirma que toda a sua informação parte do que Ágata está a partilhar, contar e mostrar e que as coisas vão surgindo tendo a imagem como alavanca. No último exercício, a Ágata demonstra facilidade em imaginar/criar narrativas para a pessoa

presente na imagem, conseguindo desenvolvê-las com aprofundamento e detalhe. Perceciona as diferenças em cada lado do rosto da pessoa e integra facilmente as mudanças das interpretações que vai fazendo. Vai reagindo bem ao feedback do Mediador, cada vez que uma hipótese ou observação é sugerida, adaptando-se rapidamente aos novos estímulos que encontra quer na imagem, quer no diálogo. Esta predisposição não se encontra tão presente quando aplica a possibilidade de criar narrativas alternativas à sua própria imagem (como foi possível observar no exercício inicial), apesar tender a ter uma postura tendencialmente mais flexível relativamente às interpretações que vão surgindo em redor das suas imagens quando estas surgem num contexto de diálogo.

EVA

Eva acredita que se calhar ao não sentir que tem alguém a olhar para si, talvez seja mais fácil com que se foque em si mesma, apesar de lhe tirar o controlo de situação, dado que “normalmente usamos o nosso campo visual como guia de comportamento.” Não se sente desconfortável com a ideia que olhem para ela, dado que está muito familiarizada com as cameras de vigilância no lugar onde reside, reforçando, no entanto, que talvez não se sentisse tão confortável se sentisse que estivesse a ser observada na sua casa, mas que dependeria de quem estivesse a ver. O Mediador pede-lhe que ligue a camera e imagine que a imagem da pessoa que vê corresponde a outra pessoa, perguntando-lhe o que lhe chama a atenção ao olhar para essa pessoa. Responde-lhe que pensaria que ela teria frio, devido à forma como se veste, mas que não sabe. O Mediador volta a questionar se há algo que lhe chame a atenção fisicamente, ao que responde sem grande implicação que lhe parece cansada. Ao ser questionada sobre como poderia ter sido a manhã daquela pessoa, acrescenta que lhe parece ter sido “atarefada”. A análise que faz não demonstra profundidade, entusiasmo ou disponibilidade, no entanto reconhece a sua dificuldade em distanciar-se da imagem e da sua narrativa, explicando que não consegue imaginar mais do que disse, sendo-lhe difícil desconectar-se porque sabe o que tem estado a fazer durante a manhã, “é difícil criar uma história, porque eu sei qual é a história!”. No segundo momento de partilha das imagens, explica que foi dar uma volta nessa manhã propositadamente para criar as imagens para o exercício. Após consultar a tabela de granularidade escolheu as seguintes emoções, “relaxada”, como a emoção confortável e “repelido” como a emoção desconfortável. Relativamente à imagem da emoção desconfortável, explica que pensou em várias emoções, mas que segundo o *moodmeter*,

“repelido” foi a que lhe fez mais sentido. Descreveu detalhadamente o processo de como tirou a fotografia e de como jogou com o elemento do banco vazio e a ideia de ser excluída de algo, esclarecendo que “ a ideia de ser marginalizado, posto de parte ou esperar por algo (...) é uma emoção negativa para mim, porque gosto de fazer parte das coisas (...) e fico desconfortável se sinto que sou posta de lado”. Quanto à imagem relacionada com a emoção que lhe é confortável, volta a descrever o processo, tendo escolhido a ideia de estar “relaxada” no espaço onde toma banho, tentando que a imagem refletisse um conjunto de emoções que sente como confortáveis, tais como segura, relaxada, energizada e grata. No terceiro momento, Eva demonstra disponibilidade para criar narrativas para a pessoa presente na imagem, desenvolvendo uma narrativa mais detalhada, reagindo de forma entusiasta aos novos detalhes que vai descobrindo na imagem (quer ao ver o lado direito da imagem, quer do lado esquerdo), integrando as ideias que surgem no diálogo com o mediador nas suas interpretações. A sua flexibilidade de construção de imagens relativamente à pessoa presente na imagem é muito maior do que nas situações em que teve de fazer o mesmo sobre a sua própria imagem.

APÊNDICE 18.2

EXERCÍCIO SPEX – INDICAÇÕES

Auto-retrato (Emoções - SPEX) de Cristina Nuñez

- Durante o Processo tira entre 3 a 6 fotografias deste processo.
- Utiliza o temporizador e não uses a câmara frontal.
- Encontra um espaço/fundo esteticamente interessante ou com significado para ti, onde estejas completamente sozinho²⁶. Escolhe a iluminação que pretendes, pode ser natural, artificial ou a luz do próprio espaço se te satisfizer artisticamente/esteticamente.

É provável que tenhas de fazer alguns testes (sem expressões de emoções) para controlar a luz, as cores e o enquadramento até ficares satisfeito.

Podes escolher mostrar só a cara ou a cara e o corpo. É importante assegurar que a expressão do rosto é bem visível. Se te sentes incomodade em mostrar o teu rosto ou corpo, isso aumentará a qualidade do trabalho (explorar o desconforto).

Quanto mais vulnerável estiveres, melhor. Se estiveres de pé, poderás estar mais livre para te moveres, se estiveres deitado no chão ou na cama, talvez te recordes da posição de uma criança e possa ser mais fácil expressar as tuas emoções e relaxares.

Depois disto, escolhe uma destas quatro emoções: raiva, desespero, medo ou alegria profunda. É preferível escolher a mais difícil: se requer um esforço interior maior o processo criativo será mais potente.

Normalmente as emoções não se manifestam espontaneamente quando estamos frente à objetiva. De modo que começa por representar, por fingir. Não te preocupes se parece artificial ou forçado, foca-te em expressar fisicamente a emoção enquanto vais sentindo e percebendo as emoções que vão surgindo nesse momento.

²⁶ Utilização de linguagem inclusiva para todos os participantes

Se surgirem outras emoções deixa-as sair livremente enquanto fotografas.

Atua não para a câmara, mas para “chamar”/ evocar a emoção autêntica.

Procura a emoção dentro de ti, imita-a, explorando as possibilidades expressivas da tua cara e do teu copo. Simultaneamente tenta estar sensível às emoções que sentes em cada momento, percebendo o momento em que a emoção escolhida se torna real ou se transforma noutra.

Quando sentires a emoção como algo real, tenta esvaziar-te completamente com um grito silencioso e de alguma duração. Visualiza a emoção que vais esvaziando, saindo pela boca, sem qualquer som.

Quando finalizares, permite-te lentamente começar a relaxar, enquanto continuas a fotografar-te. Ao mesmo tempo que o fazes, vai-te perguntando:

- Que emoções ficaram em mim depois disto? Como me sinto agora e aqui?
- Que pensamentos passam pela minha mente?
- Como é que está o meu corpo?

Enquanto te perguntas sobre isso, tenta estar ciente de todas as sensações físicas e emoções que sentes. Tenta descrevê-las para ti interiormente.

- Como está a minha respiração?

Sente a respiração no teu corpo.

Escolhe as fotografias onde não te reconheças, que te sejam mais estranhas/desconfortáveis, mais instintivas - As imagens do universo interior.

APÊNDICE 19

COMPOSIÇÕES/LINGUAGENS VISUAIS E DIÁRIOS (FOTOGRAFIAS E VÍDEOS)

ROSA

A participante teve um problema de conexão de internet, o que não permitiu que a segunda parte fosse realizada, apesar de ter feito o exercício dos vídeo-diários.

GAU

Gau foi a única pessoa que realizou o exercício de SPEX, partilha que escolher a emoção foi a parte que demorou mais tempo, acabando por decidir pelo desespero. A escolha recaiu por considerar ser uma “resposta rápida”, afirmando “eu tenho muito intimidade com esse sentimento de desespero”. Não investiu muito tempo no exercício, procurando “resolver” a proposta “da forma mais rápida e simples possível”. Fotografou-se enquanto tocava no seu rosto, numa tentativa de se “acolher”, “lidar com esse desespero”, “autocontrolar-se” e “dominar os seus sentimentos”. Considera que as imagens que selecionou estão “supercontroladas” e “comportadas”, sentindo quase, ao vê-las, como se estivesse a lavar o seu rosto, não pretendendo “resgatar alguma coisa simulada”, encarando-as como “algo muito natural” e até “muito confortável e comodo”. O Mediador questiona sobre qual sente mais atração, Gau escolhe a imagem pela qual sente relaxamento, acrescentando que é quase como “se fosse um alongamento”. O diálogo foca-se na sua necessidade, já anteriormente mencionada, de camuflar a ideia de “sombra” com algo mais humorístico e leve, onde Gau explica que, por vezes, na procura por esse equilíbrio “fica até uma coisa muito neutra”. O Mediador questiona se essa escolha pela “neutralidade” é propositada, respondendo-lhe que não é consciente, apesar de ser um objetivo seu, acrescentando que apesar de ter interesse por psiquiatria e ambiguidade de humor nunca o explorou no seu trabalho. É feito um exercício para que Gau possa tentar distanciar-se das imagens e desenvolver outras perceções sobre estas, sendo desafiado pelo Mediador a imaginar quem poderia ser essa pessoa ou o contexto pela qual está a passar. Apesar de Gau concordar e responder, não demonstra entusiasmo em seguir essa sugestão. O Mediador mostra o lado direito de uma das imagens (a que demonstra uma expressão facial mais vincada) questionando Gau sobre possíveis alterações, respondendo que lhe traz uma sensação de desconforto e dor, vendo no lado esquerdo uma dimensão mais fria e de desaprovação. Durante toda o primeiro momento, Gau não parece demonstrar estar consciente que de alguma forma acabou por tomar decisões baseadas no seu conforto e na confirmação das narrativas que lhe são familiares e seguras ao invés de corresponder ao desafio proposto pelo exercício. Na parte da criação da imagem, ao ser-lhe pedido que escolhesse a emoção que lhe era mais desconfortável, escolheu a mais confortável e habitual e ao ser pedido que desse tempo ao seu corpo durante a simulação para que se pudesse deixar-se contaminar pela mesma, optou por repetir gestos quotidianos para se acalmar e “dominar” a situação. Relativamente à escolha das imagens, foi pedido que escolhesse as imagens que normalmente não partilharia, as

mais estranhas, onde seria mais difícil reconhecer-se, acabando, no entanto, por escolher as “supercomportadas” e “supercontroladas”, sentindo-as como “confortáveis” e “cómodas”, sendo a que lhe chama mais à atenção a imagem na qual sente “relaxamento”. Num exercício que convida ao desconforto, vulnerabilidade e resiliência, Gau tomou decisões na decisão oposta, um comportamento consistente com a sua relação com a vulnerabilidade e controlo da sua imagem, já mencionada ao longo das sessões anteriores. No segundo momento dedicado à partilha de vídeos, conta como não lhe foi fácil filmar, acabando por partilhar três vídeos, dois deles do seu arquivo pessoal e um propositadamente para o exercício. Frisa, no entanto, que o vídeos de arquivo que partilha são “bem íntimos”, nunca tendo sido partilhados com ninguém. Todos os vídeos são de espaços sem a presença de um corpo. O Mediador começa editar as imagens ao vivo, colocando uma sequencia dos vídeos de forma linear e simples, fazendo com que Gau repara que duas das imagens envolviam a mesma janela. De seguida, faz uma montagem com sobreposições, conjugando as imagens vídeos (espaços) e as imagens dos exercícios de SPEX (planos aproximados do seu rosto). Gau gostou do resultado, apesar de sentir que as “coisas ficaram muito mais claras” quando na sobreposição entre os dois vídeos da janela, acrescentando que “por não ter meu corpo diretamente envolvido, parece que a coisa fazia muito sentido”, tendo dificuldade em perceber continuidade quando o seu corpo era sobreposto a outras imagens. O Mediador questiona se sente que é desconforto, ao que Gau responde “Eu acho que é um pouco desconfortável ter minha imagem projetada por alguma outra coisa. Agora com os outros objetos não!”. Por fim, mostra-lhe uma nova composição, apenas com sobreposição dos vídeos dos espaços, sendo recebida por Gau com entusiasmo, declarando “Gosto muito, lindo!”.

ÁGATA

Ágata trouxe fotografias e vídeos que fez ao longo da sua semana, iniciando a conversa pelas fotografias. Explica como tem investindo mais recentemente na fotografia instantânea porque “odeia ficar com fotografias na cabeça”, passando também a utilizar mais o telemóvel como forma de registar “os pormenores que vão aparecendo”. Explica que a primeira imagem se relaciona muito consigo, tendo achado piada (uma camisola com palavra “emojicons” numa montra de loja. A segunda mostra um corredor com uma

luz ao fundo, confessa que gosta da luz, mas tende a achar lugares como aqueles assustadores, associando-o à ideia de “luz ao fundo do túnel” e de uma viagem, “uma viagem pelas emoções, por momentos, uma viagem na vida em geral”, no entanto refere que por outro lado, ao analisar o espaço de “uma perspectiva de pessoa de fora, vejo que este corredor tem uma luz meio fria, onde as pessoas moram, mas não se dão... também mexeu um pouco comigo”. Falam de como as várias leituras são possíveis e simultaneamente válidas, funcionando através de metáforas e simbolismos para aprofundar conhecimento sobre nós e sobre os outros. Num segundo momento dedicado à partilha dos vídeos, Ágata descreve os contextos em que os fez, sendo o primeiro motivado pela sua experiência num espaço e o segundo pela sua relação com uma pessoa. O Mediador edita e apresenta uma sequência simples, misturando as fotos e os vídeos.

Ágata assume não saber se muda a sua forma de as ver, explicando que “como fui eu que fiz essas imagens... cada vez que fotografo ou filme é porque aquele momento me chamou de alguma forma, esteticamente ou emocional ele liga-se até mim”. No entanto, ao ver o vídeo iniciar-se desta forma, remete-lhe para ideia de viagem para alguma coisa, apesar de não sentir que tenha mudado a sua percepção, sente que só a intensificou, realçando, no entanto, que “não tinha a noção que tinha essa ligação”. O Mediador apresenta uma nova sequência com as imagens mais intervaladas, menos linear e com sobreposições, Ágata afirma que a sua percepção muda, não vendo já uma viagem, mas algo mais estético, não sentindo que “haja um fio condutor, contrariamente à composição anterior”. O Mediador diz-lhe que talvez a primeira montagem estivesse mais alinhada com a sua interpretação e intenção inicial ao fazer as imagens. Assim, propõe à medida que mostra novamente a montagem, uma nova narrativa para essas imagens, ao que Ágata reage, pedindo-lhe que altere a ordem de algumas imagens na composição. O Mediador e Ágata falam sobre possíveis narrativas, fazendo pequenas variações na montagem.

EVA

Eva revela que tem o hábito “quase diário” de filmar partes aleatórias do seu dia ao partilhá-las redes sociais, mas tende a não ter uma intenção específica ao fazê-lo. Para si, essa parte não foi difícil, apesar de partilhar que nunca passou “pelo processo de olhar uma segunda vez para eles”. Confessa que gostou muito de fazer o exercício, devido a questionar-se, por vezes, sobre o motivo pela qual não sente que é mais criativa,

explicando que este processo a fez perceber que não o faz mais regularmente e de forma intencional (o trabalho com vídeo e edição) por não ter disponibilidade temporal para tal, concluindo que “tornou-se muito obvio que para mim essa desconexão surge de não ter tempo”. Enquanto está envolvida no processo criativo, sente-se entusiasmada e feliz, sendo a parte de pós-produção “aquilo que gosta mais”, mas que a leva facilmente a ficar várias horas a fazê-lo, algo que não é possível devido ao seu calendário. “Fez-me perceber que é difícil criar um compromisso (...), fez me pensar sobre o processo de criação, em contraste como quando o faço de forma aleatória... Fez me lembrar o quanto eu gosto de voltar a olhar para eles (os vídeos) e fez me perceber e reconhecer que a razão que não o faço é porque não tenho disponibilidade para mim e para o meu processo”. O Mediador pede-lhe que fale dos vídeos, mostrando-os de forma sequencial, Eva explica que é estranho vê-los desta forma, porque sente que não estão propriamente interligados, mas que “são partes” de si”. O Mediador edita-os, apresentando outra montagem simples, apenas com a ordem alterada, Eva considera esta proposta “um exercício muito interessante” dado que “mesmo quando se muda as imagens de posição, continuam a ser pedaços de mim”. Esta nova composição traz-lhe sensações diferentes, falando da dificuldade que sente ao capturar-se a si mesma, conseguindo detetar nas suas microexpressões os seus pensamentos enquanto procura representar determinada imagem de forma “natural” para a camera. Acrescenta que apesar dessa imagem poder parecer natural para os outros, para si é inevitável reparar nessa “procura”, “pareço que estou à procura de algo e a pensar em 10 mil coisas ao mesmo tempo!”. É apresentada uma nova sequencia muito mais intervalada e menos linear, incluindo mais sobreposições, criando reflexos (propositadamente, dado que Eva utiliza nas suas imagens fotográficas o reflexo como forma de expressão). Ao ver esta nova montagem, reconhece de imediato a aplicação dos reflexos, identificando-se e reconhecendo-se neles “faz-me voltar para as primeiras imagens que trouxe nas sessões iniciais (...) é muito interessante ver isso dentro da montagem dos meus próprios vídeos”. Explica que ao observar os vídeos montados de outra forma (não só visualmente, mas sonoramente) a sua perceção altera-se, “é muito interessante como a manipulação permite alterar a tua perspetiva de como vês as coisas” comparando este processo a outras situações “é como na vida, quanto mais informações tu tiveres de diferentes perspetivas o mais flexível serás a compreender as diferentes posições e possibilidades para os outros e para nós”.

APÊNDICE 20

EXERCÍCIO DO ENCONTRO IMAGINADO/SIMULADO

Este desafio requer algum tempo

Imaginar através de imagens filmadas e fotografadas (os dois formatos a complementarem-se) e a partir de um espaço familiar em redor, um encontro longo com alguém desconhecido que nos causasse desconforto.

O espaço familiar e as imagens estimulam a imaginação e vice-versa. É um diálogo à procura de um convívio imaginado onde devemos procurar o detalhe e os pormenores. O espaço deve ser familiar e onde possam ficar o tempo que necessitem e não só estimulante visualmente, se conseguirem os dois, fantástico!

A imagem ajuda-nos a estar mais presente no espaço e a alimentar a nossa imaginação e reacção. Usem-na como motor!

Podemos imaginar como se inicia o encontro, por onde e como entra no espaço, o motivo daquele encontro, qual o tempo até começarem a falar e sobre o quê.

O que sentem que esta pessoa vê em vocês, o que é que vocês conseguem ver nela? Quais as emoções que conseguem sentir e detectar (lembrem-se da ideia de *Emotion Scientist*)
Quais as emoções que parece transmitir? Há mudanças à medida que vão falando? Quais?
O espaço parece mudar ao longo da conversa? Quais as sensações do vosso corpo? Qual a linguagem corporal da pessoa e qual a vossa? O que é que não conseguem ver/entender?
O que é que gostavam de esconder? O que é visível e invisível nesta pessoa e em vocês?
Qual o relacionamento que é criado? O que é que conseguem ver nesta pessoa ao longo daquele encontro? Como é que se vai embora e qual a emoção que sentem posteriormente?
Este encontro acionou-vos algumas memórias? Como está o vosso corpo depois?

Procurem ser durante todo o processo um *Emotion Scientist* / Investigador de nós mesmos e do outro. Façam perguntas ao outro, oiçam-no, como é que reage? Como é que vocês reagem?

Procurem presentificar antes de fazer o desafio, de modo a ficarem mais sensíveis e disponíveis ao que acontece. Por exemplo: - apanhem um pouco de sol no rosto/corpo

- olhem para as nuvens tranquilamente
- oiçam o que está à vossa volta
- sintam a temperatura do espaço e do vosso corpo
- inspirem profundamente
- Outra forma que vos ajude a sentirem-se mais presentes no momento

Se vos fizer sentido, podem experimentar alguma manipulação ou composição antes de enviar, mas enviem também as imagens sem manipulação e composição. Procurem enviar no mínimo 6 imagens, sem limite máximo.

