

ESCREVER PARA
ALÉM DO SILÊNCIO
PROMOVER A
COMPETÊNCIA
AUTOBIOGRÁFICA NA
AJUDA A SOBREVIVENTES
DE VIOLÊNCIA DE
GÊNERO

Manual Metodológico



With financial support
from the DAPHNE Programme
of the European Union





AVISO: esta publicação e anexos foram produzidos com o apoio financeiro do Programa Daphne III, da União Europeia. Os conteúdos desta publicação e dos seus anexos são da exclusiva responsabilidade da Coordenador *Libera Università dell'Autobiografia* e dos seus parceiros (*EAVN*, *CooLabora* e *Istituzione Solidea*) e não podem ser tomadas como reflexo das visões da Comissão Europeia.

Este manual foi disponibilizado em Inglês, Grego, Italiano e Português, com o apoio de tradutores profissionais para alguns capítulos. A versão inglesa inclui todas as contribuições específicas dos parceiros. As versões em cada língua diferem nalgumas partes, por exemplo: o Anexo de versão inglesa do manual contém todos os artigos, enquanto as versões italiana, grega e portuguesa apresentam apenas o Anexo escrito pelos/as técnicos/as dos respetivos países. Também outras partes do manual podem variar devido a uma adaptação cultural.

Esta versão pdf do manual metodológico refere-se à versão portuguesa do ebook ISBN 978-88-91185-67-9

Design e Layout do ebook de Ada Ascari

© 2015 LIBERA UNIVERSITA' DELL'AUTOBIOGRAFIA – Este trabalho pode ser reproduzido e redistribuído, todo ou em parte, sem alterações e sem autorização escrita prévia desde que a fonte tenha conhecimento.



With financial support
from the DAPHNE Programme
of the European Union





Índice

| | |
|---|----|
| Prefácio | 4 |
| O Projeto <i>Escrever Para Além do Silêncio</i> | 8 |
| Descrição do Projeto | 8 |
| A parceria do projeto..... | 15 |
| Coordenador: Libera Università dell'Autobiografia | 15 |
| Istituzione Solidea | 16 |
| CooLabora..... | 18 |
| Em parceria associada com..... | 19 |
| Secretariado - Geral Grego para a Igualdade de Género | 19 |
| Universidade da Beira Interior..... | 19 |
| Maschile Plurale..... | 20 |
| Descrição da implementação das atividades nos diferentes países..... | 21 |
| A Supervisão | 21 |
| Itália | 28 |
| Grécia..... | 33 |
| Portugal | 39 |
| Resultados | 43 |
| Introdução..... | 43 |
| Metodologia e instrumentos usados..... | 44 |
| Caracterização das participantes..... | 45 |
| Resultados da avaliação da eficácia das intervenções..... | 48 |
| Principais Resultados e Conclusões | 49 |
| Bibliografia | 54 |
| O ponto de vista das profissionais | 57 |
| Itália | 57 |
| Grécia..... | 61 |
| Portugal | 63 |
| Metodologia autobiográfica transformadora e Sujeitos vulneráveis..... | 65 |
| Antecedentes | 65 |
| Escrever sobre si próprio..... | 71 |
| Autobiografia | 72 |
| Breve história da autobiografia | 74 |
| Métodos autobiográficos..... | 76 |
| Bibliografia | 79 |
| Autobiografia educacional transformadora..... | 81 |



| | |
|---|-----|
| De vítima a pessoa através da escrita do eu | 86 |
| Objetivos específicos para sobreviventes da violência de género | 89 |
| Ambientes educativos na prática autobiográfica | 91 |
| Cenário individual: trabalho em pares | 91 |
| Ambiente de grupo: o workshop de autobiografia | 94 |
| Ambientes coletivos e sociais | 95 |
| Papel do/a facilitador/a autobiográfico/a | 97 |
| Cuidar de uma relação autobiográfica | 98 |
| Distância e proximidade..... | 99 |
| Fazer o percurso | 100 |
| Escrita reflexiva do/a facilitador/a: não apenas notas..... | 101 |
| As fases da prática autobiográfica..... | 102 |
| O começo | 103 |
| A atividade central | 104 |
| Escrever | 104 |
| Ler..... | 105 |
| Devolver e restituir | 106 |
| Encerramento | 108 |
| Construir um caminho educacional..... | 108 |
| Definir o roteiro | 109 |
| Escolher um grupo alvo e beneficiários/as | 110 |
| Elaborar enredos e temas..... | 111 |
| Dispositivos autobiográficos..... | 112 |
| Bibliografia..... | 117 |
| Os/as autores/as do Manual | 125 |



PREFÁCIO

Stefania Bolletti

Pesquisa, planificação e desenvolvimento do pensamento, identificar novos caminhos educativos afirmando o valor da escrita, constituem os elementos de um projeto que foi concebido e desenvolvido em Itália, mais precisamente na aldeia medieval de Anghiari, na Toscana, graças à contribuição, compromisso e paixão de muitos homens e mulheres que, juntos, deram origem a uma comunidade científica com uma prática única na cena italiana: a *Libera Università dell'Autobiografia* (Universidade Aberta de Escrita Autobiográfica).

A *Libera Università dell'Autobiografia* é uma associação cultural que desde 1998, o ano em que foi fundada, procura ser um lugar que acolhe todos/as aqueles/as que desejam refletir, aprofundar e testar o valor da escrita autobiográfica. A associação apresenta-se como uma comunidade em constante evolução que, através da experiência construída por indivíduos e grupos a ela pertencentes, nos diversos territórios de referência ou campos disciplinares, prospera não apenas em contributos teóricos, mas também nos resultados de atividades experimentais e inovadoras desenvolvidas “no terreno”, que gera novas orientações e novos espaços de reflexão.

Os objetivos autodidatas da abordagem autobiográfica que constituem os elementos fulcrais das atividades desenvolvidas na *Libera Università dell'Autobiografia* de Anghiari são a promoção e apoio às possibilidades que cada ser humano pode expressar ao reler e reinterpretar as experiências passadas, que são uma parte íntima de nós, que seguem cada mudança que nós fazemos e que contemplam, também, acontecimentos dolorosos.

Quando as experiências humanas são reprocessadas através da narração e escrita autobiográfica, elas produzem conhecimento sobre nós próprios/as e sobre a nossa vida num contexto sociocultural e tornam-se a parte viva de uma história. A nossa história. Narrar a própria história significa prosseguir

na direção da pesquisa: uma pesquisa que pode ligar, de acordo com o próprio enredo, os acontecimentos que foram experienciados e que correm o risco de serem esquecidos, flutuando num espaço indistinto.

Revisitar a nossa história oferece a oportunidade de narrar essa história a nós próprios/as e aos outros, partilhar condições existenciais que se julgava serem indizíveis, tentar dar uma explicação aos acontecimentos nos quais fomos protagonistas e tentar atribuir significado às nossas ações. O projeto *Escrever para além do Silêncio* adotou esta visão que se caracteriza por dar valor à palavra escrita e na qual os/as especialistas, profissionais e mulheres que experienciaram a violência, construíram um espaço onde testar o grande potencial que a escrita oferece ao lidar com condições de desconforto existencial, sofrimento e dor causadas pela violência contra as mulheres. Um espaço onde é possível confiar a alguém a narração e a escuta mútua, sentir a nossa presença e proximidade, trazer à luz o indiscreto ao ser bem-vindo pelo Outro.

Apesar de terem sido adotadas medidas importantes e disposições legais ao nível europeu (Diretiva EU 2012/29 sobre as vítimas e a Convenção de Istambul assinada em 2011) desenhadas para lidar com as diversas formas de violência contra as mulheres (psicológica, perseguição, violência física ...) de uma maneira global e para estimular os Estados Membros a introduzirem na sua legislação disposições para prevenir e reprimir tais atos que são considerados violações dos direitos fundamentais, é, no entanto, necessário acrescentar a estas medidas o desenvolvimento da investigação e providenciar incentivos às muitas organizações na sociedade civil que, na prática e com abordagens inovadoras, lidam com o fenómeno da violência e com o silêncio que acompanha tais acontecimentos. Demasiadas mulheres ainda acham difícil apresentar queixa das suas experiências e resguardam-se no silêncio.

Um silêncio que não é um espaço vazio: dentro desse silêncio existe um diálogo interno constante sobre a memória inesquecível que impede a

possibilidade de recuperar qualquer vestígio de significado existencial, relacional e afetivo por causa do fardo não processado do trauma. Recentes abordagens biográficas e narrativas mostram que a narração é um elemento central nas vidas dos seres humanos. A narração individual de histórias gera a organização mental de uma biografia pessoal que, quando adequadamente interligada com as histórias de outras vidas, contribui para dar sentido às experiências e vidas pessoais.

De facto, as nossas vidas são constantemente interligadas com narrações, com histórias que nós contamos ou que outros nos contam (nas mais diversas formas), histórias que nós sonhamos ou imaginamos ou gostaríamos de ser capazes de contar. São todas processadas na história da nossa vida, a história que contamos a nós mesmos/as num longo e episódico, por vezes inconsciente, virtualmente interrompido, monólogo.

No projeto *Escrever para além do Silêncio* os aspetos teóricos e metodológicos juntaram-se à experiência prática daqueles/as que todos os dias cruzam as suas vidas com as das mulheres que estão à procura de alguém que as oiça e ajude a suportar o seu desconforto: deste encontro emergiram reflexões que deram um novo estímulo a todos os campos envolvidos na investigação, proporcionando uma troca mútua e reconhecimento do valor expresso por esta prática. As pessoas que fizeram parte do projeto, dando substância aos seus conteúdos, deram uma preciosa contribuição derivada do seu trabalho e da sua aplicação aos casos reais, foram capazes de analisar e apreciar os resultados desta nova metodologia. As histórias escritas pelas mulheres que foram capazes de falar sobre a sua experiência, enquanto resultado da aplicação da abordagem autobiográfica, representam um dos resultados do projeto.

Este Manual Metodológico, que é o produto final do projeto *Escrever para além do Silêncio*, destina-se a organizações públicas e instituições que pretendem usar a abordagem autobiográfica no trabalho de apoio, adotando e implementando as boas práticas produzidas pelo projeto. O principal objetivo



deste Manual é ser uma ferramenta para educadores/as e formadores/as, para consultores/as que trabalham em instituições que garantem apoio a mulheres vítimas de violência. O Manual apresenta métodos que podem ser, mais tarde, desenvolvidos e aperfeiçoados, mas que são, indubitavelmente, um ponto de partida válido para a introdução de novas práticas baseadas na experiência concreta de todos/as aqueles/as que durante muito tempo trabalharam com competência e sensibilidade em profissões que prestam ajuda aos outros.



O PROJETO *ESCREVER PARA ALÉM DO SILÊNCIO*

Descrição do Projeto

Virginia Meo

Pode a escrita autobiográfica ser um instrumento para “Autotratoamento” das mulheres que experienciaram a violência? Escrever sobre os episódios da própria vida pode ajudar a repensar a sua história, tornando-as conscientes de aspetos novos e, por vezes, inesperados de si mesmas? Quais são os requisitos para que tal prática possa ser usada no suporte fornecido pelos/as profissionais dos centro anti violência e pelos serviços de apoio e qual o tipo de formação de que precisam? Estas são as perguntas a que o projeto *Escrever Para Além do Silêncio* - Promoção das competências autobiográficas na ajuda a sobreviventes da violência de género” (JUST/2012/DAP/AG/3448) tem tentado responder.

Cofinanciado pela Comissão Europeia no âmbito do programa Daphne III, o projeto foi coordenado pela *Libera Università dell’Autobiografia* de Anghiari (LUA) e implementado em parceria com a *Istituzione Solidea – Città Metropolitana di Roma Capitale* (Itália), *CooLabora* (Portugal) e *European Anti-Violence Network – EAVN* (Grécia). O acompanhamento foi realizado pela Associação *Maschile Plurale* (Itália), *Universidade da Beira Interior* (Portugal) e o *Secretariado-Geral para a Igualdade de Género do Ministério do Interior Grego* (Grécia), nas suas competências enquanto parceiros associados.

O “*Escrever para Além do Silêncio* é um programa de formação para profissionais que trabalham na área do apoio especializado a vítimas, em contacto com mulheres que tenham vivenciado violência.



O objetivo do projeto foi promover o uso da escrita autobiográfica em Centros antiviolaência e noutras estruturas que garantem apoio e, simultaneamente, verificar até que ponto esta abordagem é útil e traz benefícios às mulheres que experienciaram a violência, monitorizando os efeitos desta prática em termos de bem-estar psicológico e emocional. Os/as profissionais que trabalham em serviços de apoio a mulheres vítimas de violência vieram da Grécia, Itália e Portugal e tiveram formação para usarem o método autobiográfico com o intuito de melhorar as suas capacidades e proporcionar-lhes alguns instrumentos que lhes permitam agir como “facilitadores” em *workshops* de escrita autobiográfica.

Com efeito, embora a narração de episódios de violência, também, na forma escrita, seja um instrumento usado por estes/as profissionais no seu trabalho com mulheres, raramente existe consciência de que a escrita autobiográfica é uma competência que precisa de ser aprendida. Criar ambientes educacionais para a escrita autobiográfica exige conhecimento dos instrumentos, mas também a capacidade de construir um “contexto narrativo” sem juízos de valor, onde exista confiança, respeito e aprendizagem mútua; é uma atividade de planificação delicada, que envolve os/as educadores/as pessoalmente e é ainda mais sensível quando este trabalho é feito com pessoas que experienciaram violência extrema e cujas histórias pessoais têm um impacto emocional muito forte. Consequentemente, prestou-se atenção ao impacto das intervenções metodológicas propostas no bem-estar das mulheres que experienciaram violência e nos/as próprios/as profissionais que também foram chamados/as a experimentar a escrita autobiográfica. Os escritos autobiográficos não foram recolhidos nem divulgados aos parceiros; cada um permaneceu no contexto da intervenção/*workshop* respeitando o acordo mútuo feito entre as profissionais e as mulheres que foram vítimas de violência.

O projeto começou em janeiro de 2013 e terminou em março de 2015. Integrou os seguintes momentos:

- ajustamento do método autobiográfico aos contextos dos serviços que proporcionam apoio a mulheres que já experienciaram a violência (centros antiviolência ou serviços de apoio a vítimas) e construção de instrumentos educativos a serem usados (WS1);
- formação dos/as profissionais dos serviços de apoio a mulheres vítimas de violência, vindos/as da Grécia, Portugal e Itália, para usarem o método autobiográfico (WS2);
- implementação do método autobiográfico nos centros onde é dada assistência a mulheres vítimas de violência e análise do seu impacto e eficácia em alcançar o bem-estar das participantes (WS3).

De modo a melhor estruturar a formação e a filosofia subjacente ao projeto, foi realizado um estudo qualitativo sobre a representação da escrita e da escrita sobre nós mesmos/as, na Grécia, Portugal e Itália, com mulheres vítimas de violência: sob a supervisão da Universidade da Beira Interior, a investigação foi realizada em grupos de referência ou com entrevistas individuais e proporcionou um retrato das necessidades, expectativas e possíveis dificuldades e/ou resistência das mulheres enquanto participantes de *workshops* de escrita autobiográfica. Graças ao trabalho feito pelas organizações parceiras, 38 mulheres estiveram envolvidas: 6 de Portugal, 11 de Itália e 21 da Grécia.

Os resultados do estudo qualitativo e o conhecimento geral da literatura científica internacional sobre escrita autobiográfica e o seu impacto no bem-estar daquelas que a praticam fizeram o enquadramento de referência para o desenho das atividades educacionais.

Os/as especialistas da *Libera Università dell'Autobiografia* assumiram a tarefa de organizar a estrutura de formação que se desenrolou em três momentos diferentes: uma residência de formação; uma fase de formação em contexto de trabalho; 3 *workshops* de acompanhamento, depois da fase experimental, um por parceiro.

A residência de formação foi realizada em Anghiari, de 1 a 3 de julho de 2013; tanto nas sessões e *workshops* experimentais o método autobiográfico foi posto em prática, levando os/as profissionais a escrever sobre si próprios/as e sobre as suas histórias de vida e deste modo experimentar o impacto do

instrumento e a eficácia do método. Os *workshops* foram dirigidos pelos/as especialistas da LUA¹ que ofereceram o seu trabalho e ajudaram com a tradução: a sua presença foi preciosa, porque mostraram aos/às profissionais qual a função do/a “facilitador/a”, a que é que deviam prestar atenção e como se deviam comportar num ambiente de escrita autobiográfica. Um total de 28 profissionais (10 Portuguesas, 11 Gregas e 8 Italianas) teve formação. Realizou-se um curso *ad hoc* para os/as 6 tutores/as das entidades parceiras.

Foram elaboradas normas sobre o método autobiográfico com uma descrição dos vários dispositivos usados na formação em residência, assim como um protocolo sobre as regras para organização do ambiente educacional de uma intervenção autobiográfica (*workshop*); foi construído um *website* na plataforma *Moodle* (www.writingbeyond.eu) para coordenar as atividades e para supervisão à distância. O *website* tem três secções diferenciadas:

- uma secção dedicada às profissionais onde todos os instrumentos úteis para intervenções autobiográficas foram colocados, assim como material adicional para leitura posterior;
- uma secção dedicada aos/às tutores/as onde semanalmente foram postados relatórios; uma linha direta com os/as especialistas da LUA, para constante supervisão;
- uma secção dedicada aos parceiros do projeto onde os relatórios, documentos e outro material podia ser partilhado e onde os relatórios finais seriam preenchidos.

Nos meses que se seguiram à formação, durante a fase de formação em contexto de trabalho, todas as profissionais coordenadas pelos/as tutores/as e sob supervisão à distância realizada pelos/as especialistas da LUA testaram o que tinham aprendido: cada profissional produziu um microprojeto que foi verificado pelos/as especialistas da LUA e depois experimentado em mulheres vítimas de violência nos centros antiviolência e nos serviços de apoio a

¹ Agradecimentos especiais à Mariella Bo, Marcia Hadad, Barbara Mapelli, Elizabeth O'Neill, Susanna Ronconi.

vítimas em que trabalhavam; nalguns casos, o projeto foi implementado nas colegas. Esta fase experimental provou ser de importância vital para verificar até que ponto os instrumentos construídos durante a fase de formação podiam ser adaptados à realidade dos centros e serviços de apoio à vítima; e permitiu ajustar os dispositivos e a estrutura das intervenções autobiográficas de modo a servirem as necessidades dos contextos específicos e das participantes. Durante este estágio, foram verificados os questionários de avaliação da eficácia e impacto do método autobiográfico no bem-estar das mulheres, que tinham sido construídos sob supervisão da Universidade da Beira Interior.

Os três *workshops* realizados no final da fase de aprendizagem em contexto de trabalho, em Roma, na Covilhã e em Atenas, permitiram aos/às especialistas da LUA ter *feedback* das profissionais sobre os pontos fortes e fracos do projeto até àquele momento, as dificuldades encontradas e a resistência das participantes; conseqüentemente, os instrumentos foram modificados e ajustados às necessidades que tinham surgido.

O segundo ano do projeto foi dedicado à implementação do método autobiográfico nas atividades diárias das profissionais. A introdução das intervenções autobiográficas e *workshops* nos serviços de apoio a mulheres vítimas de violência foi planificada a partir das lições aprendidas durante a fase de aprendizagem em contexto de trabalho e do *feedback* recebido durante os *workshops* finais na fase de formação.

A planificação dos *workshops*, constantemente supervisionada por uma especialista da LUA, requereu alguma flexibilidade estrutural, apesar de alguns elementos terem sido considerados indispensáveis à parceria para construir um ambiente educacional que pudesse ser sujeito a uma avaliação da eficácia e impacto da intervenção autobiográfica no bem-estar das participantes, particularmente:

- para intervenções autobiográficas individuais (sessão individual): cada sessão individual foi de, pelo menos, uma hora, com um máximo de 6 sessões realizadas semanal ou quinzenalmente;

- para intervenções em grupo (sessões de grupo): cada sessão do *workshop* autobiográfico foi de, pelo menos, duas horas, com um mínimo de 6 sessões realizadas semanal ou quinzenalmente.

Contudo, isto não excluiu a possibilidade de monitorizar as intervenções autobiográficas que foram desenhadas sem estarem reunidas estas condições, por causa das necessidades específicas dos contextos onde as intervenções foram feitas ou das mulheres vítimas de violência. Estes *workshops*, contudo, não foram incluídos na avaliação da eficácia e impacto (um excerto do relatório de avaliação E&I, da Universidade da Beira Interior está presente neste Manual: veja o capítulo “Resultados”).

A situação especial das mulheres vítimas de violência e a sensibilidade dos contextos onde as intervenções aconteceram, infelizmente, retardaram a fase de implementação, logo, exigindo que a duração do projeto fosse alargada por mais dois meses, de modo a concluir todos os *workshops* em que tinham sido iniciados e alcançar o objetivo final de mulheres envolvidas. No final do projeto, 205 mulheres vítimas de violência tinham estado envolvidas nos *workshops* autobiográficos, individualmente ou em grupo.

Finalmente, várias atividades de disseminação foram organizadas durante os dois anos do projeto: três eventos públicos tiveram lugar entre novembro e dezembro de 2013, em Itália, Grécia e Portugal; uma conferência intermédia em Atenas, em fevereiro de 2014; uma conferência final a 25 de fevereiro de 2015, na Covilhã (PT) onde os resultados do projeto serão apresentados e, finalmente, um evento público em Anghiari, Itália, a 9 de março de 2015, marcando a conclusão do projeto *Escrever para além do Silêncio*.

Este Manual é o produto final do projeto e contém os principais resultados do trabalho feito, bem como os instrumentos que foram desenvolvidos. O objetivo é que esta experiência se repita noutros serviços de apoio a vítimas e noutros países, e que o método da escrita autobiográfica, tal como estabelecido no projeto *Escrever para além do Silêncio*, seja usado no apoio dado às mulheres que já sofreram algum tipo de violência.



Um sincero agradecimento a todos/as os/as que contribuíram para o projeto com dedicação desinteressada e profissionalismo²; mas, acima de tudo, às profissionais dos Centros antiviolença e serviços de apoio a vítimas, na Grécia, Itália e Portugal, que puseram o seu profissionalismo ao serviço do projeto; e às mulheres vítimas de violência que aceitaram expor-se através da escrita.

² Agradecimentos especiais à equipa da LUA que cooperou com o projecto: Sara Moretti, Renato Livigni e Fabio Cecconi.

A parceria do projeto

Coordenador: Libera Università dell'Autobiografia



A *Libera Università dell'Autobiografia* (Universidade Aberta de Autobiografia, abreviatura LUA) de Anghiari foi fundada, como associação cultural sem fins lucrativos, por Duccio Demetrio e Saverio Tutino, a 10 de setembro de 1998. A associação está sob alçada da Faculdade de Educação da Universidade de Milão-Bicocca e é apoiada pela cidade/edilidade de Anghiari.

Em agosto de 2011, a LUA obteve acreditação enquanto “Organização educativa para a formação de professores” pelo Ministério da Educação, do Ensino Superior e Investigação. Duccio Demetrio, antigo professor de Filosofia da Educação e de Teoria e Técnicas da Narrativa e da Autobiografia, na Universidade de Milão-Bicocca, é o Diretor Científico, assistido por uma Comissão de Professores – composta por formadores/as de várias universidades italianas e da própria LUA – e ainda por cerca de cinquenta colaboradores/as científicos. Portanto, a LUA é uma verdadeira comunidade de práticas narrativas e autobiográficas que partilha o conhecimento adquirido em reuniões regulares, seminários e oficinas de trabalho, ao longo do ano.

A LUA executa e fornece uma grande variedade de atividades educativas, desde pequenos seminários até cursos de três anos em autobiografia, conhecido por “Escola de Escrita Autobiográfica e Biográfica”. O método pretende promover nos/as participantes a capacidade de cada um/a escrever a sua própria história, desenvolvendo competências de escrita e de autoconhecimento. Os objetivos de aprendizagem não são apenas na área do autoempoderamento: a LUA promove iniciativas educativas para adquirir especialização no método autobiográfico e biográfico, com o objetivo de intervir profissionalmente na Educação de Adultos, em aconselhamento individual a pessoas que estejam em sofrimento, na recolha e promoção de memórias locais e territoriais.