Por favor, enviem os materiais antes da sessão, tendo em consideração que serão ficheiros mais pesados e poderá haver problemas na conexão da internet.

Aconselho o <https://wetransfer.com> Bom trabalho!

APÊNDICE 21

SIMULAÇÃO E MINDSETS

ROSA

Rosa sentiu que este exercício foi desafiante, tentando entender várias vezes como poderia fazê-lo devido a sentir-se constrangida e desconfortável com a ideia de falar com alguém imaginado. Acabou por procurar basear-se numa interação real, onde alguém que conhece partilhou algo nas redes sociais que a deixou desconfortável, mas onde optou por não dizer nada, devido terem um objetivo profissional comum. Pensou “mando-lhe mensagem ou não mando? Não, deixa estar, pronto. Como já vai haver esta questão da entreajuda que ela quer colaborar... quando vier o momento dessa conversa, vai ser desconfortável porque pode levar... depende da conversa do outro e a forma como aceita com o fato de eu não concordar. É desafiante!”. Afirma que se sentiu “*cringe*” (constrangida) no início do exercício mas depois esse desconforto dissipou-se. O Mediador reforçou que esse desconforto inicial é natural, dado tratar-se de uma situação muito associada à possibilidade da pessoa poder sentir-se ridícula, algo que é socialmente rejeitado e

incutido por medo da vergonha. Rosa afirma que sentiu esse receio não sabendo sequer se deveria mexer-se ou como fazê-lo. Quando questionada se conseguiu visualizar a pessoa como se estivesse à sua frente no espaço, responde positivamente, “pus a imagem da pessoa na cabeça. Quando abri a porta no início, imaginei-a mesmo a entrar. (...) Quando estávamos a falar, eu e eu, conseguia idealizar! Eu não tinha preparado a linha de conversa ou pontos por onde poderia ir, então foi bastante orgânico durante os minutos que estive lá. Imaginei que tipo de argumento ela poderia pôr, o deixar de colaborar com o projeto ou então a luta na conversa, ver no fundo quem é que está correto ou não.” Grande parte da interação imaginada basou-se em referências anteriores que já tinha da pessoa, colocando aquele encontro num contexto profissional. Rosa decidiu imaginar-se a representar a associação onde trabalha, ao invés de um contexto pessoal, tendo por isso que ser mais “diplomática”, explicando que “Não me poderia deixar levar tanto pelas minhas emoções, como Rosa, porque estava nesse cenário a representar uma associação”. Considerando que apesar de ter mandando “umas quantas na conversa”, procurou manter a estabilidade e diplomacia, dado que existe uma troca de serviços que necessita, ainda que esteja desconfortável com a pessoa e com a situação. O Mediador questiona-a se conseguiu detetar nunces no comportamento e reações da pessoa imaginada e se existiu um questionamento ou interpretação sobre o que poderia estar a sentir ou se o seu foco se centrava mais em resolver a situação que sentia como potencial conflito. Explica que o foco estava mais em resolver a situação, afirmando que “acho que já há alguns dias ao ver a publicação nas redes sociais, fiquei sem saber se havia de falar ou não... já aí me pus na pele dela. Pronto, ela vive na sua vida, tem esta cultura e está fixe. Deixa-me andar para a frente, que não concordo. Deixei de a seguir com as redes sociais da associação que represento (*ri-se*) Porque a associação é uma coisa que luta pela sustentabilidade e direitos de animais, mas não deixei de seguir nas minhas redes pessoais, porque é outra coisa.”. Gostou do exercício por sentiu-se a mediar, algo que tenta “sempre fazer, mesmo de forma natural”. O Mediador indica que Rosa acabou por aproveitar o exercício como oportunidade de simular um potencial encontro futuro, questionando-a se sente que foi benéfico fazê-lo. Considera que sim, achando que simular esta situação foi uma maisvalia, preparando-a mais para a situação, achando no entanto que filmar-se foi algo que a deixou mais reticente e constrangida, optando por ignorar a camera fingindo que não estava presente. Selecionou algumas imagens do vídeo que fez, sentada no espaço enquanto falava com a pessoa imaginada, dizendo que ver-se nessa situação a ajudou a aperceber-

se da sua linguagem corporal ao interagir com os outros. Conta que idealizou toda a situação de forma diplomática, até da parte da pessoa que imaginou, focando-se na parceria necessária para o contexto profissional. O Mediador menciona que o facto de Rosa ter escolhido um contexto profissional a condicionou nas suas reações emocionais, sendo que estas seriam provavelmente diferentes num contexto pessoal. “Eu acho que a discussão ia ser mais viva, porque obviamente quando estavas a defender os teus ideais individuais, vais lutar pelo que acreditas!” confessa, explicando que apesar disso tem uma predisposição para ter uma postura mediadora, o desejo de querer criar pontes e que tentaria explicar-lhe outras perspetivas e aprofundar a conversa, algo que como representante de uma associação não poderia, “Tens de delinear um personalidade para conseguir avançar. A cena de seres uma associação é também seres um ponto neutro nalgumas situações”. O Mediador questiona se sente que a ponte foi estabelecida nesta conversa, ao que Rosa admite que sim, tentando pelo menos fazê-lo, “Na minha cabeça funcionou, entre apas, claro”. O Mediador sublinha que a determinada altura, Rosa menciona na sua própria simulação que já existia uma ponte prévia e que era o desejo de ambas as partes que esta se mantivesse, acrescentando que é sempre interessante ver nestas propostas a escolhas que “cada um de nós faz!”. Rosa ri-se, confessando que inicialmente pensou em escolher outra pessoa, imaginando alguém com uma ideologia política nitidamente diferente da sua, mas decidiu não se colocar com “alguém tão extremo”. É questionada sobre o motivo pelo qual não o fez, dado que na proposta de exercício era mencionada a presença de um desconhecido. Rosa ri-se e confessa que “passou-lhe”. O Mediador explica que é mais fácil imaginar alguém da qual já existe uma referência prévia, acabando por sentir que Rosa escolheu, neste exercício, um “desconforto que lhe é desconfortável”, optando ao invés de um encontro com uma pessoa desconhecida, uma situação onde ocupava o lugar de representante de uma associação e onde conseguiria, certamente, prestar um papel de diplomacia e mediação tendo como objetivo manter o vínculo profissional. “É muito interessante mesmo ao nível do inconsciente... porque eu li o documento duas ou três vezes! Percebes? E a minha cabeça não quis dar atenção ao desconhecido!” explica. Dialogam sobre a dificuldade de utilizar a curiosidade para se conectar com o outro e sobre Rosa ter estabelecido no início da conversa que iria tomar as rédeas e que o desfecho seria manter a ponte que já existia, fechando-se a imaginar e sentir outras possibilidades e desafios, deixando-se contaminar pela necessidade de controlo “Sim, sem dúvida! A cena do controlo e do poder! Idealizar, estamos no meu

espaço, na minha sede, eu conheço-te!”. Rosa reflete sobre o facto de não ter seguido a indicação do desconhecido, afirmando que quando existe um encontro com alguém que não conhece, que tem ideias diferentes das suas, opta num primeiro contacto, por não falar com essa pessoa sobre isso. Sentindo que mostrar a sua perspetiva precocemente, sem que existia disponibilidade do outro, será desconfortável para os dois e não irá ajudar ninguém. Assume também que tem sentido isso com amigos que têm ideologias e perspetivas diferentes da sua, preferindo em determinados temas, “desviar o assunto”, explicando que relativamente ao exercício “se calhar o meu subconsciente viu isso no desafio e não quis prestar atenção!”.

GAU

Gau refletiu e escreveu durante vários dias sobre o exercício, escolheu palavras soltas que pudessem representar incomodo, questionando-se sobre o tipo de pessoa que lhe causaria desconforto “assim que estivesse lá”. Pensou também nos objetos que pudessem representar esse desconforto no encontro com alguém, mas não se encontrando com disposição para procurar esses objetos, acabou por decidir fazê-lo da “forma mais simples” e focar-se em “elementos muito básicos” daquilo que provocaria medo. Dessa forma, junto as ideias de mistério e medo. A sua exploração visual partiu do espaço físico, que lhe evocou uma memória da sua infância sobre o medo que sentia das pessoas estranhas com quem partilhava o autocarro na madrugada, “sempre em trânsito com pessoas diferentes”. O escuro em redor, neste caso da noite, representa para si o vazio. Escolheu como lugar familiar a sua casa, sendo ao mesmo tempo um lugar que lhe causa incomodo. Focou-se na utilização do som de pássaros e dos ruídos do fundo da rua, questionando-se que lugar é aquele onde “as coisas estão distantes, existe uma vida selvagem acontecendo e um silêncio de pessoas e objetos passando ao fundo”. Recorre também à imagem de um buraco na parede, uma passagem de ar, junto à sua cama, onde é possível ouvir a cidade ao fundo, causando-lhe um “desconforto familiar”. Ao rever as imagens decidiu editar e compor as imagens, de modo a intensificar essas sensações. A utilização do som e da sua expressividade do ruído foi um dos pontos principais que procurou neste exercício, algo que relaciona com o facto de sentir-se, ultimamente, cada vez mais sensível ao som (Algo mencionado noutras sessões). O Mediador questiona Gau sobre o processo, falando do email que lhe enviou alguns dias antes, onde confessava que não se sentia muito interessado ou disponível para o fazer. Gau fala das dificuldades que sentiu, não tendo

encontrado as referências que considerava adequadas e da perda de sentido ao tentar fazê-lo. Explica a sua necessidade de referências, por exemplo, na exploração da ideia de escuridão, “você tem uma massa escura (...) Não consegue identificar o que compõe essa massa (...) mas ela está presente.

Você tem medo dela, consegue pensar algumas coisas que traz consigo, mas existem “N” coisas em que eu tenho muita dificuldade em dar nome a elas (...) e encontrar figuras e referências que me representem” sendo sempre um processo que lhe causa “imensa ansiedade”. O Mediador explica-lhe que apesar de poderem procurar e basear-se em metodologias mais generalistas, se for um acordo entre si, estes exercícios procuram um conjunto de significados e simbologias mais pessoais, dado ser essa que “nos informa melhor sobre os nossos próprios percursos e narrativas”. Questiona Gau se acha que este estranho é alguém concretamente ou se sentiu desconforto em criar essa figura e acabou por resgatar esta relação entre o desconhecido, o medo, o escuro e a sua infância, “como surgiu esse processo de imaginação?”. No início, Gau tentou procurar uma figura ou coisas mais específicas, “talvez um personagem que pudesse representar uma figura que gerasse desconforto”, ao que associou figuras relacionadas com um contexto religioso, rigoroso ou que fossem muito ativas e explosivas. Questionou se deveria filmar-se junto dessas imagens ou objetos que as representassem, mas sentiu que não geravam o desconforto que pretendia. Começou então a pensar na imagem de um desconhecido que não fosse específico, difuso, existindo no escuro, “No escuro, confortável, o que é que eu não gostaria de encontrar agora e que me colocaria num estado de alerta? Então ouvi os sons lá fora, investida de animal selvagem, escuta em alerta, ver as coisas aos poucos... alguma outra pessoa poderia estar ali”. Para si, a experiência ficou muito abstrata e não houve envolvimento emocional, sendo mais “uma situação de simulação (...) então a convivência acaba sendo por conta do som, que acaba por ser uma incógnita!”. Fala das suas associações poéticas e simbologias pessoais sobre as luzes e o escuro, sem saber exatamente o que lhe causa incomodo no que vê. O Mediador propõe que de certo modo nesta situação, Gau fosse o predador e a presa simultaneamente, questionado se não terá ficado conscientemente ou inconscientemente à espera que a pessoa desconhecida nunca aparecesse, sabendo que esta nunca iria chegar. Gau ri-se alto e concorda, dizendo que seria bem possível, levando o Mediador a sugerir que Gau acabou por escolher um desconforto que lhe é familiar: a sua curiosidade, o facto de estar presente em lugares que de certo modo “não deveria estar” estando simultaneamente com um pé fora deles (como

mencionado na entrevista inicial). Falam sobre a dificuldade de lidar com o outro e que a aprendizagem para o fazer não é imediata, sendo o propósito destes exercícios ajudar gradualmente a entender como “damos a volta consoante as narrativas que nos são familiares e convenientes”, sempre na linha entre o desconfortável e um “desconfortávelok”, sabendo que no segundo “sabemos sempre onde é a saída de emergência”. Gau responde que está sempre perto delas, “os meus lugares favoritos é sempre perto delas, sempre!”. Gau partilha a sua dificuldade em lidar com a expectativa de desconforto e a sua relação com esta, assumindo que por vezes prefere não conviver com os outros, devido ao desgaste emocional que sente. Apesar de criar mecanismos e “personagens” para estar com os outros, sente-se sempre desconfortável ao fazê-lo, afirmando que a figura de presa e caçador (presa e predador) lhe faz sentido, não só no exercício, mas na sua vida, ficando a observar as pessoas ao longe sem interagir com elas, mantendo-se, no entanto, no local para controlar quem está à sua volta. Por fim, falam da dificuldade de entender, por vezes, o papel social que é possível ocupar num lugar e como isso traz dificuldades em situações de desconforto e ansiedade social, partilhando alguns dos rituais que é possível encontrar para apaziguar a violência trazida por estas dinâmicas.

ÁGATA

Ágata preparou todo o exercício por escrito antes de o executar, de modo a ser mais fácil para si. Determinou que seria um encontro de natureza profissional com um homem desconhecido. Descreve detalhadamente cada momento que ocorreu durante a simulação do encontro, pormenorizando as suas reações, sensações e emoções, assim como as da pessoa imaginada. A certa altura, este desconhecido, ausentou-se para ir à casa de banho, o que fez com que Ágata tentasse processar a situação e o desconforto que sentia, analisando quais as possibilidades e decisões que poderiam tomar para acabar com aquele momento sem que fosse desagradável, dado tratar-se de uma situação profissional, o que lhe restringia as opções, explicando que “apesar de ele ter sido desagradável comigo eu não poderia ser desagradável com ele, porque isso poderia manchar todo o meu trabalho e eu sendo mulher é uma coisa muito mais fácil de ocorrer”. Escolheu uma situação profissional, devido a ser mais “fácil de representar” e porque se encontra numa fase profissional onde tem de lidar com várias pessoas que não conhecem onde “muitas nem sei o que posso esperar dali. Partilha que inicialmente sentiu dificuldades com o exercício, mas que após contactar o mediador e este dar-lhe indicações e escrever as diretrizes do

que cria, sentiu-se mais clara, passando a ver proposta como uma possibilidade de testar o observar o seu comportamento numa situação que poderia ocorrer. Afirma que sentiu-se realmente desconfortável com a situação, como se a pessoa estivesse junto de si, sendo-lhe fácil imaginar detalhadamente, “senti-me realmente muito desconfortável com a situação, estava a sentir-me nervosa e queria muito sair dali. Se não fosse ele na minha imaginação a sair, seria eu!”. A dada altura queria mudar a sua postura para uma mais “confiante e confortável”, mas não conseguiu, “não consegui meter-me numa postura em que conseguia de alguma forma fazer frente à pessoa, fiz várias tentativas, mas nunca consegui”. Segundo as suas palavras, sentia-se “desorientada” e “dividida”, “conseguias ver na minha expressão que estava confusa”, não sabendo como poderia sair dali.

Considera que foi um bom exercício para fazer, “um teste para ver o que é que eu tenho de trabalhar se isso acontecer algum dia, não posso ficar assim tão desorientada!”. Apercebeu-se ao fazê-lo da sua facilidade em sentir e reagir ao que imaginava, sendo algo a que nunca tinha dada muita atenção previamente. Notou no seu corpo o peso da simulação, sentindo um grande alívio ao terminar a situação, apesar de ter demorado “um pouquinho de tempo até o sentir”. Sente que a ajudou a consciencializar-se dos seus comportamentos perante o desconforto que sente com os outros, fazendo com que se visse a si mesma de outra perspetiva e de uma forma diferente de quando faz os seus autorretratos. Ver registados os seus comportamentos durante a interação com o outro, ficando evidenciados fisicamente, dá-lhe a possibilidade de trabalhar neles para que no futuro possa estar mais consciente destes enquanto ocorrem, concluindo que “isto não aconteceu na realidade, foi tudo imaginado e se alguma vez acontecer vou ter de ganhar uma dinâmica diferente!”. O Mediador indica que ao existir uma consciência desse desconforto e da dificuldade em lidar com ele, poderão fazer-se escolhas mais conscientes relativamente ao comportamento que temos, podendo optar-se por percecioná-lo como um desafio, procurando nutrir outra emoção, como a curiosidade. Explica que é sobretudo o importante tentar não colocar uma postura defensiva e desagradável para com o outro, algo que ocorre facilmente com o desconforto e potencial sensação de ataque, de forma a estabelecer uma convivência mais mediada e flexível, tendo, no entanto, em consideração sobre cada situação a segurança e o verdadeiro nível de ameaça. Ágata acredita que se interpretasse a situação como um desafio, a sua reação seria diferente, reconhecendo que ter uma postura mais defensiva poderá desencadear uma resposta mais ativa e potencialmente violenta, se a outra pessoa não dispor de maturidade emocional. Confessa

que tende a sentir essa dificuldade acrescida ao relacionar-se com homens cisgênerohetero. Ágata procura compreender os outros, mantendo-se atenta e curiosa, tentando não julgar a dificuldade dos outros em comunicar em contextos sociais, dado reconhecer em si essa mesma dificuldade. No entanto, quando faz o esforço de tentar acolher e motivar o outro e este não corresponde, sente-se frustrada por sentir que é um esforço unilateral. O Mediador questiona-a se esse desconforto não provirá de uma identificação que sente com o outro, não gostando de ver partes de si que a deixam desconfortáveis em evidência no outro. Prontamente, Ágata confirma, falando de um caso específico onde tentou que alguém se sentisse confortável e acolhido e ao não receber a resposta que expectava sentiu-se frustrada.

Num terceiro momento, Ágata pede para partilhar a sua experiência com a composição visual facultativa, tendo sido a única pessoa a fazê-la. Conta que conseguiu distanciar-se ao fazer este exercício, criando uma composição visual que evoca uma representação não só das narrativas familiares onde está inserida, mas de narrativas sociais de opressão relacionadas com o seu género (expectativa de casamento, filhos, etc). Assim, cria um conjunto de elementos visuais de cariz simbólico (duas figuras parentais que correspondem, segundo Ágata, a estereótipos sociais de normatividade de género, dando especial ênfase à figura parental que carrega um animal morto. Ao seu redor, outras mulheres, mas com o rosto ocultado a tinta) que reforçam simultaneamente os valores e perspetivas dos elementos familiares retratados, mas também a sua perspetiva e não identificação com os valores que estes defendem. Como fundo, contrastando com duas centrais, colocou uma imagem da bela adormecida, flores de papel e um espaço abandonado, mostrando “aquele mar de rosas falso”. Considera que é “extremamente pessoal” e que se revê inteiramente na imagem, não só por serem os seus pais na imagem, mas por sentir o peso das dinâmicas opressoras e misóginas, o que faz com que se questione sobre quais são os seus valores, qual o seu papel nestes relacionamos e no mundo e como se sente relativamente aos valores e expectativas dos outros. Colocou as cabeças das figuras centrais presas por agrafos, podendo movê-las de um lado para o outro. O Mediador comenta que é interessante tratarem-se agrafos, porque apesar de poder girá-los, estão sempre fixos, o que poderá ser uma metáfora para o seu mindset/mentalidade. Ágata concorda, “Exatamente, é mesmo!”, demonstrando muita satisfação por ter feito o exercício, tendo-se permitido a brincar e experimentar com a imagem, possibilitando-lhe

encontrar algo importante que queria dizer, sem saber ainda exatamente como. Explica que utilizou o lado lúdico desta experimentação para se distanciar e assim conseguir refletir sobre as suas perspectivas de forma mais leve e fluída, sendo “um mecanismo para não ser um choque tão grande ou um confronto quando os nossos valores não se conjugam” acrescentando “aqui a parte criativa ajudou-me bastante!”. O Mediador compara esta composição a outra imagem que o participante trouxe anteriormente na segunda sessão (imagem que não gostava e que o representava) que também abordava e mostrava questões familiares. Ágata sente que esta composição é uma confirmação do que falarem na altura, mas de uma forma aprofundada. Segundo ela, este exercício ajudou-a flexibilizar a sua perspectiva e a forma como lida com a situação, “Brincar com isso ajudou-me ver as coisas de outra forma! Se consigo brincar, também consigo ter um jogo de cintura diferente para lidar com a situação, não levar para que seja uma coisa tão séria e causar-me atrito. Esse era o meu ponto e a imagem ajudou muito nisso!”. Explica que o que aconteceu foi que inconscientemente comecei a ver as fotografias e consegui dar-lhes outra vida! (...) o que me veio logo à cabeça foi o choque de valores e a expectativa que há em ser adulta. Essa parte dos agrafos eu não tinha visto dessa forma, mas é uma forma bastante interessante de ver! Os agrafos que estão na zona da cabeça, que por mais que as ideias sejam movíveis, continuam lá na mesma, ou seja, eu acho que a ideia de serem movíveis era o que eu gostava, o que a pessoa gostava, mas é uma coisa impossível porque está mesmo enraizada, que nasceu com eles, que não têm a capacidade de alterar as coisas”. A conversa leva a mencionarem uma mensagem de voz que Ágata enviou durante a semana, sobre uma reflexão que fez após a sessão, onde entendeu melhor o seu desconforto ao ouvir o outro e o potencial desconforto do outro ao ouvi-la (A insegurança da possibilidade de deixar de acreditar na sua narrativa, ao ouvir a do outro). Conta que “Partilhei com uma amiga, que no outro dia estava numa sessão de mediação e ouvi isto (...) ela ficou tal como eu... parou e ficou tipo “ Ok...Faz sentido!”, o que as fez tentar aplicar a vários contextos práticos da sua vida, criando uma reflexão dinâmica sobre si, os seus comportamentos e sobre o outro. Finalizando, partilha que tem aplicado a prática dos Cientistas de Emoções em várias interações do seu quotidiano, questionando-se diversas vezes sobre o motivo pelo qual se “desliga” ou desinteressa do outro e em situações em que sente desconforto sobre determinada situação ou emoção. Esta postura permite-lhe parar e questionar-se, flexibilizando as perspectivas sobre a situação, algo que não fazia, segundo ela, antes do processo mediador “eu simplesmente desligava e não me

questionava porquê e agora isso ajuda-me! (...) percebi que eu tenho esse medo de sair da minha zona de conforto e experimentar alguma coisa nova, sentir alguma emoção nova, porque nós temos esse medo, porque inconscientemente estamos programados para sentir certas emoções do nosso dia-a-dia, então quando vem uma coisa nova tu quase que és atingido! (...) “ok... eu estou a sentir isto, o que é que eu faço agora com isso?” então como não queres fazer esse processo, pões-te ali na zona de conforto e este pensamento ajuda-te a sair dessa zona de conforto, abre-te muito mais o pensamento!”

EVA

Eva explica o seu processo, reforçando as associações simbólicas que encontrou no espaço e nos objetos que procurou à sua volta, utilizando-os para estimular o seu processo de imaginação, canalizando-os para as imagens que capturou. Desta forma, foi criando um fluxo no seu processo de associações. Faz uma descrição detalhada dos objetos que utilizou, justificando como chegou a estes, o que significam e como levaram a outros objetos e escolhas. Começou com uma ideia/imagem, associando-a a um objeto que a levou conseqüentemente a procurar novos objetos, associando-lhes outras ideias. Este processo decorreu num fluxo natural de associações e decisões. Eva escolheu simular um encontro com o seu pai, dado que sente que este é, para si, um desconhecido e que um encontro com ele seria desconfortável, “acho se me encontrasse com ele, hoje, seria bastante desconfortável e seria tipo um desconhecido, no sentido em que eu tenho estas memórias até à data que ele faleceu... mas desde então e pela socialização com outras pessoas, ouvindo outras perspetivas como adulta de histórias menos filtradas... de uma pessoa que não foi tipo aquela que eu conheci, ou seja, é um desconhecido e por causa de certas coisas que eu ouvi, algumas boas, algumas más, eu acho que iria-me fazer sentir desconfortável, ia potencialmente ser uma conversa longa”. Através do vídeo explora a forma como reagiria fisicamente ao encontro, assim como a utilização detalhada de objetos simbólicos com que explora expressivamente e simbolicamente o desenrolar da interação. Eva explica que se focou maioritariamente em mostrar as suas mãos, devido a sentir-se desconfortável com a situação, “a razão pela qual acho que não mostrei a cara foi exatamente por estar desconfortável... acho que escolhi posturas que imaginaria ter, em resposta a algumas das perguntas... se realmente esse encontro tivesse ocorrido”. Acrescenta que nalguns momentos procurou abraçar-se ou demonstrou uma postura “mais fechada” porque “estaria envolta em assunto que me fariam sentir assim”. Não considera

que o exercício tenha sido difícil, tentando agir segundo os seus impulsos e instintos ao invés de ideias mais estruturadas e pré-definidas, explorando o que sentia ao longo do exercício, reagindo e dialogando com o que imaginava, não tentando corrigir ou voltar a fotografar/filmar novamente. Partiu do espaço à sua volta e dos objetos, movida por uma ideia ou impulso, permitindo-se a desenvolver uma cadeira imaginativa e simbólica que foi alimentando “procurei coisas que eu achasse que eram simbólicas, foi exatamente isso que eu fiz... intuitivamente agarrei nas primeiras coisas que quis e que achei que correspondiam ao que eu sentia”. O Mediador questiona-a, se conseguiu imaginá-lo no sofá junto de si como se fosse uma figura mais familiar ou como um desconhecido. Eva explica que apesar de ter imaginado uma figura parental não considera ser alguém que lhe é familiar, acreditando nunca tê-lo conhecido na realidade, assim, apesar de ter uma figura visual referencial, a figura que imagina é a de um desconhecido. Durante o processo, focou-se na ideia de transmitir as suas emoções e desconforto a partir da sua linguagem corporal, “o que senti mais, em termos de emoção, foi a raiva que supostamente iria sentir ao ter essa conversa, esse desconforto... então acho que senti essas emoções, mas que não têm lógica nenhuma, no sentido em que numa conversa “real” não quer dizer que eu reagisse dessa forma”. Por fim, considera que fazer este exercício foi bastante interessante e espontâneo, ficando surpreendida ao escolher organicamente o seu pai como o desconhecido. A seu ver, este exercício pode ajudar a processar emoções que não estão presentes no quotidiano, levando-a, nesta situação, a refletir sobre o papel desta figura desconhecida (mas parental) na sua identidade.

APÊNDICE 22

ACOLHER A HISTÓRIA DO OUTRO

ROSA

Neste exercício Rosa optou por utilizar imagens desenhadas, devido não só a gostar do formato, mas a sentir que seria mais acessível de concretizar. A conversa em que baseou o exercício ocorreu duas semanas antes da sessão, num festival relacionado com o seu contexto profissional, estando centrada numa troca de perspetivas entre Rosa e um homem cisgénero que defendia ideias misóginas. Nesta interação, esta indivíduo tentou incutir-lhe a ideia que “existiam coisas que as mulheres nunca iriam conseguir fazer, porque é mesmo inviável”, defendendo que deveriam cuidar e ficar com as crianças, nunca

chegando a ser “autossuficientes”, que acionou em Rosa um profundo desconforto “Foi terrível, foi do tipo “Mano, quem és tu? Porque viu um documentário? Porque que estás a dizer isso? O que é que te fundamenta?”. A conversa manteve-se, agravando-se cada vez mais, apesar de Rosa tentar entender a sua perspetiva, acabou por entender que não chegariam a lado nenhum, “ele estava muito fechado, muito fechado na cena dele. Foi assustador ter uma conversa dessas num sítio que devia ser supostamente seguro, num festival que se alinha com ideais igualitários!”. O Mediador questiona-a se conseguia entender, de certo modo, o motivo da postura desse indivíduo, “Eu tentei perceber um bocadinho desse contexto” respondeu “só que o gajo estava muito fechado nas ideias dele e sabia que a conversa que estava a ter com ele não ia alterar isso e o pessoal já estava desconfortável com ele (...) É complicado também entender (...) que argumento é que está por detrás, para ele estar-me a dizer que as mulheres não vão conseguir, humanamente e mentalmente, fazer coisas que os homens fazem”. O Mediador pede-lhe que fale do processo de escrever o seu discurso interior e ouvir-se em voz alta a dizê-lo, Rosa responde que sentiu ser empoderador, rever e fala em voz alta sobre a conversa e que distanciar-se através da forma verbal a colocou novamente “como se estivesse na cadeira à frente dele e a tentar pensar também no lado dele”. Confessa que até tentou distanciar-se um pouco dentro da própria discussão, enquanto ocorria, para tentar entendê-lo. Para si ainda é um tema muito recente, do qual ainda não se conseguia afastar, apercebendo-se que mesmo lendo em voz alta, ainda sentia reações emocionais fortes para com a situação. Ouvem os áudios e falam das diferenças entre que Rosa sente ao estarem colocados na sua perspetiva ou numa perspetiva de outra pessoa, “no primeiro senti muito mais a questão do individualismo, a minha história com ele, o sentimento que eu realmente senti. No segundo como estava no pôr na outra pessoa, opa aqui fazia-me sentido pôr na questão das mulheres, porque as mulheres que estavam à minha volta, estavam a sentir isso e era justo escrever em nome de todas as que estavam ali”. O Mediador questiona-a se sente que o segundo foi mais fácil de articular do que o primeiro e se sentiu que ganhou alguma nova perspetiva sobre a situação, respondendo-lhe que sim, que no segundo sentiu uma ligeira mudança perspetiva porque porque “já foi conversado com elas e já tinha sido uma coisa partilhada, dá também o poder da coletividade (...) o poder dos coletivos, da comunidade, o poder do grupo!”. Por fim, ao falarem se as imagens (desenhos) teriam ajudado a ver a situação de outra maneira, Rosa afirma que si, sentindo que a atitude dele se tornou mais clara “o que estava a fazer, os gestos...de alguma forma meio agressivo

pelas expressões que estava a ter. Acho que me deu uma perspectiva de como é que ele estava a atuar no momento, e reforçar como é que as mulheres se estavam a sentir à volta dele. Acho que já tinha pensado nisso mas não tinha pensado tanto na postura que ele estava a ter naquele momento”.

GAU

Gau “resgatou” uma experiência sensível da sua vida, considerando-a “das experiências mais sensíveis que eu tive na infância em termos de autoimagem”. Uma situação relacionada com uma dinâmica familiar onde Gau acabou por ser alvo de comparação com uma pessoa, desencadeando em si uma reação “intensa”. Coloca uma frase entre duas fotografias, para tentar sintetizar a situação que experienciou, anotando algo que lhe disseram, “foi das frases que mais me marcou”. As duas imagens têm um valor simbólico, funcionando como “contraponto”, acentuando “contrastes completamente distintos”. Apesar de ser um tema muito sensível, quis aproveitar a oportunidade do desafio para falar/explorar a situação, apesar de saber os limites do processo de mediador desta investigação, já estabelecidos e acordados pelo Mediador. O Mediador reforça os limites do trabalho feito neste processo, afirmando, no entanto, que o trabalho feito ali teria sempre como base a própria história de vida de cada um e que não poderia ser feito de outra maneira. Explica que apesar de não podermos falar especificamente sobre a situação traumática, não sendo um contexto psicoterapêutico, é possível falar da experiência de ter criado aquela imagem e das suas interpretações. Gau concorda, dizendo que quer “falar como processo de trabalho mesmo”. O Mediador aponta que o trabalho ali apresentado é muito metafórico, afirmando que só o facto de apresentar aquelas imagens, já demonstra o trabalho de distanciação feito através da imagem, como meio de produzir significado. Partindo daí, começam um diálogo centrado não na história de Gau, mas nas narrativas e dinâmicas sociais de poder que levam a situações de opressão e violência de género ocorrerem. Jogos de poder, família e convivência, hierarquias, género, educação e legado, preconceito e narrativas fixas que cruzam campos intergeracionais e dissonâncias cognitivas. Nas palavras de Gau, “valores que já não se enquadram mais no tempo ou que passam por cima do tempo e continuam a ser perpetuados (...) É uma narrativa que está sempre em construção e fica dependendo do olhar... (...) e numa hora você se vê de uma maneira, noutra de outra maneira (...) O que significa ter poder? (...) e quais as referências de poder?”. Falam de com a violência pode ser exercida sobre crianças e a invisibilidade

que lhes tantas vezes imposta, reduzindo a sua identidade a algo bidimensional, como se não tivessem direito à sua própria narrativa ou a procurá-la/descobri-la. O Mediador partilha a sua crença na importância de lugares de partilha de histórias, afirmando que o mundo é entendido por histórias, “para a maioria de nós a nossa história é algo que nos acompanha, está presente no corpo, mas não existe propriamente um espaço social ou educacional para que se possa pensar sobre elas ou partilhá-las. E esse espaço é essencial, porque é nele que nos tornamos mais ágeis nelas. (...) Se não voltarmos, tornam-se um bocadinho quase como a ideia de monstros, mas ao voltarmos a estas histórias, as coisas mudam, ganham perspectiva, atualizam-se. Agir e interagir com as histórias e memórias como uma intervenção social, um movimento. Estas coisas têm de ser ensinadas!”. Por fim, o Mediador questiona Gau sobre como foi anotar as palavras, que lhe explica que recorreu à sua memória para escolher as palavras para anotar, contando que não se lembra exatamente das palavras exatas. Apesar disso, não considera que tenha sido difícil, dado sentir que já teve muito tempo para “digerir” a situação, afirmando que “não inventei palavras, eram palavras que estavam na sopa, eu só separei as que pareciam que davam mais sentido para ter o peso que realmente teve”. Falam brevemente sobre a reapropriação de palavras que outrora foram utilizadas como insulto. Finalizando, o Mediador questiona se sentiu alguma mudança sobre a situação ao fazer as imagens e se retirou alguma destas, ao que Gau responde que não sente diferença na sua forma de perceber a situação ao ter feito as imagens, considerando-as “um processo muito similar às fotografias anteriores”

ÁGATA E EVA

Não realizaram este exercício.

APÊNDICE 22

PARTILHA DE IMAGENS DOS PARTICIPANTES E FEEDBACK

ROSA

Ao observar as imagens de Eva, Rosa questiona de imediato como é que foram feitas, afirmando que sente que “tem uma criatividade muito forte”. Destaca vários elementos estéticos das imagens, referindo que “tem aqui uma mão artística. Uma mão que gosta e entende também um bocadinho o que é que é arte para ela ou ele. Muito fixe!. O Mediador questiona-a sobre qual a imagem com que mais se identifica, escolhendo uma imagem

com tons de azul, porque se imagina não só a tirá-la, como a parar na rua se a visse expostas nalgum lugar, frisa a sua apreciação pela luz utilizada e pelos reflexos, “acho que me identifico com o estar a olhar para a luz e para os reflexos”. O Mediador refere que o trabalho de Rosa também tem explorado a ideia de luz e de sentir a luz no seu corpo (a referência à importância de ver o seu reflexo em espelhos iluminados pelo sol na primeira sessão e a imagem selecionou que gostava e a representava, aparecendo iluminada pelo sol da manhã do qual associava a energização e relaxamento). Pergunta-lhe qual a imagem que lhe causa mais desconforto, que estranha ou que sente mais distante de si. Apesar de gostar de todas e não sentir fortemente em relação a nenhuma, se tivesse que optar, escolheria a primeira, porque lhe lembra uma “imagem mais *Hitcock*, o preto e branco, a mão, o espelho! Mas mesmo assim gosto muito, está a jogar com a ilusão da imagem. Como é que está a tirar a foto? (...) Muito bem pensado, está muito fixe, fogo!”. Para além do sentido estético da pessoa, que já mencionou, acredita que pode ser uma pessoa com um contacto forte com a imagem e a camera, já anterior a este processo de mediador, acentuando também o facto de sentir que esta pessoa gosta de explorar, apresentando sempre formatos diferentes de imagens, mostrando que “também diversifica na forma como se encontra nas fotografias”. Assume que não sabe quem poderá ser, mas que “é fixe esta brincadeira de ver quem é que a pessoa pelas imagens. Porque está numa delas um edifício chique atrás, mas na primeira fotografia parece uma casa muito tuga com a rendinha na porta, depois a outra foto com um teto desgastado. É um mix!”, reforça, no entanto, o detalhe de nunca se ver a sua cara, ficando sempre ocultada por reflexos e por luzes. O Mediador pergunta que palavra ou frase escolheria para definir esta pessoa ou conjunto de imagens, ao que escolhe Luz, conexão da luz ou trabalho da luz, justificando que “ela ou ele está a brincar muito com a cena da luz! Então acho que seria algo por aí, porque em todas as fotografias está algo como o poder da luz. Seja na primeira fotografia com o contraste do sol, seja a fotografia à frente do espelho que brinca com a luz e o reflexo e na terceira que está ainda mais presente. Luz...”

Após ver o vídeo de Gau, sente-se baralhada e com dúvidas, questionando-se sobre cada elemento e o que poderá realmente querer significar. Neste questionamento não existe um tom depreciativo, mas entusiasta, sente que há algo de misterioso, afirmando que “não sei! Para mim é muito arte contemporânea. Algo que podia ir ver a Serralves e ver e dizer “Uau ok! Não entendo, mas ok! Mas é interessante!”. O Mediador questiona o que lhe chama mais à atenção nessa estranheza, o que a leva a focar-se na imagem central do

vídeo, parecendo-lhe um rosto e simultaneamente a cara de um boneco, sendo “muito brilhante” e assimilando-se a silicone, aparentando no entanto ser bastante real, deixando a dúvida porque “não se mostra nunca na totalidade, está sempre a brincar com o preto”. Questiona-a então sobre qual é a imagem com que mais se identifica, deduzindo segundo a conversa, que a que lhe causa mais desconforto é a do meio (cara de silicone), “Sim! A mais desconfortável é essa e ficas sempre a perguntar-te o porquê... Mas acho que a me conecto mais é da erva, mesmo que seja só verde e relva, acho que é essa.”. O Mediador acha interessante que Rosa, sendo tão tão ligada à terra e à natureza, diferencie tão demarcadamente a ideia de relva de natureza, ao que responde com humor “Claro, pode ser um campo de futebol! Não tenho conexão nenhuma com isso!”. Quando questionada sobre quem é que esta pessoa poderia ser, Rosa, acha que poderia ser sua amiga, parecendo-lhe muito “freaky”, uma pessoa curiosa, artística, que gosta de brincar e conectar vários elementos e experimentar. Experimental, seria a palavra que escolheria para a definir. Relativamente a Ágata, sente que o seu vídeo demonstra alguma autoapreciação, “muito *self-love* de alguma forma”, parecendo-lhe alguém que goste de jogar com o seu estilo e imagem, transmitindo-lhe de certo modo, que se sente confortável consigo própria, ao mostrar-se “de certa forma, num estado vulnerável”. No entanto, ao ver a fotografia, a sua sensação altera-se dando-lhe sentimentos e sensações relacionados com abuso sexual, “uma mulher que se preparou para sair à noite, orgulhosa de si mesma e depois acabou numas escadas *k.o.* por causa de alguma coisa ou alguém. Esse mix de “Uau que fixe, está pronta para tudo!” e de repente, “O que é que aconteceu?”. Sente que é alguém que pensou bem na construção das imagens que partilhou, sentindo que estas formam “uma história do antes e do depois”, o que a leva a acreditar que esta pessoa possa “estar conectada a lutas feministas”, refletindo sobre “sentir-se bem no seu corpo e o que é que isso pode acarretar”, podendo ser “também uma boa contadora de histórias”. Identifica-se mais com o vídeo, por tratar-se de uma situação do quotidiano que também pratica, a ideia de te “editares” para sair, sendo que a fotografia a deixa desconfortável, “para mim questiono-me bué, está aqui a minha cabeça a pensar, porque é que ela tirou esta fotografia? Para retratar o que? Falar do que? Simplesmente eu caída e o meu corpo a metade? ou uma história inacabada de uma violação? Uma noite de bebedeira onde caí e me deixaram de lado (...) Para mim é mesmo uma contadora de histórias, que ela pensou bem na construção do vídeo e da fotografia”. Sobre a palavra que escolheria escolhe exatamente essa, contadora de histórias. Por fim, o Mediador questiona-a se olhar para

aquelas imagens a faz pensar sobre o seu processo ou se trouxe alguma ideia nova ou mudança de perspetiva, “traz-te alguma coisa saber que estas imagens que foram criadas no mesmo contexto que as tuas?”. Rosa explica que sim, “claro! É o que temos falado! O trabalho comunitário e atividades que envolvam a comunidade e várias pessoas com diversos pensamentos, estilos e arte. É super! A mim aperta-me o coração não ter conhecido estas pessoas! “ Ah!! E que tal? Como é que foi? Como foi a sessão para ti? O que é que pensaste depois e antes da sessão?”. Para mim todas estas atividades que juntam pessoas interessadas por um tema, de alguma forma alternativo e que junta arte e questionamento e tudo já é super entusiasmante. Então acho que isto lhe dá a realidade de que há outras pessoas que passaram por este processo e a quem foram pedidos os mesmos desafios e as mesmas perguntas, dando resultados completamente diferentes. O que demonstra que não há respostas certas, há vários formatos, não há só uma resposta certa para uma pergunta ou desafio. As diferentes realidades que podem surgir a partir do mesmo mote e questionamento. (...) Quando tu vês as imagens dos outros, obviamente que estás a ver do teu posicionamento, então para mim pode ser “Epá aquela foto é a pensar em violação e feministas” e para ela pode ser completamente outra cena! Mas que para mim é muito interessante!”