Nos últimos dois anos, mais de trinta seminários foram promovidos, com temas abrangendo diferentes áreas. Os relatórios de cada seminário estão disponíveis nas respetivas páginas da internet. Também organiza “Semanas de Verão” (desde 2009, com uma abordagem geral), “Grupos de Estudo” (que juntam indivíduos interessados em temas específicos para os aprofundar), congressos e conferências (dez, nos últimos três anos), o Festival Autobiográfico e eventos públicos.

Contactos

LIBERA UNIVERSITÀ DELL'AUTOBIOGRAFIA, P.zza del Popolo, 5 –
52031 Anghiari (AR) tel. e fax 0575 788847

Website: www.lua.it

e-mail: segreteria@lua.it

Em parceria com...

Istituzione Solidea



Città metropolitana
di Roma Capitale



Istituzione Solidea, uma instituição pública promotora das questões de género e da solidariedade, foi criada em julho de 2004, graças ao Conselho da Província de Roma, com o objetivo de desenvolver intervenções para apoiar mulheres italianas e estrangeiras sujeitas a violência ou em condições difíceis, com filhos menores, procurando “compensar os danos sofridos”, reconhecendo que têm direitos próprios e possuem capacidades. Deste modo, a Província de Roma apresenta uma grande inovação por, na opinião das autoridades locais, introduzir a primeira instituição italiana na área da igualdade de género. Desde 1 de janeiro de 2015, a Província de Roma, de acordo com a lei nacional n.56/2014 transformou-se numa nova entidade territorial chamada “Área Metropolitana da Cidade/Capital Roma”. Esta nova entidade substituirá a Província e tomará todos os recursos e responsabilidades, assim como cumprirá todas as obrigações tomadas de contactos anteriores.

A *Istituzione Solidea* planeou e desenvolveu um verdadeiro plano provincial destinado a prevenir, impedir e combater o fenómeno da violência, com ações concretas: a promoção de campanhas informativas e de sensibilização direcionadas para a população e instituições; a criação de um observatório provincial para mulheres, e filhos, vítimas de violência, de modo a aprofundar o conhecimento do fenómeno e planificar melhor as intervenções, estabelecendo redes de contacto entre centros antiviolência de Roma e da Província; acolher mulheres vítimas de violência e os seus filhos através dos três centros da *Istituzione Solidea*; fazer a prevenção de comportamentos agressivos em escolas secundárias, em Roma e na Província, de modo a disseminar a cultura da igualdade, solidariedade e respeito pelas diferenças nas relações rapazes/raparigas; fazer formação de trabalhadores do serviço social, da saúde, dos serviços de urgências, das organizações sociais privadas, proporcionar a tomada de consciência e habilitá-los para reconhecerem sinais de violência contra as mulheres, desenvolvendo capacidades adequadas para abordarem e referenciar as mulheres para os serviços competentes; estabelecer redes de contacto entre instituições e operadores que, por várias razões, são responsáveis por cuidar de mulheres vítimas de violência.

Contactos

Istituzione Solidea, Viale di Villa Pamphili 71/c 00153 Roma, Itália

Tel. 00390667668045-4835-4938 fax 00390667667728

email solidea@cittametropolitanaroma.gov.it

Facebook: Solidea Istituzione web site: www.solideadonne.it



European Anti-Violence Network EAVN



A *European Anti-Violence Network EAVN (Rede Europeia Antiviência)* é uma organização não-governamental, sem fins lucrativos, fundada em novembro de 2006, com sede em Atenas, Grécia. As atividades da Rede incluem a conceção e implementação de atividades de pesquisa, atividades científicas, educativas ou outras, destinadas à prevenção primária, secundária ou terciária da violência contra as mulheres

através de investigação e/ou intervenção nos fatores sociais que estão direta ou indiretamente relacionados com o fenómeno da violência entre cônjuges.

Mais especificamente, a Rede leva a cabo a sua missão através de atividades, tais como:

- redes de organizações que trabalham no combate à violência doméstica e violência entre cônjuges;
- parcerias transnacionais com organizações europeias para a implementação de projetos de educação e sensibilização, assim como outras atividades;
- desenvolvimento de materiais de educação e sensibilização (panfletos, livros, etc.);
- projetar, implementar e avaliar
 - . atividades de sensibilização e informação para a população em geral
 - . intervenções preventivas (ex: espaços escolares)
 - . intervenções educativas (ex: oficinas de formação para profissionais de Saúde e Segurança Social, para professores, etc.);
- projetar e conduzir pesquisas;
- dar a conhecer a mulheres maltratadas os serviços de apoio existentes (abrigos, centros de aconselhamento, etc.).

Contactos

European Anti-Violence Network (EAVN)
12 Zacharitsa Str.
117 42 Athens, Greece

Tel: +30-210-9225491

email: info@antiviolence-net.eu

website: www.antiviolence-net.eu, www.gear-ipv.eu



CooLabora

COOLABORA^{CRL}

Consultoria e Intervenção Social

A CooLabora é uma cooperativa de consultoria e intervenção social que visa contribuir para a inovação social no desenvolvimento dos indivíduos, das organizações e do território, através da intervenção nas seguintes áreas: a igualdade de oportunidades, participação cívica, educação e formação, inclusão social.

A intervenção da CooLabora está organizada em torno de dois eixos: prestação de serviços de consultoria e intervenção social.

1) Consultoria para entidades públicas e privadas de economia social com o objetivo de apoiar o seu desenvolvimento organizacional através da prestação de apoio técnico ao desenvolvimento estratégico.

2) Intervenção Social de forma a contribuir para uma sociedade mais solidária e coesa através da implementação de ações vocacionadas para pessoas ou grupos em situação de particular fragilidade.

Atualmente estão em curso vários projetos de intervenção social com o objetivo de contribuir para a promoção dos direitos fundamentais e da participação cívica, incidindo nomeadamente no combate da violência e discriminação de género, na inclusão social de crianças e jovens em risco, na promoção do empreendedorismo feminino e no apoio a pessoas desempregadas.

O contexto social em que a CooLabora intervém principalmente, o distrito de Castelo Branco, é particularmente desfavorecido, porque é uma região que se situa no interior de Portugal, onde os problemas e as desigualdades sociais ocorrem com maior intensidade devido à sua distância das principais polos de desenvolvimento económico e social do país.

Contactos

CooLabora CRL —Intervenção Social

Rua Combatentes da Grande Guerra,

6200-020 Covilhã, Portugal

Tel./Fax: 00 351 275335427 Mobile: 00 351 967455775

email: coolabora@gmail.com

website: www.coolabora.pt

Em parceria associada com...

Secretariado - Geral Grego para a Igualdade de Género

HELLENIC REPUBLIC
MINISTRY OF INTERIOR



GENERAL SECRETARIAT
FOR GENDER EQUALITY

O Secretariado-Geral para a Igualdade de Género (SGIG), do Ministério do Interior, funciona com base nas prioridades nacionais do país, como o emprego, desenvolvimento e coesão social, implementando uma estratégia integrada e coesa para o período de 2009-2013. O Programa Nacional do SGIG para uma Efetiva Igualdade de Género 2010-2013 inclui três pilares relacionados com a) progresso, melhoria e implementação da legislação, b) políticas especializadas para a igualdade de género e c) perspectiva de género: uma grande parte do Programa Nacional pretende impedir e combater a violência contra as mulheres, combater perceções estereotipadas sobre os papéis de ambos os sexos, através de procedimentos educacionais. O SGIG promove uma harmonização/conformidade constante e direta da sua estrutura organizacional com as prioridades europeias e cria novas instituições e mecanismos que contribuem para uma eliminação das discriminações. Através da sua presença e papel ativo ao nível internacional e europeu, o SGIG colabora no quadro político e reforça a sua missão.

Universidade da Beira Interior



A Universidade da Beira Interior é uma das mais recentes universidades públicas, em Portugal. Tem várias unidades de aprendizagem e investigação estruturadas em cinco Faculdades, treze Unidades de Investigação acreditadas pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), sete das quais com avaliação “Bom” e as outras com “Muito Bom” e “Excelente”, vários centros que promovem o ensino, investigação de excelência e prestação de serviços à comunidade. As áreas de conhecimento presentes nas Faculdades incluem Engenharias, Ciências, Ciências Sociais e Humanas, Humanidades, Artes e Letras e Ciências da Saúde. É reconhecida a excelente investigação especializada nas Ciências Informáticas, Engenharia Aeronáutica, Ciências da Comunicação, Ciências da Saúde e Filosofia. O ensino é ministrado a mais de 7000 alunos, em pré e pós-graduação, de acordo com a estrutura de Bolonha, em três ciclos, e na pedagogia centrada no aluno. A investigação inovadora e fundamental, a troca de conhecimentos e atividades de empreendedorismo também são centrais para a missão da Universidade, como se pode constatar através dos resultados das suas unidades e grupos R&D, da sua participação em muitos projetos e consórcios R&D, nacionais e internacionais, e das relações de colaboração com importantes parceiros industriais. A UBI também tem recebido nos últimos anos um número de *spinoffs* fundados nos resultados alcançados nas pesquisas de alunos graduados e professores. Atualmente, a UBI tem implementada uma



estrutura incubadora que segue as tendências empresariais atuais, no terreno.

Website: www.ubi.pt

Maschile Plurale



A Associação Nacional *Maschile Plurale* formou-se em Roma (Itália), em 2007. Representa uma realidade social que abrange homens de várias idades, diversas histórias pessoais, pontos de vista políticos e culturais e diferentes orientações sexuais. Está enraizada numa rede informal mais vasta, nascida há mais de quinze anos, de grupos locais e individuais em diversas cidades de Itália. Os membros da Associação estão empenhados na desconstrução da ideia de género para assim redefinir a identidade masculina. *Maschile Plurale* tem uma longa história e uma relação positiva com movimentos feministas e de mulheres. A ideia de criar uma Associação formal nasceu depois da publicação de “Apelo contra a violência sobre as mulheres”, escrito por alguns dos seus promotores, em setembro de 2006, e ratificada em poucos meses por outros mil homens de toda a Itália. Em 2007, a constituição da Associação respondia à necessidade de um compromisso nacional mais estruturado, que permitiria uma maior participação na vida social, política e institucional do país.

A Associação está ativa em algumas regiões de Itália (Piedmont, Liguria, Lombardy, Veneto, Emilia Romagna, Tuscany, Lazio, Campania, Apulia). Os seus membros estão envolvidos em diferentes tipos de intervenções:

- produção de artigos e documentos, também ao nível político, sobre masculinidade e relações homens-mulheres, partilhados com o público através do website e redes sociais na internet;
- acontecimentos públicos e encontros, para promover a consciencialização do público em geral;
- educação e formação nas escolas, universidades, provedores de serviços de Saúde, Polícia e serviços de Justiça;
- colaboração com centros de acolhimento e centros antiviolença, também para evitar e combater a violência masculina sobre as mulheres;
- investigações sobre percursos educativos transformadores para homens agressores e violentos;
- colaborações e redes de contacto com outras associações e agências.

Website: www.maschileplurale.it

e-mail: info@maschileplurale.it



DESCRIÇÃO DA IMPLEMENTAÇÃO DAS ATIVIDADES NOS DIFERENTES PAÍSES

A Supervisão

Lucia Portis

Introdução

Durante muito tempo e em variados campos, o principal objetivo da supervisão educacional e contínua tem sido o de proporcionar um espaço de reflexão de modo a aprender através da experiência e lidar com os acontecimentos críticos. Pode-se definir este espaço como “*workshop* para pensar” que oferece a possibilidade de reorientar as nossas ações. De facto, ganhar consciência das nossas modalidades de trabalho através da prática da narrativa escrita e oral desenvolve os processos criativo e emancipador.

Em geral, a supervisão centra-se na relação entre uma profissional que fornece apoio e uma utente ou grupo de utentes; isto significa que o objeto é identificado como sendo uma realidade global que consiste numa relação em que as duas partes não são jogadoras “separadas”, mas duas intersubjetividades que se relacionam entre si,

Esta é a relação que o/a profissional toma o compromisso de trazer até à supervisão, assumindo a tarefa de falar em nome dos outros, com o intuito de “processar” o material que ele/ela traz e de melhorar a sua capacidade de responder ao pedido de ajuda ou às dificuldades postas diante de si.

Deste primeiro recurso deriva que o objeto de supervisão não diz respeito apenas à subjetividade da supervisão porque esta, “enquanto tal”, não é o *focus* do trabalho, mas antes a subjetividade da supervisão na sua relação com o outro ou outros em nome de quem ele/ela fala.

O/a supervisor/a desempenha este papel na sua capacidade enquanto facilitador/a de conhecimento que disponibiliza aos/às profissionais que supervisiona e é sua função estimular reflexões que possam fazer sentido a partir do que está a ser relatado. Obviamente, tais reflexões são compatíveis com as características específicas do caso em mãos.

A supervisão contínua, em particular, deve ser levada a cabo para ajudar a planear uma intervenção e para resolver quaisquer problemas que possam ser encontrados, de modo a capacitar o/a supervisor/a para constantemente redefinir a sua ação e aderir a possíveis opções futuras diferentes.

A supervisão do projeto *Escrever para além do Silêncio* contemplou várias atividades assim como o envolvimento de vários atores. A primeira ação consistiu em verificar e realinhar as intervenções autobiográficas desenhadas pelas profissionais, durante a fase de “aprendizagem em contexto de trabalho” e durante a fase de aplicação; a segunda ação consistiu em ler, examinar e dar resposta aos relatórios recebidos semanalmente no *website* dos/as tutores/as, a terceira consistiu em responder às dúvidas específicas relacionadas com a exequibilidade e que eram consideradas urgentes.

As posições envolvidas neste processo foram, de facto, diferentes: a supervisora, as profissionais envolvidas nas intervenções autobiográficas e as tutores/as. Com efeito, de modo a facilitar a relação entre as profissionais oriundas de diferentes lugares, mesmo longe umas das outras, e a supervisora, usamos o “diário profissional” contendo uma sequência de entradas a serem completadas no final de cada sessão autobiográfica. Os diários foram depois recolhidos e revistos pelos/as tutores/as participantes em qualquer uma das organizações parceiras e inseridos na secção respetiva da plataforma *Moodle*. Também os relatórios dos/as tutores/as foram elaborados de acordo com um esboço estabelecido e aceite no lançamento do projeto.

Apenas no caso de algumas dúvidas urgentes e peculiares as operadoras podiam dirigir-se via email à supervisora, que respondia via email, também.



A aproximação virtual permitiu trocas e soluções para problemas, quando as reuniões pessoais não se podiam realizar.

O número total de relatórios postados no *website* do Projeto pelos/as tutores durante a fase de implementação foi de 48 e a proporção por país foi: 24 pelas tutoras italianas, 16 pelas tutoras portuguesas e 8 pelos tutores gregos. Em baixo, estão os temas centrais identificados e analisados nos textos, de acordo com os pontos estabelecidos no esboço do relatório: pontos fortes (o que funcionou); pontos fracos (o que não funcionou); problemas e observações.

Pontos fortes (o que funcionou)

Motivação para escrever: muitos relatórios indicam que as profissionais ficaram surpreendidas ao reparar que é possível motivar pessoas para escrever sobre si próprias e que uma vez tendo experimentado a escrita é um guia para a aprendizagem e a mudança que revitaliza e induz as pessoas a redefinir o seu modo de estar no mundo. Os textos contêm expressões de satisfação misturados com maravilhamento ao verificarem que a teoria e a prática nesta área são similares e de reforço mútuo. Escrever torna-se um modo de refletir e descobrir coisas sobre si mesma, para aprender acerca dos próprios sentimentos e experiências passadas e pode ajudar a enfrentar situações difíceis de maneiras diversas.

A importância do grupo: as experiências em *workshops* que implicaram trabalhar em grupo foram intensas e agradáveis; resumindo os diários das profissionais, os/as tutores/as destacaram que as participantes encontraram satisfação em partilhar os textos, em correr riscos e em encontrarem similaridades nas experiências de cada uma (algumas falam de dificuldades no princípio do exercício porque tiveram de se familiarizar com o contexto e os instrumentos). Aprender a partir das histórias de cada uma é um dos objetivos da escrita autobiográfica que ocorre através da comparação dos escritos e através do reflexo mútuo. No final do *workshop*, as histórias pessoais ficaram enriquecidas com novos significados resultantes da



experiência de comparação dos próprios textos com os dos outros membros do grupo.

Um espaço/lugar seguro: criar um espaço/lugar seguro que permita às participantes expor e expressarem-se através da escrita é um dos pilares da prática autobiográfica. As regras do contexto têm um papel importante nesta construção e o facto de haver alguém (facilitadora) que tenha a função de dirigir o fluxo de relações e de prestar atenção a possíveis desvios, acalma a ansiedade das participantes e coloca-as em posição para o trabalho mnemónico e para partilhar os seus textos. As profissionais consideraram que as regras são importantes para promover a segurança e aceitar os acontecimentos mais negativos; num caso, foi necessário renegociar as regras de modo a seguir em frente com o trabalho.

Avaliação positiva: todas as participantes, aquelas que participaram nos *workshops* e aquelas que fizeram sessões individuais, deram uma avaliação positiva a esta experiência. As profissionais afirmaram que muitas mulheres expressaram o desejo de continuar com a experiência e nalguns casos isto foi feito, noutros casos existe a intenção de planear novas sessões depois do fim do projeto. Uma observação interessante é que quanto maior distância da experiência de violência, mais fácil foi dedicarem-se à escrita autobiográfica.

Pontos fracos (o que não funcionou)

Centrar-se nas experiências negativas: para mulheres que tenham tido experiências particularmente negativas que pesaram fortemente nas suas vidas foi difícil não estarem constantemente a repetir a narração desses acontecimentos, que se tornaram parte da sua identidade. E isto ocorre mais fortemente quando a experiência autobiográfica é parte de um contexto institucional onde o assunto com que se lida é o trauma (por exemplo, mulheres vítimas de violência). Na experiência autobiográfica, como referido várias vezes, é essencial permitir às participantes o relato dos acontecimentos



das suas vidas na íntegra, evitando que a referência seja feita apenas em relação às experiências traumáticas; para mais, um dos objetivos do projeto também era o de desconstruir a identidade de vítima, através da narração. Nos seus diários, as profissionais dão conta do quão difícil isto foi e como, sem terem disso consciência, as mulheres resistiram a reconhecer as outras partes das suas vidas, acima de tudo quando a violência tinha sido experienciada num passado recente.

Dificuldades em escrever: escrever é um código difícil em algumas situações. Concluiu-se que quando a participante tem um baixo nível educacional, quando a linguagem não é controlada, quando a participante está numa situação difícil, não é possível concentrar-se na tarefa. Nestes casos, a palavra falada tende a prevalecer e o texto corre o risco de se tornar em algo que se começa por dizer oralmente e, portanto, perde o seu papel enquanto material de análise e reflexão. As profissionais lidaram com estas situações de modos diferentes adotando diferentes estratégias.

Dificuldades em aplicar as ferramentas de avaliação: os/as tutores/as dão conta das dificuldades encontradas em aplicar os questionários de avaliação antes ou depois da experiência devido a problemas de entendimento do instrumento por parte de algumas pessoas e da pouca ou nenhuma integração dos instrumentos de avaliação com outras atividades de escrita.

Problemas

Conciliar datas e horários com todas as beneficiárias: um dos maiores e mais recorrentes problemas foi conciliar as diferentes necessidades das participantes, estabelecer as datas das sessões e horários das atividades autobiográficas. Por vezes, isto impediu ou tornou difícil às participantes estarem presentes e levou outras a desistir, por vezes causou dificuldades no desdobramento dos encontros, noutras ocasiões as participantes chegavam atrasadas. As estratégias adotadas pelas profissionais foram tornar o



processo flexível sem desvirtuarem os critérios assumidos de modo a fazerem a avaliação do impacto.

Observações

Os dispositivos utilizados: a partir dos relatórios das profissionais, alguns dispositivos funcionaram bastante bem e permitiram às participantes relembrar memórias positivas, enquanto outros foram mais difíceis de usar: reações altamente emotivas, memórias de acontecimentos negativos, etc., isto está, obviamente, relacionado com o tipo de tema, o tipo de participantes, as emoções obtidas e dificuldades encontradas e a capacidade da moderadora em tornar o contexto mais ou menos “leve”.

Diferença e confusão entre processo de aconselhamento e a intervenção autobiográfica: nos casos em que a atividade autobiográfica era parte da experiência de aconselhamento houve alguns problemas de sobreposição e confusão entre os diferentes objetivos e contextos, apesar de inicialmente ter sido clarificado que as duas experiências eram separadas e distintas. Contudo, as necessidades das participantes e o tipo de assuntos com que lidavam obrigaram as profissionais a modificar a sua ação durante o processo.

Os diferentes benefícios entre as intervenções individuais e em grupo: algumas profissionais dirigiram *workshops* e sessões individuais e consideraram que os grupos eram mais enriquecedores quando comparados com o trabalho individual. Obviamente, isto não é válido para toda a gente e para todas as situações, mas a troca mútua e a aprendizagem através de cada uma que ocorre em grupo constitui um valor acrescido proporcionado pelos *workshops*.

O futuro: nos questionários aplicados depois da fase de implementação, as profissionais afirmaram estar satisfeitos, no geral, com o sucesso do projeto. Houve claramente dificuldades e momentos críticos, mas, no todo, os objetivos



declarados foram alcançados. Um aspeto importante para todos foi a possibilidade de partilhar experiências e reflexões dentro da equipa do projeto, apesar de sentirem necessidade de mais formação.

No que diz respeito a projeções futuras, a maioria das respostas foram no sentido de que continuarão a usar o método da escrita autobiográfica *ad hoc* ou irão introduzir esta prática em serviços já estruturados, como por exemplo, trabalho de apoio, aconselhamento e orientação vocacional e social. Outras afirmaram que irá depender dos investimentos e das políticas das organizações a que pertencem e da sua vontade de incluir este tipo de trabalho nos seus programas. De modo a começar a implementar a prática da escrita autobiográfica, as profissionais, aparentemente, necessitam de mais formação na abordagem autobiográfica, na construção de dispositivos, no feedback aos textos, especialmente no trabalho individual. Também afirmaram que os estudos de casos reais seriam uma grande ajuda.

Conclusões

O resultado positivo do projeto está patente nos questionários preenchidos pelas profissionais e pela avaliação de impacto. Algumas dificuldades foram detetadas durante a supervisão *online* que provou ser um desafio, por vezes difícil e complicado por causa da distância e das dificuldades linguísticas. Os diferentes passos na corrente de informação – das profissionais aos/às tutores/as, dos/as tutores/as à supervisora – alongaram o tempo, diluíram o aspeto imediato e nalguns casos tornaram o trabalho mais pesado. Por outro lado, a distância e a impossibilidade de ter encontros frequentes cara a cara convenceu os/as criadores/as do projeto a testar a possibilidade de usar as facilidades da *web* para supervisionar a atividade.



Itália

Elisabetta Arnone, Adelina Migliorino

A *Istituzione Solidea* coordenou a implementação do projeto em Roma, envolvendo quatro diferentes Centros de Acolhimento: três Centros dirigidos pela *Istituzione Solidea*, através de associações com intervenção na igualdade de gênero, e outro dirigido pelo Município de Roma.

Foram organizadas algumas reuniões locais com as responsáveis dos Centros de Acolhimento e profissionais, de modo a informá-las acerca dos objetivos do projeto e atividades. Depois destas reuniões, foram selecionadas dez profissionais para a fase de formação. Na primeira fase do projeto, foram organizados dois grupos de referência com mulheres vítimas de violência de modo a avaliar as necessidades e opiniões sobre a escrita autobiográfica; o primeiro grupo de referência foi frequentado por cinco participantes e o segundo por seis participantes.

A fase de formação dividiu-se em três partes essenciais: a formação em residência, em Anghiari, a “formação em contexto de trabalho” e o *workshop* local. Quinze profissionais diferentes participaram na fase de formação, envolvendo:

- 8 profissionais que frequentaram a formação em residência, em Anghiari (juntamente com 2 tutoras da *Istituzione Solidea*);
- 15 profissionais juntaram-se aos laboratórios de “formação em contexto de trabalho”;
- 7 profissionais frequentaram o primeiro dia do *workshop* local, em 26 de novembro, 2013, e outros 13 estiveram no segundo dia, 27 de novembro.

De entre todas as profissionais envolvidas, apenas 7 pessoas completaram a formação e depois foram autorizadas pelos supervisores a implementarem as intervenções autobiográficas. Infelizmente, 2 profissionais não puderam implementar as intervenções, uma vez que se demitiram das suas funções e 1

profissional teve de deixar o emprego por razões pessoais. Assim, apenas 4 das profissionais treinadas foram capazes de levar a cabo a fase de implementação.

Tem de ser realçado que as profissionais italianas com formação decidiram testar a metodologia autobiográfica nelas próprias, durante os laboratórios de “formação em contexto de trabalho”, antes de implementarem as intervenções autobiográficas em mulheres. Esta experiência foi considerada extremamente útil pelo grupo de profissionais, uma vez que se consciencializaram da importância da eficácia da escrita autobiográfica. O quadro abaixo resume o número de profissionais envolvidos na fase de formação.

| Profissionais envolvidos na fase de formação | | Nº total de profissionais em formação (percurso completo) | Nº total de profissionais em implementação |
|--|----|---|--|
| Residências de formação | 8 | 7 | 4 |
| Formação em contexto de trabalho | 15 | | |
| Workshop local | 7 | | |
| <i>Total</i> | 15 | | |

A implementação de intervenções autobiográficas realizou-se com mulheres vítimas de violência, em Centros de Acolhimento/Abrigos, através de sessões de grupo e algumas individuais. Na primeira parte da fase de implementação, as profissionais conseguiram envolver 20 mulheres em intervenções divididas por 6 sessões e outras 5 mulheres em intervenções repartidas por 2 sessões. A extensão da fase de implementação permitiu aos/às profissionais envolver mais 10 mulheres, realizando intervenções de 6 sessões.

Um número total de 35 mulheres experienciaram a escrita autobiográfica em Centros de Acolhimento/Abrigos, contudo, tendo em conta que apenas as intervenções realizadas em 6 sessões foram tidas em conta para a avaliação do impacto, as intervenções avaliadas cobriram um número total de 30 mulheres.

O número de mulheres envolvidas nas intervenções foi mais baixo do que o esperado, por causa da dificuldade em conciliar o horário do plano de atividades com as necessidades e tarefas diárias das mulheres e por causa do número limitado de mulheres alojadas nos centros (cerca de 25 todos os anos), entre as quais se encontram mulheres ajudadas temporariamente.

| | Nº de intervenções (6 sessões) | Nº de mulheres envolvidas |
|--|---------------------------------------|----------------------------------|
| Centro de Acolhimento da Área Metropolitana da Capital Roma (antiga Província de Roma) | 2 | 15 |
| Centro de Acolhimento “Maree” da Área Metropolitana da Capital Roma | 1 | 9 |
| Centro de Atendimento da Associação “Assolei” (membro da rede do Observatório da Área Metropolitana) | 1 | 3 |
| Centro de Acolhimento do Município de Roma | 1 | 3 |
| Total | 5 | 30 |

No final do primeiro ano do projeto, a 25 de novembro de 2013, a *Istituzione Solidea* organizou um evento de disseminação em Roma, por ocasião do Dia Internacional para Eliminação da Violência contra as Mulheres. Cerca de 120 participantes estiveram presentes no acontecimento, entre os quais estiveram profissionais, trabalhadores da área social, representantes de associações e instituições.

Durante a fase de implementação encontraram-se alguns problemas que tiveram impacto no número de mulheres envolvidas assim como na calendarização das atividades do projeto. Primeiro, as profissionais foram confrontados/as com algumas dificuldades em combinar um trabalho regular com as atividades-extra previstas pelo projeto. Para além disso, houve outros dois problemas organizativos:

- a rotatividade de profissionais que não permitiu às operadoras selecionadas no início do projeto participarem em todas as fases do mesmo;
- a dificuldade em envolver um maior número de mulheres devido às suas duras condições de vida; problemas pessoais das mulheres causaram alguns atrasos na organização dos laboratórios, conduzindo a uma extensão da fase de implementação.

Apesar das dificuldades, o *feedback* dos/as profissionais e das mulheres foi bastante positivo. Todas as operadoras que experimentaram a escrita autobiográfica com mulheres pensam que este método é muito útil e eficaz e deveria ser usado nos percursos da orientação vocacional e centros de acolhimento para mulheres vítimas de violência. Para além do mais, através da escrita criativa, as operadoras estariam mais motivadas para melhorar o valor do seu trabalho e tornar-se-iam mais conscientes do seu papel.

As mulheres realçaram muitos aspetos positivos das suas experiências: o uso da escrita autobiográfica ajudou-as a ganhar confiança, através da reconstrução de fragmentos das suas vidas e devolveu-lhes uma ideia mais completa delas mesmas, para além da perceção pública da vitimização. Elas sentiram que era muito importante partilhar os seus trabalhos, de modo a testarem-se a elas próprias na sua capacidade para ouvir e para ter uma atitude aberta para com os outros.

Relativamente às modalidades de implementação, existe uma lição a tirar desta experiência que poderia ajudar a melhorar a fase de implementação.



Particularmente, foi muito útil para as operadoras italianas experienciarem diretamente as intervenções autobiográficas nelas próprias, durante a fase de formação em contexto de trabalho. De acordo com as profissionais, antes de se desenrolarem os *workshops* com as mulheres, cada operadora deveria ter a oportunidade de realizar *workshops* autobiográficos, de modo a enriquecer as suas aptidões.

Para além disso, considerando todas as dificuldades acima mencionadas, as operadoras preferem intervenções individuais a sessões de grupo, uma vez que as entrevistas individuais são mais facilmente adaptáveis à vida dos centros de acolhimento e às necessidades das mulheres; ademais, as entrevistas individuais deviam ser planeadas depois das intervenções em grupo, pois a maioria das mulheres envolvidas sentiu a necessidade de aprofundar, num contexto mais íntimo, o que tinham escrito e partilhado nas sessões de grupo.

Grécia

Kiki Petroulaki

Dez profissionais de aconselhamento a trabalhar em 7 dos Centros de Aconselhamento SGIG para mulheres abusadas tiveram formação inicial e testaram o método de escrita autobiográfica. As profissionais foram propostas pelo Secretariado-Geral para a Igualdade de Género (SGIG) e pelo Centro de Investigação para a Igualdade de Género (KETHI), a sua Organização supervisora, enquanto todo o processo para a Grécia foi coordenado pela *European Anti-Violence Network - EAVN*

Tal como descrito no quadro que se segue, a implementação da intervenção autobiográfica na Grécia alcançou um total de 89 mulheres de 6 regiões geográficas diferentes; foram conduzidas intervenções por 8 das profissionais com formação, enquanto uma conselheira implementou apenas intervenções breves, não avaliadas, usando 1 ou 2 dispositivos autobiográficos em 9 mulheres, incorporados nos aconselhamentos regulares.

| Detalhes por organização | | | | |
|--|----------------------------|--------------------------|-----------------------------|--|
| Nome da organização | Nº Operações implementadas | Nº intervenções em grupo | Nº intervenções individuais | Nº mulheres envolvidas nas aintervenções |
| Centros de Aconselhamento SGIG para mulheres de: | | | | |
| Atenas, Exarcheia | 3 | 5 | 18 | 42 |
| Heraklion, Creta | 1 | | 11 | 11 |
| Komotini | 1 | | 4 | 4 |
| Lamia | 1 | | 6 | 6 |
| Patras | 1 | 1 | 4 | 8 |
| Tripoli | 1 | 1 | 7 | 9 |
| Atenas, Syntagma* | 1 | | 9* | 9* |
| Total | 9 | 7 | 59 | 89 |

*intervenções breves, não avaliadas

A fase de implementação começou a 18 de março de 2014 e terminou no fim de fevereiro de 2015. Das 10 conselheiras com formação, 8 implementaram intervenções com um número de mulheres abusadas que oscilou entre 4 a 20

por conselheira. Como se vê na tabela a seguir, durante a fase de implementação, deu-se início a um total de 57 intervenções com 80 mulheres (50 intervenções individuais e 7 intervenções em grupo com 30 mulheres).

| Beneficiárias atingidas | | | | | |
|-------------------------|--------------------|--------------------|------------|----------|------------|
| Tipo de intervenção | Nº de intervenções | Número de mulheres | | | |
| | | Iniciaram | Terminaram | Em curso | Desistiram |
| Individual | 50 | 50 | 34 | 4 | 12 |
| Em grupo | 7 | 30 | 27 | | 3 |
| Total | 57 | 80 | 61* | 4 | 15 |

* o número de pré e pós-questionários que foram incluídos na análise do projeto é menor devido a limitações práticas relacionadas com a duração do projeto

Em geral, a duração das sessões foi de 2 horas para as intervenções em grupo e 1 hora para as sessões individuais, consoante o número de sessões definido por cada conselheira. As intervenções individuais, tal como projectadas pelas diferentes conselheiras, incluíram de 6 a 11 sessões (num total de 419 sessões para as 50 mulheres). As intervenções em grupo, tal como delineadas pelas conselheiras, incluíram de 6 a 13 sessões (num total de 67 sessões para os 7 grupos).

No que diz respeito às 12 mulheres que não completaram a intervenção individual, elas desistiram depois de frequentarem 1 a 5 sessões (no total, 35 das 92 sessões que tinham sido projectadas para as suas intervenções). Relativamente às 3 mulheres que não completaram a intervenção em grupo, desistiram depois de 1, 2 e 5 sessões; além disso, 2 mulheres terminaram a intervenção mais cedo (depois de 5 e 6 sessões de 11 que tinham sido inicialmente agendadas) do que os restantes membros do grupo por razões pessoais e práticas, enquanto 2 mulheres continuaram a sua intervenção individualmente, a primeira devido à desistência dos outros 2 membros do grupo e a segunda devido ao facto de o seu horário de trabalho ter mudado.

As razões da desistência das mulheres foram conhecidas, na maioria dos casos, e foram associadas a barreiras práticas (por exemplo, mudou-se para outra cidade, encontrou outro trabalho ou tinha um emprego com um horário peculiar), enquanto apenas uma mulher decidiu desistir porque considerou o

processo emocionalmente desgastante. Estes, conjuntamente com outros problemas práticos ou emocionais relacionados com os filhos, com problemas financeiros, com procedimentos legais, assim como problemas sérios de saúde, foram as razões que ditaram o prolongamento da duração das sessões: aliás, algumas sessões ou tiverem de ser canceladas ou de ser dedicadas ao assunto urgente que emergira.

Processo, avaliação qualitativa e recomendações

Todas as intervenções gregas foram planificadas e conduzidas com base numa estrutura comum que foi especialmente desenvolvida pela EAVN: 14 atividades autobiográficas foram desenhadas com objetivos específicos por atividade e com o objetivo geral de empoderar as mulheres abusadas que participaram nas sessões de aconselhamento; foi desenvolvido um Guia detalhado para as conselheiras onde se descrevia, para cada uma das atividades autobiográficas propostas, o objetivo, a duração estimada, materiais (quando necessários) e o processo passo a passo; também foram incluídas instruções integrais para facilitar a implementação a conselheiros/as mais inexperientes, dicas importantes (onde necessárias) assim como as respetivas instruções (fornecidas pelas especialistas da LUA e desenvolvidas na base daquelas); também foram incluídos os questionários e o processo de avaliação foi descrito em detalhe, juntamente com instruções específicas. Com a contribuição dos operadores gregos, o 1º esboço do *Guia de Como Usar as Atividades Autobiográficas em Aconselhamento para Mulheres Abusadas* foi revisto na base da experiência e resultados obtidos durante a fase de “Aprendizagem em Contexto de Trabalho” e finalizado depois do fim da fase de implementação.

Apesar de o processo das atividades ter sido estruturado, cada conselheira teve a flexibilidade de selecionar as atividades que considerou mais úteis e/ou apropriadas para uma determinada mulher ou grupo, assim como desenhar

horários individualizados para as sessões e modificá-los quando necessário, de acordo com as necessidades das mulheres.

A implementação foi supervisionada de perto, diariamente, pela EAVN, através dos diários das conselheiras que eram completados depois de cada sessão; as conselheiras estavam também ligadas às supervisoras da autobiografia sempre que uma situação imprevista surgia.

No que diz respeito à avaliação subjetiva das mulheres abusadas, a opinião das conselheiras e a nossa própria impressão (formulada tendo por base os comentários das mulheres abusadas durante as intervenções e respostas às perguntas abertas dos questionários finais, e dos comentários das operadoras nos seus diários), a intervenção autobiográfica parece ser bastante útil como meio de apoio e fortalecimento das mulheres abusadas; mais especificamente, as atividades autobiográficas podem conduzir a mulher abusada a desconstruir a imagem do agressor que ela tinha interiorizado e, ao mesmo tempo, voltar a ter uma imagem realista de si mesma e das suas forças, assim como do seu sistema de apoio (interno e social); isto, por sua vez, pode ter um impacto positivo na sua autoimagem e autoestima e empoderá-la. Por outras palavras, o objetivo principal da intervenção autobiográfica, tal como foi desenhado e implementado na Grécia, foi alcançado.

Para o descrever brevemente, o principal objetivo foi criar as sugestões de memória apropriadas que pudessem levar as mulheres a recordar as suas características pessoais que foram incluídas no seu esquema próprio³, nos períodos antes e durante o tempo da violência; isto foi feito com base no pressuposto de que a comparação dos dois esquemas expectáveis tornaria óbvio para ela a reconstrução distorcida que o seu esquema próprio tinha

³ *Esquemas Cognitivos* (Bartlett, 1923; Neisser, 1967) são representações cognitivas que são criadas e modificadas pela experiência da pessoa, que influencia a forma como percebe, interpreta, organiza, processa e lembra a informação. Tal como temos esquemas para objetos, eventos e outras pessoas, também temos esquemas sobre nós próprios/as (Libby & Eibach, 2007). O nosso esquema próprio, nomeadamente a forma como nos percebemos, pode influenciar o conteúdo da nossa memória autobiográfica, definindo qual a informação que codificamos e qual a que recordamos a nós próprios e a nossa própria história. Noutras palavras, as nossas recordações podem ser distorcidas mas a distorção é sempre no sentido que torna os factos consistentes com o nosso auto-esquema.

sofrido devido ao efeito do abusador sobre ela; mais ainda, esta conclusão juntamente com as atividades autobiográficas adicionais pretenderam guiá-la em direção à reconstrução do seu esquema próprio outra vez, mas desta vez a favor dela. Foi, de facto, impressionante o número e variedade de coisas muito importantes que as mulheres “tinham esquecido” e de que “de repente” se lembraram durante – ou imediatamente depois – das atividades autobiográficas: traços pessoais importantes, capacidades e experiência profissional passada, acontecimentos importantes e pessoas que as apoiavam. Esta observação combinada com as decisões importantes da vida que muitas delas tomaram durante ou depois da intervenção são indicadores claros de que o principal objetivo foi alcançado: através das atividades autobiográficas, cada mulher conseguiu reconstruir o seu esquema próprio a favor dela mesma, não contra.

A principal recomendação que pode ser dada, tendo como base a experiência grega, é que quando se desenharem intervenções similares para mulheres abusadas é de grande importância ter em conta a sua situação específica de modo a que a intervenção desenhada seja capaz de ir ao encontro das suas necessidades. Flexibilidade deverá estar presente em cada aspeto devido a muitas razões, algumas das quais são mencionadas em baixo.

Para a maioria das mulheres abusadas é muito difícil – se não impossível – seguir um horário semanal ou quinzenal de sessões, por razões descritas em cima; a intervenção deverá ser flexível em termos de moldura temporal de frequência das sessões, se não as mulheres não serão capazes de completar a intervenção.

Para algumas mulheres, é importante poderem escolher se irão participar em intervenção de grupo ou individual, devido à sua preferência pessoal ou a outras razões; por exemplo, em pequenas cidades (sociedades fechadas) há uma grande resistência das mulheres em participarem em intervenção de grupo com medo de que a confidencialidade não seja preservada; as mulheres que continuam a viver com o abusador podem ter medo pela sua



segurança, no caso de ele ser informado das visitas delas ao Centro de Aconselhamento.

A maioria das mulheres abusadas enfrentam a grande dificuldade de falar por elas próprias e/ou recordar a informação exigida pelas atividades, especialmente no começo da intervenção autobiográfica. Deste modo, a conselheira precisa de estar alerta e pronta a inventar diferentes maneiras de motivar cada uma das mulheres a continuar a tarefa, enquanto outras vezes ela pode precisar de mudar a tarefa para ir ao encontro das necessidades correntes das mulheres.

Bibliography

- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Libby, L.K., & Eibach, R.P. (2007). *How the self affects and reflects the content and subjective experience of autobiographical memory*. In C. Sedikides & S.J. Spencer (Eds.), *The self* (pp. 75 – 91). New York: Psychology Press.
- Neisser, U. (1967). *Cognitive psychology*. New York, NY: Appleton-Century-Crofts.
-

Portugal

Tânia Araújo

A implementação do projeto em Portugal foi coordenado pela CooLabora CRL e envolveu nove organizações portuguesas que disponibilizam serviços de apoio a vítimas de violência de género em diferentes regiões. Estas organizações foram identificadas com a cooperação da CIG - Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, que coordena uma rede nacional de centros de aconselhamento a vítimas de violência.

A CooLabora contactou as organizações identificadas, informando dos objetivos do projeto e convidando-as a envolverem-se no projeto permitindo a formação de um/a dos/as seus/suas profissionais para trabalhar no apoio à vítima. Recebemos várias candidaturas e dez profissionais portuguesas de seis Centros de Aconselhamento e três Centros de Aconselhamento/Acolhimento foram selecionados para participar no projeto, incluindo uma técnica de apoio à vítima do serviço de aconselhamento da CooLabora.

Todas as profissionais, juntamente com duas tutoras da equipa da CooLabora, receberam formação do projeto enquanto facilitadoras autobiográficas, participando no programa de formação de três fases: a Formação em Residência em Anghiari, Itália, a Aprendizagem em Contexto de Trabalho e o *Workshop* Local que foi realizado na Covilhã, em dezembro de 2013.

Do grupo de profissionais treinadas, oito participaram na fase de implementação, desenvolvendo intervenções autobiográficas com mulheres beneficiárias dos serviços de aconselhamento dos Centros ou hospedadas nas Casas Abrigo onde aquelas trabalhavam. Apenas duas profissionais não puderam implementar as intervenções autobiográficas durante esta fase devido a razões profissionais e pessoais.

Durante a fase de implementação, as 8 profissionais desenvolveram e facilitaram um total de 35 intervenções autobiográficas (19 individualmente e 16 em grupo), com 6 ou 7 sessões, envolvendo 86 mulheres vítimas de violência de género.

| Detalhes da organização | | | | | |
|--------------------------------|--|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--|
| Nome da organização | Tipo de serviço (acolhimento ou centro de aconselhamento) | Nº Operadores a implementar | Nº intervenções de grupo | Nº intervenções individuais | Nº mulheres envolvidas nas intervenções |
| CooLabora | Centro de Aconselhamento | 1 | 1 | 6 | 12 |
| NAV Aveiro | Centro de Aconselhamento | 1 | 2 | 4 | 11 |
| NAV Bragança | Centro de Aconselhamento | 1 | 3 | 0 | 12 |
| NAV Beja | Centro de Aconselhamento | 1 | 2 | 3 | 11 |
| NAV Castelo Branco | Centro de Aconselhamento | 1 | 1 | 1 | 6 |
| NAV Portalegre | Centro de Aconselhamento | 1 | 1 | 3 | 10 |
| NAV Évora | Centro de Aconselhamento + Acolhimento | 1 | 4 | 2 | 12 |
| NAV Viana do Castelo | Centro de Aconselhamento + Acolhimento | 1 | 2 | 0 | 12 |
| CIG | Outro | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | 8 | 16 | 19 | 86 |

As profissionais envolveram as mulheres que elas consideraram terem as condições para participar no projeto da autobiografia que elas desenharam e a maioria das beneficiárias mostraram-se disponíveis e foram assíduas, mesmo se por vezes não foram capazes de participar semanal ou quinzenalmente nas sessões. Contudo, algumas das participantes abandonaram-nas devido, sobretudo, a mudanças significativas nas suas vidas, como por exemplo, porque encontraram um novo emprego ou por terem de se mudar para outra cidade ou país. Das 86 mulheres envolvidas, apenas 67 completaram o

percurso autobiográfico proposto e os pré e pós-questionários que foram implementados pelo projeto para avaliar a eficácia das intervenções no bem-estar das beneficiárias.

| Beneficiárias atingidas | | | | | |
|-------------------------|--------------------|--------------------|------------|-----------|------------|
| Tipo de intervenção | Nº de intervenções | Número de mulheres | | | |
| | | Começaram | Terminaram | Continuam | Desistiram |
| Individual | 19 | 19 | 15 | 4 | 0 |
| Em grupo | 16 | 67 | 54 | 6 | 7 |
| Breve (não avaliado) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | 35 | 86 | 69 | 10 | 7 |

A implementação do projeto em Portugal foi uma experiência interessante e enriquecedora e podemos sublinhar alguns pontos fortes e sucessos. Um ponto forte foi a distribuição geográfica das intervenções e a diversidade de contextos em que as intervenções se desenvolveram (por exemplo, regiões rurais com pequenas cidades; cidades médias em contextos mais urbanos, etc.). O *feedback* positivo que as profissionais obtiveram das participantes também foi um sucesso e algumas, a maioria num contexto de intervenção de grupo, afirmaram que gostariam de continuar as atividades autobiográficas.

Mas houve algumas dificuldades. Para a maioria das participantes envolvidas na fase de implementação não foi fácil conciliar o trabalho diário com as atividades autobiográficas que se propuseram desenvolver, porque a maioria dos Centros de Aconselhamento e Abrigos portugueses têm pequenas equipas e o número de casos de violência está a aumentar. Também para a maioria das profissionais não foi fácil juntar o grupo de participantes e conciliar datas e horários entre elas, resultando num atraso no começo das intervenções autobiográficas em grupo.

No final da implementação, a maior parte das profissionais envolvidas expressaram a sua vontade em integrar esta abordagem autobiográfica nos serviços que proporcionam às vítimas de violência de género, porque compreenderam, durante o projeto, um impacto positivo e muitos benefícios



desta metodologia nas mulheres que participaram nas intervenções desenvolvidas.

Resultados

Manuel Loureiro, Diana Silva

Introdução

O percurso até aos resultados aqui apresentados partiu do pressuposto que da aplicação do método conhecido por escrita expressiva e escrita autobiográfica (no âmbito do chamado paradigma da escrita) podemos esperar benefícios e efeitos terapêuticos em caso de dificuldades emocionais associados a diferentes tipos de problemas, incluindo os vividos por vítimas de violência de género (Demetrio, 1996; Greco, Portis, Sabatino, Stievano & Rocco, 2012, junho); Pennebaker, 1997, 2004; Pennebaker & Chung, 2011; Sloan & Marx, 2004). Esta metodologia, pela sua versatilidade e resultados expectáveis, é útil em intervenções com pessoas que passaram por eventos traumáticos como as vítimas de violência de género, especialmente para melhorar as suas capacidades de adaptação, ultrapassar alguns dos sintomas e melhorar o bem-estar emocional.

O profundo respeito que as vítimas de violência de género nos merecem advém, naturalmente, do conhecimento crescente que nós temos das circunstâncias da vitimização e das exigências adaptativas originadas pelo confronto com tais circunstâncias. A informação sobre os tipos de abusos e abusadores, observada nas beneficiárias da intervenção *Escrever para além do Silêncio*, mostra a diversidade de possibilidades e combinações dos tipos de abuso, com a participação também de diferentes tipos de abusadores, atesta ainda a complexidade de situações experienciadas nas quais a sensibilidade emocional, o risco, o medo, a insegurança, a incerteza a fragilidade, a precariedade, a privação e frustração são apenas alguns dos aspetos suscetíveis de serem enumerados. Portanto, quando é preciso desenhar e avaliar intervenções, essa complexidade coloca um desafio aos investigadores/as e técnicos/as, pelos constrangimentos que apresenta em termos de opções metodológicas e em termos de motivação dos/as

participantes e da estabilidade dos grupos de intervenção com que irão trabalhar.

No que diz respeito à conceção da intervenção, a parceria do projeto *Escrever para além do Silêncio* escolheu uma intervenção flexível, adaptável às idiossincrasias das beneficiárias e especificidades das condições locais para a intervenção, mas suficientemente estruturada e consistente com o estado da arte acerca do paradigma do *Writing Paradigm*, analisada de acordo com a revisão da literatura científica levada a cabo no início do projeto. Metodologicamente, dada a dificuldade em estabelecer grupos de controlo, decidiu-se pela constituição de três grupos de seguimento, um em cada país, avaliados por duas vezes antes e depois, tendo como referência os indicadores de autoeficácia percebida (Jerusalem & Schwarzer, 1992; Scholz, Gutiérrez Doña, Sud, & Schwarzer, 2002; Schwarzer & Jerusalem, 1995), a iniciativa de crescimento pessoal (Robitschek, 1998, 1999; Robitschek, et al., 2012) e expectativas e benefícios percebidos da intervenção.