GAU

Sobre as imagens de Eva, Gau refere que lhe chamou a atenção a imagem a preto e branco, pela relação entre exterior e o interior de uma casa, afirmando que ao olhar para todas as imagens lhe parece que esta pessoa “está sempre muito mais na área externa, mas muito próxima da sua casa. Uma pessoa que está circulando na sua realidade, mas não percorre longas distâncias”. Uma das imagens gera-lhe um certo desconforto pela sensação de espaço fechado e artificial, lembrando-lhe uma situação de abdução, “uma pessoa que está mesmo fora do seu lugar-comum”. O Mediador questiona Gau se consegue ver pontos de ligação entre as imagens, que indica a utilização e exploração da iluminação, quer natural, quer artificial e dos reflexos. Quando questionado sobre quem poderia ser esta pessoa e que história podia ter ou querer contar através das imagens, Gau responde que não consegue estabelecer uma narrativa extensa, sentindo alguma nostalgia, mas também felicidade e até energia, devido à utilização da luz e da cor, “tem essa cor do sol, do céu, a casa... um carinho, então existe uma felicidade melancólica talvez, por conta da primeira imagem”. Relativamente à pessoa em si, acredita que existe uma procura por aventuras,

procurando encontrar-se e reconhecer familiaridade nos espaços onde está. A imagem com que se identifica mais é primeira (a preto e branco, do espaço interno e externo) “Até porque já fiquei muitas vezes presa fora de casa” e a que lhe causa desconforto é a segunda “porque é algo que eu não faria (...) Assumir um lugar, uma vista, onde eu estou, essa iluminação, esse chapéu de sol... acho que é uma coisa completamente contrária a mim. Deu-me desconforto porque não me vejo nessa situação”. Aconchego ou procura por aconchego é como chamaria a este conjunto de imagens. A imagem em que Rosa aparece com uma vassoura, é a imagem que desperta mais a atenção de Gau, que com entusiasmo e num tom de brincadeira explica “No geral, assim que você me mostrou eu pensei logo na pergunta que você fez antes, qual era o nome que você daria? A Heroína! Eu pensei na hora! Lutando contra as ervas!” relacionando-a com a imagem que está ao seu lado, onde Rosa está sentada num banco com um regador “Até porque a primeira imagem que eu vi, eu pensei, que lugar frio e húmido e ela com uma expressão confortável, trabalhadora, desafiadora “Estou bem, estou neste lugar fazendo coisas!”. Observa as outras imagens que demonstram vários momentos da sua rotina, afirmando que “Tem imensa informação, mesmo nas outras (...) Essa foto dos caderninhos, lembrei na hora que os caderninhos poderiam ser um HQ (Banda desenhada), não sei porquê! Quando eu vi ela, vi muito isso de uma super heroína! Algo assim de divertido, de lidar com o lugar onde ela viva, um cuidado... tornar as coisas úteis!”. O Mediador questiona sobre o que consegue ver em comum com estas imagens, ao que responde “Minha primeira palavra foi felicidade! Foi o que me passou tanto esta como na participante anterior, mas nesta já existe uma energia mais ativa, mais de procurar desafios. Sem querer comparar, mas já comparando! E tentar lidar com as coisas... em todas as fotografias percebo o movimento, o estar fazendo! Tanto é que na primeira onde está sentadinha, parece que se sentiu forçada a parar para fazer aquilo, você olha e vê

“Espera... eu estou aqui parada, mas tenho coisas para resolver ali! Coisas em comum? Em todas elas vejo movimento e ação, por mais que na primeira ainda que esteja sentada ainda se sente que ela não vai ficar ali por muito tempo. Gostei muito dessa onde ela está com os objetos nas costas, passa muito “Vamos matar ervas daninhas, vamos cuidar desse jardim!”. (...) Uau! Muito bom, tem imensa energia essa pessoa! Eu queria ser essa pessoa!”. O Mediador questiona por fim, qual a imagem com que não se identificou tanto ou se sentiu mais desconfortável, escolhendo-a a imagem que não tinha mencionado até ao momento, a do “balão amarelo ao fundo”, explicando que não tiraria ou compartilharia

uma imagem ainda em movimento, “quando eu mando uma imagem eu sempre penso muito na imagem que vou mandar e é muito difícil alguma ter movimento ou rasto de alguma coisa”. Ao observar as imagens de Ágata, Gau encontra familiaridade, lembrando-se da sua adolescência, “Ela tem um apelo trágico poético, muito mais poético e bem mais sensual. Mas para mim me lembra muito os meus 15, 17 anos, que voltava de madrugada, subindo as escadas, muito bêbada... nossa! (...) Para mim quando vi as escadas, resgatei uma memória que eu sempre conto com diversão, ao contrário dessa imagem, que me passa mesmo uma seriedade, uma solidão... estou voltando para casa e procuro um aconchego nesse movimento”. Ao comparar com a primeira imagem, que lhe trazia uma energia muito mais feliz, a fotografia passa-lhe “uma sensação que existe uma solidão na vida que ela leva, mesmo acolhida, mesmo no conforto da sua casa e se sentindo protegida. Ainda para mais nesse chão frio, já penso nesse mármore gelado e já me traz uma sensação de muito desconforto. Se preparar para estar dentro de casa? Eu não sei... acho que é a história que eu posso contar nesse momento. Chamaria a este conjunto de imagens “vontade”, “porque ainda fica no campo de como não sabemos da realização do fim, do que aconteceu, da história... ainda tem esse impulso, essa vontade. Eu não sei se esse chão gelado não será até uma forma de compensar uma vontade que não se realizou ou esfriar o corpo mesmo, estava com vontade de ir, mas não fui. Eu acho que é vontade, vontade de potência mesmo”. O Mediador questiona Gau, se sente que ao ver as imagens das outras pessoas, lhe fez pensar sobre alguma coisa sobre si ou sobre o seu processo, Gau confessa que ficou “impressionada com o facto de até me deparar com figuras bem femininas (...) Tanto é, que em dois dos casos, você tem a imagem do feminino muito forte (...) Eu fiquei mesmo impressionada com essa facilidade, com que essas pessoas se mostraram, com a disposição que tiveram! A primeira (Eva) mostravase, mas ao mesmo tempo foi muito mais cuidadosa e subtil em mostrar partes de si. A segunda (Rosa) pronto! (*ri-se*) ela trabalha, ela não pára muito tempo, não tem o que esconder, é isso! Essa energia dela é incrível! E a terceira (Ágata) se eu fizesse algum exercício numa condição, tratando-se da emoção da paixão ou algum tipo de condição romântica, não sei se teria coragem de me revelar tanto. E ela completamente exposta no vídeo, se apresenta no espelho, passa o batom no espelho “Sou eu!” eu acho isso muito bom! (...) Eu achei bem interessante a forma como essas pessoas se apresentaram e a forma como cada uma escolheu, teve o cuidado ou não, de se apresentar. Ou nem falar tanto do cuidado ou não, mas da forma como se apresentaram!”.

ÁGATA

Das três imagens de Eva, as que chamam mais à atenção de Ágata são a que está a preto e branco e a última com tons azuis, apesar de “nunca perceber muito bem quem é essa pessoa e a sua identidade”. Na sente que a imagem restante lhe cativa a atenção por não considerar que esteja esteticamente apelativa, sentindo-se confusa ao olhar os elementos que a compõem (a paisagem refletida em conjugação com os restantes elementos) no entanto, é ao observá-la que acredita que a pessoa “poderá estar ligada à natureza”. Quanto à imagem de tons azuis, a sua favorita, remete-lhe para a ideia de salvação “Parece que percebeu que não havia uma volta a dar ou que se entregou a uma dita salvação, porque aparecem raios de luz”, sente que esta imagem é a que unifica o grupo de imagens numa só narrativa, acreditando que sem ela “podiam contar histórias completamente diferentes, até te poderia dizer que não era a mesma pessoa”.

Identifica-se com a imagem a preto e branco e com a imagem de tons azuis, sendo que na primeira sente semelhanças por explorar a ideia a ideia de presença sem que revele a identidade

“É uma figura que está ali, que mostra visualmente quem é, mas não se mostra (...) Então eu relaciono-me com isso, eu trabalho muito com a minha sombra e esta pessoa consegue trabalhar mais ou menos com a mesma vibe que eu, mas de outra forma. Com os reflexos, o que é engraçado”. Não se consegue identificar -se com a foto que a deixa confusa, apesar de entender a sua importância na criação e potencialização de narrativas, sente que “esteticamente tem muita informação desnecessária”. Relaciona que talvez essa conjugação de elementos possa querer evocar uma sensação de confusão, para reforçar a ideia de salvação na foto seguinte, mas confessa que na foto e preto e branco “apesar de não saberes quem lá está, esteticamente ela está bem elaborada, olhas para a foto e dá-te prazer olhar.”, enquanto que no caso da foto que não se identifica “não me dá prazer nenhum”. O Mediador questiona-a sobre quem acha que poderia ser esta pessoa, respondo que segundo os elementos que observa, parece alguém ligado à natureza, principalmente pela sua utilização da luz, considerando que poderá ser uma pessoa mais introvertida que “claramente tem lutas interiores com a imagem que passa”, porque a esconde “Se agora por exemplo me mostrasses uma foto em que a pessoa mostrasse nitidamente a cara, eu se calhar ia ficar em choque, por ser tão diferente!”. Admite que se “estivesse a fazer todo este trabalho de mediação contigo há dois ou três anos atrás” talvez apresentasse um

conjunto de imagens “muito idênticas”, conseguindo ver várias semelhanças com o seu trabalho na altura e o de Eva, sendo a única diferença a utilização que fazia das sombras, enquanto que Eva utiliza reflexos. O Mediador pergunta-lhe sobre que palavra ou frase utilizaria para resumir o conjunto de imagens ou a pessoa, respondendo-lhe “não vou resumir a pessoa, que não a conheço... como conjunto de imagens eu sinto que é viagem, caminho”. Admitiu estar muito confusa após ver o vídeo de Gau, confessando “nem sei onde posso pegar, sabes?”. Assim, começa um conjunto de associações, onde tenta criar um sentido, “uma máscara, alguma coisa de máscara, mas aquelas que não gosto que são mega assustadoras, tipo marionetas, uma coisa meio risonha. Com a relva... um caminho, a pessoa está a caminhar, um caminho. A janela, só agora é que estou a perceber essa parte. Não faço ideia!”. O Mediador questiona qual dos três vídeos presentes na composição se identifica mais e qual a deixa mais desconfortável, respondendo de imediato que o mais desconfortável é o do meio, dado não entender o que é e por isso tem de o imaginar o que possa ser, “Poderia ser uma máscara, uma pessoa... por isso deixame desconfortável, porque não é uma coisa concreta!”. A que considera mais confortável e a imagem da relva, por transmitir-lhe sensações de liberdade e natureza, imaginando um campo amplo, apesar de só conseguir ver um pouco dele. Após refletir, comenta “Eu acho que podem ser três estados... três emoções. Não sei quais, mas aqui estão três emoções”, ao ser questionada sobre quem poderá ser esta pessoa, Ágata afirma que esta pessoa parece-lhe estar confortável e que “pode não sentir-se desconfortável, mas gosta de colocar os outros desconfortáveis” reforçando no entanto que não o vê como algo problemático, reassegurando “O desconfortável de brincar com as cores, com as imagens, com o que estou a sentir (...) eu sinto que é uma coisa pessoal através das emoções, mas também, se calhar, de meter-me desconfortável, porque vai trazer outras respostas e percepções!”. Escolhe a palavra “curiosidade” para definir este conjunto de imagens, explicando que inicialmente surgiu-lhe a palavra desconforto, mas que não queria escolhê-la, “acho que não faz sentido com a percepção toda que depois tive! (...) senti-me desconfortável quando vi, não sabia o que podia dizer sobre isto e depois consegui ter percepções sobre o que vi. Foi um caminho e foi através da curiosidade. Então a curiosidade é o que se destaca aqui, apesar de me colocar desconfortável”. Vendo as imagens de Rosa, Ágata pergunta se é sempre a mesma pessoa nas imagens e se a pessoa escolheu a ordem das imagens, o Mediador responde-lhe que é a mesma pessoa e que a ordem foi escolhida por ele. Ágata ri-se e confessa o seu estranhamento, assumindo que ao olhá-las regressou

ao lugar rural onde passou parte da sua infância e onde ainda vive grande parte da sua família, “que estranho... tipo isto é bué terrinha, é muito aldeia, muita natureza...Meteu-me logo em X! Estou mega confusa!”. Apercebendo-se desta confusão, o Mediador tenta devolver-lhe a sua primeira impressão “ O que te chamou então à atenção, primeiramente, foi esta questão da relação com o rural e a natureza, foi a tua primeira impressão...”, responde-lhe que sim, que a parte mais rural “Está ali na horta ou no terreno com uma foiçe. Foiçe não, uma forca, a foiçe é para cortar, é uma forca.” Ágata fica em silêncio “não sei...”. Menciona a imagens dos cadernos, dizendo que talvez a referência dos títulos que surgem neles, lhe seja familiar, mas reforça que “não sabe”. O Mediador resume, que segundo a perspectiva de Ágata, se trata de uma pessoa que se encontra num ambiente rural ou que escolhe mostrar-se num espaço mais rural, perguntando-lhe o que sente relativamente a isso. “Não sei por onde pegar aqui, estou mega à toa. Porque três fotos são bué rurais, na primeira foto, ao fundo tens coisas ligadas à natureza, tens ali erva a secar, toda a estética... parece que é pessoal da natureza, das energias e dos chakras. Mas depois... nas fotos onde está mesmo no campo, ela queria passar uma imagem de estar confortável e confiante, mas não foi isso que passou... de todo... nem na primeira, quanto mais na segunda ao lado do corredor (...) as outras todas são bué... sinto que nada liga! Quanto mais ligo à natureza...”. O Mediador reorganiza as imagens em dois grupos, um com as imagens que Ágata associou à ideia de natureza e outro com as duas restantes, questionado se assim lhe faz mais sentido. Ágata fica em silêncio, o Mediador reassegura-lhe que é natural que se possa sentir confusa. A participante afirma que não sabe como reagir “eu estou tipo, socorro! Opá, porque isto podia ser... é que nem essas três, estou a ligá-las por uma coisa em comum que é a natureza... mas nem essas três! (...) eu acho que há três momentos diferentes na minha perspectiva!”. O Mediador reorganiza consoante os momentos que Ágata vai assinalando, acabando por coloca-las em quatro grupos diferentes.

Ao ver esta nova organização, Ágata considera que lhe parece ser um “tutorial de natureza e da vida rural”. O Mediador sugere que talvez possa tratar-se de uma pessoa que se dedique a ensinar os outros a ter uma vida no campo ou viver na natureza, perguntando-lhe se essa possibilidade lhe faz sentido. “Sim, se calhar” responde, enquanto gesticula que não totalmente “Ai... estou mega confusa, porque não estava à espera. Não estava mesmo nada à espera de algo assim!”. Ágata questiona se as fotos selecionadas correspondem ao exercício que foi pedido, o Mediador confirma-lhe que sim, que os participantes poderiam

usar fotos novas ou fotos que tivessem feito durante o processo. Ágata sugere que talvez a ausência de coerência ocorra por serem imagens de exercícios diferentes, ao que o Mediador responde que a maioria das imagens são novas, “Nem sei que três novas fotos podiam ser... Mas também não interessa!”. O Mediador tenta situar o desconforto, “Mas vamos ver... há aqui um desconforto, uma confusão com o conjunto de imagens e a sua interpretação. Podemos tentar perceber o motivo... É porque de certo modo não estavas à espera que esta pessoa...”. Ágata responde que “não estava à espera de que houvesse toda uma vida rural, não vou mentir (...) Apesar disto para mim ser uma coisa super normal, ver vidas rurais, pessoal no campo. Eu não vejo isso para a vida jovem, vejo isso para os meus pais ou os meus tios... acho que também foi isso que me fez ficar... foi confuso para mim”. O Mediador devolve-lhe a sua resposta, “Ok. Então há esse preconceito à partida, que fez estranhar ver a pessoa neste contexto...”. Ao ouvir, Ágata apercebe-se, repetindo “É um preconceito, é um preconceito, é um preconceito... de facto...” explicando que “normalmente quando vejo pessoas jovens na agricultura ou numa vida rural, são pessoas...” interrompe o que ia dizer e comenta para si “Isto é a ideia errada pá. Mas também é o que vejo aqui...”. O Mediador lembra-lhe que o motivo de estarem ali é precisamente para trabalhar sobre essas ideias. Ágata explica que na sua experiência pessoal, quando um jovem está num contexto rural, não tende a ser ele a fazer o trabalho manual, “são pessoas que têm dinheiro para investir no trabalho rural”, lembrando-se de uma pessoa que conhece, apesar do participante e essa pessoa não terem pontos em comum para além de serem jovens em meios rurais, admitindo que “veio-me agora à cabeça, porque estava a ver pessoas jovens... De facto, é um preconceito aqui e estou um bocado a perceber...”. O Mediador pergunta-lhe o que é que acha relativamente ao participante, Ágata responde que parece-lhe ser alguém que se “está a descobrir” naquele contexto e que não viveu sempre naquele meio, “daí estas poses que não transmitem uma linguagem confortável com a situação à sua volta.” Acredita que a pessoa se está a “re-inventar no meio rural” e a “descobrir a natureza”, assumindo também que parece ter um ligação “às energias”, “daí também ter a necessidade de uma vida rural ligada à natureza”. O Mediador tenta resumir os vários elementos dados, para que Ágata possa ouvi-los de forma sequencia, “então se calhar podemos dizer que é uma pessoa que valoriza o contacto com a natureza, com as energias, com as emoções...E segundo me estás a dizer, é alguém que nem sempre teve esta vida rural e no fundo está agora à procura de como pode trabalhar sobre ela.”, Ágata concorda. O Mediador aponta que foi interessante perceberem

que existia uma dissonância de Ágata relativamente a um participante jovem estar meio rural e fazer este processo de mediação, ressegurando novamente que é natural que o sinta, relembrando-a que todos temos ideias e narrativas assim e que o importa é desconstruí-las. Ágata explica “isso é muito fruto da minha educação. Porque eu tenho realmente esse preconceito”. Dá o exemplo de ver amigos seus em cidades maiores que optam por fazerem hortas e que apesar de reconhecer o valor e necessidade disso, nunca pensou em ter uma horta na sua casa, nem nunca como uma coisa associada a lazer, “Eu não associo sequer a horta como uma coisa de lazer, uma coisa terapêutica. Mas eu não consigo... Teres uma horta, ter alguma coisa na agricultura, para mim é trabalho duro, é realmente uma coisa difícil de se fazer. Tens de ter um grande conhecimento, uma paciência gigante e tens de acordar cedo! hoje em dia já consigo ver como uma coisa necessária para a minha sobrevivência, mas não consigo ver como terapêutica!”. O Mediador questiona qual poderá ser a situação da pessoa nas imagens, ser algo mais terapêutico, de sobrevivência ou as duas coisas?. Ágata fica pensativa e hesitante “ Acho que é uma questão de sobrevivên... acho que são as duas coisas. Acho que é uma questão de sobrevivência... um bocado “ A vida obrigou-me a...”, posso estar completamente errada. A vida meteu-me... é um caminho até descobrir alguma coisa.”. O Mediador lembra-lhe da sensação que teve dos tutoriais, perguntando-lhe onde encaixa

, Ágata explica que poderá ser no sentido de criar conteúdo para contar “olhem isto é um caminho novo para mim, vamos abraçar este caminho novo e mostrar às pessoas como é!” Se calhar, também para as pessoas tirarem esse preconceito que existe... que acho que não sou a única pessoa a ter este preconceito, por exemplo”. Ágata conta que a sua relação com a ideia de ruralidade é complexa e que estranhava quando as pessoas lhe contavam que o seu sonho era ter uma casa no campo e pensava “como é que isso pode ser o sonho de alguém?”. Fala da sua infância no campo e das dificuldades de depender financeiramente da agricultura que via na sua família, sentindo que as pessoas que estão na cidade têm uma ideia muito mais romantizada, quando na verdade “é uma coisa dura! E eu sinto muito que isso é fruto da experiência toda que tive. Só há pouco tempo é que percebi que sou a única pessoa dos meus amigos que teve uma educação na natureza!”. Centram a restante sessão num diálogo em redor da diversidade, educação, da infância e de como é crescer em meios mais rurais, mais pequenos, sem acesso a tanta interculturalidade.