Considerando as especificidades das intervenções em cada país participante do projeto, concluímos ser mais apropriado proceder à apresentação dos resultados de modo independente. Contudo, mesmo sem agregar a informação, um olhar abrangente sobre os resultados, tendo em conta os indicadores de autoeficácia percebidos, o crescimento da iniciativa pessoal, as expectativas e benefícios percebidos, permite-nos observar uma indicação nos três grupos de participantes no sentido de confirmar a eficácia da intervenção através da escrita autobiográfica.

Metodologia e instrumentos usados

Foi implementado um modelo *pre-post* para avaliar as intervenções autobiográficas desenvolvidas em Itália, Grécia e Portugal pelos/as facilitadores/as formados/as pelo projeto. Combinaram-se métodos qualitativos e quantitativos para avaliar 3 indicadores relevantes: crenças de



autoeficácia (a escala psicométrica usada foi a *General Self Efficacy Scale* (GSE) de Schwarzer e Jerusalém, na sua versão de 1995); a perceção de bem-estar (a escala psicométrica implementada foi a *Personal Growth Initiative Scale* (PGIS-II) desenvolvida por C. Robitchek, na sua última versão de 1998) e expetativas e benefícios reconhecidos e atitudes para com o método da escrita (obtido através dos itens Likert em dois questionários qualitativos – num pré-momento, com um “Questionário de Expetativas dos/as Beneficiários/as” e num pós-momento com “Atitude e Previsíveis Benefícios para as Beneficiárias com o Procedimento da Escrita” – que foi criado especificamente para este projeto).

Devido à diversidade das intervenções, foi importante definir alguns critérios mínimos para as intervenções autobiográficas em que as ferramentas de avaliação pudessem ser aplicadas, especificamente: para as sessões individuais definiu-se uma duração mínima de 1 hora, com um total mínimo de 6 sessões e de ocorrência semanal; para as sessões em grupo, definiu-se uma duração mínima de 2 horas, num total mínimo de 6 sessões e de ocorrência semanal. As atividades autobiográficas que não respeitaram estes requisitos não foram avaliadas em termos de eficácia e impacto no bem-estar psicossocial das mulheres. Nestes casos, alguns/mas técnicos/as, como aconteceu em Portugal, criaram ferramentas específicas de avaliação de modo a terem *feedback* das participantes no que diz respeito à sua satisfação com as atividades, mas não foi tida em conta para a amostra da avaliação de eficácia.

Caracterização das participantes

Caracterização das Beneficiárias em Portugal

O grupo de participantes em Portugal começou com 73 elementos, com idades compreendidas entre os 19 e os 69 anos. Tendo em conta o nível de habilitações, podemos destacar 21 (28,8%) beneficiárias com o Terceiro Ciclo, 18 (24,7%) com o Ensino Secundário e apenas 3 (4,1%) com Mestrado ou

equivalente. Acerca da sua situação profissional, um fator importante respeitante à autonomia económica, realçamos que 36 (49,3%) estão empregadas e 28 (38,4%) estão desempregadas. No que respeita à situação conjugal, 26 (36,6%) estão divorciadas, 18 (25,4%) estão solteiras e 17 (23,9%) estão casadas. Quanto ao número de filhos, a média é 1.59 (SD=1.1), variando entre 0 e 4.

Em 39 (53,4%) casos, os agressores são ex-maridos/ex-companheiros e em 26 (35,6%) são os maridos/parceiros. Relativamente aos tipos de violência, há uma enorme diversidade de possibilidades e combinações. A preponderância vai para a violência física e psicológica, simultaneamente, em 27 (37%) dos casos e de apenas violência psicológica em 15 (20,5%). Assume particular expressão a violência física, psicológica e sexual, agrupadas em 9 (12,3%) casos. Todas as beneficiárias em Portugal mantiveram os escritos nos Serviços de Apoio às vítimas, 50 (68,5%) ou em casa, 18 (24,7%), de modo a que os abusadores não tivessem acesso aos mesmos.

56 (76.7%) das beneficiárias em Portugal participaram em intervenções em grupo e 17 (23,3%) em intervenções individuais. O número médio de sessões autobiográficas frequentadas por elas foi de 6,75 sessões (SD=.88) e oscilou entre 4 e 9.

Caracterização das Beneficiárias na Grécia

De entre as 80 beneficiárias na Grécia, com idades compreendidas entre os 18 e os 79 anos, o nível de habilitações literárias que prevalece é o Ensino Secundário e o Bacharelato ou equivalente, ambos com 20 (25%). Quanto à situação profissional, salientamos que 23 (28,7%) estão empregadas e 36 (45%) estão desempregadas. No que respeita à situação conjugal das beneficiárias na Grécia, 42 (53.2%) estão separadas ou divorciadas, 28 (35.4%) são casadas ou coabitam com um companheiro e 9 (11.4%) são

solteiras. Quanto ao número de crianças, a grande maioria (81%) tem filhos e a média é 1.57 (SD=1), variando entre 0 e 4.

No que diz respeito à vitimização, os principais agressores das mulheres participantes na Grécia são ex-maridos, maridos e/ou ex-companheiros para 70 (88.6%) das 79 mulheres, com 3 mulheres que foram abusadas por mais do que um parceiro íntimo. Relativamente às formas de violência, das 79 mulheres que responderam a esta pergunta, todas tinham sofrido violência psicológica, 51 (64,6%) violência física, 25 (31,6%) violência sexual e 43 (54,4%) violência económica; no que concerne às combinações dos tipos de violência, vale a pena destacar que 11 mulheres (13,9%) sofreram todos os tipos de violência, enquanto apenas 9 (11,4%) estiveram expostas a apenas um tipo, que foi em todos os casos a violência psicológica. Das 32 mulheres (40,5%) que participaram dois tipos de violência, a psicológica surge combinada com a física para 18 delas (22,8%), com a sexual para 3 mulheres (3,8%) e com a violência económica para 11 mulheres (13,9%). Das 27 mulheres (34,2%) que relataram os três tipos de violência, a psicológica vem combinada com a física e económica para 16 mulheres (20,3%), com a física e sexual para 6 mulheres (7,6%) e com a violência sexual e económica para 5 mulheres (6,3%).

Quase todas as beneficiárias na Grécia guardaram os seus escritos nos Serviços de Apoio às vítimas, 51 (64,6%), ou em casa, 24 (30,7%); e a maioria afirmou que os abusadores não tiveram como aceder aos textos delas, 74 (93,7%).

Na Grécia, 50 (62,5%) mulheres participaram em intervenções individuais e 30 (37,5%) em intervenções em grupo (apesar de para 2 delas as últimas sessões terem sido dirigidas individualmente, por razões práticas). Tendo em conta as mulheres que completaram as intervenções autobiográficas, o número médio de sessões autobiográficas nas quais elas participaram foi de 9.28 sessões (SD=2.27) e oscilou entre 5 e 13.

Caracterização das Beneficiárias em Itália

De entre as 30 beneficiárias, entre os 18 e os 69 anos, as habilitações literárias médias são o Ensino Secundário para 13 (43,3%) e Terceiro Ciclo para 12 (40%) das mulheres. Acerca da sua situação profissional, salientamos que 6 (20%) estão empregadas e 19 (63,3%) estão desempregadas. Relativamente à situação conjugal, 11 (36,7%) mulheres são casadas, 8 (26,7%) estão separadas e 5 (16,7%) estão divorciadas. Quanto ao número de filhos/as, a média é de 1.75 (DP=84), variando entre 0 e 4.

Relativamente à vitimização, os principais agressores são ex-maridos/parceiros em 14 (46,7%) dos casos e maridos/parceiros em 10 (33,3%) dos casos. Acerca das formas de violência, a preponderância vai para a violência física e psicológica simultaneamente no caso de 8 vítimas (26,7%) e para a violência física, psicológica e económica no caso também de 8 vítimas (26,7%). Quase todas as mulheres, 22 (73,3%), mantiveram os seus textos nos Serviços de Apoio às vítimas e apenas 4 (13,3%) os tiveram em casa; 25 (83,3%) referiram que os abusadores não tiveram acesso aos mesmos.

As intervenções autobiográficas desenvolveram-se em grupos para as 30 (100%) beneficiárias e todas elas participaram em 6 sessões. É importante destacar que a maioria era italiana e algumas estrangeiras.

Resultados da avaliação da eficácia das intervenções

A avaliação da eficácia das intervenções foi realizada com critérios de referência diferentes e indicadores selecionados de acordo com a sua capacidade para ilustrar aspetos fundamentais associados às exigências de adaptação a vítimas de violência de género, beneficiárias da intervenção *Escrever para além do Silêncio*. A equipa do projeto optou, desde o início, por conjugar uma opção metodológica de corte quantitativo com recurso a

instrumentos estandardizados, com uma opção metodológica de corte mais qualitativo com recurso a questionários não estandardizados, com questões fechadas suscetíveis de ir ao encontro das exigências e especificidades da intervenção *Escrever para além do Silêncio*. Apresentaremos, de seguida, os resultados obtidos comparando medidas colhidas antes com medidas colhidas depois das intervenções. No caso das escalas estandardizadas usamos a comparação de médias pré-pós. Analisamos alguns indicadores sociométricos destes instrumentos, obtidos com um grupo de participantes neste estudo, em particular a sua fiabilidade, através do cálculo da sua consistência interna, com recurso ao alpha de Cronbach (oscilando de .89 a .90 para GSE, e de .63 a .94 para PGIS-II, com apenas um valor de .63 como aceitável e .66 como indesejável). Os resultados obtidos pelos outros instrumentos, nomeadamente o questionário com itens sobre expetativas e o questionário sobre os benefícios percebidos, foram analisados apenas com recurso à estatística descritiva.

Principais Resultados e Conclusões

Desenhada a intervenção com base nas expetativas criadas pela revisão bibliográfica acerca da escrita autobiográfica, em que nos apercebemos dos potenciais benefícios desta estratégia e feita a sua aplicação surge a questão oportuna e óbvia: Valeu a pena?

Obviamente que a resposta tem de ser dada pelas beneficiárias da intervenção. Nós já as conhecemos através dos dados sociodemográficos apresentados e também do seu perfil de vitimização. A primeira resposta é dada indiretamente pela taxa de adesão e manutenção no programa até ao seu final. No momento em que se começou esta análise dos dados da avaliação de eficácia, cerca de 66% das 80 participantes na Grécia que iniciaram a intervenção já a tinham concluído (enquanto para 15% esta ainda decorria e 19% tinham abandonado o processo), 94% das 73 mulheres em Portugal completaram o percurso interventivo; e 91% das 32 mulheres participantes em Itália completaram as intervenções. Uma vez que não foi oferecido a estas

mulheres nenhum outro incentivo à sua participação na intervenção para além das suas próprias expectativas acerca dos benefícios que poderiam obter participando nas atividades propostas e como foi também possível concluir que as desistências verificadas tiveram que ver com constrangimentos inerentes à situação particular de cada participante e não relacionadas com qualquer indiferença para com o programa, podemos afirmar que as elevadas percentagens de adesão e de manutenção no programa até ao final podem ser consideradas como um indicador de eficácia do mesmo.

Acerca das taxas de adesão e permanência até ao final do programa é oportuno acrescentar que elas poderão ter sido influenciadas pelas expectativas inicialmente geradas pela intervenção, ao ser apresentada pelas profissionais encarregues de a pôr em prática. A maneira como foi apresentada permitiu ver nela uma possibilidade de ajuda para alterar ou encontrar um novo curso para sua vida, aliado ao crescimento pessoal; uma possibilidade de ajuda para libertar e lidar com emoções e sentimentos negativos; e, uma possibilidade de aumento da autoconsciência. Concretamente a "escrita" (*Writing*) foi perspectivada como uma possibilidade de se exprimirem acerca da vida em geral, da autoconsciência e autoestima e da gestão dos problemas e ainda dos seus sentimentos e emoções. Ainda quando as expectativas foram avaliadas numa escala 0-10 relativamente a "itens" como *Conhecer-me melhor*, *Aliviar sentimentos negativos*, *Dedicar tempo a mim mesma*, o resultado dessa avaliação foi extremamente elevado.

As análises e resultados que estão abaixo sintetizados basearam-se nos dados obtidos a partir de 67 mulheres, abusadas, em Portugal, 53 na Grécia e 30 em Itália.

Considerando agora indicadores que permitem uma métrica quantitativa mais precisa para a explicação do possível efeito da intervenção *Escrever para além do Silêncio* através da comparação de medidas pré com medidas pós intervenção, temos, antes de mais, as crenças de autoeficácia. A autoeficácia percebida refere-se às crenças das participantes na sua capacidade para

conceber e organizar percursos de ação necessários à superação da situação em que se encontram, tendo portanto um forte poder motivacional (Bandura, 1997). Para este indicador foram observadas diferenças estatisticamente significativas na comparação das medidas pré com as medidas pós nos três grupos de beneficiárias. [t(66) = -3.74, p <.001 para o grupo português, t(52) = -3.61, p = .001 para o grupo grego e t(29) = -2.56, p <.05 para o grupo italiano].

A iniciativa de crescimento pessoal pode ser considerada como o envolvimento ativo e intencional na mudança e desenvolvimento como pessoa, isto é, a medida em que alguém persegue ativamente desafios que a aproximam no sentido da pessoa que gostaria de ser (Robitschek, 1998). Este foi outro indicador considerado, composto por cinco medidas. Na medida global de iniciativa de crescimento pessoal (PGI-II) verificámos uma diferença significativa na comparação das medidas pré e pós, para os grupos das beneficiárias em Portugal [t(65)= -3.56, p=.001] e na Grécia [t(51)= -3.42, p=.001]. Vendo agora por dimensões, na dimensão Prontidão para a mudança (*Readiness for change*) - verificamos uma diferença estatisticamente significativa na comparação das medidas pré-pós para os três grupos de participantes; na dimensão Planeamento (*Planfulness*) - capacidade de planear a mudança - constatámos uma diferença estatisticamente significativa na comparação das medidas pré-pós para os grupos constituídos pelas beneficiárias em Portugal [t(65)= -3.50, p=.001] e na Grécia [t(51)= -2.65, p<.05]; na dimensão Usar recursos (*Using resources*) - capacidade de usar recursos para fazer a mudança acontecer - verificamos uma diferença estatisticamente significativa na comparação das medidas pré-pós para os grupos constituídos pelas participantes em Portugal [t(65)= -3.62, p=.001] e em Itália [t(29)= -1.95, p<.01]; e, por fim para o Comportamento intencional (*Intentional behavior*) observámos uma diferença estatisticamente significativa na comparação das medidas pré-pós para os grupos constituídos pelas participantes em Portugal [t(65)= -2.81, p=.05] e na Grécia [t(51)= -2.79, p<.01].

Vale a pena mencionar que em todas as comparações que se revelaram significativas, as diferenças entre as pontuações pré-pós foram de encontro às hipóteses levantadas, nomeadamente as pós-pontuações foram sempre mais elevadas do que as pré-pontuações. Além, disso, a mesma tendência também se observou nas comparações que não se revelaram significativas.

Quanto aos benefícios percebidos após a intervenção, foram identificados vários, pontuados de forma elevada. Verificamos que a maior parte das mulheres dos três países consideraram-na importante para si porque foi construtiva, promoveu o autoconhecimento, possibilitou novas metas, possibilitou a autoanálise e foi libertadora.

A intervenção do Projeto *Escrever para além do Silêncio* foi também valorizada pela maior parte das mulheres como uma ajuda na libertação de sentimentos e emoções e na análise e atribuição de um novo significado a eventos específicos.

A avaliação dos benefícios percebidos, numa escala de 0-10, em itens como “conhecer-me melhor”, “aliviar sentimentos negativos”, “dedicar tempo a mim mesma”, foi também extremamente alta. Considerando a soma de todos os itens (N=11) para cada participante (min. = 0 max. = 110) a pontuação média calculada para todas as participantes; temos para as beneficiárias em Portugal (N=67) um valor médio de 90.69 (SD=17.08), para as beneficiárias na Grécia (N=52) um valor médio de 93.98 (SD = 16.71) e para as beneficiárias em Itália (N=30) um valor médio de 87 (SD = 19.31) valores que revelam uma pontuação extremamente alta para os benefícios percebidos.

Os elementos que foram considerados mais gratificantes na intervenção foram: a possibilidade de partilhar escritos e sentimentos com outras beneficiárias, funcionando em ajuda mútua; a promoção do autocrescimento e autoestima; e também a possibilidade de escrever ou desenhar e fazer exercícios autobiográficos. Também constatamos que as atividades mais apreciadas durante a intervenção foram diversas e distintas, de acordo com os

grupos, e os mais referidos foram a espiral autobiográfica, a projeção para o futuro, o processo de escrita, a revelação de sentimentos e emoções, a partilha de textos com outras beneficiárias, o dispositivo W.A.I e o Arquipélago.

Os resultados reportados permitem-nos afirmar que um largo número de mulheres beneficiou da intervenção *Escrever para além do Silêncio*, num amplo espectro de aspetos positivos para o seu bem-estar emocional, reforço das suas crenças de autoeficácia e da sua iniciativa pessoal de crescimento. Estes resultados vão no sentido da expectativa criada acerca dos efeitos da escrita autobiográfica na promoção do bem-estar físico e psicológico apontados por Allard, Andersson e Conley (2008), Bakie e Wilhelm, (2005); Demetrio (1996); Demetrio e Borgonovi (2007); Greco, et al. (2012, Junho a e b); Lepore e Smyth, 2002; Pennebaker (1997, 2004); Pennebaker & Chung (2011); Sloan e Marx (2004).

Ainda em relação aos dados apresentados e numa perspetiva metodológica há, para terminar, algumas questões que se levantam quando apreciamos os dados obtidos e com eles procuramos demonstrar que a intervenção foi eficaz. A primeira tem a ver com a configuração dos grupos de intervenção constituídos pelas participantes. As circunstâncias atravessadas por cada mulher vítima de violência de género diferiam muito de país para país e mesmo dentro de cada país, de forma que nas condições acordadas para a execução do projeto a constituição de grupos de controlo e de grupos homogéneos para tornar mais legítimo o processo de comparação intra e inter grupos se afigurou completamente inviável. Por outro lado, os condicionalismos inerentes à situação atravessada no momento por cada participante inviabilizou uma maior estruturação e uniformização da intervenção. Ainda assim, não podemos esquecer que no manual especificamente desenvolvido para orientar a intervenção *Escrever para além do Silêncio*, os aspetos básicos da mesma foram definidos de forma clara e objetiva garantindo a sua coerência tendo por referência a escrita autobiográfica, e vinculou a intervenção em cada país. Todavia, olhando a

intervenção executada de uma forma mais pragmática, com um pouco menos de fundamentalismo metodológico, e tendo por referência as circunstâncias das participantes e condições dos respetivos serviços de apoio, aquilo que à primeira vista parece um limite pode tornar-se uma vantagem. A menor estruturação da intervenção, por um lado, e o facto de não se ter recorrido a grupos de comparação, ficando-nos apenas por um seguimento pré-pós do mesmo grupo, tornou-a mais versátil, garantido a possibilidade de se concretizar de forma minimamente controlada. Adquire um significado especial o facto de ter sido possível trabalhar com três grupos, de geografias e culturas diferentes, e obter resultados que mostram diferenças estatisticamente significativas em favor das medidas pós-intervenção, quando recorremos aos indicadores quantitativos de eficácia geral percebida ou de iniciativa de crescimento pessoal. Também pelas respostas obtidas junto das participantes foi possível verificar que a intervenção num primeiro momento se apresentou como estimulante e motivadora para elas. Por sua vez, os benefícios percebidos e reportados pelas amostras indicam que a intervenção preencheu as expectativas inicialmente criadas.

Tendo em conta os resultados da avaliação, existe uma forte evidência indicadora de que a intervenção *Escrever para além do Silêncio* foi eficaz no apoio e conforto emocionais proporcionados às participantes, reforçando a crença na sua capacidade de ultrapassar as situações adversas relacionadas com o seu estatuto de vítimas de violência de género.

Bibliografia

- Allard, C. B., Freyd, J. J. & Momiyama, T. (2004, July). *Exploring the Potential of Pennebaker's Writing Paradigm on Betrayal Trauma Sequelae. Poster presented at the 112th Annual Convention of the American Psychological Association Honolulu, Hawaii.*
- Baikie, K. A. & McIlwain, D. (2008). *Who does expressive writing work for? Examination of alexithymia, splitting, and repressive coping style as moderators of the expressive writing paradigm.* *British Journal of Health Psychology*, 13, 61–66.

- Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. NY: Freeman.
- Demetrio, D. (1996). Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Demetrio, D. & Borgonovi, C. (2007). *Teaching to Remember Ourselves: The Autobiographical Methodology*. In Luciano L'Abate (Ed.) *Low-Cost Approaches to Promote Physical and Mental Health* (Ch. 12, pp 251-270). New York: Springer.
- Greco, Portis, Sabatino, Stievano & Rocco, (2012, June, a). *Beyond the silence: Listen to the stories of abuse and violence survivors*. In G. Graffigna, J. M. Morse, & A. C. Bosio (Eds). *Engaging People in Health Promotion & Well Being New opportunities and challenges for qualitative research. Proceedings of the 2nd Global Congress for Qualitative Health Research* (pp. 90-91). Milan (Italy).
- Greco, Sabatino, Portis, Stievano & Rocco, (2012, June, b). *Learning to listen to the silence: Narrative based educations and competencies in caring for women victims of violence*. In *4th International Nurse Education Conference - Changing the Landscape for Nursing and Healthcare Education, Evidenced -based Innovation, Policy and Practice. Conference Proceedings*. Baltimore, MD (USA).
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). *Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes*. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195-213). Washington, DC: Hemisphere.
- Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (2002). *Writing cure: How expressive writing promotes health and emotional wellbeing*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Writing about emotional experiences as a therapeutic process*. *Psychological Science*, 8 (3), 162-166.
- Pennebaker, J. W. (2004). *Theories, Therapies, and Taxpayers: On the Complexities of the Expressive Writing Paradigm*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 138-142.
- Pennebaker, J. W. & Chung, C. K. (2011). *Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health* (Chap. 18, pp. 417-437). In H. S. Friedman (Ed.). *The Oxford Handbook of Health Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Robitschek, C. (1998). *Personal growth initiative: The construct and its measure*. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30, 183-198.
- Robitschek, C. (1999). *Further validation of the Personal Growth Initiative Scale*. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 31, 197-210.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. (2012). *Development and Psychometric Evaluation of the Personal Growth Initiative Scale – II*. *Journal of Counseling Psychology*, 59, 2, 274-287. doi: 10.1037/a0027310.
- Scholz, U., Gutiérrez-Doña, B., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). *Is Perceived Self-Efficacy a Universal Construct? Psychometric Findings from 25*



Countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18 (3). 242–251. doi: 10.1027//1015-5759.18.3.242

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy scale*. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.

Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). *Taking pen to hand: Evaluating theories underlying the written disclosure paradigm*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 121–137.

O ponto de vista das profissionais

Itália

Reflexões de um grupo de profissionais que usou o método autobiográfico nos Centros Antiviolença da Área Metropolitana de Roma (Irene Agnello, Chiara Scipioni, Valentina Sciagura e Giusy Coronato)

Apresentar este projeto foi excitante, apesar de também ter levantado uma série de dificuldades. Nós, as profissionais, tivemos de fazer um grande esforço para encontrar tempo e espaços apropriados. Durante o tempo gasto nos Centros, as mulheres alternaram momentos de passividade e inatividade com momentos de grande envolvimento.

Tivemos de vencer a resistência inicial em participar das mulheres que estavam excessivamente desencorajadas e depois adaptarmo-nos aos ajustamentos constantes dos horários e das datas, por forma a ir ao encontro das necessidades das participantes.

Apesar de tudo isto, todas as mulheres que participaram usaram os *workshops* para expressarem, através da escrita, os sentimentos e sensações que emergiram, noutras formas que não a palavra falada. Começando pela história do seu nome que lhes permitiu olhar para as suas vidas de uma forma que não fosse afetada pela violência que as trouxera para o Centro.

Retraçar o caminho que as levou até ao Centro permitiu-lhes voltar a sorrir e ser de novo crianças, quando lhes era pedido que desenhassem, mostrando os seus recursos e identidade, exprimindo as suas preferências. O convite para trazerem um pedaço de escrita, uma canção, um poema, uma pintura de que gostassem bastante permitiu a muitas delas darem-se a conhecer e partilharem com as outras participantes as suas paixões e gostos pessoais.

Dedicar tempo a si mesmas e à escrita foi uma experiência muito positiva para todas as mulheres que participaram e fomos capazes de perceber que estar presente nos *workshops* autobiográficos, para cada uma delas, foi uma forma de reforçar a sua identidade, uma forma de redesenhar, à sua maneira, o caminho que as levava a fugir a uma relação de violência; o *workshop* teve sucesso ao lançar, em cada um delas, aspetos criativos e facetas de rico potencial.

Ao longo dos encontros realizados nos Centros, nós experienciamos pessoalmente os efeitos e as experiências de vida que emergiram do uso da escrita autobiográfica; depois do *workshop* em Anghiari, em junho de 2013, durante o qual nos confrontamos com o instrumento autobiográfico pela primeira vez, consideramos proveitoso alcançar uma compreensão mais profunda da “escrita sobre si próprio/a”, de modo a permanecermos na esteira do método de começarmos por nós próprias, que remonta à prática feminista, e que ainda usamos nos Centros Antiviolença. *Escrever para além do Silêncio* – esta expressão foi muitas vezes repetida durante a experiência, cada sessão permitiu o reprocesso de algum elemento, alguma introspeção, algo que “pudesse ser levado para casa”. Tudo isto foi amplificado pela força do grupo, assegurado por pequenas regras fundamentais: ser e sentir-se livre para escolher a partilha ou não, não tecer julgamentos sabendo que nós, assim, não seremos julgadas. Cada sessão permitiu ao grupo crescer para ser algo mais, foi criado um laço estreito, invisível, a partir de olhares, agradecimentos, sorrisos, lágrimas. Já durante o *workshop* percebemos claramente até que ponto este instrumento podia ser útil nos Centros Antiviolença. Um instrumento adicional.

A partir das emoções, dificuldades e reflexões vindas das experiências pessoais, fomos capazes de medir a profundidade das intervenções a serem concebidas para o grupo de mulheres a quem oferecemos o *workshop* de autobiografia escrita. Não foi fácil, claro, explicar a cada uma delas o projeto em todas as suas articulações; no entanto, todas as mulheres estavam

curiosas e prontas a colocarem-se em fila de espera. A maior dificuldade foi não termos a documentação exigida para o *workshop* nas diferentes línguas; as protagonistas do *workshop* tinham todas um bom nível de conhecimento da língua italiana, mas não o suficiente para compreender todos os passos e *nuances* de sentido de alguns termos dos documentos. Foi, portanto, necessário intervir e concordamos que numa fase tão delicada tal não era favorável à criação de intimidade, à promoção da reflexão sobre nós próprias nem a proporcionar um espaço privado mais profundo, que são momentos essenciais à autobiografia. Este foi o único pequeno obstáculo de uma experiência surpreendente: a força de cada mulher, a confiança que lhe demos, o desejo de partilhar. Cada uma delas encontrou coragem para parar, refletir, escrever sobre si própria, sobre os seus sentimentos, os seus medos, mas sobretudo sobre as suas esperanças. Esta foi a palavra-chave em todas as nossas reuniões.

Desde a primeira experiência que tivemos até mais tarde, com as mulheres no Centro, concordámos que a escrita autobiográfica é, sem dúvida, um instrumento útil a ser adotado como parte dos métodos usados nos Centros Antiviolença; as profissionais, obviamente, precisaram de formação e de ganhar conhecimentos específicos antes de serem capazes de usar este instrumento num *workshop* autobiográfico frequentado pelas mulheres (as actualmente acolhidas, as anteriormente acolhidas e as que são recebidas nos Centros). Uma das profissionais que participou nesta bela experiência disse o seguinte:

“Pouco a pouco eu redescobri o prazer da escrita, de escrever sobre mim própria, escrever para ser capaz de ler por mim própria, uma nova forma de dedicar tempo a mim mesma. A experiência de formação inicial foi importante; foi uma experiência forte e excitante, mas ainda tenho milhares de dúvidas. Eu senti que esses dias não tinham sido suficientes para mim, não estava pronta para organizar e liderar um workshop sobre escrita autobiográfica, mas senti a urgência de ir em frente. As outras profissionais



com quem trabalhei tinham muitas perguntas e curiosidade; elas não tinham tido a sorte de aprender e experimentar a escrita autobiográfica... às vezes isso fazia-me sentir só, diferente das outras... Acho que todas as profissionais do nosso grupo de trabalho deveriam ter esta experiência, e depois construí-la para as mulheres que vêm até os nossos Centros. Juntamente com as minhas queridas formandas que trabalharam noutros Centros Antiviolença, decidimos organizar workshops para mulheres vítimas de violência. Eu dinamizei um workshop com mulheres acolhidas num Centro Antiviolença. Elas participaram intensamente e escolheram falar sobre si mesmas e “serem lidas”. As mulheres escreveram sobre episódios dolorosos das suas vidas, memórias que pertenciam ao passado, mas que emergiram e ganharam um novo significado, trazendo esperança e projetos para o futuro e o desejo de começar uma nova vida. Pouco a pouco comecei a perceber que a escrita autobiográfica precisava de silêncio, para dar espaço às recordações, palavras que ficarão para sempre e que estarão sempre presentes no pensamento e também compreendi que a leitura precisa de tempo, receção, respeito. Por vezes, questiono-me se fiz um bom trabalho ao gerir o workshop?!

Grécia

O ponto de vista das conselheiras no que diz respeito ao impacto que a intervenção autobiográfica teve nas mulheres abusadas está resumida a seguir:

As atividades autobiográficas pareceram ser o único caminho em direção à autoconsciencialização. Às mulheres, talvez pela primeira vez nas suas vidas, foi-lhes dada a oportunidade de se focarem exclusivamente nelas próprias; para pensarem, escreverem e falarem sobre elas próprias e sobre o modo como experienciam as suas vidas. A sua autoestima aumentou, uma vez que foram convidadas a recordar traços positivos do seu carácter, as suas capacidades já esquecidas, forças e desejos, e a verem-se a elas próprias através dos seus olhos.

Ao mesmo tempo, foi-lhes dado um espaço válido para falarem sobre os abusos, quebrar o silêncio, e também aconselhamento útil para conseguirem separar o problema da pessoa e para reconstruírem a sua autoimagem. Muitas falsas crenças relativas ao abuso que sofreram foram restauradas, tais como: “elas não são responsáveis por isso”, “não é culpa delas”, “a dor que sentem é uma resposta emotiva natural à opressão que sofreram”, “ninguém tem o direito de abusar delas e se tal acontecer, não é porque o mereçam”, “elas não estão indefesas”, etc., algo que as ajudou a livrarem-se da culpa e voltar a ganhar autoconfiança. Elas tornaram-se conscientes não só do modo como se subestimaram, como também da rede de suporte à volta delas, que podia ajudá-las.

Durante este processo, elas sentiram-se, globalmente, mais empoderadas. Produziram textos com desenhos que tinham valor para elas e para a sua vida passada, presente e futura, produtos que deram significado ao que elas



experienciaram e perspectiva ao que elas querem experienciar a partir de agora.

Terem o controlo sobre si mesmas significou serem capazes de voltar a ter o controlo sobre as suas vidas. Elas perceberam que tinham o direito de se defenderem a elas próprias enquanto seres humanos e de escolherem a vida que queriam. Elas começaram a estabelecer objetivos para as suas vidas e a fazer planos para o futuro, baseados apenas nas suas próprias decisões e desejos.

Portugal

As frases seguintes que expressam os pontos de vista das profissionais portuguesas sobre o impacto das intervenções autobiográficas nas mulheres vítimas de violência que participaram no projeto e foram retiradas dos questionários de avaliação final preenchidos por elas no final da “Fase de Implementação”.

Ana Lúcia Pestana (NAV Beja): “A intervenção teve um impacto positivo nas participantes, que se sentiram valorizadas pela participação nas sessões, pelo tempo e atenção dedicados às suas histórias e pela possibilidade de serem ouvidas sem julgamentos. Tudo isto contribuiu para a sua sensação de benefício retirado da participação no projeto.”

Carla Batista (NAV Portalegre): “O método autobiográfico permitiu que as beneficiárias se sentissem valorizadas, com mais poder sobre as suas decisões e sobre a sua vida. Permitiu também abordar, de forma dinâmica, algumas temáticas que ajudaram a conhecer melhor a sua “Identidade” e a resignificar alguns acontecimentos. Em última análise, o projeto fomentou nas beneficiárias o gosto pela escrita como forma de expressar e valorizar os sentimentos positivos, distanciando-se das experiências negativas, consentindo uma maior disponibilidade para novas experiências e torna-las mais atentas à realidade envolvente.”

Diana Silva (GAVVD CooLabora): “Mesmo que possa ter sido doloroso algumas vezes e com exercícios específicos, a metodologia autobiográfica teve um impacto forte nas vítimas, nomeadamente no processo de aumento da sua autoestima, autoconceito, autoconsciência, crescimento pessoal e resignificação de eventos passados”.

Isabel Lemos (NAV Aveiro): “Considero que o impacto é extremamente positivo pois permite-lhes olharem para si com pessoas com competências, perceber muitas das suas experiências vivenciadas e atribuir-lhes um sentido



diferente, possibilita-lhes olharem para o presente e para o futuro de uma forma diferente, ajudando-as a lutar pelos seus sonhos e objetivos, ajuda-as a libertar o sofrimento causado pelas dinâmicas abusivas que experienciaram e acima de tudo a “encontrarem-se a si mesmas” enquanto pessoas e enquanto mulheres...”

Teresa Fernandes (NAV Bragança): “Todas as mulheres me deram um *feedback* muito positivo dos dispositivos e das sessões mas sobretudo dos temas abordados em cada uma delas. Acredito que o impacto não seja imediato até porque algumas competências têm que ser treinadas por elas ao longo do tempo para poderem ser interiorizadas pelo que pelo menos para já o maior efeito tem a ver com a consciencialização de alguns eventos de vida importantes, de alguns mentores da sua vida, das dinâmicas relacionais estabelecidas com os pares e família, do seu projeto de vida, entre outros.”



METODOLOGIA AUTOBIOGRÁFICA TRANSFORMADORA E SUJEITOS VULNERÁVEIS

Antecedentes

Duccio Demetrio

A escrita autobiográfica difere das outras formas de escrita. Para compreender esta diferença, é importante lembrar o papel que a escrita tem no desenvolvimento mental das pessoas que escrevem regularmente, por razões pessoais e profissionais. Não podemos esquecer-nos que escrever segue padrões narrativos e cognitivos que são bastante diferentes dos que se seguem quando se comunica oralmente, a menos que esta forma de comunicação esteja organizada de acordo com as formas e estratégias de um texto escrito. Por exemplo, quando nos dirigimos a uma audiência, não “em cima do joelho”, mas seguindo um fio condutor com o intuito de atrair os/as ouvintes a quem convidamos para serem “leitores”. Além disso, quando escrevemos – normalmente – não somos “sensíveis” ao contexto, aos ouvintes, aos estados de ânimo do momento, ao contrário do que acontece numa conversa, uma discussão onde existe interrupção mútua (os programas de entrevistas na TV são disso prova); nestes casos, a interação compromete-se com modalidades que vão para além do que é realmente dito (o texto). Podemos quebrar as regras de um modo que seria inaceitável num texto escrito. A exceção está representada por experiências literárias “avant-garde” nas quais o escritor propositadamente tenciona imitar a palavra falada, introduzindo as suas manifestações menos metódicas e monitorizadas. Na comunicação oral nós abandonamo-nos ao seu próprio fluxo desorganizado, à paixão do interlocutor, à dialética da palavra falada; tudo isto é fortemente atenuado quando pegamos numa caneta ou usamos um teclado.

Tem sido muita vez destacado que o exercício interativo fornecido pela internet pode refletir um “reavivar da tradição oral”. Na ânsia de narrar e falar sobre nós próprios/as para fins que não são os tradicionalmente

designados para escrever, mesmo que a escrita seja usada nas redes sociais, na verdade a “escrita” está a ser traída. Quando nos sentamos para escrever, qualquer que seja a natureza do texto – poético, literário, epistolar, autobiográfico, ensaio e ainda mais se for um artigo científico ou literário – fazemos esse exercício pegando numa caneta com as mãos (ou escrevendo num teclado), com a finalidade de ordenar, de uma forma sistemática, ideias e frases, emoções, sofisticadas ou simples, e representações intactas de nós mesmos/as e do mundo. Nós oferecemos ao/à leitor/a uma construção conceptual (independentemente da nossa intenção de o/a impelir a pensar ou sentir emoções) que irá comprometê-lo/la, levá-lo/la a procurar compreender o que estamos a tentar comunicar; porque é nossa intenção despertar o seu afeto, tocar nas suas emoções, comovê-lo/la. Ler uma única palavra, uma frase essencial, ou um epigrama pode ser suficiente para provocar um efeito sistematizante e colocar as coisas no respetivo lugar. De facto, aquele breve (embora modesto e efémero) sinal semântico é capaz de gerar raciocínio, análise, reflexão, que o dilate e ligue a inúmeros potenciais elementos narrativos adicionais. E para a configuração da nossa mente, terá a função de reorganizar a nossa experiência.

Depois desta experiência, vamos atentar no significado da escrita autobiográfica. Em primeiro lugar, é um género complexo porque somos colocados perante uma escolha que não é contingente nem momentânea (ao contrário de um diário, uma carta, notas, etc.), não é motivada por um desejo que precede a própria decisão de escrever. E esta ideia leva-me à segunda questão: o instinto autobiográfico responde a uma necessidade de pôr em ordem as memórias, as histórias, recolhas que todos/as carregamos connosco. Esta atividade, podemos objetar, pode ser realizada mentalmente ou podemos dar uma longa entrevista a um interlocutor, por exemplo um biógrafo. Mas na verdade, tem de ficar claro que é totalmente diferente escrever na primeira pessoa. É preciso ter coragem para nos dedicarmos a um tamanho esforço que também tem consequências sociais porque deixamos uma testemunha ou versão da nossa vida, que fica ao dispor de qualquer leitor/a, quer gostemos

dele/a quer não. Quando nos comprometemos com o exercício autobiográfico, estamos bem conscientes de que o que escrevermos não pode ser ficção, não pode ser um gesto anárquico de liberdade criativa. O género autobiográfico é escolhido não com o objetivo de deformar totalmente a nossa história ou imagem, mas para refazer a nossa história passada com a intenção de escrever um texto que nos reflita de um modo credível e que, dentro do possível, possa ser, pelo menos parcialmente, confirmada (factos, episódios relevantes, etc.) por quem teve a sorte ou o azar de cruzar-se connosco. Por estas razões, uma autobiografia pode ser atrativa ou não, e até pode ser temida porque exige um compromisso sério de autoanálise, introspeção, e porque desperta fantasmas do passado, criados pelos nossos erros, sentimentos de culpa, e feridas do corpo e da alma.

Estes pensamentos levam-nos a fazer uma pergunta importante: como pode a escrita autobiográfica curar e gerar mudança? Apesar de tudo isto, não é possível contabilizar – ao longo dos séculos – o número de homens e mulheres que, geralmente de meia-idade ou até mesmo menos e especialmente em momentos críticos das suas vidas, escreveram sobre si mesmos/as sem ninguém lhes propor tal. E em muitos casos estas pessoas tinham pouca ou nenhuma instrução ou eram autodidatas. A finalidade de escrever não era tanto a de testemunhar, mas fizeram-nos porque – nesses dias e na atual era digital – tinham consciência de que escrever atenua o desconforto e alivia a tensão; porque extravasar o que nos vai na alma faz parte do processo de cura; é reconfortante e, simbolicamente, cose as feridas do corpo e da alma; facilita o processo de sofrimento e dor, fracasso e perda. Mesmo nos campos científico e clínico, escrever é reconhecidamente eficaz no auto tratamento e em alguns casos até é terapêutico. Como foi demonstrado por famosos escritores que se “salvaram” através da escrita. Contudo, não podemos esquecer-nos do número infinito de escritores anónimos e escritores de autobiografias que escreveram páginas que permanecerão por publicar, sem herdeiros, sem leitores, mas que, por terem contado as suas histórias pessoais se sentiram menos sós, menos abandonados, menos vazios. O vazio

que sentimos nas nossas vidas é então simbolicamente preenchido pelas páginas que podemos escrever. É um alívio temporário, momentaneamente reconfortante. Noutros casos, a escrita autobiográfica é publicada precisamente porque origina um impacto social que pode ser um meio de conhecer novas pessoas e de receber reconhecimento. Em poucas palavras, ajuda a nossa autoestima, é um reforço do ego, quer permaneça num círculo privado quer nos exponha publicamente, de acordo com a natureza e finalidade de um pequeno escrito que é precisamente a de ser lido e ser um meio de comunicação.

Emoções recorrentes estão ligadas a lembranças de como um/a escritor/a autobiográfico/a volta a experimentar momentos de emoção à medida que prossegue com o exercício de escrita. Esta é a razão por que as pessoas que terminam este tipo de trabalho, normalmente, não param de escrever, porque querem reexperimentar o êxtase desses momentos (mas também os momentos de sofrimento que era suposto serem esquecidos voltam a ser experienciados).

Todos/as os/as escritores/as autobiográficos/as, quer sejam famosos/as quer sejam desconhecidos/as (alguns/as são descobertos/as e apreciados/as apenas depois da sua morte) têm a oportunidade de experienciar algum bem-estar através da escrita graças aos efeitos benéficos que esta atividade estritamente individual implica. Eles/as tiveram a oportunidade de se testarem escrevendo páginas e páginas que, enquanto homens e mulheres, se puseram perante os poderes que o processo de escrita lhes revelou à medida que iam prosseguindo e isso é um antídoto, uma droga, um bálsamo contra os seus distúrbios mentais, existenciais e emocionais. Escrever sobre a nossa vida, na corajosa presunção de a revelar na sua complexidade e totalidade, ou apenas em algumas cenas cruciais, requer que, de modo a contá-la, tenhamos de pôr os acontecimentos por ordem cronológica; tenhamos de cumprir as regras que regem a escrita; precisamos de adotar um método e autodisciplina, sendo ambos cognitivos e inerentes às condições de que qualquer escritor/a necessita: *silêncio, solidão, concentração, compromisso constante, etc.* Além

disso, o/a escritor/a precisa de resolver e selecionar temas, tópicos, factos, classificar memórias: é preciso ordenar critérios para decidir o que é necessário dizer e o que é necessário guardar, o que se deve pôr primeiro e o que deve vir a seguir. Do que foi dito até agora, qualquer experiência de escrita executada de acordo com estes métodos autoimpostos ou propostos por uma experiência educativa (como temos feito na *Libera Università dell'Autobiografia* de Anghiari, há mais de quinze anos) têm de gerar mudanças dentro de nós próprios/as e nas nossas relações sociais e afetivas.

Como já foi referido, a escrita autobiográfica, que à primeira vista poderia parecer um género de egoísmo intelectual – e até certo ponto é, para o/a escritor/a, enquanto está o trabalho em curso – é, na verdade, um antídoto também para a exuberância narcisista e autocelebrativa. É, indubitavelmente, verdade que há escritores/as que se dedicam à autobiografia por estas razões, consciente ou inconscientemente, contudo, também há outros/as que são como recetores/as destas páginas, mas acima de tudo como presenças, sombras, fantasmas persecutórios ou protetores da nossa experiência humana. Cada peça de escrita, até mesmo a mais introspetiva, está habitada por outras pessoas, aquelas que nos geraram, pessoas a quem amamos ou odiamos, traímos ou cuidamos. Está habitada pelas histórias que ouvimos, contadas por aqueles que nos precederam, e que são, portanto, parte das nossas sagas familiares, narrativas coletivas. Um texto autobiográfico, mesmo um romance, não é mais do que um enredo: uma série de enredos e voltas e reviravoltas de acontecimentos, etc. E por estas características põe-nos na corrente da experiência narrativa. Narrar é uma prática humana e uma experiência que é necessária fisiologicamente para estarmos no mundo. Como tal, é preciso produzir textos orais ou escritos que são literalmente “objetos” dotados de uma propriedade inerente para estabelecer ligações lógicas com outras partes do discurso. Em duas direções: por um lado, o estímulo pode ajudar-nos a reorganizar o que já sabemos, confirmar as nossas certezas; por outro, podemos aventurarmo-nos em águas desconhecidas, provocar ideias desconhecidas até então baseadas em

fenómenos intrapsíquicos e relacionais que têm que ver com criatividade, inovação, fantasia, cujos resultados originais serão sempre composicionais. Uma palavra cujo poder de reorganização não pode ser, uma vez mais, negligenciado é que o género autobiográfico, indubitavelmente, enfatiza ordens prévias que levam a concluir que nós decidimos pela história.

Gostaria de acrescentar, em conclusão, que a escrita autobiográfica também é uma ferramenta profissional muito importante. É um processo graças ao qual, e com o qual, é possível dar dignidade, ou melhor, igual dignidade a qualquer história de vida, tal como quando lidamos com biografias de pacientes, pessoas em sofrimento existencial e em desconforto social, que não podem ou não querem escrever sobre elas mesmas. E, mais uma vez, ao contrário do que acontece com a palavra dita, enquanto o/a ouvinte pode estar distraído/a, o/a leitor/a está mais atento/a, ele/a tem perante si um texto que não pode ser “traído”. E a procura de si mesmo/a prossegue, outra vez. E o poeta Cioran disse uma vez, “todo aquele que se questiona irá inevitavelmente acabar por questionar tudo o resto”. Um olhar conduz a outro, ao cosmos, à vida. Não se restringe, porque escrevendo, olha-se para as profundezas da alma e da solidão que se pode ter experienciado e posto a voar gerando outro *alter-ego* para si mesmo/a com o qual terá de se reconciliar uma e outra vez. Aprendendo um estilo de vida mais ponderado e autorreflexivo. Quem aprende a aceitar-se, aceitará o Outro, desde que quem deseje usar este método numa vertente profissional esteja disposto a aplicá-lo em si mesmo/a, em primeiro lugar. Numa perspetiva ética, não se pode pedir aos outros que escrevam sobre as suas vidas se não se tiver assumido a mesma experiência de autoformação.

Escrever sobre si próprio

Lucia Portis

Nesta pesquisa sobre como desenvolver o conhecimento do eu e na análise do que ele chama “jogos de verdade”⁴, Foucault (Foucault em Gutman et al. 1992) identifica quatro tipos de ferramentas:

- Ferramentas de produção para produzir, transformar ou manipular objetos.
- Ferramentas relacionadas com sistemas de sinais, significados, símbolos, significados.
- Ferramentas de poder que regulam a conduta dos indivíduos e os sujeitam a objetivos impostos por um poder externo, logo, objetificando os indivíduos.
- Autoferramentas, que possibilitam aos indivíduos prosseguir, pelos seus próprios meios ou com a ajuda de outros, um certo número de operações nos seus corpos e nas suas almas – de pensamentos a comportamentos, maneiras de ser – e então transformarem-se de modo a alcançarem um estado de felicidade, pureza, bom senso, perfeição ou imortalidade (Foucault em Gutman et al. 1992: p. 13).

Enquanto, geralmente, a escrita pertence ao segundo tipo de ferramenta, como sistema de sinais concebidos para terem sentido, e escrita por si só também pode ser classificada como pertencendo ao quarto tipo de ferramenta porque permite aos indivíduos refletir sobre o que fazem e sobre as suas percepções, e agir sobre os seus pensamentos e espírito, e também lhes permite transformarem-se.

No diálogo de Platão “Alcibiades I”, “Cuidar de si mesmo” precede o “conhecer-se a si mesmo”; os adultos têm de cuidar de si mesmos,

⁴ Foucault introduz nos seus escritos o conceito de “episteme” usado para indicar um conjunto de estruturas discursivas que sustentam os sistemas conceptuais de uma determinada era histórica, num determinado contexto social e geográfico. Começando pela Episteme, de acordo com Foucault, apenas certos “jogos de verdade”, nomeadamente as ciências humanas, podem ter lugar.

progredirem e conhecerem-se. O eu é “auto”, o mesmo, identidade, o eu não é o traje, nem os objetos, nem a riqueza, o eu não está no corpo, está no espírito.