EVA

Ao observar as imagens de Rosa, Eva conta, que numa impressão inicial, esta poderá ser uma pessoa um “bocado holística, espiritual” e “em contacto com uma certa energia”, considerando-a uma pessoa artística que dá muita importância à natureza e à terra. A imagem que mais a atrai é a fotografia em que Rosa segura um ovo, devido à envolvimento da cor verde, da vegetação, a utilização de roupas mais confortáveis, dando-lhe uma sensação de contacto com uma vida mais natural. A fotografia com a qual não se identifica tanto é a “que tem umas plantas na parte de trás”, dando-lhe uma sensação de “espiritualismo” ou “ritualismo, se lhe quiseses chamar assim”. O Mediador questiona-a sobre qual palavra ou frase escolheria para definir essa pessoa ou o conjunto de imagens, escolhendo a palavra Terra. Após ver o vídeo de Gau, Eva sente que “a componente do verde e da relva, acaba por trazer, pelo menos para mim, alguns elementos semelhantes com o outro participante, estou a lembrar-me de natureza”. Associa a imagem cor-de-rosa do centro, apesar de não conseguir identificar o que é, “a uma garganta a beber água”, explicando que “mesmo sabendo que potencialmente foi só removido o que poderia ser uma cara, continua a dar aquela ideia, porque tens de beber água pela boca de qualquer maneira, portanto um ou outro dão-me a mesma impressão. Penso em água, natureza, necessidades básicas”. Ao observar todas as componentes do vídeo, sente que funcionam “quase como uma demonstração visual, muito simples, sobre bens essenciais (...) o exterior, refletido pela imagem da janela, a água e a terra como componentes básicos. Não consigo pensar em mais nada!”. Eva identifica-se mais com a ideia da janela, porque gosta dela, identificando-se menos com a imagem central, por não saber exatamente o que é. A palavra que lhe surge sobre este vídeo é “sede”. Observando a imagem de Ágata, Eva associa-a à ideia de cansaço, no entanto em conjugação com o vídeo, faz com que se lembre de várias outras coisas. Ao ver o vídeo imagina alguém a arranjar-se para sair e pensa na fotografia, vendo a imagem seguinte (da pessoa deitada no chão) “como um possível resultado” após ter saído de casa., explica que “há um intervalo de tempo que não sabemos o que aconteceu e depois esta fotografia mostra-a após regressar a casa. E ela está tão cansada que decide relaxar e descansar nas escadas! É o que penso... não penso muito mais do que isso”. O Mediador questiona sobre o que se identificou e o que a fez sentir desconfortável ao olhar para as imagens, ao que Eva indica que “*não há nada que me sinta desconfortável, a não ser as coisas que estou a pensar*”, levantando um conjunto

de questões, “será que ela realmente queria fazer isto ou que se sentiu pressionada enquanto mulher para o fazer? Porque a música jazz atrás, dá-me uma sensação de ser mais jovem. Apesar disto ser estereotipo e idadismo. Será que se está a divertir a fazê-lo e a tocar a música ou será que se sente pressionada a fazê-lo?”.

Reconhece também que poderá ser “simplesmente uma rapariga a preparar-se para sair”, reforçando mais uma vez o seu desconforto surge das suas próprias questões identitárias e dos pensamentos em redor destas e não de algo relacionado com a pessoa das imagens. Assinala que poderia dizer que talvez a imagens das escadas a deixasse desconfortável, por conseguir associá-la à ideia de” morte ou algo dramático que lhe aconteceu”, mas que “há algo na linha das pernas dela que me remete para que esteja cansada e só a descansar”. Quando questionada sobre a palavra ou frase que escolheria, fica pensativa, escolhendo “jazz” ou “jamming”, argumentando que “acho que não há uma palavra para o que estou a tentar dizer, sim, não tenho melhor palavra que jazz. Algo mais feliz que a vida comum (...) Tudo o que me vem à cabeça é jazz, jamming, algo que implica que estás a fazer algo, mas em modo automático, é como jazz, sem estrutura, tu vais tocando”. O Mediador questiona-a por fim, se sente que ver as fotos das outras pessoas envolvidas no processo mediador, mudou alguma coisa na sua perceção ou se a fez pensar no seu processo e trabalho de outra maneira, respondendo que “sim, mas é mais uma constatação” afirmando que “de facto, mesmo tendo coisas em comum, acabamos sempre por ser bastante únicos, é mais isso que estava a pensar. Tivemos mais ou menos a mesma experiência e mais ou menos a mesma orientação, mas surgem diferentes resultados. É quase como uma confirmação de uma crença que pessoalmente tenho, que ninguém é igual. Cada pessoa é única e se deres espaço e tempo para as pessoas se exprimirem não vão haver dois trabalhos iguais. Podem influenciar-se, mas nunca serão iguais. Há um bocadinho de magia em reconhecer isso, de podermos passar pela mesma experiência e expressá-la de uma forma completamente diferente”.

RECEPÇÃO DO FEEDBACK

O Mediador partilha citações e as ideias centrais que cada participante teve sobre as imagens ao observar as imagens uns dos outros. O objetivo deste exercício procurava não só reforçar a ideia de humanidade compartilhada, mas também demonstrar aos participantes a subjetividade intrínseca do olhar e interpretação de cada um sobre o outro na convivência diária. Simultaneamente, pretendia-se observar a recetividade e

flexibilidade dos participantes às narrativas e ideias criadas pelo outro, sobre si, partindo das imagens que selecionaram para partilhar.

ROSA

Ouvindo o feedback, Rosa sente um “mix” de emoções, “porque acho que é este sentimento de o que é que as pessoas podem dizer de ti, atrás das tuas costas, mas depois vais saber... que normalmente não é isso que acontece... e obviamente sem me conhecerem!” Salienta a reação de Ágata, achando-a muito interessante, pela mistura “de coisas de que já senti de outras pessoas...de alguma forma um julgamento também sobre “o que é que esta pessoa está a fazer ou o que parece que está a fazer?” Claro que gosto muito de ser identificada com a questão da natureza! Com a questão da espiritualidade, que pronto... se calhar passo essa vibe, mas não é tanto”. Confessa que gostava de ter mais espiritualidade na sua vida, mas que se considera por vezes “muito cética”. Ouvir a intervenção de Ágata dá-lhe “aquela vontade de trazer essa pessoa aqui e vamos conversar! Porque acho que uma coisa é tu viveres num posto mais privilegiado que te deixa escolher este caminho por vontade e outra coisa é, como vejo algum pessoal daqui, que nasce e cresce em aldeias e obviamente para eles é uma vida muito dura. Se eu me dedicasse só à agricultura como este pessoal se dedica (...) acho que me ia dar um “*patatús*” (ataque/chilique), como se diz em Espanha (...) consigo perceber pelos jovens que vejo aqui que há muito esta pressão por parte dos pais para que os filhos continuem a vida rural, então entendo que se ela veio desse meio rural, provavelmente também sentiu essa pressão... então é o puxar e o afastar dessa realidade ao máximo! Nós fazemos a mesma coisa com cidades ou quando és educado num formato e depois também te queres expandir para os outros lados para te poderes descobrir. Mas muito interessante!”. Dialogam sobre a desconstrução de preconceitos a partir da partilha de histórias, Rosa admite que não tinha pensando que ao mostrar a sua vida e o seu quotidiano poderia estar a “ajudar a desconstruir preconceitos” dando-lhe alguma satisfação “isso é bonito, teres esse impacto!”. Afirma, rindo-se, que revê no que foi dito “menos a parte do culto!”, achando que no geral “foi um bom mix de coisas!”.

Rosa aperceber-se que as imagens que partilhou acabam por refletir muito mais do seu dia a dia e não um lado abstrato que sentiu nas imagens dos outros participantes, algo que acredita ter sido importante para essa proximidade com alguns dos aspetos que mencionaram. Por fim, confessa que “Só para acabar... estive a pensar imensas vezes neste

momento durante a semana. Esta curiosidade sobre o que terão dito? Qual terá sido o feedback? E é super engraçado esta curiosidade de saber o que é que o outro acha!”.

GAU

Gau considera muito interessante a forma como os vários elementos foram entendidos “de forma bem diferente”. Destaca o comentário de Eva, que considera ter “percebido bem” a ideia sobre de plasticidade e do orgânico, assim como a ideia de caos que todos sentiram ao interpretar as imagens, confessando que “elas não perceberam e eu também não percebi, eu acho faz parte da minha própria não percepção das coisas, que é bem esse lado experimental mesmo “Eu não percebo o que estou fazendo, estou jogando ali e ver no que é que dá!”. Gau sente-se “muito confortável com os comentários”, recebendo com particular carinho o comentário de Rosa “eu acho que é uma pessoa *freak* mas eu faria amizade com ela, eu achei isso muito querido! Porque acho que sintetiza de certa forma aquela coisa que eu gosto nas relações, aquela coisa da espontaneidade, do poder ser estranho, mas ser bom, ser gostoso, trabalhar essa ambiguidade”. O Mediador menciona como certos elementos sugeridos pelos outros participantes acabaram por tocar em conversas que tiveram durante o processo: o não espaço, a escuridão, a importância do rosto e da autorrepresentação, mas a sua dificuldade em reconhecê-lo e a ideia de gostar de brincar com a ideia de desconforto, perguntando-lhe por fim, se consegue rever-se nas palavras que lhe atribuíram “sede, curiosidade e experimental”. Gau responde que sim, “experimental tem que ter uma vontade, uma curiosidade, uma sede, experimentar com a sede... pronto ficaria horas devaneando!”

ÁGATA

Ágata ouve atentamente as interpretações e descrições feitas pelos outros participantes, admitindo no final “Eu acho bastante engraçado! Eu sinto que ninguém acertou, não é acertar, mas ninguém chegou à narrativa que eu queria contar. O que aconteceu foi que eles foram juntando, dando informação e não estiveram próximos a certas linhas que eu queria mostrar”. Explica a narrativa que queria contar, estando relacionada com amor próprio e com a ideia de se questionar sobre para quem se estaria realmente a arranjar, se para si ou se para os outros, “foi muito brincar com essas duas ideias, de será que é para mim ou para a sociedade?”.

A foto que tirou refere-se a uma morte metafórica e à solidão, “a ideia que queria tocar era, se tu não te arranjares para ti e para a sociedade, acabas nas escadas e ninguém sabe. (...) Não vale a pena seres para os outros, uma coisa que tem de ser para ti. Sinto que a minha morte ali era uma coisa mais metafórica (...) Eu própria já fui essa pessoa que muitas vezes arranjava-me para os outros porque sabia que depois ia receber elogios. Então tinha a expectativa do elogio e quando não recebia, ficava mega frustrada!”. Explica como as mulheres tendem a ser julgadas pela forma como se apresentam, afirmando que “eu estou só a sair de casa assim, porque é como me sinto bem!”. Sente que hoje já não se identifica com essa procura por validação e com o ter de gerir a expectativa do que o outro poderá dizer.

Contrariamente ao que disse anteriormente, afirma que sente que “toda a gente foi dizendo coisas que faziam sentido” e que “chegaram a pensamentos que eu tive enquanto estava a fazer o vídeo e a fotografia” mas que percebe “que não tenham chegado mesmo à minha narrativa, porque eu não dava muita informação (...) eu não dei muita informação para o outro conseguir entender realmente o que eu queria passar (...) foi uma ideia poética e metafórica, depois olha, cheguem lá à conclusão. Eu própria também quando fiz, olhei e disse assim: Qual é que é a narrativa que eu quero contar? E foi aí que comecei a construir o pensamento!”. Refere vários elementos que os participantes disseram e que considera acertaram, a ideia do auto-cuidado, a solidão, o questionamento de te arranjares para o outro ou para ti. Comenta que partilhou o vídeo e as fotografias com algumas pessoas próximas que analisaram as imagens superficialmente, focando-se na sua sensualidade ou dizendo que não sabiam o que pensar, enquadrando no entanto que “não havia a atenção dos participantes, ali era pessoal que tu perguntavas e diziam coisas à toa”. Ágata não sente que se tenha identificado com uma leitura geral, mas com algumas partes “Achei uma piada gigantesca quando diz que sou uma boa contadora de histórias, isso deixa-me mega feliz, porque eu sou fotografa e não tiro só as fotografias pela estética, gosto de fazer uma narrativa”. O Mediador aponta que sente que o ênfase de Ágata, estava mais focado no quão as pessoas se conseguiam aproximar da narrativa que idealizou e não na interpretação que poderiam fazer de si “Exato (...) a pessoa não me conhece!”. Ágata explica que “

quis contar uma história porque a percepção que elas têm sobre uma história diz muito sobre elas. Eu consigo perceber o que estava a pensar, esta pessoa que fala do self-love de certeza que é uma pessoa insegura ou se não é agora, já passou por uma fase na sua vida em que o seu foco era “Como é que eu me posso dar amor próprio”? ou noção de amor próprio. Então eu gosto imenso disso e isso diz-me muito sobre quem as pessoas são e põe-me num espaço de refletir. Porque eu fiz esse exercício e tentei contar uma história que podia ter haver comigo ou não, que por acaso tinha de uma forma mais subtil. Mas isso para mim era o foco! Quando eu comecei a fazer este processo de mediação contigo, eu comecei a ter muito mais noção do outro. Eu já tinha tido alguma por causa da terapia, mas comecei a ter muito mais noção do outro e que se mostrarmos uma imagem ou estimularmos, pomos a outra pessoa a refletir, não sobre, no caso das imagens, sobre mim, mas sobre outras questões pessoais. Então para mim o foco foi esse: vou criar uma história, que pode ser ligada a mim ou não, mas que ponha a outra pessoa a refletir sobre temas que acho importantes.

A parte do “*self-love*” acho mega importante refletir sobre isso, a postura corporal, a música que está a dar... e depois senti que a última imagem teve que ser uma imagem que deixasse as pessoas ainda mais “*What?*” e levasse ainda mais as pessoas a refletir”.

Por fim, confessa que se sentiu desconfortável e triste por uma das pessoas falar da possibilidade de abuso, o que a fez refletir que a participante poderia ter passado por uma experiência dessas e não fora a sua intenção relembrá-la dessa experiência.

EVA

Eva considera muito interessante o que ouviu, “porque é humano criar uma narrativa e acho que podes até dar um papel com três pontos lá e se pedires, o ser humano consegue fazer na mesma uma história à volta disso. Por isso é sempre interessante ver, imagens que se calhar eu não tenho ou quando as produzi não tive esse peso ou preocupação que tenham este tipo de impacto na pessoa e na forma como a pessoa se reflete.”. Para si, sente que os participantes estão “certos”, “relativamente à ideia da viagem e caminho e procurar mais ou menos no ambiente

interno e externo onde é que é o meu lugar.”, achando muito interessante que tivessem interpretado isso “porque de certa forma eu acho que sinto isso na minha realidade, baseando-se só em três imagens que eles consigam acabar por ter essa perspectiva”. Menciona outros aspetos com que se identificou, mas destaca a “A ideia das luzes e dos reflexos, sem dúvida, eu tento achar ou acreditar que se houver algum tipo de pormenor ou detalhe que seja associado com luzes ou um reflexo em que modifique a imagem um pouco, é uma coisa que eu acho piada de fazer, sem dúvida, que eu procuro fazer isso com a camera” e ideia da procura da sua identidade “eu sinto que a fotografia ajuda-me nesse processo na forma como me vejo, o que é real ou não e como posso mudar a realidade ao brincar com a imagem. Mas sempre esta ideia de descobrir quem é que sou e o que me faz confortável”. Aponta que todos gostaram da imagem que gosta menos, o que lhe é interessante “Eu tive alguma espécie de sentimentos não tão felizes quando a fiz e acaba por ser transmitido, porque todos eles se prenderam nela ou pensaram que havia algo de emocional nela” no entanto “se fosse para refletir a minha personalidade, não acho que essa fosse a mais indicada, acho que as outras iriam definir melhor”. Refere também a questão de não mostrar o rosto, assumindo-a como parte da sua intenção na maior parte do tempo “Eu sinto que o self é muito associado, principalmente no século XXI, com esta ideia falsa de beleza, principalmente agora com as redes sociais e os filtros... então quando podes fazer um autorretrato que não te leva logo para essa narrativa. É quase como ter o melhor dos dois mundos para mim, porque tenho a dopamina de ter tirado o selfie e ao mesmo tempo ter a dopamina de o ter feito de forma diferente!”.

Acrescenta que um dos participantes disse que ela era “criativa”, afirmando que não se considera artista ou profissional e que simplesmente se diverte com a camera “é algo que tenho aprendido que não é algo que quero fazer profissionalmente, onde quero trabalhar em saúde mental (...) O que eu acho que aprendi com o projeto é que aprendi a divertir-me e a presentificar através da fotografia. Depois deste projeto tenho pensando nela como uma ferramenta ainda mais completa, onde posso explorar não só as minhas inseguranças, mas as até as minhas emoções e explorar e refletir sobre elas. A ideia de que pode ser um trabalho feito para mim e não necessariamente para os outros, aliás só fazeres o trabalho e pensares neste trabalho porque o estás a fazer intencionalmente, com a intenção de trabalhar as tuas emoções, esse processo só por si já te pode trazer perspectivas/reflexões/conhecimentos sobre ti!”.

APÊNDICE 23

ENTREVISTAS FINAIS

ROSA

Rosa conta que estava muito entusiasmada com o projeto desde a sua candidatura, “Falava várias vezes cá em casa, “Ai espero que seja escolhida!”. Acho que também estava num ponto da minha vida onde gostava mais de me conhecer a mim própria e me explorar”. Confessa que ao começar, ajudou a sentir-se mais à vontade, o facto de já ter conhecido o Mediador num contexto escolar. Para si, foi muito interessante falar sobre mediação intrapessoal, um tema que já conhecia “muito por alto” e que queria estudar, mas que ainda lhe levantava muitas questões. Então, achou a oportunidade “incrível porque era um tema que eu queria muito estudar e que estou muito envolvida e conseguir ser o meu próprio caso de estudo, não é? Como é que é fazer este processo de mediação intrapessoal? É fixe estares aí como mediador, mas é incrível ser mediado, porque põeme num sítio onde não estou habituada a estar!”. Considera que conseguiu retirar muito do processo, admitindo que o que a marcou mais foi “a partilha das diferentes formas de fazeres mediação intrapessoal através da imagem. Essas formas que mostravas o pessoal que se tentava descobrir e acho para mim foi super interessante e dava por mim, depois das sessões, a pensar nas partilhas e a pesquisar!”. Para além dos conhecimentos e ferramentas que desenvolveu, afirma que “que esta questão de ter de me fotografar, de fotografar o exterior, fazer vídeos de coisas que representavam o meu dia a dia, foi super bonito, porque também me fazia parar e ver o que estava à minha volta e ver como é que o que está à minha volta me influencia no meu dia a dia. E efetivamente através de fotografias e vídeos, a realidade, não é? Porque são realmente partes do meu dia muito naturais e comuns. Foi muito bonito essa questão de tu parares e pensares o que é que queres passar ou não só o que queres passar, mas de repente tens um momento em que “Ah isto faz completamente sentido! Deixa-me gravar o meu companheiro a regar as batatas ou o meu pai...!. Considera que refletir sobre os exercícios e como poderia encontrar uma resposta para eles “era todo um processo de mediação intrapessoal”, sendo que as partilhas e as conversas durante as sessões faziam-na pensar para “além do que foi apresentado (...) Acho que a questão da fotografia e do vídeo me fazia questionar quem é que eu sou e o que quero passar... e depois havia esses momentos em que refletia, se calhar não de forma consciente, mas de forma inconsciente enquanto fazia os desafios. O

Mediador questiona-a se houve alguma ideia que a surpreendeu ou ficou mais com consigo, sendo o processo muito centrado na convivência com o outro. Rosa responde que ao pensar no processo mediador, liga-se mais à ideia de “perceber através das imagens esta teoria sobre a questão do outro... (...) para mim ficou-me essa ideia de perceber as emoções e te pões de alguma forma no papel do outro, através de uma fotografia e através de visualizares a fotografia e idealizares qual poderia ser a história do outro. Também a questão das emoções e a quantidade de emoções que nós não exploramos! Para mim é uma questão que ressoa muito em mim, esta questão de uma educação alternativa e abrir as portas para explorares as tuas emoções e como não nos ensinam a fazer isso... e agora com a minha idade ver esse mapa e olhares para ele e dizeres “Uau! Que boa ideia tê-lo impresso e em casa”, porque uma coisa é vê-lo, fica na tua mente, mas não o fui rever para ver como me sinto agora. Mas imagina tê-lo impresso em tua casa e passares por ele e pensares: Como é que me estou a sentir hoje? E vais buscar não só as que já conheces, mas outras, pode ser um *mix* tão grande de coisas!”, comenta que da parte expositiva mais teórica, foi o que reteve mais fortemente. Para si, se existir um entendimento em redor das emoções já se potencializa o pensamento sobre as emoções dos outros, sendo que neste processo mediador, pensaram e refletiram sobre estas possibilidades emocionais através da imagem, “o que é que achas que esta pessoa pode estar a sentir agora?” ou “o que sentes quando vês esta imagem?” e acho que foi bom essa questão de me pôr, através deste processo e da parte teórica, (...) em formato prático, a questionar porque é que a pessoa fez isso, porque é que mostrou a sua imagem assim, o que estaria a sentir”. Rosa valoriza esse lado experimental da procura pela aplicabilidade de conceitos teóricos partindo de exercícios. O Mediador questiona-a se sentiu de alguma forma, ainda que possa ser muito relativo, alguma mudança na sua perspetiva ou comportamentos quer para consigo, quer para com os outros. Rosa acredita que relativamente aos outros não sente essa mudança, dado que o seu “percurso nos últimos anos tem sido para compreender cada vez mais (os outros), então acho que é uma constante. Então obviamente que pode ter ajudado, então se calhar de forma consciente não me apercebi!” no entanto a nível pessoal acredita que ocorreram mudanças. Para si, colocar as suas emoções “em formato material” através de imagens, fazia com que parasse e fosse consciente “do que esta estava a sentir no momento (...) ter de fazer estes desafios, que me paravam um tempo e me punham a questionar sobre o que estava a fazer e o que estava a sentir ou que é que eu queria passar, também me fazia no momento, obviamente consciente das minhas emoções. Que é uma coisa que eu

normalmente, acho que todos nós, não paramos para pensar sobre isso (...) normalmente paras quando te estás a sentir-te mal, mais deprimido”.

Acredita que essa prática consciente de ter parado e refletido para fazer os exercícios, possa ter ficado “no seu subconsciente” e que apesar de não pensar que tem de fazer esse questionamento, talvez tenha ajudado e que acabe por parar e pensar “Ah agora estou a sentir-me assim! Porque é que estou a sentir-me assim?”. Conta que por coincidência na mesma altura que começou o processo de mediação, iniciou um acompanhamento psicoterapêutico, o que foi bastante positivo para si, “porque era um *mix* de não só questionar-me e ter uma hora semanal para falar de mim na psicoterapia, mas também ter um momento para poder falar contigo sobre outras questões que também fazem parte de questionar-me a mim, aos outros e a algumas coisas através da imagem”. Partilha que sentiu um avanço e que considera que esses encontros estão “emaranhados” neste, dizendo que “sinto diferenças e às vezes não consigo dividir porque está tudo emaranhado e não faço questão em dividir! (...) Foi super bonito ver as duas coisas entrelaçarem-se!”. O Mediador questiona-a se sente que este processo a ajudou a resignificar a sua ligação com a imagem e a forma como a aplicava. Segundo Rosa, “esta questão de ver a imagem e descobrir coisas sobre mim foi o ponto que mais me marcou, das várias sessões e desafios. Porque eu já gostava muito de pegar em fotos e vídeos como uma forma de recordar o que estava a acontecer, mas foi interessante ter de tirar as fotografias e ter de ver como me revia nelas, então obviamente leva-te a parar e pensar na fotografia e sobre o que queres passar. Olhares e questionares “É isto que eu passo? É isto que estou a querer dizer que sou? Que estou a sentir? Dá o exemplo da fotografia com que não se sentia confortável e que a representava, “acho que como todes... sempre lutei ao rever-me numa fotografia que não gosto porque não me quero ver assim em termos físicos (...) Acho que foi fixe a cena de confrontar e pensar “Eu sou critica assim para os outros, como sou para mim?” e era a questão de ver a fotografia e dizer “Epá, se nesta fotografia, em vez de ver a minha cara, se fosse a de outra pessoa, seria tão otária como estou a ser comigo?”. Também foi um reforço de me dizer que me posso ver de outra forma, dar-me mais oportunidades, não ser tão bruta, tão critica (...) sei lá, um *mix* de coisas então também gostei muito dessa parte de enfrentar a fotografia que te é desconfortável, porque é isso que tu não queres mostrar ao mundo. Então teres que lidar com isso, falares e perguntarestes “Porque é que não gostaste da foto?”. Para si, em intervenções futuras de mediação intrapessoal, considera esse tópico muito importante, pegar “em coisas que o pessoal não quer mediar consigo

mesmo. Obviamente que todos ficamos felizes por mostrar o que nos representa, tendemos a ir sempre mais para o positivo e quando tens de pegar no que tens em ti que não gostas, aí entra a mediação com força e peso. Tocar mais nesse tema pode ser mais desafiante, porque não sabes a estabilidade emocional da pessoa que está por detrás, como é que ela vai pegar nisso e pode ser desafiador, mas para mim era super interessante mediar mais as partes que não queres mostrar. Partes que te deixam mais zangados contigo mesmo”. Sobre os exercícios e desafios com que sentiu mais desconfortável, considera que foi mesmo a imagem que não gostava que a representasse, por sentir que mostrava a sua “parte mais vulnerável”, contando que “Não quero enviar esta foto, mas vou enviar e discutir sobre ela”. Teres que enviar uma coisa que sabes que vais ter de falar sobre, mas que não queres falar sobre isso porque é algo que tentas esconder, acho que foi o mais difícil. (...) Falar sobre uma coisa que não queria, fez-me automaticamente fazer uma mediação comigo mesma para me questionar e refletir sobre essas atitudes que tinha comigo e tentar fazer uma ponte entre os meus pensamentos e sentimentos comigo Rosa, como mediadora, a tentar criar uma ponte comigo mesma, para me acalmar e questionar-me”. Comenta que outra dificuldade que sentiu foi a gestão de tempo para fazer os exercícios como pretendia, apesar de achar que “conseguia passar o que queria!”. O Mediador questiona-a sobre o que poderia ter funcionado de outra forma e o que não funcionou para si, Rosa contextualiza que é necessária ter a noção de que quer o método, quer a conversa era “super inovadora” para si e acredita que também para os restantes participantes, o que lhe dificulta fazer uma “crítica construtiva” por nunca ter passado por outra experiência de mediação intrapessoal anteriormente. Após dizer isto, comenta que para si “no geral foi incrível” para uma primeira experiência, incentivando o questionamento. Quanto ao que faria de diferente, como referiu anteriormente, seria trabalhar mais os “assuntos que a pessoa não quer falar ou mostrar”, o que “dito pode ser muito bonito” e na prática ser muito “desafiante”. Apesar de para si serem temas interessantes de explorar, considera que poderia ser complexo, dado o mediador não ser um profissional de saúde mental num contexto clínico, não sabendo “que portas podes abrir e como lidar com isso”, propondo que talvez de pudesse explorar esse tópico “do que não gostas que te represente de uma forma mais leve”. O Mediador afirma que talvez se pudesse trabalhar mais a resiliência ao desconforto, sem que fosse não fosse tão aprofundado e centrado em situações, reações e pontos específicos potencialmente desconfortáveis para o participante. Partindo da ideia de desconforto, menciona os

exercícios onde o desconforto foi trabalhado, particularmente o vídeo de imaginação do encontro. Rosa responde que “no meu caso pessoal, não sei se o vídeo foi uma forma para me questionar sobre uma situação desconfortável, porque como eu conseguia controlar na minha mente o que é que o outro em respondia, também acho que... não era uma situação realmente”.

O Mediador relembra-a que foi uma situação onde optou por desempenhar um papel profissional ao invés de pessoal, incorporando desse forma um papel e uma situação que saberia que podia contornar. A necessidade de controlo acabou opor ser exercida, tornando-se o exercício numa repetição de algo que já tende a fazer no seu quotidiano, Rosa concorda. O Mediador reforça que nestes processos e investigações, não devemos ter só em consideração os exercícios, mas as decisões e micro-decisões feitas quando confrontadas com alguma proposta, que acabam por nos dar informações de como é que as pessoas se situam no seu relacionamento com o desconforto, consigo mesma e com os outros. O que por sua vez, nos conduz às suas tendências de controlo, narrativas que acreditam e predisposição para determinado *mindset*. Rosa numa aplicação diferente da “questão do vídeo para que fosse mais impactante para o que está a ser mediado”, sugerindo que talvez o exercício pudesse ser aplicado numa situação onde era pedido ao participante que “personificasse” o que “a outra pessoa sente que é mais desconfortável e difícil de discutir, para ver e conseguir fazer um estudo sobre essa conversa”, no entanto acrescenta que não sabe se não iria “um bocadinho contra o percurso que queres que seja mais a pessoa consigo própria a tratar do assunto.” O mediador explica que a janela temporal da intervenção é neste caso um grande obstáculo, sem que possa existir espaço para uma transição para um trabalho mais entrecruzado com outras dinâmicas de mediação. No entanto, refere que a ideia de imaginar o que o outro poderia dizer ou como incorporar o outro poderia ser explorada, no entanto, que deve reforçar-se que a empatia não se trata de ser o outro, mas sim procurar a perspetiva do outro, abdicando do conforto de acreditar no que é mais conveniente, confortável ou fácil, para que se possa acolher e acreditar na história do outro. Para Rosa, este processo mudou a sua perspetiva e relacionamento com a mediação, afirmando que na sua formação o foco foi sempre na ideia de ser “entre dois agentes e tu seres o terceiro”. Refere que nunca foi abordada essa questão da mediação consigo mesmo e que para si faz sentido que “uma pessoa que exerce a função mediadora seja alguém que esteja sempre a questionar-se, que esteja sempre a pensar o que é que o outro está a sentir, a pensar quem é e nas situações. Então nunca está

acabado o trabalho de uma pessoa que está na mediação. Então, como de alguma forma a minha formação estava muito nesta caixinha de tu intervires e mediares os outros dois e acho que nunca se discutiu muito a mediação com a própria pessoa mediadora (...) Ser uma pessoa que estuda mediação e estar envolvida neste projeto, neste teu estudo, para mim foi um reforço que é necessário... (...) como é que existe formação para mediadores sem que haja” um questionamento sobre “em que situações é que te sentirias desconfortável?” ou imagina que és tu uma das pessoas a ser mediadas. Sabes que eu acho que ainda há tanta coisa para falar e desenvolver sobre este tema e muitas vezes só se fica numa caixinha!”. Rosa manifesta entusiasticamente a sua paixão e interesse por mediação “O tema da mediação, para mim, é tão, tão interessante! Há tanto para aprender e tanto para abordar (...) foi muito importante essa questão no meu caso enquanto participante deste projeto e também como mediadora, como é que posso trabalhar esse meu ser, para poder ser melhor mediadora e para que entenda as dificuldades que uma pessoa que está a ser mediada possa estar a sentir? (...) Então para mim isso foi esclarecedor, porque era uma coisa que já estava interessada em saber e isto deu-me bases para querer descobrir mais e reforçar esta ideia de que é efetivamente necessário um trabalho pessoal. Já na vida é preciso um trabalho pessoal, como mediadora ainda mais, porque estás envolvida num tipo de trabalho que junta emoções, diálogos intrapessoais, diálogos interpessoais, grupais” Para si tem de existir um “questionamento constante sobre o papel do outro, o motivo de estar a fazer determinada coisa... então foi importante ter este reforço! Esta parte prática (este processo), que todos nós (mediadores) deveríamos ter e não tivemos! (...) Se um psicólogo tem que fazer uma parte prática para estar a perceber como é que a pessoa reage, como é que nós enquanto mediadores e mediadoras nunca tivemos isso? (...) Neste caso foi incrível porque tu estás desse lado a ser mediador e é incrível que eu estou deste lado a saber o que é ser uma pessoa que está a ser mediada e isso para mim deu-me um conhecimento que eu agradeço-te do fundo do meu coração! As formações tendem a ser teóricas, mas na parte prática não sabes como é estar numa situação de mediação, porque estás a julgar o outro, porque não estás a questionar se as tuas verdades são verdades, se as tuas reações estão a ser baseadas em racismo, machismo, desigualdade social. Então acho que isto foi super importante! Imagina ter uma cadeira sobre isto nas formações? A diferença e impacto que iria ter no mediador e na mediadora. (...) Yes! Temos de continuar a investigar sobre isto!”.

GAU

Quando questionado sobre como foi para si integrar este processo de mediação, Gau responde de forma divertida “Eu vou utilizar uma palavra que utilizaram no meu vídeo, sede!! Eu acho que eu definiria assim: Sede!”. Afirma que desde o início que acha a proposta interessante e ficou muito feliz quando recebeu a notificação de seleção e fez a entrevista inicial. “Eu achei extremamente impecável, já disse isso várias vezes! Na verdade, principalmente com a sua investigação, eu sempre notava um mergulho mesmo, nalguns assuntos que eu ficava “Meu, quantos anos essa pessoa levou para juntar essas referências, como que ele criou essa teia na cabeça dele? Aí eu anotava e pensava, não... depois que a gente acabar isso eu vou pegar um final de semana e pesquisar tudo isso” rise, confessando que “Não fiz, não fiz o dever de casa! Mas eu anotei tudo aqui e numa hora vou pegar! E assim... de certa forma ficou mesmo essa sede de participação”. Para si, usualmente esse gênero trabalhos com dinâmicas virtuais provocam-lhe ansiedade, não sentindo, no entanto, esse desconforto com a sua participação no projeto, “eu achei impecável, inclusive por usar a ferramenta digital para poder atender a todos, da forma mais flexível possível. Mas também por outro lado eu achei que foi uma via muito bem organizada, para você ouvir as pessoas ou para falar sobre as temáticas e aprofundá-las”. Para Gau, grande parte dos encontros foram aulas “sobre um assunto que me interessa, mas depois é outra via”, sentia muitas vezes a necessidade de trabalhar sobre esses conteúdos, mas para o seu “processo” a janela temporal não era suficiente, afirmando que “Se eu fosse pegar essa temática, numa semana, por exemplo, eu ainda não digeri tudo aquilo...Mas aí eu pensava comigo de novo, eu levaria uma vida para digerir sobre isso... e ficava pensando, como eu vou digerir e fazer isso se preciso de entregar daqui a uma semana?”. Como resposta a essa ausência de tempo, tentava encontrar ferramentas mais acessíveis e imediatas, “juntando muito aquelas ferramentas que estão mesmo acessíveis na hora, para tentar resolver a proposta que você dava. Tenho um desafio, vamos resolver esse desafio! E tentava compensar com coisas que eram mesmo familiares... eu tenho esta questão para resolver, vou resolver assim e assado, não existia tanto a questão da experimentação. A experimentação vinha mesmo com a urgência de entregar”. Acredita que essa percepção de tempo é relativa e que talvez noutro formato de intervenção fosse percebida de forma diferente, “isso é uma percepção de tempo minha (...) eu ficaria um mês trabalhando numa coisa só para cada projeto, sabe? mas eu acho também que seria muito diferente, talvez, se fosse em grupo e presencialmente (...) mas em termos de

experiencia e de processos criativos, o virtual acaba sendo muito confortável nesse aspeto, por permitir que você faça isso sem estar diretamente dentro da casa de uma pessoa”. Apesar dessa dificuldade sente-se “muito feliz, mesmo, mesmo. Mas eu continuo com sede, mas é uma coisa que nunca vai desaparecer!”. O mediador questiona Gau, sobre a ideia das “aulas” (exposição teórica) perguntando se houve alguma coisa que tenha impressionado mais, ficado mais vincada ou que tenha tido algum impacto. Gau explica que o conteúdo era denso e que por vezes não existia um contacto tão prático com os conceitos apresentados, referindo que “a qualidade com que você demonstrava e organizava toda a questão teórica e conceptual que trazia, ela era bem densa a partir do momento em que estávamos presentes (...) Era mesmo aquela frase que passava de forma efêmera então não tinha mesmo aquela fixação. Eu acho que foi mais ou menos o que estava pensando há alguns minutos, se eu pudesse ficava mais um mês pensando nesses assuntos e se eu pudesse, mas eu só tenho uma semana. Eu queria voltar naquele autor, mas calma !Então aí que vem essa coisa que... todo o conteúdo era mesmo super interessante e me deixou mesmo curiosa de entender como é que essas ligações acontecem, faltando um contacto de fixação para conseguir perceber como é que elas se articulam entre si”. Considera que era nas propostas de exercícios que estas ligações surgiam, “as dinâmicas se apresentavam muito mais, acho que era até a proposta, com os desafios, “Olha nós falámos sobre isto, apresentei alguns trabalhos que tocam um pouco nestas dinâmicas e a partir de agora vocês vão produzir outra coisa com referência a esses artistas!”, que eu percebia que era a forma, inclusive com a referência dos outros artistas, (...) de reforçar o conteúdo mas numa visão menos sistemática do que era apresentando o conteúdo da aula. Isso é o que compensa imenso, não é? (...) Mas é isso, eu acho que é muito isso. Faltou mesmo, que é uma vontade minha e curiosidade insaciável, de fixar algumas coisas. Mas é isso!”. O mediador concorda com a densidade com que a informação foi passada e que outros formatos poderiam ter beneficiado a “fixação” e integração a que Gau se refere, sendo, no entanto, difícil aplicá-los na janela temporal que dispunham. Pergunta-lhe se sentiu, apesar desta aceleração, se conseguiu rever alguns dos tópicos discutidos aplicados noutros aspetos da sua vida fora das sessões. Gau sente que estava limitada pelas referências que tinha, achando que vários aspectos eram simplesmente relativos, mas ao longo das sessões “quando você traz referências aplicadas para o universo artístico e indo mais além trazendo pessoas (...) que experimentaram