O ato de cuidar é uma atividade concreta, não é abstrata⁵. Cuidar de si próprio é cuidar do seu próprio espírito como atividade e não como substância; conhecer o eu é o objetivo a alcançar ao cuidarmos de nós próprios.

Escrever enquanto forma de cuidarmos de nós próprios e como ferramenta do eu implica disciplina, força de vontade e firmeza:

Epimeleia implica trabalho rigoroso. Leva tempo. Uma das grandes questões da cultura do eu consiste em decidir que parte do dia, ou da vida, devemos dedicar-lhe. (Foucault, 1993: p. 54).

Cuidar de si mesmo através da escrita é uma arte existencial que desenvolve a compreensão do eu e do mundo apenas se for adotado como uma prática de vida.

Autobiografia

De entre os vários géneros, o género da biografia é o mais antigo. *Bios* (vida) *graphy* (vida) tem uma origem grega; significa a história da vida da pessoa escrita por outra pessoa. Começou como *laudatio funebris* e como género epidíctico. Até os Gregos escreveram sobre si próprios e, depois, os Romanos através de memórias, cartas, comentários e orações (Demetrio 1996), mas estes textos estão bastante longe das autobiografias e do pacto autobiográfico sob o qual o/a autor/a se compromete a dizer a verdade sobre si mesmo/a, por vezes inesperada, levado pelo desejo de se representar a si mesmo/a. (Lejeune 1986)

Autobiografia é um tipo de escrita sobre o eu que pode ser definida como narrativa de construção do eu que uma pessoa desenvolve usando acontecimentos do seu passado (mas também pode reportar-se ao presente e

⁵ Epimeleisthai é um termo do Grego Antigo que se refere ao camponês que toma conta dos campos ou ao rei que toma conta do seu povo e da sua cidade.

ao futuro), e na qual o/a narrador/a e o/a protagonista são o/a mesmo/a (Smorti in Gamelli 2003). Três níveis devem ser considerados quando se pensa em autobiografia: individual, coletivo e histórico.

Num nível individual, uma autobiografia tem dois objetivos. O primeiro é tentar desenvolver uma narrativa consistente sobre si mesmo/a, o segundo é mostrar que a história da vida de uma pessoa é similar a outras histórias de vida. A descoberta de ser como os outros dá uma sensação de pertença social. Ao mesmo tempo, os elementos de singularidade são importantes porque demonstram que cada indivíduo é único.

Ao nível coletivo, quando se refere a um grupo social, a memória coletiva tem diferentes significados quando comparada com a memória individual. Através da memória coletiva, as recordações de uma geração ou de um dado período histórico são conservadas. A memória individual recorda os momentos que têm um significado pessoal: alguma coisa que só o narrador sabe (Hallbwachs 1997). A memória coletiva pode, no entanto, influenciar a memória individual e, deste modo, as construções de narrativas familiares ou políticas influenciam as lembranças individuais.

A um nível histórico, as autobiografias revelam-se em cenários históricos; de acordo com algumas, a memória coletiva de uma sociedade (Pennebacker 1997) abrange ciclos entre vinte e vinte e cinco anos, porque as pessoas são mais impressionáveis por acontecimentos públicos quando têm entre os doze e os vinte e cinco anos, e, portanto, a memória histórica está ligada a esse período da vida.

Smorti (2003) sugere que a autobiografia deveria ser considerada com referência a um contexto geral porque os três níveis estão unidos pelo conceito de geração⁶, todas as histórias de vida estão interligadas e dizem respeito não apenas ao indivíduo, como também à sua geração e, portanto, à comunidade e período histórico.

A autobiografia é considerada um método de autocura (Demetrio 1996) porque atribui significado às memórias e gera reflexão, para além de explorar

⁶ De acordo com Block (1949), uma geração é um grupo de pessoas da mesma faixa etária (com uma diferença de idade de cinco – sete anos, no máximo) que têm em comum experiências e memórias.



a nossa própria identidade. Escrever sobre nós mesmos/as torna-se um modo de examinar a nossa própria história e os nossos próprios pensamentos de acordo com um possível enredo⁷.

De acordo com Gargani:

O nosso nascimento é determinado pelo ato de procriação dos nossos pais. (...) Mas mesmo quando existe outro nascimento que não é notado pelo mundo exterior, é o nascimento que damos a nós próprios contando a nossa história uma e outra vez, redefinindo através do processo da escrita do qual emerge o estilo com que queremos ser compreendidos pelos outros (Gargani, 1992: p. 5).

O nascimento da narrativa ganha sentido e torna-se explícito ao contar a história, escrever trá-la para fora. Através das memórias do passado, a autobiografia é uma viagem de atribuição de significado ao presente. Escrever revela sempre algo sobre o escritor. Neste sentido, escrever é um processo de cura que exterioriza os significados latentes que estão presentes em todas as pessoas.

Breve história da autobiografia

Santo Agostinho foi o primeiro a usar a autobiografia de um modo introspetivo e como ferramenta para autonarração, “As Confissões” (1993) marcam o princípio do género introspetivo baseado na meditação sobre o passado e sobre as ações de cada um:

“As Confissões” são o primeiro estudo dos procedimentos cognitivos adotados para tornar conscientes os momentos importantes da própria história e para descrever os processos internos de transformação enquanto se procura relacionar com o divino (Demetrio, 2000: p. 216).

Para St. Agostinho, saber significa lembrar. A memória de uma pessoa alberga as noções elementares e principais das ciências. O tempo existe apenas como sistema subjetivo de consciencialização que coloca os acontecimentos num *continuum*: primeiro o passado, através das recordações, depois o presente, através da atenção, e finalmente o futuro, através das

⁷ Há tantos enredos autobiográficos como identidades.

expetativas. O tempo, portanto, é uma dimensão subjetiva e a memória é uma das suas componentes.

Outro autor importante para o género da autobiografia foi Michel de Montaigne (*idem*: p.18). Os seus “Ensaaios” (1995) constituem um exemplo de diário privado que contém pensamentos efémeros organizados em forma de monólogo interior onde não existe um enredo, mas apenas uma torrente de pensamentos. Na visão de Montaigne, o individuo é confrontado com um mundo que está “constantemente a mudar” e a mudança é a expressão da condição humana, uma condição onde não existe lugar para a certeza. Na presença da incerteza e dúvida, qualquer julgamento tem de ser suspenso. A reflexão pessoal é útil para lutar contra o senso comum e conferir a cada um a autonomia do julgamento.

Jean Jacques Rousseau é o autor que nos deixou um dos mais significativos exemplos de literatura autobiográfica nas suas “Confissões” (1988). Neste texto, ele explora o seu mundo interior enquanto origem da sua sensação de ser diferente dos seus contemporâneos. É partindo da perspetiva desta diversidade que ele sente a necessidade de falar sobre si mesmo; a sociedade à sua volta acolhe sentimentos de amor e ódio que estão presentes em toda a sua autobiografia.

Estes três filósofos têm um possível interlocutor: Deus, no caso de St. Agostinho, ele próprio, para Montaigne, e a sociedade, para Rousseau.

A autobiografia, enquanto género literário, apareceu em 1798, num texto de Friedrich Schlegel, apesar de estar presente, embora não como género, na história da literatura desde o século XV, com Dante e Petrarca através de Goldoni, Alfieri, Leopardi, mas também Goethe e Stendhal. No século XX, as autobiografias estão muitas vezes misturadas com romances e nem sempre são fiéis aos tratados originais constituídos pela aprendizagem, mudança e reflexão (Demetrio 2000).

As autobiografias foram redescobertas nos anos 80 por estudiosos franceses, canadianos, suíços e italianos pertencendo a diferentes campos do conhecimento: psicologia, sociologia e pedagogia (Lejeune1986; Pineau 1989;



Dominicé 1992; Jedlowsky 1994; Demetrio 1996; Formenti 1998; Fabbri 1991); para estes autores escrever sobre si mesmos e escrever histórias de vida é uma oportunidade para meditar e para a revitalização intelectual.

Métodos autobiográficos

O interesse em histórias de vida começou na Escola de Sociologia de Chicago nos anos 20, com o florescimento de um número de histórias sobre condições de vida marginais na sociedade urbana da América do *New Deal*. O modelo de biografia sociológica foi retomado nos anos 70 pela escola francesa que transferiu a sua área de pesquisa de indivíduos marginalizados para trabalhadores de “colarinho branco”, artesãos e suas famílias (Olangero, Saraceno 1993). Portanto, a aproximação foi sociológica (sociologia qualitativa) e focada nas biografias.

O método do uso de histórias de vida no campo pedagógico foi redescoberto e usado durante os anos 70 por um grupo de estudiosos de língua francesa (Pineau, Dominicé) e adotado em Itália por Duccio Demetrio. Em Itália, foi o grupo de investigação de Milão, a trabalhar em “Processos de educação e de vida adulta”, coordenado por Demetrio, na Universidade Estadual, nos anos 90, que começou a ter interesse nas autobiografias.

Há variadas razões que induziram o grupo a começar a utilizar a autobiografia no trabalho educacional:

- a atenção a uma dimensão científica de idade e identidade adulta orientada para uma dimensão empírica e hermenêutica que evita generalizações inúteis;
- o conceito de desenvolvimento e aprendizagem enquanto processo dotado de dinamismo e possibilidade de mudança;
- a importância de reconhecer a capacidade para uma significativa autoeducação biográfica;
- a necessidade de repensar a pesquisa e a posição do investigador enquanto alguém que se expõe escrevendo sobre si mesmo;



- a consciencialização da significativa reciprocidade entre pesquisa, formação e experiências vividas (Castiglioni 2002).

A abordagem autobiográfica é utilizada não apenas para ambientes de aprendizagem, mas também em terapia e pesquisa e foca histórias de vida, condições e processos cognitivos que permitem que a história seja contada numa perspectiva reflexiva, formativa e de autoeducação.

Dois momentos diferentes destacam-se nos ambientes de educação ou terapia que usam métodos autobiográficos: o mecanismo autorreflexivo (reconhecimento autobiográfico) que repensa os acontecimentos da história pessoal, dá-lhes sentido e produz um texto organizado e complexo que usa um facilitador (autobiografia escrita ou entrevista narrativa), e um segundo mecanismo de “negociação”, uma interação negocial nos significados coletivos nos quais o grupo que participa na viagem descobre, melhora, aumenta, compara o sentido e significado das experiências (similar ao papel de Coro na tragédia da Grécia Antiga, que realça aspetos salientes). A história individual agora pertence ao contexto (temporal, social, cultural, de comunidade) e ao mesmo tempo derrama a luz da sua originalidade única para o contexto.

As práticas autobiográficas podem seguir diferentes objetivos e direcionar-se para diferentes audiências, mas todas obtêm alguns efeitos comuns:

- um efeito de “heteroestima” (Demetrio 1990) experienciada quando a história individual é do interesse de outra pessoa;
- um efeito de “autoestima” quando o narrador reconhece que tem uma história que é significativa e vale a pena ser contada;
- um efeito de “exoestima” quando o narrador compreende que é capaz de produzir um texto dotado de sentido.

Escrever é de importância fundamental nas práticas autobiográficas; escrever é uma maneira de pensar que pode ser observada pelo leitor; de acordo com Maturana (1985), é uma descrição de segunda categoria porque não está dotada da urgência do contar histórias oralmente e materializa um afastamento da referência. Escrever obriga o escritor a resumir e a refletir

sobre a descrição das suas experiências; pensar assume uma forma física e é redefinido.

O uso das atividades de escrita ativa a *bi-localização cognitiva*⁸, porque registando os acontecimentos numa história numa página, o narrador tem a possibilidade de os gerir, modificá-los e dar-lhes uma nova conotação cognitiva.

As práticas autobiográficas consistem num primeiro passo em que o/a participante embarca numa viagem introspetiva através das suas recordações usando mecanismos que lhe permitem escrever a história. Este passo implica uma prontidão para se ouvir (Formenti 1998) e o desejo de comunicar a sua experiência a um/a interlocutor/a, ouvinte ou leitor/a.

Este trabalho pode ser feito no grupo (num ambiente de *workshop*) ou em pares onde um/a representa o papel de interlocutor/a, ouvinte e o/a outro/a conta a sua história.

O próximo passo, que consiste na interpretação e *feedback*, individual e/ou em grupo, pode ser paralelo e/ou vir depois do passo de reconhecimento. Aqui, aos narradores é-lhes pedido que partilhem a sua escrita com o grupo ou em pares e reflitam sobre o que escreveram. A releitura e análise dos textos permitem aos participantes compreender as suas escolhas narrativas, as suas interpretações e oferecem outros possíveis significados: encontrando os elementos textuais surpreendentes/perturbadores, os elementos recorrentes, o que falta, os pontos de interrogação, os elementos em comum com outros membros, os elementos que são similares.

Hoje em dia, os métodos autobiográficos são usados em diferentes áreas:

- formação de adultos que inclui: aprendizagem ao longo da vida, cursos de atualização, atividades de motivação profissional, supervisão no campo social e educacional.

⁸ Quando ao escrever uma autobiografia alguma coisa acontece, a que Demetrio (1996) chama “Cognitive Bilocation” que se refere à capacidade que cada pessoa tem de se dividir na narração sem se perder, de modo a ser capaz de “olhar” de fora, o distanciamento ocorre no tempo (antes – agora), no espaço (lá – cá) e ao tornarem-se personagens de uma história (autor e protagonista coincidem numa autobiografia).

- trattamento que inclui: reconstruir a história individual por genuíno interesse ou como autotratamento, ajudando profissionais que proporcionam tratamento a pessoas com necessidades ou sintomas, terapia.
- investigação: este campo inclui pesquisa territorial onde o objetivo é reconstruir as memórias do lugar, pesquisa narrativa, criação de “bibliotecas da memória” compostas de biografias ou, por outras palavras, escritos que contam a história de outra pessoa;
- autoanálise: este é o passo que segue o da escrita da autobiografia e pretende ganhar um conhecimento mais profundo do eu.

Bibliografia

- Bruner J., 1992, *La ricerca del significato*, Bollati Boringhieri, Torino
- Bruner J., 2002, *La fabbrica delle storie*, Laterza, Bari
- Castiglioni M., 2002, *La ricerca in educazione degli Adulti, L'approccio autobiografico*, Unicopli, Milano
- Cavarero A., 1998, *Tu che mi guardi, Tu che mi racconti*, Feltrinelli, Milano
- Demetrio D., 1990, *L'età Adulta*, La Nuova Italia scientifica, Roma
- Demetrio D., 1996, *Raccontarsi*, Raffaello Cortina Editore, Milano
- Demetrio D., 1997, *Il gioco della vita, Kit autobiografico*, Guerini e Associati, Milano
- Demetrio D., 1997, *Manuale di educazione degli adulti*, Laterza, Bari
- Demetrio D., 1998, *Pedagogia della memoria*, Meltemi, Roma
- Demetrio D. (a cura di), 1999, *L'Educatore Auto(bio)grafo*, Unicopli, Milano
- Demetrio D.; 2008, *La scrittura clinica*, Raffaello Cortina Editore
- Derrida J., 1998, *Della grammatologia*, JacaBook, Milano
- Derrida J., 2002, *La scrittura e la differenza*, Einaudi, Torino
- Fabbi D., Formenti L., 1991, *Carte d'identità, verso una psicologia culturale dell'individuo*, Franco Angeli, Milano,
- Formenti L., 1998, *La formazione autobiografica*, Guerini, Milano
- Foucault M., 1969, *La nascita della clinica*, Einaudi, Torino
- Foucault M., 1972, *L'ordine del discorso*, Einaudi, Torino
- Foucault M., 1999, *Le parole e le cose*, Biblioteca Universale Rizzoli, Milano
- Gargani A. G., 1992, *Il testo del tempo*, Laterza, Bari
- Gutman H., Hutton P.H., Luther H.M. (a cura di) (1992), *Tecnologie del sé, un seminario con Michel Foucault*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Halbwachs M., 1987, *La memoria collettiva*, Unicopli, Milano
- Havelock E. A., 2005, *La musa impara a scrivere*, Laterza, Bari



-
- Heidegger M., 2005, *Essere e tempo*, Longanesi, Milano
- Jedlowski P., 2000, *Storie comuni, la narrazione nella vita quotidiana*, Bruno Mondadori
- Lejeune P., 1986, *Il patto autobiografico*, Il Mulino Bologna
- Gutman H., Hutton P.H., Luther H.M. (a cura), 1992, *Tecnologie del sé, un seminario con Michel Foucault*, Bollati Boringhieri, Torino
- Mantovani S. (a cura), 1998, *La ricerca sul campo in educazione, i metodi qualitativi*, Bruno Mondadori, Milano,
- Olangero M., Saraceno C., 1993, *Che vita è, L'uso dei materiali biografici nell'analisi sociologica*, NIS, Roma,
- Ong W., 1986, *Oralità e scrittura*, Il Mulino, Bologna
- Portis L., 2009. *Storie allo specchio, racconti migranti*, Unicopli, Milano
- Ricoeur P., 2003, *La memoria, la storia, l'oblio*, Raffaello Cortina, Milano
- Smorti A., 2003, "L'autobiografia tra memorie individuali e memorie collettive: un approccio culturale", in I. Gamelli (a cura), *Il prisma autobiografico*, Unicopli, Milano, pag. 85-94
- Zambrano M. 1996, *Verso un sapere dell'anima*, Raffaello Cortina, Milano

Autobiografia educacional transformadora

Massimo M. Greco

Adriana Cavarero, uma filósofa italiana, começa por citar, na sua reflexão sobre narração (Cavarero 2001), a lenda africana da cegonha, de Karen Blixen. Nós seguimos a história da luta de um homem, entrando num cenário vago, mas quotidiano. Aprendemos sobre os obstáculos que ele encontrou, os modos de lidar com eles e as escolhas que fez. Com estes elementos, os pilares básicos de cada história, a razão pela qual eles são tão intrigantes, e a forma de uma boa história pode ser encontrada. Nós podemos imaginar a surpresa das crianças escutando esta história, quando veem uma cegonha emergir dos desenhos que o contador de histórias está a preparar simultaneamente: é o mesmo espanto que cada ouvinte experimenta quando a história revela o seu plano escondido na sua conclusão.

A lenda africana da cegonha pode ser uma metáfora para o significado humano de relacionar todos os fragmentos da vida – “juntar as partes decepadas” como escreveu Virginia Woolf (Woolf 1976) – e ser reconhecido por outros. Mais importante, provavelmente a sabedoria desta lenda ensina-nos também a estarmos prontos/as para nos revelarmos perante resultados inesperados. Tal processo é um modo de promover a autonarração pelo propósito geral de dar voz a condições humanas básicas.

O psicólogo social americano Jerome Bruner afirmou que a dimensão da narrativa é a primeira atividade intelectual que nasce nas mentes dos recém-nascidos, muito mais cedo do que a capacidade para regras abstratas das suas próprias experiências e da concetualização de ideias abstratas (Bruner 1986). A narração de episódios da vida pessoal pode ser vista como uma necessidade básica humana de autoconsciência e de relações sociais. Contar a história pessoal implica não apenas ter uma história, mas também ser o sujeito da história. Quando uma história é partilhada, o narrador e o ouvinte (mesmo imaginário) entram no mundo um do outro através da imaginação, pela qual uma troca de uma certa empatia pode ser alcançada. A necessidade de narrar pode tornar-se um desejo, quando se é capaz, para si e para os outros, de



produzir uma experiência agradável e satisfatória de conversa narrativa. Pode ser mais intensa e urgente em tempos de crise, quando as emergências tornam a vida mais pesada e o seu significado se torna indefinido e obscuro.

Escrever acrescenta uma dimensão concreta à vida pessoal, contar histórias, só por si, é uma atividade mente/corpo bastante sofisticada. Através da escrita, podemos atribuir significados novos a experiências de vida de outros pontos de vista, criando modos de transformação mais duráveis e mais bem organizados, quando comparados com a expressão oral errática. Contudo, “a concepção errada é acreditar que por se escrever sobre a própria vida, se pode explicá-la e possuí-la” (tradução nossa de Demetrio, 2008 p. 69) uma vez que a autobiografia é sempre um “relato temporário”, pelo menos até ser demasiado tarde para escrever outra versão. Para além do mais, escrever, especialmente escrever com canela e papel, mais do que no computador, é um ato físico que se move entre constrangimentos materiais e imateriais. O tópico – a nossa própria vida – envolve sempre o corpo, através do qual as experiências, assim como as memórias, são vividas.

Enfatizar a escrita e não apenas a expressão oral é crucial porque escrever um texto significa criar algo muito concreto. “A expressão oral está exposta à confusão do momento. Em vez disso, escrever requer silêncio nem que seja por alguns minutos – tal como a leitura exige – e isto conduz a uma planificação lógica, expressiva, emocional na sua aparição na página” (Demetrio 2008, p. 24). Escrever sobre o eu tem o poder de criar clareza, torna-se uma parte concreta de uma conversa atenciosa⁹. Escrever parece-se com máquinas do tempo: escrevemos a história dele/a, depois ele/a tem um texto que é parte de si, enquanto pertence também a outra pessoa. Quando é lido outra vez, dá uma perspectiva do eu, como se fosse uma chave para abrir a

⁹ Não pode ser representada como um diálogo, porque não existe simetria própria. O facilitador autobiográfico tem a responsabilidade no processo baseado na sua competência no que diz respeito às necessidades e aspirações do/a beneficiário/a.

apreciação da mudança e transformação. Um texto autobiográfico é um objeto real que funciona como uma espécie de “autorretrato temporário”¹⁰.

Escrever é o código preferido nas práticas autobiográficas, porque leva à atribuição de significados. Clarifica e torna evidente, para si e para os outros, as estradas do significado atribuído, que ocorre sempre quando retraçamos experiências passadas. Parafraseando Hannah Arendt, escrever “atira” significados para o mundo, torna-os tangíveis; os pensamentos são depositados na página e tornam-se uma parte separada do eu. Este fenómeno ocorre na solidão e depois imediatamente se torna comunicável através da leitura. Na escrita, as palavras são ditas em silêncio individual e expostas como representação para o mundo e para os outros: “Escrever acrescenta à palavra falada o que se esquece, torna mais precisa a intuição sem forma, transforma a emoção experimentada em canto poético” (nossa tradução de Demetrio, 2008, p. 9). Finalmente, escrever sobre a nossa vida é um direito humano, atribuindo substância à subjetividade.

Rita Charon chama competência narrativa a um conjunto de habilidades de reconhecer, absorver, interpretar, e sentir-se tocado/a pelas histórias das experiências dos outros, no contexto de uma relação narrativa e/ou um relacionamento¹¹ (Charon 2008). A competência narrativa que se expressa através da escrita de episódios da vida pessoal pode chamar-se competência autobiográfica. O primeiro é geral e o último é mais específico; ambos podem ser considerados uma parte de uma relação holística de ajuda, de cuidados.

Por último, usar narrativas pessoais, metodologia e práticas autobiográficas tem um tipo de afinidade com a sociologia, antropologia, psicologia e pedagogia. Mas isto pode criar alguma confusão. A criação de narrativas pessoais num contexto autobiográfico deveria ter sempre objetivos claros e antever resultados: é importante clarificar o objetivo: pesquisa de

¹⁰ No mesmo sentido, neste Projeto, mulheres sobreviventes de violência de género aprendem como tornar-se autoras do seu retrato narrativo, com a ajuda de profissionais.

¹¹ Rita Charon fala sobre a competência narrativa em centros de saúde, portanto esta construção é caracterizada por ela enquanto ocorre em situações humanas de doença/ cuidados/ saúde



narrativas-base, psicoterapia, aconselhamento, formação, intervenção social ou uma intervenção educacional e transformadora. Algumas destas estruturas podem facilmente sobrepor-se ou coincidir na prática: as intenções do proponente e do beneficiário devem estar sempre expressas e clarificadas.

Um profissional que facilite a autobiografia lida com algumas exigências. Para reunir tais exigências, propõe-se o seguinte esquema:

- *Cuidar*, que tem em si um ponto de vista holístico quando cuidar é considerada a característica base dos seres humanos. Ao lidar com pessoas em situação de vulnerabilidade, cuidar evoca simultaneamente acompanhamento e empoderamento.
- *Cuidar através da escrita*, isto é, quando um/a profissional propõe atividades de escrita da narrativa a um/a beneficiário/a enquanto práticas construtivas e transformadoras, focando a atenção em torná-lo/a autónomo/a.
- *Cuidar de si próprio/a através da escrita*, quando a relação entre profissional e beneficiário/a terminou e eles estão de novo separados; depois, cada um/a torna-se escritor/a por si, isto é, capaz de usar a escrita como forma de se cuidar.

A autobiografia não é o único meio de repensar a própria vida: é também um tipo de projeto que abre outras possibilidades de muitas descobertas. Objetivos comuns para qualquer prática autobiográfica são descobrir a própria...

- existência, através de evidências escritas já vividas ou a serem vividas;

- ... identidades múltiplas pertences¹² e pontos de vista tantos quantos os níveis de narração e textos escritos que são criados;

- ... modos de pensar e mentalidades;

¹² Maslow junta Pertença com Amor na hierarquia das necessidades; é uma necessidade para ser um membro aceite num grupo.



- ... processo formativo, como tem sido influenciado por acontecimentos marcantes, caminhos preciosos, pontos de viragem, resultados conseguidos, mudanças, crises, projetos, dilemas existenciais, determinantes socio-históricas e culturais;

- ... estratégias conjuntas sobre como lidar com acontecimentos dolorosos ou difíceis e que habilidades pôr em prática.

Este processo de descoberta torna alguns objetivos alcançáveis, permitindo aos participantes...

- ... estimular a autorreação.

- ... estimular o autodidatismo.

- ... aumentar a autoconsciência, uma nova autoperceção e representação.

- ... apoiar processos de significados atribuídos, frequentemente novos.

- ... encorajar o pensamento crítico e flexível.

- ... cultivar o pensamento, isto é, desenvolver capacidades cognitivas nas dimensões introspetiva, retrospectiva, prospetiva e ficcional.

Dependendo sobretudo do ambiente, tal como individual *vs.* grupo, em conjunto com temas e atividades instrucionais, algumas conquistas podem ocorrer vindas da capacidade de compreender as mentes dos outros, crenças e experiências. A escrita autobiográfica não deveria ser representada enquanto prática autorreferencial isolada, mesmo que tal tentação possa emergir. O mesmo é dizer que o mundo e os outros sempre brilham através de um texto autobiográfico bem estruturado, que é honesto, na medida em que aceita a condição humana do chamado Inquietante¹³.

¹³ O termo *Unheimliche* foi usado por Freud, por oposição ao que é familiar. “Spaesante” em Italiano, “Παράδοξο” em Grego.



DE VÍTIMA A PESSOA ATRAVÉS DA ESCRITA DO EU

Massimo M. Greco, Lucia Portis

Contar histórias pessoais pode ser negligenciado, manipulado ou reestruturado e, portanto, executado como forma de insulto ou ataque. Não apenas o conteúdo está sujeito a um escrutínio maléfico, mas também o próprio processo de contar. Ignorando, ridicularizando, retirando valor a uma história pessoal interrompendo-a, fazem parte de uma intenção conflituosa e perturbadora. À medida que as mulheres falavam das suas relações abusivas durante algumas entrevistas realizadas pelo projeto, homens abusivos atacavam as narrativas delas e as suas representações. A violência contra as mulheres não é apenas física: também pode ir contra as características pessoais das mulheres, tentando diminuir os seus valores e forças através do silenciamento e representações deformadas. A capacidade e possibilidade de as mulheres expressarem os sentimentos, desejos e necessidades são muitas vezes frustradas: uma estratégia comunicativa de silenciamento é desencadeada contra as suas palavras.

Esta estratégia pode ser protagonizada, não apenas diretamente pelo abusador, mas pode ser suportada por um processo de *direito social*, que diz respeito ao direito a contar a história de acordo com o poder e o estatuto: “Vítimas de abuso nem sempre têm possibilidades de contar as suas histórias. (...) se os indivíduos escolherem narrar publicamente material considerado “privado”, o narrador pode arriscar à rejeição, punição ou outras respostas pouco simpáticas à sua revelação”¹⁴. Os padrões de relacionamento familiar e de género, as exigências religiosas, barreiras linguísticas, por vezes, ou qualquer outra característica cultural/social poderiam levar as mulheres a não falarem por si mesmas, tendo como resultado sentirem-se envergonhadas

¹⁴ Tradução nossa de Montalbano-Phelps (2004) *Taking Narrative Risk – The Empowerment of Abuse Survivors*, University Press of America Inc., p.24.

e culpadas por comunicarem sobre as suas situações difíceis e queixas. Consequentemente, um muro de silêncio constrói-se à volta das mulheres vítimas de violência. Neste espaço fechado e afásico, uma mulher pode perder a sua própria voz.

Nas histórias contadas pelas sobreviventes, algumas habilidades (expressão própria, contar histórias), conhecimentos (factos e figuras do passado, modos de lidar e de ser capaz) e atitudes (autorrepresentação, autodeterminação, autoestima) estão implicadas. Todas estas dimensões estão sob ataque se a mulher ainda estiver ferida e presa a uma relação abusiva quando vier pedir ajuda. Para mais, tal como Montalbano-Phelps referiu. “O contar uma história de abuso pode envolver um risco pessoal para quem conta, que pode incluir não apenas *stress* psicológico, como também, ameaças de agressões físicas.”¹⁵

De um ponto de vista educacional, emerge um sentido de impotência aprendida e incorporada. Ajudar as mulheres a restaurar as suas capacidades pode ser parte de um importante processo transformativo que envolve sair e reconstruir um novo projeto de vida, enquanto a conforta durante os momentos mais dolorosos da viagem de recuperação. Obviamente, de extrema importância durante o processo é providenciar para que ela tenha recursos concretos para poder encontrar casa, trabalho, um ambiente saudável para ela e para as crianças, e colmatar as necessidades diárias. Os recursos devem ser pesados em termos das prioridades em jogo: cultivar a narração do eu requer um espaço calmo e um ritmo lento.

Narrar significa distanciar-se e se o sujeito se encontrar demasiado envolvido ou pressionado por dificuldades práticas e diárias, pode ser difícil - até impossível - aceitar uma prática lenta como a autobiografia. Apesar de o ato de aprender e os resultados sociais e terapêuticos estarem interligados de um modo que influencia um e outros, grupos diferentes de competência são

¹⁵ Tradução nossa de Montalbano-Phelps L.L., (2004), p.4.

necessários para os atingir. Do mesmo modo, o bem-estar psicológico e a saúde estão interligados com a aprendizagem. Mas quando necessidades especiais – ou problemas – emergem, é preciso um saber-fazer específico. Para além disso, a diferença principal entre objetivos educacionais e terapêuticos é que os primeiros dirigem-se às necessidades de aprendizagem, enquanto os segundos pertencem aos problemas de saúde e bem-estar. Isso não significa que as conquistas da aprendizagem não possam trazer resultados terapêuticos e vice-versa. A aproximação terapêutica questiona sobre o que é estar curado/a e qual a intervenção mais apropriada para reduzir ou eliminar a doença. De uma perspectiva educacional, sobretudo da educação para adultos (Knowles 1980), os/as praticantes têm de encontrar e propor as melhores soluções para a pergunta do/a beneficiário/a: “O que é realmente importante que eu aprenda?”

A escrita expressiva (escrever sobre sentimentos, pensamentos, opiniões e crenças), e especificamente a escrita autobiográfica (escrever sobretudo sobre episódios da nossa própria vida), pode conduzir a um valor específico para mulheres vítimas de violência. A revisão de literatura científica feita para o Projeto revelou informação notável sobre efeitos benéficos e saudáveis: a escrita generalista expressiva e, significativamente, escrever sobre episódios da própria vida pode levar a efeitos positivos no bem-estar na saúde mental, em condições específicas. Isto está relacionado com o facto de que quando alguém escreve sobre si mesmo/a, um processo de autorrevelação e autoconsciência é ativado. Este é um processo muito complexo: liberta energia que tinha estado fechada, escondida; ajuda a encontrar sentido e, logo, reduz a confusão desgastante; traz um tipo de ordem na qual o sujeito está a viver (ou viveu) e sugere orientações; quando a claridade é alcançada, um tipo de alívio – às vezes, doloroso – emerge e unifica: corpo e mente começam a recuperar. Por um lado, escrever pode ser um modo “para nos libertarmos do arame farpado” como Victor E. Frankl declarou (citado por Demetrio 2008, p.123). Por outro lado, Demetrio afirmou que “tentar escrever com a expectativa de finalmente livrar-se dos sofrimentos pessoais – justamente

sentindo o direito a encontrar a paz e cura – é o caminho mais errado que se pode tomar” (tradução nossa, *ibidem*, p.15). Virginia Woolf parece juntar as duas interpretações da escrita, descritas como o prazer do restabelecimento e alívio. Ela explica que escreve “porque fazendo-o liberta-se da dor, um grande prazer em juntar as diferentes partes. Talvez isto seja o prazer mais forte para mim” (Woolf 1976).

Para mais ainda, escrever sobre o eu pode muito bem ser um exercício de imaginar o futuro, similar a construir uma casa: pode-se traçar um caminho para uma situação melhor e, à medida que a construção necessitar, pode-se escrever ou planejar um projeto realista. Pode ser definido, avaliado, melhorado ou emendado até que se esteja satisfeito/a com o seu “plano para o futuro”. Fazendo isto pela escrita, e não apenas oralmente, pode ser mais eficaz. Os escritos também se tornam objetos de referência e veículos para projetar a própria motivação – um tipo de talismã. Finalmente, escrever pode ser algo de que nos orgulhemos, mostrando e partilhando com pessoas de confiança, como os profissionais.

Objetivos específicos para sobreviventes da violência de gênero

Alguns objetivos específicos elaborados por profissionais treinados no âmbito do Projeto para os seus microprojetos estão escritos em baixo. Elas visaram:

- acompanhar mulheres no processo de desenvolvimento das suas histórias através da recuperação de memórias num quadro de unificação das suas próprias partes;
- facilitar o processo da consciência identitária das mulheres através de uma autorrepresentação não estereotipada e autónoma;



- adquirir e experimentar habilidades autobiográficas enquanto ferramenta individual e coletiva na reconstrução e planeamento de uma nova fase da vida;
- dar força e apoio ao processo de empoderamento, ajudando a aumentar a autoconsciência e autoeficácia;
- promover o bem-estar mental e emocional nas mulheres vítimas de violência doméstica;
- estimular a capacidade das mulheres para a autorreflexão e autoprojeção.

De acordo com o educador e filósofo brasileiro Paulo Freire (Freire 1975), a falta de igualdade dentro das relações sociais incute uma autoimagem negativa nos oprimidos, desenvolvida através do controlo de comunicação e narrativas. Uma consciência crítica tem de ser alcançada, falando sobre as próprias situações difíceis da vida e atribulações, se forem causadas por um sistema dominante de opressão. Um/a escritor/a de autobiografia pode perceber o que David Grossman diz: “Eu escrevo (...) e quando eu descrevo a arbitrariedade impermeável que assinala o meu destino – arbitrariedade nas mãos de um ser humano, ou arbitrariedade nas mãos do destino – descobro novas *nuances*, subtilezas. Eu descobro que o mero ato de escrever sobre arbitrariedade permite-me sentir uma liberdade de movimentos em relação a isso. “ (Tradução nossa de Grossman 2009). A dimensão da capacidade/possibilidade de contar as próprias histórias é crucial para a situação da vítima. “Por causa das potenciais consequências de narrar a própria experiência, algumas vítimas de abuso nunca se sentem seguras o suficiente para narrarem as suas histórias e, conseqüentemente, permanecem na relação abusiva.”¹⁶, por exemplo, porque a vítima foi convencida de que partilhar a sua história pode aumentar a severidade ou frequência do

¹⁶ Tradução nossa de Montalbano-Phelps (2004), p. 4.

comportamento violento do abusador. Neste sentido, o silêncio torna-se um modo de lidar com a sua condição.

Outro elemento que pode reforçar o isolamento e o silêncio é o pressuposto social, partilhado por muitas culturas, isso é importante para distinguir a esfera privada da pública: os problemas domésticos podem ser compreendidos como matéria privada que não deve ser discutida com outros. Por outro lado, a interação narrativa entre sobrevivente e conselheiro/a pode permitir um tipo de construção/desconstrução cooperativa num contexto semipúblico (ou semiprivado). O/a conselheiro/a da narrativa pode representar um/a ouvinte alternativo/a que é capaz de criar um contexto no qual o/a narrador/a recebe um tipo de ratificação da sua história. Deste modo, “a noção de uma história a desenrolar-se pode ser muito encorajadora para as vítimas de abuso, que podem ter acreditado que não existiam oportunidades de mudança para elas”¹⁷ e isso pode ajudar a transição de vítima de abuso para sobrevivente de abuso.

Ambientes educativos na prática autobiográfica

Cenário individual: trabalho em pares

A prática autobiográfica pode aparecer em diferentes tipos de cenários individuais:

1. Aconselhamento como modelo específico ou qualquer relação de apoio e ajuda – na maioria, discursivas, podem escolher a escrita enquanto técnica, entre outras, em momentos específicos do caminho.
2. Aconselhamento Autobiográfico, tal como referido para o modelo de Duccio Demetrio (Demetrio 2008)

¹⁷Tradução nossa de Montalbano-Phelps (2004), p. 17.

3. Consultoria Autobiográfica, nomeadamente dando assistência à escrita da própria autobiografia e/ou de episódios da vida.

Existe uma diferença entre “Aconselhamento Autobiográfico” e “Aconselhamento com técnicas autobiográficas”. Em ambos, formação específica e perícia no aconselhamento (não abordado aqui) são frequentemente exigidos. A diferença mais importante é que no “Aconselhamento Autobiográfico”, segundo o modelo de Demetrio, o/a conselheiro/a e o/a cliente desenvolvem uma relação de escrita. Eles concordam em ativar e animar um tipo de conversa por escrito, uma troca recorrente de escritos chamada relação diagráfica (Demetrio 2008). Aprender este modelo não está entre os propósitos do Projeto, que, em vez disso, pretende promover competência autobiográfica.

De seguida, algumas sugestões para apoiar esta competência quando é aplicada, geralmente, em contextos individuais.

Para garantir contenção e orientação, é necessário começar a relação por definir as expectativas que podem ser preenchidas, desenhar um mapa do caminho, partilhar regras-base e fazer pactos, fixar horários e o número de sessões. As intervenções deverão ser consideradas como “projetos” efetivos.

Num contexto específico individual, o processo de escrita deverá envolver trabalho a pares, de algum modo: o/a conselheiro/a também poderá escrever. Neste sentido, ele/ela alcança ressonância e concordância com o/a utente. Tal como o teórico da Educação para adultos, Knowles, afirmou, uma relação educacional entre facilitador/a e aprendiz deveria começar por negociar objetivos e resultados esperados¹⁸.

Na autobiografia, isto deveria fazer-se na escrita. Até a intenção de começar uma intervenção deveria ser obtida por escrito e também por escrito uma eventual intenção de desistência deveria ser partilhada.

¹⁸ Na metodologia de Knowles, esta negociação deveria levar ao chamado “contrato educativo”.



Pensamentos, memórias, emoções e sentimentos deverão ser anotados pelo/a facilitador/a durante o mesmo tempo de silêncio que o/a beneficiário/a tem para lidar com eles. A escrita do/a facilitador/a ajuda-o/a a ganhar um sentido de presença e proximidade ao aprendiz; cria consciência de processos interiores para ambos. Um tipo especial de monitorização da atenção deverá ser mantida durante o processo inteiro, na medida em que o/a facilitador/a é responsável por o que está a acontecer durante a sessão, o que virá a seguir, assim como se existe algum desconforto e como pode ser eliminado.

Portanto, compete ao/à facilitador/a decidir se e quando ele/a pode escrever durante a sessão, tal como saber se escrever está a ajudar ou a distrair da função educativa. O/a facilitador/a pode também seguir uma diversidade de tipologias escritas e as suas associações/memórias deverão ser postas no papel, se possível, durante e/ou depois da sessão. Aqui estão alguns exemplos:

- Escrever sobre se o momento em si está a reforçar o que a razão percebe (sons, luzes, temperatura e conforto). Ajuda a ter uma atitude *hic et nunc*, para começar a sessão. De modo a conseguir um claro intervalo das atividades diárias até àquele ponto e concentrar-se para recuperar calma depois de uma emoção forte; estar atento/a.
- A escrita pessoal sobre episódios da vida, pensamentos, opiniões, emoções: tempo e concentração têm de ser investidos na satisfação das necessidades do/a beneficiário/a. Perceções não podem ser seguidas corretamente, mas qualquer conteúdo pode ser sintetizado com um título e umas linhas. Depois, os caminhos da consciência poderão usufruir de mais atenção.
- A torrente da consciência, escrever livremente, escrita automática (como em transe), pode clarificar a mente, ajudar a ganhar equilíbrio e dar energia à criatividade. Ao mesmo tempo, contudo, são modalidades muito poderosas e, sob certas condições, podem ser mais fortes do que o esperado e o/a facilitador/a pode distrair-se ou confundir-se pela sua escrita.

- Mapas, esquemas e notas podem orientar a navegação e serem úteis numa análise retrospectiva.

Os escritos de um/a facilitador/a são pessoais e, na maior parte das vezes, pode não ser apropriado partilhá-los. O papel do/a facilitador/a pode implicar também uma agenda formativa escondida. Para manter o papel de facilitador/a, *Reflexão na Ação*¹⁹ através da escrita é basicamente criar uma atitude hermenêutica de recurso apropriada, aproximando-se do eu e tornando-se autoconsciente no ato de fazer.

O/a facilitador/a pode escrever algo propositadamente para partilhar com o/a beneficiário/a. Para ser coerente e instrucional, deverá ser uma espécie de restituição sobre a meta-dimensão do que aconteceu na relação autobiográfica educacional. “Um retrato de ti enquanto estás a escrever”, “Uma carta ao/à meu/minha beneficiário/a”, ou algum texto final de avaliação e apreciação da experiência, são exemplos de notas do/a facilitador/a para serem partilhadas com o/a beneficiário/a. Alguns jogos de abertura/conclusão também podem ser representativos dos momentos para se juntar ao Outro na prática; isto poderá acontecer em grupos. Em muitos pontos do caminho, escrever e ler juntos/as poderá ser tão belo como cantar juntos/as. A oportunidade de usufruir de um dueto ou escrita em coro deverá ser oferecido como uma parte de uma experiência transformadora, lembrando toda a gente, mesmo quando a pares, das relações interpessoais enquanto dimensão básica dos seres humanos.

Ambiente de grupo: o workshop de autobiografia

Muitas atividades de escrita podem ser executadas dentro de um grupo, unido por outras razões que não a escrita. Aqui, consideramos os grupos que nascem de – e encontram a sua razão de ser – e florescem por causa da escrita do eu, com uma duração determinada e um acordo sobre o processo. O

¹⁹ Donald A. Schön (1983) propôs distinguir dois tipos de reflexão da aprendizagem possíveis: *Reflexão na Ação*, um processo que nos permite redefinir aquilo em que estamos a trabalhar, enquanto estamos a trabalhar nisso; *Reflexão sobre a Ação* é executada depois, no momento que se considere que o que foi feito, as “lições aprendidas”, a avaliação dos resultados e o processo, etc.



workshop autobiográfico é pensado enquanto espaço formativo dentro do qual cada um experimenta a escrita do eu usando instruções ou ferramentas da narrativa, desenvolvendo percepções metarreflexivas e obtendo resultados de aprendizagem.

A dimensão narrativa num *workshop* torna-se uma prática social devido ao efeito de mútua identificação, no que respeita à individualidade das histórias de cada um. O ambiente de grupo negocia e amplifica a atribuição de significados comuns na vida quotidiana e permite a construção de micro teorias, que são contextualizadas e utilizadas para compreender diferentes versões da realidade.

Isto é um trabalho de co construção. Os textos lidos no grupo são “lançados” para o mundo, uma transição que de algum modo separa a narração do/a seu/sua autor/a, permitindo-lhe escutar-se a si mesmo/a, criar uma distância de aprendizagem. Histórias individuais começam a entrar nas histórias de outros e na história do grupo: uma história individual permite a disseminação de um novo conhecimento para os outros. O grupo participa em cada história, deixando a sua singularidade vivida e única; entra em contacto com todas as histórias sem perder o ritmo e destacando aspetos emotivos, autorreflexivos e de conteúdo, que se ligam e misturam com diferentes significados.

O contexto educativo torna-se um contexto narrativo precisamente porque consente a narração de fragmentos do eu. Portanto, ajuda a dar forma a representações individuais, sem temer julgamentos dos outros. Isto permite hibridação, partilha e ligação entre interpretações do eu, dos outros e do mundo.

Ambientes coletivos e sociais

Lidar com narrativas pessoais sobre situações difíceis e tribulações que podem ser associados a uma questão social, como a violência contra as mulheres, pode levar-nos a pedir uma mudança na sociedade. Os textos

criados em ambientes de autobiografia podem constituir material para ser compartilhado com uma audiência mais vasta. Isto poderá ter uma espécie de coerência com a aproximação educacional à autobiografia: memórias pessoais tornam-se uma “força produtiva” para a mudança social, logo, libertam os/as oprimidos/as (Freire 1975). Contudo, é necessário haver uma atenção cuidadosa. Os textos criados com uma intenção específica (e com objetivos específicos, como foi anteriormente explicado) poderão ser inapropriados para serem apresentados em diferentes contextos e o/a escritor/a poderá, com justiça, mostrar alguma resistência em aceitar tal.

Usar narrativas pessoais de pessoas vulneráveis num contexto público, por exemplo, para criar consciência de um assunto social, coletivo ou pessoal, é uma prática que requer meditação e prudência. O caso específico das vítimas de violência baseada no gênero deverá ser considerada um assunto sensível por muitas razões: algumas personagens da história podem ser menores; os nomes podem permitir ao/à leitor/a reconhecer indivíduos e lugares que deveriam ser protegidos; o/a escritor/a poderá inicialmente aceitar a revelação em público de alguns sentimentos pessoais, sem estar consciente das consequências no seu humor ou sentido de integridade. Isto pode piorar se as narrativas forem primeiro criadas num ambiente fechado e privado – como um *workshop* autobiográfico ou intervenção individual – e a proposta de as tornar públicas vier depois, sem sequer garantir a edição que preserve os elementos sensíveis.

Juntar e usar as narrativas pessoais dos/as sobreviventes não está entre os objetivos do projeto. Mesmo se fosse o caso de “quebrar o silêncio do público”, poderia tornar-se num objetivo de aprendizagem transformadora e com resultados para os indivíduos que decidem partilhar as suas histórias de vida pessoais, tal como para aqueles que os escutam, continua a não ser o objetivo do projeto. De modo a fazê-lo com uma abordagem justa e cuidadosa, deve negociar-se esta possibilidade clara e abertamente, obtendo um consentimento informado e consciente e proporcionando um tipo de *mordomia*

*narrativa*²⁰ pelos textos pessoais, incluindo sobre o seu destino. Antes de os tornar públicos e acessíveis, os textos têm de ser processados e editados conjuntamente com os/as próprios/as autores/as. Um caminho autobiográfico tornar-se-á, então, um processo para gerar um produto especial que, apesar de derivado de textos autobiográficos, será provavelmente algo diferente. Torna-se uma publicação, uma história contada na *web*, uma dramatização teatral, um vídeo, uma leitura pública ou uma exposição de textos e fotos.

Papel do/a facilitador/a autobiográfico/a

Para implementar um caminho educacional autobiográfico, o estilo facilitador é considerado a primeira escolha: um/a facilitador/a motiva outros a assumir responsabilidades e a liderar os seu próprio processo de transformação. Ele/a permanece como uma terceira parte, substantivamente neutro/a, um/a especialista do processo, cuidando da segurança dos/as participantes. A atenção está nos conteúdos, objetivos, resultados, enquanto o “como” é discutido e partilhado com os/as participantes; os métodos; como as ferramentas são usadas e como criar outras novas; as regras ou normas do contexto; dinâmicas de grupo; o clima psicológico. Deste modo, o/a facilitador/a autobiográfico/a deverá promover e cuidar do chamado contexto da narrativa: aqui, os/as participantes sentem-se livres e bem quando escrevem sobre si mesmos/as e quando partilham os textos com outras pessoas, numa atmosfera de escuta mútua, confiança e respeito. Uma história ensina sempre alguma coisa, desde que esteja bem estruturada. As histórias pessoais são fenómenos profundos e densos que criam ressonância na existência das pessoas: histórias de vida mudam a pessoa que está exposta a elas, até o/a facilitador/a, que não está imune aos resultados e efeitos das aprendizagens. O próximo parágrafo pretende fornecer alguns pontos que

²⁰ O termo “mordomia narrative” é proposto como a acção de guardar e proteger as narrativas que são recolhidas, e por vezes assumidas, por aqueles/as que facilitam qualquer tipo de intervenção onde sejam contadas histórias. Essa ação de protecção não se limita ao tempo em que dura a sessão, mas deve prolongar-se até ao que aconteça depois, especialmente se o texto vier a ser usado em contextos públicos (ver em italiano, Greco 2013).

devem ser abordados ao assumir o papel de facilitador/a, tomando em consideração que são mais como diretrizes de um caminho de aprendizagem da transformação. O papel do/a facilitador/a autobiográfico/a deverá ser considerado como uma entidade em construção contínua.