coisas que foram contextualizadas, investigadas... eu acho que tudo isso é riquíssimo! Eu não conseguia perceber isso dessa forma, eu estava mesmo limitada! Pensava que tudo isso era muito relativo e depois “Olha tem uma malta falando sobre isso!” Uau, isso é ótimo!! (...) Então eu fiquei bem interessada com esse número de pessoas e os conceitos que você trazia, para poder tentar refletir tudo isso e tentar construir um conceito... toda a sua pesquisa. Eu achei tudo... isso teve um impacto brutal para mim!”. Outro aspeto que menciona é a diversidade e representação dos artistas apresentados nas sessões “existem muito artistas e pessoas que estão por aí que estão mais evidências que outras e neste caso você traz pessoas que algumas eram artistas e outras não, num registo mais íntimo, autobiográfico. Quando a gente pega uma autobiografia é muito mais fácil encontrar isso num museu ou conta uma história de uma pessoa que já é um consenso, para algum lugar ou comunidade aquela pessoa foi importante de certa forma e neste caso você acabou dando visibilidade a pessoas que não estão nesses lugares, não estão dentro de um museu e isso é impecável! Formalizar isso num estudo, eu acho que falta um bocado, pelo menos dos contactos que tive com investigação. Eu não tinha isso... “olha tem um grupo de pessoas que vem da área da fotografia que estão explorando isso”, de certa forma é um estudo marginal, eu acho, é uma impressão que eu tenho. Você ter a parte fotográfica, artística, terapêutica, uma coisa que mistura, vai entrando na outra, trazendo a vida das pessoas aos olhos das outras. Eu acho que é isso!”. O mediador questiona Gau, se ao sentir que foram partilhadas histórias que não aquelas que estão em espaços mais institucionalizados, sentiu uma maior permissão para contar, refletir e explorar a sua própria história ou querer construir algo sobre a história que cria do outro. “Com certeza!” responde, falando da importância de olhar para a história das pessoas e pensar qual o motivo de esta ser partilhada e de que forma deve ser mostrada “(...) Não é só expor isso. É pensar quais são as questões que estão por detrás disso e com que intenção, não é só uma via de comercio, exposição (...) você não vira só um catálogo sobre quais os seus sorvetes favoritos, você está ali refletindo sobre a individualidade de uma outra pessoa (...) Eu tenho aqui a história de Gau, o que é que eu vou fazer com a biografia dela? O que é que a experiência de vida dele tem a mostrar para um público maior ou mais restrito?”. O mediador fala da importância de dar significado e não apenas expor pela exposição., sendo necessário entender quais os limites, o contexto e a quem devemos ou podemos mostrar essa história. O processo nesta intervenção baseou-se na forma como podemos é possível utilizar a sua história para se entendermos a si mesmos e de que forma é que a

utilizamos para entender melhor os outros. A história, a imaginação, a criatividade, a simulação e a partilha assumem-se aqui como uma ferramenta de autorreflexão e autoconhecimento. Recordando-se do que foi dito na entrevista inicial, onde Gau explicava que muitas vezes o seu desconforto fazia com que quisesse sair de um lugar se sentia que a percepção dos outros tinham de si se alinhava com a que queria. O Mediador questiona se o processo apoiou e modificou de alguma forma esses comportamentos, dando-lhe ferramentas para parar, refletir e interpretar-se a si, à situação e ao outro de outra maneira. Gau explica que é precoce falar de possíveis efeitos, “Eu acho que agregou e muito na forma de pensar interpessoal e o acreditar na história do outro, como uma coisa para substituir um vício de pensamento do convívio no quotidiano. Eu acho que é muito cedo para dizer se teve o efeito no quotidiano e tudo o mais... é muito cedo mesmo. Mas é interessante porque algumas coisas aqui e ali, porque em algumas coisas a gente já poderia substituir esta receita por outra. Mas se modificou? Não, calma!

Muito cedo!”. O mediador questiona, apesar de ser muito cedo, se ao saber que existe uma narrativa diferente da que está acostumada, lhe dá algum apoio para mediar e criar pontes para o universo de uma pessoa, mesmo que não o entenda diretamente ou profundamente, vendo reduzido o seu desconforto ou sentido de ameaça nessa interação. Gau responde que existem informações que ficaram mais retidas que outras e que é difícil perceber quais tiveram mais influência, mas que tem percebido que no seu quotidiano tem pensado particularmente na ideia de acreditar na história do outro, explicando, no entanto, que “existem casos em que determinados conceitos se aplicam mais que outros, então existe esse resgate... nesse sentido. Então é mais uma questão de qual é a oportunidade que tenho para poder aplicar isso!”. Com humor, brinca, que não ficará a “contar as horas” para se pôr numa situação de potencial conflito para “poder ver se consigo mudar”. Comenta que se este processo fosse feito num contexto institucional “em que existisse uma filosofia em que uma coisa é passada para a outra e as pessoas se contaminassem, talvez esse comportamento fosse mais visível”, sendo que assim dependerá sempre da “curiosidade da pessoa em resgatar” dos seus apontamento e memória o que foi exposto, “ler um pouco mais sobre aquilo para poder perceber melhor e a oportunidade para poder aplicar isso no seu quotidiano”. É questionado sobre qual o exercício mais difícil para si, não só a nível de tempo, mas de desconforto. Gau responde de imediato que “eu acho que tenho uma resposta só para as duas perguntas!”, explica que se tivesse um “meio social dinâmico”, mais “fluido e intenso”, talvez “pudesse ter esse contacto mais visível” mas

que ao viver de forma mais restrita, se torna “um pouco mais complicado de perceber”. Para si, “nesses trabalhos, tanto como uma dificuldade de Gau, como também uma dificuldade em termos de processo são exatamente as mesmas coisas. A ausência de ter presença e dinâmicas de contacto com outras pessoas. Eu acho que é muito isso... (...) A não ser que eu procurasse uma dinâmica (...) No caso de aqui é muito essa de tentar representar o outro. Não teve muito aqui essa oportunidade de representar o outro (...), acho que o meu processo foi muito isso mesmo. Como que eu vou falar do outro? Como é que vou representar o outro se ele ainda permanece tão desconhecido ou tão difícil de tentar pensar”. O mediador questiona se houve alguma sessão onde se sentisse mais reticente ou desconfortável com a informação passada, respondendo que não, “Não, em nenhum momento! Não que me lembre, não mesmo! Terminavam as sessões e eu ficava “Nossa, o que é que vou fazer?”, existindo sempre, segundo as suas palavras, entusiasmo. O mediador questiona sobre os exercícios de imaginação, quer (sobre si, quer sobre os outros) e se considera que estes foram mais desafiantes que os restantes, Gau explica que para si não, “acho que só demandou um tempo para poder observar aquilo que eles queriam mostrar e tentar criar uma narrativa sobre o que é que aquilo estava contando. Acho que é mais nisso mesmo... eu ficava o tempo todo olhando para as imagens, tentando entender qual seria a narrativa mais lógica para aquilo e para o que poderia responder. Mas não, não sei mesmo, acho que não, que não senti dificuldade nenhuma!”. À pergunta se gradualmente foi sentido que era mais fácil entrar na dinâmica de questionamento, imaginação e simulação proposta pelos desafios, Gau responde que “percebi uma coerência com as propostas. Não saberia explicar exatamente qual a justificativa disso, mas eu percebi que existia uma lógica e o porquê de cada proposta e desafio. Mas às vezes até ficava com o sentimento “Será que eu entendi mesmo que é para ser feito? Será que não está faltando alguma coisa?” Mas pronto, mas eu percebia mesmo lógica por detrás disso, porque estava fazendo todo o processo”, confessando, no entanto, que “não sei se dentro desse processo existiu uma coerência das minhas respostas aos seus desafios”. O mediador questiona se acha que Gau acha que utilizará a imagem para entender o outro e explorá-la para aprofundar situações de convivência, sendo que antes já o fazia para se entender melhor a si. “Bom... o que eu acho que tenho são ótimas referências sobre como falar sobre o outro que não seja sinceramente usando o meu rosto. Porque eu passei bastante tempo focada, falando sobre mim. As referências são incríveis, mas eu acho que deu para perceber até tomar algumas distâncias sobre quais são os contextos que me

forçam a acabar sempre recorrendo a me ver mais e a dificuldade que existe em tentar incluir o outro na imagem. Mas eu acho que ainda é algo que exercitar um bocado mais, tentar trazer o outro para a minha representação. Porque pronto, fiquei imenso tempo na questão autobiográfica, trazendo histórias. Por outro lado, como resultado me despertou um sentido de urgência, uma vontade, uma sede de querer trazer mais o outro para as imagens. E como recorrer a imagens sem ter necessariamente a pessoa física lá ou como poder representar. Isso é uma coisa que eu já tinha, já tínhamos comentado sobre isso... tenho muita dificuldade de representar o outro. É mesmo a justificativa que uso para aqueles espaços vazios, nunca sei bem o que é que aquilo significa ainda. Mas existe essa necessidade e talvez agora eu acho que consiga perceber um pouco melhor quais são as ferramentas, com outros exemplos, para poder conseguir ter esse distanciamento. Eu acho muito difícil falar sobre o outro, mesmo!”. O mediador questiona se tentar capturar o outro não poderá ser também “uma urgência de conexão com o outro (...) Capturar o outro numa imagem é também aproximares-te do outro, capturá-lo, entendê-lo de certo modo.

Faz-te sentido?”, “Completamente!” responde. O mediador explica a Gau que deverá adaptar este processo à sua própria realidade e características, sendo que apesar de não socializar constantemente, proporcionou-lhe uma vontade de ver e comunicar com o outro, o que não quer dizer que tenha de o fazer de imediato, “existe agora um conjunto de ferramentas que te deixam talvez mais ciente e com mais opções para comunicar com o outro” tirando proveito da utilização da imagem para o fazer, “É ótimo que isso aconteça dessa maneira, porque não é um guia, não existe só uma forma de o fazer. A nossa vida é complexa e multidimensional, por isso temos mesmo de ir trabalhando para integrar isto na nossa vida de forma que seja coerente”. Por último, questiona se Gau sente que este processo de mediação que promove a aprendizagem para a convivência lhe faz sentido e se lhe expandiu a noção do que poderá ser um processo de mediação. Gau responde que “eu acho que a mediação se encontra em vários lugares diferentes (...) e eu ainda estou formulando um olhar ao longo do tempo sobre isso. Conhecemos na nossa história, várias tentativas de mediações e muitas delas com pressupostos às vezes muito mágicos. (...) Ainda hoje eu noto que existem determinadas dinâmicas de mediação que resgatam alguns elementos mágicos e são regidas por instituições mágicas, digamos assim... eu trago um sentimento muito ruim sobre isso. Tenho um olhar muito crítico sobre isso! (...) mas é justamente por ter esse sentimento negativo que eu acho ela tão importante pelo aspeto de pensar e escolher bem quais são as diferenças que nós usamos para praticá-la. Porque ela

reflete algo muito interessante de nós que é procurar sobre os humanos, entender o comportamento, as emoções e tentar transformar essas palavras e imagens e tentar perceber o nosso universo subjetivo, emotivo... a forma como as coisas acontecem (...) Então eu fiquei muito feliz com o que me apresentou durante os nossos encontros, eu achei muito bacana, as referências que você trouxe, principalmente com esse olhar de cientista numa investigação (...) com referências mais comportamentais. Mas pronto, eu acho que dentro daquilo que eu conheço até agora, fiquei muito satisfeita, porque não existe nenhum senso de valor que está sendo sobreposto! Eu não vi mais do mesmo, vi muito esse olhar de investigação, muito mais cético, mais concreto sobre aquilo que você vem propor. Nesse sentido eu acho que é muito importante sim, não sei se é bom fazer concorrência, mas como ocupação de espaço que muitas vezes não é muito bem visto ou bem aproveitado, não é? E é urgente! Porque o que eu percebo como pessoa é mais uma massificação do mesmo, que vem sendo refeita, com os mesmos personagens e heróis... mas com esse olhar um pouco mais investigativo sobre o comportamento dentro de determinados lugares, eu acho muito válido! E principalmente não dando tanta voz àquele grupo que deveríamos conhecer dentro de um museu, mas trazendo esse lado de pessoas anônimas ou artistas, uma autobiografia um pouco mais marginal, com alguma contrarregra. Então se acho isso importante? Claro! Simplesmente!”

ÁGATA

Para Ágata, o que a chamou mais à atenção ao encontrar o projeto nas redes sociais foi a palavra mediação “o que é que está aqui a fazer? porque eu nem sequer tinha refletido sobre o que era mediação. Lembrei-me logo dos seguros! Mediação entre seguros é sempre um problema, então nunca vi um lado positivo nisso!”. No entanto, foi a fotografia, o vídeo e o self que fez com que se interessasse “lembrei-me logo dos meus autorretratos” sentindo que o projeto podia “ajudar-me a perceber, mexer e explicar a importância que a imagem e o vídeo têm na construção do eu, do self e isso para mim é uma coisa que faz parte de mim. A fotografia é o que utilizo como ferramenta não só para mostrar às outras pessoas, vezes coisas que aconteceram que foram muito bacanas como também o quão é possível eu através da fotografia construir um eu mais confortável, mais seguro e descobrir-me como pessoa através da fotografia, então isso chamou-me muito à atenção!”. Fala da primeira sessão, que sentiu “um conforto muito grande” apesar de não saber o que iria acontecer, sentia uma grande predisposição em descobrir “não sabia o que ia acontecer

aqui, mas tinha aqui uma vontade bué grande de entender o que ia acontecer. Então lembro-me que nas primeiras sessões eu ficava mega confusa e pensava “Ai agora estou a levar com teoria... Ok, eu estou a gostar do que estou a ouvir, mas qual é o intuito disto?”. Confessa que só consegui perceber o processo mais nos encontros finais “só praí nas ultimas duas sessões é que fui percebendo o processo todo. Quando apresentaste a sessão da voz interior! Ah ok! Estamos aqui e é isto! Sinto que demorei muito tempo a perceber qual era o intuito do que estávamos a fazer, senti que os exercícios que tu nos ias dando para fazer eram exercícios mega interessantes porque me punham numa vertente que eu nunca tinha explorado na fotografia e para mim era uma coisa necessária visto que uso a fotografia como uma ferramenta de construção de mim própria!”. Para si, a sessão onde foi exposta a voz e o discurso interior foi um ponto chave, mas acreditar que esta espera possa ter sido benéfica para o seu processo “como te disse, acho que até disse na altura, por mim era logo falar da voz interior e eu percebia logo o que se estava a passar aqui. Mas por um lado acho que se calhar até foi bom esta coisa de “epá não sei bem o que é que é, mas eu gosto de ouvir isto! Eu gosto de fazer este exercício, faz-me sentir desta forma e eu perceciono isto de mim e ganho esta informação para o fazer na minha vida no futuro”, pronto, se calhar foi bom, porque sempre me manteve uma certa curiosidade. Então apesar de achar que seria melhor assim (com a voz interior numa das primeiras sessões), de certo modo seria também um conforto porque assim percebia logo o que se estava a passar. Então até foi bom haver este desconhecimento de saber realmente no que iria dar! (...) Sempre tive muito no processo

“Eu não sei o que é que estou aqui a fazer, mas eu gosto! Então Bora!” Ágata fala do exercício proposto na sessão do discurso interior, onde os participantes eram desafiados a revisitar uma situação de conflito com outra pessoa do seu passado e trabalhar sobre o seu discurso interior a partir dela, explicando que “há um exercício que nunca cheguei a apresentar porque nunca consegui concluí-lo onde tínhamos de lembrar-nos de um discurso de quando estávamos” menciona a situação que se lembrou, tratando-se de algo muito pessoal para si “esse exercício nunca cheguei a concluí-lo porque mexeu muito comigo e não era que eu não conseguisse partilhar o conteúdo, mas simplesmente como nunca o consegui finalizar, fazia-me era sentido falar sobre o desconforto que tive ao tentar fazê-lo. Acho que nunca falámos disso, sentia-me um bocadinho mal, porque sabia que isso fazia parte do processo, mas deixou-me mega desconfortável porque já tive várias chatices na vida, mas a que estava mais presente no meu cérebro, não consegui criar um

discurso de distanciamento. (...) Tentei arranjar outras situações, mas aquela não me saía da cabeça. (...) Mas pronto, estava a gerar-me desconforto não te ter dito que não o consegui fazer! (...) Mas foi bom, esse exercício pôs-me a refletir”. O mediador agradece a partilha e reforça que não haver problema eu não ter conseguido fazê-lo, sendo que acabou por fazê-lo à sua maneira. Ágata afirma que “todo o discurso que estou a ter agora sobre o exercício, não ia conseguia ter na altura. Estava muito confusa e não me conseguia distanciar da situação e estava num estado muito emocional (...) Eu acho que podia ter dito que não me sentia desconfortável, mas não consegui e não o concluí. Mas esse exercício... obrigada! Ajudou-me a perceber coisas que estou a trabalhar de outra forma!”. O mediador reassegura que fez bem em manter a história para si, mencionando o que falaram na sessão de *story stewardship* “, perceber quando é que deves e como partilhar a tua história. Fizeste muito bem em guardá-la para ti e dar-te o teu espaço e tempo... isso é sempre mais prioritário que qualquer processo que façamos aqui. O espaço tem de estar sempre aberto para dizeres “Agora não e nem sei se...”. Ágata menciona também o exercício da composição visual “fazer a montagem, a colagem... Achei mega importante, porque vi aquilo como uma brincadeira. Uma brincadeira que dizia muito sobre mim e eu não fazia a mínima ideia... e que de certa forma senti, como fotografa, que a minha fotografia já estava a ficar estática. “Ok, eu gosto de contar histórias, às vezes a pessoa pode nem perceber a história que eu quero contar”, mas o que eu aprendi também aqui na mediação é que pode não ser a história que eu quero contar, mas já vai meter a outra pessoa a refletir e esse é o ponto que quero atingir. Mas a parte de juntar várias fotografias, para mim, já deixa de ser estático, já há vários momentos e emoções ali misturadas e que só uma fotografia ou uma montagem pode contar uma narrativa inteira. Gostei muito de fazer esse exercício e sinto que ao fazer esse exercício consegui distanciar-me porque brinquei muito com a cena da minha família, com as fotos da minha família e foi bastante engraçado. Gostei muito!”. Revela que o seu exercício favorito foi o último, onde teriam de partilhar com os olhos um conjunto de imagens que contassem uma história que quisessem que o outro acreditasse “ acho que foi um ótimo exercício (...) deu-me um gozo gigante, amei! E acho que como última etapa foi a melhor cena! Porque percebi essa parte de como é que eu queria, qual era a narrativa que queria contar? Uma narrativa literal sobre mim ou pôr o outro a refletir? E eu gostei muito de fazer isso! Acho que vou levar essa ferramenta para a minha prática fotográfica futura (...) Foi um processo muito fixe! Eu gostei bastante e mexeu ali...”. Para si, o facto de ser acompanhada num contexto

psicoterapêutico também influenciou o seu processo “eu sinto que se calhar se não estivesse a fazer terapia e não tivesse a noção toda de conceitos de psicologia, não sei que experiência poderia ter tido. Acho que me sentia tão desconfortável que a meio da mediação ia dizer “Olha não me identifico, não quero!”, acho que ia ser um bocado essa ideia”. O aumento da sua perceção sobre o outro foi algo que considerou muito importante neste processo, sendo este às vezes “tão esquecido, porque vivemos na nossa bolha interior, queremos resolver os nossos problemas, queremos sentir-nos bem connosco próprios e esquecemos-mos que muitas vezes para nós nos sentirmos bem com nós próprios, também temos de dar ao outro e de receber dele...e se nós não tivermos a perceção do outro, nem conseguimos receber do outro aquilo que tanto queremos e que vamos buscar a outras coisas. Ter a perceção que o outro também sente como eu sinto, que o outro tem uma história para contar diferente da minha, fez-me ter a perceção também da importância de ouvir os outros! Eu já tinha essa perceção, mas às vezes não ouvia, eu achava que ouvia, mas não ouvia. Então isso também me deu aquela coisa de... vamos realmente ouvir as pessoas, como as pessoas também estão a ouvir, vamos fazer o mesmo. Pegar nisso e ver o conhecimento que a outra pessoa nos está a dar! Quer seja um conhecimento de arte, matemática, mas também o conhecimento de como são as emoções do outro e será que poderei a sentir as suas emoções... é também esse género de conhecimento! Algo não tão palpável! (...) Um conhecimento emocional, porque as pessoas muitas vezes não têm a consciência, porque.... não as culpo, não têm esse conhecimento emocional”. Para si, esse processo foi “muito bem-sucedido”, ajudando-a e colocando-a a refletir sobre vários campos, dandolhe as referências ao nível fotográfico, “Às vezes esqueço-me que ter referências dos outros também é importante! (...) Através deste processo consegui perceber que consigo utilizar as referências de forma inconsciente e nem tinha essa noção!”. Estar neste processo de mediação a contar histórias e a partilhar conteúdos, fê-la chegar a “conclusões que nunca me tinham ocorrido”, achando isso muito importante “Estou muito feliz por ter participado no projeto! (...) Se eu não fosse selecionada acho que mandava um email a dizer porque é que devia ser selecionada!”

O mediador questiona Ágata, se sentiu algumas alterações na sua forma de perceber as coisas ao longo do processo, respondendo-lhe que “sim, senti que este processo como pessoa foi-me alterando”. Explica que começou a ter mais “consciência do outro, então comecei a sentir as minhas coisas com uma certa distância. Não comecei a sentir com uma certa distância, mas era uma coisa que tinha de fazer... tenho de criar uma certa distância

para conseguir ouvir o outro, perceber o outro, estar mais presente para o outro e para mim própria. Sinto que isso era uma coisa que era bem possível de eu fazer na psicoterapia, mas consegui fazer aqui em pouco, na minha perspectiva, na terapia ia demorar muito mais tempo até ganhar essa consciência e isso ajudou-me muito nisso!”. As mudanças ocorreram também no seu campo profissional, na sua prática fotográfica “mudou a percepção que tinha no meu trabalho em fotografia, porque aqui eu era obrigada a olhar realmente para as fotografias e dizer “Ok, o que é que eu quero que esta fotografia conte?” ou “O que é que as pessoas entendem ao ver isto?” que era uma coisa que nunca me tinha dedicado! E achava muita piada quando partilhavas fotografias de outros fotógrafos e de outros participantes e depois perguntavas “Qual é a ideia que tiras daqui?” e depois eu era obrigada a olhar para pormenores que eu nunca sequer tinha imaginado que eram tão importantes e que as pessoas poderiam olhar para eles e criar uma perspectiva. A maneira como apresentas... isso mudou muito o meu trabalho na fotografia! Se eu já era uma pessoa mega atenta aos enquadramentos e não sei quê acho que agora ainda mais. E também me mostrou que afinal eu consigo contar histórias, que era uma coisa que eu queria, mas não sabia se conseguia... e que para além das histórias, posso meter o outro a refletir, que era uma coisa que não tinha percepção e que eu queria!”. Para

Ágata, desde que começou o seu processo psicoterapêutico que era “essencial pôr o outro a refletir”, explicando que “o facto de ter refletido sobre mim, sobre as coisas e sobre o mundo à minha volta ajudou-me imenso a ser a pessoa que sou hoje e a construir todo um eu. A mediação também me veio confirmar e ajudar nesse processo de uma forma mais rápida à terapia”. Reforça que “falo aqui muito da terapia porque sinceramente ajudou-me muito a avançar neste projeto. No sentido de que se nunca estivesse em terapia, nunca teria participado neste projeto, por isso é que às vezes falo muito sobre isso (...) Achei curioso que tu na primeira sessão disseste “Ok, isto é um trabalho de mediação, vamos passar por um processo mais... não me lembro da palavra ao certo que usaste, mas mais interior, não tanto sobre nós mas processos e métodos relacionados com psicologia e sempre reforçaste, várias vezes a ideia de que isto não é terapia!”. O Mediador afirma que o processo apesar de não ser terapia e não se reger pelos mesmos princípios, abordagens e objetivos, pode ser terapêutico, tal como Ágata tem partilhado que foi para si, trazendolhe inúmeras vantagens, aprendizagens e mudanças em relação a vários comportamentos e perspectivas que enriqueceram a sua experiência, sendo um processo focado em dinâmicas de convivência, essenciais para a forma como percecionamos as

histórias que nos envolvem e envolvem o outro e entender como nos influenciam, “é pensado e focado para (...) aprendermos a conviver com o outro e não só para o bem-estar. Neste caso específico, também, como estavas a dizer, pensar na imagem como um relacionamento, a forma como esta extensão de mim, esta parte de mim, comunica com o outro, como se relaciona com o outro”.

Ágata confessa que foi através deste processo que começou a assumir-se “realmente como fotografa”, onde “através deste processo consegui validar a minha fotografia, uma coisa que há anos que estava a tentar fazer e não sabia como. (...) Porque percebi, ok a fotografia não é só uma coisa estética, pode ir para além disso! Tem um lado emocional!”.

Acrescenta por fim, que “para mim foi mega importante e quero mesmo dizer-te, muito obrigado! Obvio que mudou, este processo mudou-me ao nível pessoal, ao nível profissional e abriu-me campos engraçados na parte da criatividade”. O mediador questiona-a se conseguiu expandir a ideia de mediação e se acredita que este género de processo e intervenções (neste caso mediação intrapessoal) é relevante socialmente e se deveriam ser incentivados.

Ágata conclui que “ Sim, expandi o meu conceito de mediação. Para mim era mediação de seguros e empresarial e conflitos... então via a mediação nesse aspecto, numa vertente mais empresarial relacionada com dinheiro. Então obviamente que expandi e realmente realça o estar mais atenta ao outro e a ouvir o outro e a pensar: “Ok, se eu não estou a ouvir o outro, porque é que não estou a ouvir?” (...) Porque eu não tinha sequer essa perceção do quão era importante.

Acho que este processo que fizemos devia ser uma coisa mais normal e não um privilégio. Eu sinto que foi um privilégio estar neste processo e não devia, isto devia ser uma coisa mais normal, porque abriu-me vários horizontes não só a nível pessoal, ajudou-me na construção de um eu! O que me chateia nisto é que me eu sentia estas coisas boas e chateia-me que isto não seja uma coisa normal, não é normal o que aconteceu aqui, não é uma coisa falada! E fazia tanta falta! Porque o processo de mediação foi à base da reflexão e às vezes faz tanta falta nós sentarmos-mos e refletirmos sobre alguma coisa que aconteceu, alguma coisa que está ali a acontecer com o vizinho do lado ou no país ao lado, questões históricas... E abre-te esse campo e acho que é mega importante. Por isso é que estava a dizer que fico triste, porque de facto gostei bastante de te conhecer e fomos partilhando coisas da vida pessoal, às vezes, eu tinha mega esse à vontade... porque isso ajudou-me mesmo a ver as coisas de outra forma. Por exemplo, a parte da agricultura... para mim foi

o processo mais obvio que eu tive aqui do que é que era a mediação para mim e como é que isso me influenciava como pessoa. E é só uma simples conversa, uma partilha de imagens (...) Estes encontros estimulam a tua criatividade, a tua autorreflexão, vês coisas em ti próprio em que pensas “Olha eu não sabia que tinha isto e pensava desta forma” e estimula imenso o espírito critico, porque é um espaço confortável! Aqui o que importa é a partilha, a forma como falas, a comunicação... o que tiro disto tudo é que o fundamental é a comunicação e o processo de mediação melhora imenso isso. A mediação é também um processo de entreaajuda!”

EVA

Eva considera que o projeto foi bom, mas “de certa forma desafiante”, devido “à minha personalidade, por norma, acabo por querer estar envolvida em demasiados projetos e acabava por ser mais desafiante porque tinha menos tempo para fazer os desafios (...) ao mesmo tempo estes encontros e exercícios que fiz deram-me alguma coisa, só a ideia de fazer ou produzir alguma coisa é algo que me faz feliz, que me faz sentir bem sucedida, todos estes sentimentos normais de quando estás a ajudar alguém com um projeto”. Para si, esses elementos foram positivos, assim como “a oportunidade de refletir num espaço seguro, uma hora por semana, apesar dos desafios associados”. Um momento onde era possível “teres uma hora para pensares fora da caixa, poderes falar de forma segura com alguém, ser introduzido a artistas diferentes e tipos diferentes de trabalho e ao mesmo tempo a conceitos psicológicos que introduziste ao longo das semanas. Eu acho pessoalmente isso tudo muito interessante, então para foi um bom tempo de exercício, podia tirar uma hora por semana para refletir sobre assuntos e coisas que me interessam então de certo modo é auto-cuidado. Tiras tempo para fazer algo que estás interessado, podia ser considerado ser tão bom como ler um livro ou ouvir uma música, ao nível de efeito terapêutico, porque estás a levar o teu tempo para explorar alguma coisa nova” contextualizando que “Obviamente que para mim é parte de quem sou, do que me interessa”. Para si, depois das sessões “há sempre uma espécie de sensação blue (nostálgica) que paira depois”, “porque muitas vezes estás a desafiar-nos para pensar em fotografias ou imagens, refletir sobre elas e trabalhar a nossa flexibilidade cognitiva. Mas depois de fazeres os exercícios e as sessões, levas isso para a tua vida. Então fico a pensar sobre uma imagem dois dias depois ou olhar para outras coisas à minha volta com os tópicos que falámos em mente”. Reforça “especificamente a ideia dos outros” dado que

“sempre fui muito interessada nesse tópico em como vemos o outro e como muitas vezes nos vemos contra o outro em vez de nos vermos de igual para igual. Então foi desafiante pela pessoa que sou, mas ainda assim, trouxe-me definitivamente algum nível de bemestar! (...) imagino que se me tivesse dado o tempo para fazer e interagir com todos os exercícios e se não tivesse outros fatores a contribuir para que não fizesse os exercícios, imagino que ainda estaria mais orgulhosa de ter feito parte deste projeto!”. Reforça que consegue ver o “elemento terapêutico” deste processo, ainda que não seja feito num contexto clínico, “há definitivamente algo que retiras e acho que muito disso é o facto de as pessoas serem forçadas a tirar uma hora para elas! Sim, estou a ajudar-te nesta investigação e sim tu estás a guiar esta hora, mas é uma hora em que me estás a dar toda a tua atenção e tenho um espaço seguro para falar. Consigo ver como foi benéfico para mim e seria para outras pessoas também. Acho que é muito interessante, fizeste-me refletir sobre isso tudo e no poder da imagem como uma ferramenta de bem-estar, que antes sabia que era possível, mas não sabia como!”. Apesar de Eva ter conhecimentos sobre algumas das temáticas expostas nas sessões de mediação, dada a sua formação e contexto profissional, o mediador questiona-a se existiu algum exercício ou temática que tivesse ficado marcada mais positivamente ou negativamente. Para Eva, todos “todos os exercícios foram ok e exequíveis, então acho que não houve nada que não gostasse. Se há alguma coisa, é o meu desapontamento de não ter conseguido fazer os exercícios nalgumas semanas, não teve haver com os exercícios, foi só mesmo por não conseguir fazê-los. Definitivamente não tenho nada negativo que consiga lembrar-me que não gostei... mas duas coisas que gostei foi a ideia do outro, que foi muito importante para mim, como vemos o outro. E esta ideia da vulnerabilidade que é algo que já tinha ouvido falar, mas nunca aprofundado, então foi um extra. (...) Ter essa informação explicada de uma forma mais estruturada e séria, que foi como tu a transmitiste, foi muito bom. Então não tenho nada a dizer que não tenha gostado, mas definitivamente o que gostei de ouvir do que falaste, foi esta relação de nós contra o outro e tudo o que acarreta, esta ideia da empatia e da não-empatia, o que é empatia, mas também esta ideia da vulnerabilidade. Acho que são todos tópicos que precisamos todos de explorar mais e que se tivermos espaços seguros como este, onde podemos explorá-los seria benéfico para as narrativas de tanta gente. Foi bom para mim, mesmo estando familiarizada com alguns deles!”. O mediador questiona Eva sobre o que mudaria no processo, mencionando particularmente a questão do tempo, sendo uma situação que Eva já tinha mencionado anteriormente. Para

Eva ao nível de tempo não sentiu que fosse em demasia, “foi ok, na medida do que seria expectável”. No entanto, alteraria alguma das dinâmicas, para que fossem mais acessíveis, “Eu concordaria que algumas sessões que tivemos em que explorámos alguns dos tópicos foram um pouco extensas, algumas delas aproximavam-se de uma hora. Então imagino que seja difícil para uma pessoa encontrar mais de uma hora por semana para fazer o exercício. Porque talvez fique demasiado longo, porque não é só a hora da sessão, mas também a hora extra ou o tempo necessário para fazer o exercício... então acho que dependerá das pessoas com quem estás a trabalhar”, exemplifica que para alguém “que tem um full-time e uma família, é demasiado tempo, porque de repente dar duas horas por semana torna-se muito complicado. Se estivermos a falar de alguém que ainda está a estudar poderá parecer mais flexível e menos exigente”. Desenvolver sessões mais curtas é uma das opções que dá, salientando, no entanto, que “depende dos resultados que tenhas dos exercícios e do que pretendes, eu questiono-me se estas sessões fossem duas horas e a meio as pessoas pudessem fazer uma espécie de exercício. Para mim, se tivesse essa oportunidade de fazê-los a meio da sessão, acho que haveria mais hipóteses de ter feito todos os exercícios”. Considera que ao mesmo tempo, poderia não ser a solução mais adequada, sendo que “não era a ideia de alguns dos desafios, que requeriam reflexão, há sensações diferentes quando estás a produzir e és só tu, o espaço e a camera! E quando alguém está à espera no computador que faças um exercício durante um determinado período... (...) acho que depende muito das pessoas, para mim saber quer estarias à espera dar-me-ia uma motivação para os fazer, mas talvez não terias o outro lado que ocorre quando estou noutra estado mental a fazer o exercício. Para além das sessões serem longas, não sei como poderias facilitar o benefício destas sessões se não fosse tão extenso, da forma como o estás já a fazer. (...) Ao fazer sessões mais longas com o exercício no meio (...) podias estar a sacrificar outras coisas, como o elemento de autenticidade. Não alteraria nada para além disso, mesmo o tempo, em retrospectiva não diria que é negativo, tendo em conta o impacto positivo que teve”. O mediador questiona Eva se teve a consciência gradual da mudança da sua relação com a imagem ao longo do processo, sendo que Eva responde afirmativamente, “acho que não só no trabalho que introduziste, mas também no meu dia a dia. O exercício que fazias quando introduzias as imagens e os artistas e depois falavas da biografia e o contexto em que aquela imagem foi criada, isso ficou comigo” explica que “agora quando olho para imagens penso na biografia dos artistas, o ponto de vista do artista (...) acho que isso foi promovido pela forma como tu

introduziste os artistas, só isso é um comportamento que foi moldando. Muitas vezes quando introduzias um artista, tu falavas também da sua história de vida e davas-nos um contexto do porquê de estarmos a ver o que estávamos a ver... e eu senti que estas sessões, ao olhar para peças diferentes de arte e querer saber qual a sua história e porque é que foram feitas ao invés de olhar simplesmente e ter uma opinião baseada no meu primeiro contacto com a imagem (...) percebi que talvez seja mais importante investigar, olhar e pensar no que é que o artista tentou, definitivamente essa ideia ficou comigo, de certo modo. Não porque estavas a ensinar-me isso, mas pela forma como estavas a falar do trabalho. Isso deixou-me ser mais curiosa relativamente a isso. Eu usualmente tendo a olhar para a arte pelo seu valor em oposição a refletir sobre o artista (...) Talvez agora tenha uma maior consciência que há sempre alguém atrás de uma imagem, mesmo que essa imagem não me dê todas as emoções que eu quero, há uma intenção e um contexto por trás (...) E não estou a dizer que isto não é algo que as pessoas não façam no geral, mas depois de ter este processo em tantas semanas contigo, notei que agora faço isto. Então estou mais conectada em querer saber o que está por detrás da imagem, não só da imagem, mas o porquê desta pessoa ter feito isto, quem é esta pessoa e como é que posso conhecer a pessoa que fez essa imagem... (...) estou definitivamente mais curiosa sobre as narrativas da imagem que estou a olhar.” O mediador questiona-a sobre a sua relação com a mediação e se esta mudou desde o início, “Sim e não... acho que depende de como classificá-íamos mediação. Então não estou 100% certa de que nestes exercícios que fizemos especificamente, se eles mudaram necessariamente o quão mais empática sou para com os outros. Porque acho que já o era, talvez um bocadinho empática, naturalmente. Mas definitivamente mudou-me interiormente ao invés de externamente, a forma como meio a minha relação comigo mesma mudou, no sentido em que sinto que agora tenho mais ferramentas para o fazer. Então sinto que não há nada de errado e até apreciar a utilização da imagem e do vídeo para questionar determinadas coisas sobre o meu próprio self e fazer-me desconfortável, se necessário, mas num lugar seguro (...) A forma como gosto de chamá-lo, que talvez pudéssemos chamar de mediação (...) o que eu sinto que me deu é flexibilidade cognitiva (...) que pode ser esta ideia de ser um bocadinho menos rígidos na forma como vemos e pensamos sobre as coisas e isso mudou... então acho que estes processos são muito, muito bons é para essa flexibilidade cognitiva. O quão mais rígidos somos e o quão menos mente aberta somos, menos é provável que mudemos e que estejamos ok com essa mudança ou aceite-a. Então ao fazer estes exercícios, acho

que a flexibilidade cognitiva é ampliada, o que faz com que o teu cérebro possa provavelmente ser mais capaz de ver diferentes cenários, refletir sobre eles e ver as coisas de forma diferente, onde às vezes temos de ser criativos e considerar o contexto dos outros. Flexibilidade Cognitiva é a cena, que mais uma vez... é muito similar a mediação, no sentido em que precisas de uma para fazer a outra”. Por fim, o mediador questiona-a se acha que este género de intervenção, sendo também ela profissional social, lhe faz sentido que seja promovido, respondendo que “Eu acho que poderia ajudar muito, muito (...) mas depende com quem estás a lidar, quem é a população com quem estás a trabalhar (...). É dar às pessoas lugares seguros para explorarem estas coisas através da imagem, onde não há dedos que apontam para ti, um espaço seguro onde exploras diferentes pensamentos, sentimentos e sensações que a imagem te pode dar (...) Uma forma gentil de aumentar a flexibilidade cognitiva (...) este género de exercícios pode ser feito de forma a explorar, então não é traumático, porque a maioria das vezes estás a refletir sobre o teu lugar e o lugar dos outros através da imagem, não é que estejas usar exemplos da tua vida.(...) Torna-se até menos ameaçador ser honesto, permitires-te a ser honesto e dares opiniões... pode ser mais fácil em lugares como estes (...) É uma forma gentil de explorar como sente o seu papel na sociedade, com os outros, sem ter que ser ameaçador, porque não se trata de questionar o que a pessoa faz no dia a dia, mas de olhar para uma imagem e questionar-nos o que é que sentimos hoje, porque nos sentimos desta forma e pensar um bocadinho mais sobre a potencial realidade desta imagem e podes comparar porque é que pensamos de determinada maneira e o motivo de o fazermos (...) Então penso que é benéfico, eu genuinamente acredito que é”.