Cuidar de uma relação autobiográfica

O/a facilitador/a autobiográfico/a é uma figura não-invasiva, que intencionalmente promove as capacidades de contar histórias pessoais e, ao mesmo tempo, supervisiona os processos narrativos do eu, inclusivamente o processo da escrita. Durante todo o processo educativo, com o seu caminho flexível e surpreendente, o/a facilitador/a tem em mente os objetivos transformadores decididos no princípio. Para benefício das pessoas a quem a intervenção educativa autobiográfica é dirigida, a função do/a facilitador/a é limpar o caminho até ao fim, preservando a subjetividade de cada pessoa envolvida, dele/a inclusive. "Apoiar e proporcionar às pessoas que encontrem o seu caminho através da escrita é arte. Escrever proporciona uma poderosa abertura ao que nós pensamos, sentimos, sabemos, compreendemos, lembramos. (...) ajudar as pessoas a tomar contacto com material tão essencial, tão profundamente vital é, então, uma prática muito responsável"²¹.

Devem ser partilhadas e relembradas regras básicas durante o processo inteiro, uma vez que também constituem modos de experimentar o contexto narrativo que o suporta. Regras, pactos, tarefas para desempenhar e exigências são mais regras para "o Jogo Autobiográfico" do que disciplina.

O contexto narrativo deverá ser leve, mas não superficial, para permitir a toda a gente relembrar os episódios da própria vida – até os mais difíceis – numa atmosfera de escuta, segurança, aceitação e contenção. O/a facilitador/a

²¹ Tradução nossa de Bolton G, Field V., Thompson K (editado por) (2006), *Writing Works – A resource handbook for Therapeutic Writing Workshops and Activities*, Jessica Kingsley Publishers, London, p.13.

é responsável por monitorizar o clima do contexto: relembrar regras básicas e dar *feedback* das dinâmicas individuais e de grupo, são formas de parar e pensar, nomeadamente uma pausa benéfica para uma aprendizagem metacognitiva.

Finalmente, o/a facilitador/a deve encorajar a ligação à escrita enquanto “arte de se autocuidar” (Demetrio 2008). Isto relembra as várias possibilidades de encontrar algo novo e de alcançar o objetivo de uma intervenção educacional autobiográfica: no final do caminho, o/a participante aprendeu muitas formas de escrever sobre si mesmo/a e fez crescer uma apreciação desta prática no seu próprio estilo de vida.

Distância e proximidade

Os/as facilitadores/as educativos/as autobiográficos/as deverão experienciar no contexto um tipo de processo *in and out*. Os temas pessoais emergem da prática. As narrativas ativam a *imaginação moral* e a identificação em qualquer indivíduo que as escute, mas o/a facilitador/a, para ser congruente, justo/a e respeitado/a no seu papel, pode partilhar sentimentos, emoções, mas não opiniões, preferências ou aprendizagens. Durante a prática, uma presença forte é necessária, mas não uma que use o papel para antecipar ou impor uma interpretação, nem para avaliar uma tarefa: o resultado – nomeadamente os textos – não serão medidos por ninguém para além do/a escritor/a, pois “cada escritor é a autoridade dos seus escritos”²². O/a aprendiz deverá conhecer e aceitar um significado por si mesmo/a, de modo a encontrar uma solução pessoal para a sua pergunta existencial.

Nem sempre é fácil encontrar este tipo de atitude, uma vez que as histórias pessoais tocam-nos e ativam o nosso julgamento e envolvimento. Focado na escuta, enquanto tipo de atitude, implica uma vontade para andar para trás no que diz respeito ao desejo humano de interpretar a história e,

²² Tradução nossa de Montalbano-Phelps (2004), p.17.

consequentemente, o seu narrador. A escuta aberta significa ter lugar para a reflexão e perceção do/a aprendiz, o que nem sempre é imediato, por isso tempo e paciência são necessários. Tanto em ambientes de grupo ou de pares, um/a facilitador/ tem de cooperar com os diferentes ritmos do/a aprendiz, ao lembrar, reviver e depois contar a história. Os passos emocionais e cognitivos deverão sempre tentar seguir este tipo de maré existencial, exercitando a competência narrativa. Pode ocorrer por vezes escutar uma história comovente e o/a facilitador/a ter receio de não ser capaz de dar apoio e mostrar contenção, se ele/a falhar em manter o distanciamento. Mesmo se mediar requer manter uma certa assimetria e controlo, a autobiografia não é uma prática que requeira sangue frio. Uma abordagem educativa permite admitir sentimentos pessoais para com algo que está a acontecer com o relacionamento, tendo em mente que até mesmo partilhar tem de ter um resultado de aprendizagem para ser apresentado aos/às beneficiários/as. Emoções são sinais da proximidade e humanidade do/a facilitador/a e estão a dizer-lhe algo sobre a sua interpretação do momento. Se a emoção for insuportável, e refletir sobre a escrita não ajudar, provavelmente alguns assuntos deverão ser abordados e explorados no âmbito da supervisão do/a especialista.

Fazer o percurso

“Seguir caminho”, “navegar à vista”, “apreciar o panorama”: tudo metáforas de viagem que são apropriadas para o contexto. A autobiografia não deverá invocar um exercício heroico para ser impecavelmente desenvolvido sem parar para ouvir as vozes da vida. A própria presença de facilitadores/as requer monitorização de um contexto extremamente mutável através da prática reflexiva e da negociação contínua. Nem tudo o que acontece durante uma sessão (ou num percurso) pode ser antecipado e decidido antes na prática autobiográfica, mas um roteiro do percurso deverá ser oferecido a toda a gente, como referência, juntamente com o pacto



autobiográfico, que é a razão da própria intervenção: estar disponível para dizer algo sobre a própria vida, na primeira pessoa. Para além destes factores, o/a facilitador/a deverá estar aberto/a a qualquer coisa inesperada, criativa e autónoma que venha dos/as participantes. Escutando ativamente, fazendo perguntas e parafraseando discursos e narrativas, o/a facilitador/a assegura que cada participante pode descobrir algo novo, de que ainda não tinha consciência.

Escrita reflexiva do/a facilitador/a: não apenas notas

Escutando as histórias das outras pessoas, um/a facilitador/a pode convocar memórias pessoais perdidas no passado, similaridades e elementos únicos, ter alguma visão da sua experiência pessoal. Facilitar intervenções autobiográficas poderá levar a resultados de autoaprendizagem importantes, tais como o crescimento da consciencialização pessoal.

Facilitadores/as são frequentemente entendidos/as como treinadores/as, guias ou guardiões/ãs. Portanto, pode parecer contraintuitivo que ele/a deva estar constantemente em contacto consigo mesmo/a e com a sua história de vida, de modo a satisfazer todas as responsabilidades transformadoras da facilitação da narrativa. Contudo, esta autoconsciência reduz o risco de ficar submerso/a e esmagado/a pelas histórias e emoções dos outros ou tornar-se frio/a e desprendido/a. É imperativo que a eficácia do entusiasmo e a clareza para com os resultados da aprendizagem não se percam. A prática da escrita reflexiva pode também ajudar a gerir a necessidade de autocuidado e desejo de autoaprendizagem recursiva do/a facilitador/a.

Os diários pessoais são registos individuais informais, usados para continuamente refletir sobre as atividades profissionais, de um modo pessoal e retrospectivo. Deve ser feita uma entrada depois de cada sessão autobiográfica (individual ou em grupo), tendo como base os seguintes pontos:

- Descrição da sessão

- Dificuldades durante a sessão
- Dificuldades emocionais, práticas, relacionais observadas nos participantes
- Notas positivas
- Observações e reflexão

As fases da prática autobiográfica

Com um plano de intervenção pronto, deverá ser apresentada uma proposta aos/às beneficiários/as. Uma reunião pode ser útil, na qual as experiências prévias de escrita dos/as beneficiários/as sejam exploradas para evitar confusão sobre a proposta específica: isto é, adultos e pessoas mais velhas podem considerar a escrita sobre si mesmos como prática juvenil passada ou uma tarefa escolar aborrecida, mesmo alguma coisa por que possam ser julgados. No passado, muitas pessoas podem ter escrutinado amostras dos textos dos/as participantes (pais, companheiros/as, colegas, padrões, mentores/as ou amigos/as), criando um tipo de *feridas de escrita* corporizadas: “Algumas interiorizaram mensagens da escola primária ou secundária de que são escritores medíocres (...) Algumas experimentaram o ridículo por aquilo que disseram ou como o disseram ou como parecia no papel. Algumas cresceram em famílias em que a leitura e a escrita não eram premiadas, Algumas escreveram diários adolescentes que eram lidos sem permissão. Subsequentemente têm dificuldade em confiar que podem escrever sobre experiências interiores sem humilhação ou punição”²³. Então, as opiniões correntes sobre a escrita deverão ser partilhadas, pois, por vezes, as pessoas ficam surpreendidas por se imaginarem a escrever outra vez, não para o trabalho, mas para se expressarem, e espera-se que gostem de o fazer.

O primeiro encontro deve ser dedicado sobretudo a receber os/as beneficiários/as, apresentando os/as participantes de modo a construir um

²³ Tradução nossa de Bolton G., Field V., Thompson K. (editado por), (2006), p. 49.

bom relacionamento e a começar o processo de criação de laços entre a equipa. Exercícios de escrita simples e compensadores são gradualmente propostos. Em cada uma das sessões seguintes, o tema central é ilustrado e os/as participantes depois escrevem sobre ele, após usarem diferentes estímulos: leituras, imagens, vídeos e até teorias. Cada sessão deverá focar-se num tema existencial diferente e no final do processo os participantes devem estar na posse dos fragmentos da escrita do eu, que ainda não pode ser definida como autobiografia, mas que pode ser considerada como um começo e um rascunho. Alguns temas podem requerer mais do que uma sessão para serem abordados; como resultado, o processo de recordar e contar a história é estimulado. A sua ativação pode continuar a ressoar durante os dias depois da intervenção e pode levar o/a beneficiário/a a reconsiderar autonomamente o conteúdo (as dinâmicas do eu) e o processo (a invocação de memórias, a escrita reflexiva), desde que considere isso agradável ou reconfortante.

O começo

No começo de uma sessão única, é necessária uma pausa inequívoca da parte anterior do dia, de modo a entrar no espaço próprio da escrita do eu. Os exercícios de escrita curtos e facilitadores de um aquecimento²⁴ podem ser um modo de começar a trabalhar, criando essa atmosfera especial de silêncio e concentração que os/as beneficiários/as irão cedo aprender a apreciar. Alguns estímulos para escrita breve também poderão ajudar a criar autoconfiança na medida em que são ao mesmo tempo simples e compensadores: “A história do meu nome”, “Em 10 minutos escreva sobre os primeiros 10 minutos depois de ter acordado esta manhã”, “Como cheguei aqui, hoje” e outros tópicos similares. Quando os/as beneficiários/as se tornam mais confiantes, os incentivos podem ser mais abertos, como “Escrita livre por 10 minutos”.

²⁴ É melhor fornecer, pelo menos para os primeiros passos, tiras de papel (por exemplo, *post-it*) para escritos breves.

A atividade central

O aquecimento nem sempre é permitido porque consome tempo e alguns facilitadores podem não ver a necessidade de o propor. Eventualmente, a atividade central do seu dispositivo específico é apresentado em relação ao tema da sessão. Os/as facilitadores/as têm de ter o cuidado para não darem demasiados dispositivos na mesma sessão²⁵; cada passo do *workshop* tem de ter o seu ritmo. Um mecanismo autobiográfico constitui um constrangimento e uma possibilidade, pois guia os/as participantes numa viagem íntima, introspetiva e intencional. Qualquer sugestão apresentada deve ser explicada: como funciona, qual a tarefa, acompanhada de exemplos para demonstração. Para alguns dispositivos, nos quais os incentivos são gráficos e visuais (por exemplo, uma figura geométrica como uma espiral), pode ser útil apresentar amostras de outros *workshops*, se tal for consentido. Outro tipo de dispositivos são textuais (uma pergunta, a primeira linha de uma fábula para ser completada, um aforismo) ou qualquer outra forma que se torne num mecanismo mnemónico e desencadeie a reflexão.

Escrever

De modo a alcançar os objetivos e resultados da autobiografia, o/a facilitador/a deverá sempre encorajar o grupo/participantes a regressar à verbalização pela escrita, desde que o ambiente, papéis e o tempo o permitam. Pode acontecer que os/as participantes tendam a partilhar oralmente as suas experiências evocadas pelos dispositivos, sem as escrever ou escrevendo-as parcialmente.

Mesmo na leitura, algumas pessoas tendem a acrescentar explicações verbais ao texto, esperando torná-lo mais compreensível para o/a ouvinte. Uma vez que o propósito geral da prática autobiográfica é tornar as pessoas (mais) capazes de contarem as suas histórias, um/a facilitador/a deverá

²⁵ Com efeito, numa sessão de grupo de 3 horas, pode-se propor um exercício breve para aquecimento, o dispositivo da atividade central e uma atividade curta para fechar a sessão.



demonstrar interesse não apenas pelo conteúdo, mas também pelo processo de contar a história através da escrita, que é a aposta central em alguns contextos.

Os/as facilitadores/as que experimentam barreiras linguísticas, isto é, aplicam a metodologia sem usarem a mesma linguagem dos/as beneficiários/as, deverão ser assistidos/as e tutelados/as com enquadramentos específicos que serão brevemente mencionadas aqui. Alguns exercícios devem ser desenvolvidos apenas na língua mãe dos/as beneficiários/as, não apenas na escrita, mas também na leitura. Traduções breves, se possível, podem ajudar a partilhar e criar um fundo linguístico comum. Os/as facilitadores/as também podem tornar-se uma espécie de *escriba inteligente* ao serviço dos/as beneficiários/as, usando as suas capacidades linguísticas para traduzir a comunicação estrangeira para a língua local.

Nestes casos, tem de haver confiança e confiança, com o/a facilitador/a a assumir o fardo de ter de encontrar as palavras. Pode ser difícil evitar uma atitude de defesa em contextos nos quais as barreiras linguísticas são um epifenómeno de uma vulnerabilidade injusta, como no caso das mulheres vítimas de tráfico e imigrantes vítimas de violência. Tem de ser realçado que tentar controlar as narrativas dos outros - esquecendo ser facilitador/a tanto quanto possível – está longe de facilitar o enquadramento do trabalho. Uma terceira possibilidade, dentro de um grupo em que os níveis de educação ou literacia variam, os/as participantes mais capazes linguisticamente podem ajudar a fazer a ponte com os menos capazes.

Ler

Uma fase de partilha tem de seguir-se à da escrita. Deverá ser considerado que “existe algo imensamente poderoso e afirmativo sobre ler alto as anotações do diário; ouvir as tuas palavras pronunciadas, para que elas



possam ser lançadas ao mundo e possam de alguma forma existir de um modo diferente”²⁶. Ler alto pode ocorrer a pares, pequenos grupos (3 – 4 pessoas) ou no grupo todo (12 – 15 pessoas). Um/a facilitador/a tem de lembrar-se sempre – para um indivíduo e para o grupo – que partilhar é sempre opcional: os textos pertencem a quem os escreveu. Os autores podem e devem decidir se e quanto desejam ler alto; silêncio e omissões são claramente permitidos e não interpretados como uma traição.

A confidencialidade e privacidade deverão sempre ser evocadas. Respeito e suspensão do julgamento são responsabilidades de todos os membros do grupo e não apenas do/a facilitador/a, mesmo se ele/a é aquele/a que normalmente garante *feedback* nestas matérias.

Ler um texto é diferente de interpretá-lo. Para limpar o espaço de preconceito, tanto quanto possível, estas duas funções devem ser distinguidas e lidadas em separado, em momentos diferentes. Ler também pode ser um exercício de consciencialização quando o/a beneficiário/a respeita o convite do/a facilitador/a para ficar perto do texto e não acrescentar qualquer explicação verbal. Esta disciplina permite ao/à escritor/a melhorar os seus textos e encarnar os efeitos positivos de se autoapresentar ao(s) outro(s), num relacionamento seguro e de capacitação.

No global, ler alto é um exercício da mente-corpo: um/a facilitador/a pode dar consigo a aconselhar os/as beneficiários/as a abrandar o ritmo, a respirar e a tentar dar entoação, expressividade e presença à voz. O poder transformador da voz tem sido explorado em muitas disciplinas, que basicamente sugere estar atento e coordenar o corpo e a mente na frase.

Devolver e restituir

²⁶ Tradução nossa de Thompson K (2011), p.65.

Aquilo a que se chama “devolver” ou “restituir” traz toda a gente para mais perto de completar o ciclo da aprendizagem. É uma atividade analítica/interpretativa que cada pessoa pode fazer no seu texto. Analisando o próprio texto significa encontrar:

- elementos descontextualizados;
- elementos repetidos;
- o que falta;
- elementos interrogativos;
- ligações com os outros.

Quando existe um encurtamento do tempo, é melhor ser criativo dando a toda a gente uma forma breve de conseguir *feedback*: poderá ser uma frase ou apenas uma palavra (isto é, “Vamos criar algumas categorias relativamente àquilo acabámos de ouvir”) para expressar a nossa própria reação a outro texto. A prática de grupo pode tornar-se um tipo de espelho, o Outro, com o qual nos podemos confrontar e discutir. As palavras dos Outros, às vezes perturbadoras, atuam como uma revelação das interpretações alheias que podem parecer diferentes, divergentes e conflituosas. Participar numa prática evocativa da vida significa pôr em risco a narrativa: em grupos, todos/as devem ser cautelosos/as para não infligir qualquer dano a outros membros do grupo, enquanto os/as facilitadores/as sustentam a responsabilidade de monitorizar o clima geral e os distúrbios individuais, porque o perigo e o prejuízo são sempre conceitos subjetivos. O grupo torna-se uma espécie de coro da tragédia grega, que amplifica passagens cruciais e eventos marcantes. Ao mesmo tempo, reduz a singularidade num perspectiva mais vasta, mas indefinida. Estar no grupo enquanto se retém a própria subjetividade significa ser capaz de aguentar inevitáveis mal entendidos, distorções, tensões ou separação. Um papel importante do/a facilitador/a é lembrar e alertar abertamente os/as beneficiários/as que uma única verdade não existe;



pelo contrário, estão presentes algumas possibilidades diversas de interpretação de uma narrativa. Quando a metacognição acontece, é o momento da existência em que um emerge juntamente com outros da dinâmica de identificação nas opiniões e pontos de vista: as divergências superam-se; a mudança é possível, novas perspectivas aparecem.

Encerramento

No momento do encerramento da sessão, o *feedback* das emoções e das reflexões sobre o encontro juntam-se e são partilhadas; aqui, o ênfase é dado ao processo da sessão e não tanto ao seu conteúdo. Neste ponto, podem ser propostas atividades escritas em casa se estiver previsto ou se for útil.

Construir um caminho educacional

É importante compreender que escrever sobre si mesmo/a é um exercício delicado que, “sem estrutura, ritmo e contenção, poderia tornar-se muito confuso”²⁷. Para desenhar uma intervenção autobiográfica educacional, o primeiro passo é definir objetivos específicos relacionados com o grupo-alvo de beneficiários/as escolhido: as características dos/as participantes determinam o caminho. É preciso fazer uma avaliação e compreender as suas necessidades e expectativas. Para adquirir este conhecimento, é necessário conhecer os/as beneficiários/as (individualmente ou em grupo) antecipadamente. Como mencionado acima, os objetivos específicos podem incluir emancipação (empoderamento e capacidade), aprendizagem cognitiva e motivacional (ser capaz de suportar os processos mnemónicos e de sentido), etc.. Dependendo do alvo, estes objetivos podem ser – e às vezes são – combinados (Formenti, 1998, p. 187).

²⁷ Tradução nossa de Thompson K (2011), *Therapeutic Journal Writing – An introduction for professional*, Jessica Kingsley Publishers, London.

Definir o roteiro

Uma vez definidos os objetivos, os/as facilitadores/as devem desenhar o enredo com os temas existenciais e os dispositivos de escrita. Os passos procedem através de um começo, progredindo até um clímax e terminando com uma conclusão. O primeiro encontro será sempre dedicado à apresentação dos objetivos, intervenção e participantes (também como meio de construção de uma equipa), assim como do pacto autobiográfico com as regras-base. Os encontros seguintes serão direcionados para os temas escolhidos, que gradualmente se tornarão mais e mais complexos e íntimos.

Mais ou menos a meio das sessões, o assunto mais significativo deverá ser abordado: uma mulher que sofreu violência deverá ser convidada a escrever sobre o relacionamento com o agressor apenas depois de algumas sessões, especialmente se a experiência abusiva tiver terminado recentemente ou ainda estiver ativa. Isto porque “escolher o ritmo certo pode significar evitar mergulhar primeiro na área maior e mais profunda da experiência, mas antes trabalhar em direção a isso, por fases. Gerir níveis de fadiga e energia também é uma consideração importante”²⁸.

Normalmente, o assunto central pode requerer mais do que um encontro de modo a ser tratado meticulosamente e com o devido cuidado. Perto das sessões finais do plano, assuntos relacionados com o presente e o futuro terão de ser tratados. Uma parte da última sessão será dedicada à avaliação do percurso.

Os dispositivos autobiográficos devem ser escolhidos com base no assunto autobiográfico explorado durante as sessões específicas, tendo em mente que deve ser seguida alguma coerência geral. Em cada encontro deve ser dedicado tempo suficiente à partilha e retorno; a reflexão sobre o próprio texto e o dos outros é igualmente importante, além do tempo dedicado à escrita. Para completar este ciclo, uma única sessão de um *workshop* deverá durar cerca de

²⁸ Tradução nossa de Thompson K (2011), p.33.

3 horas para um grupo; cerca de hora e meia para uma sessão individual. No contexto das intervenções planejadas para o Projeto, devido à organização do serviço de acolhimento, podem ser implementadas sessões mais curtas. Neste caso, devem ser ponderadas tendo em conta o tempo disponível.

Igualmente importante é a duração do percurso autobiográfico inteiro, que deve ser predefinido em relação aos seus propósitos (transformadores e de autoaprendizagem), e ao seu esquema educacional/formativo e não-terapêutico. Geralmente, o número de encontros varia entre 6 a 10 sessões, com cerca de 12-15 participantes por grupo. Em casos de planos mais curtos, o percurso é configurado mais como sensibilização.

Um grupo mais pequeno permite uma partilha mais profunda e mais frutífera e facilitará a reflexão. Quando os temas em elaboração são dolorosos ou intensos, é importante que a partilha e o *feedback* sejam realizados em pequenos grupos (3 – 4 pessoas) ou em pares. Uma vez de volta ao grande grupo, pode ser partilhada uma síntese breve e respeitadora.

Um/a facilitador/a deverá criar e manter uma espécie de “caixa de ferramentas”, contendo excertos de romances, autobiografias, videoclips, narrativas, imagens e outros materiais que podem ajudar os/as participantes a envolverem-se em cada tema. Mais ainda, o/a facilitador/a deverá tentar usar os materiais em si mesmo/a antes de os usar na sessão, quer os tenha criado quer não.

Escolher um grupo alvo e beneficiários/as

As intervenções podem ser direcionadas para “mulheres vítimas de violência” mesmo que isto não signifique que elas tenham de ser consideradas uma categoria homogénea. A definição das beneficiárias poderá ser algo mais específico, tal como mulheres recentemente abusadas; mulheres que experienciaram a violência há muito tempo; mulheres física ou sexualmente abusadas; mulheres abusadas pelos companheiros íntimos; mulheres vítimas

de tráfico; mulheres migrantes; mulheres mais velhas, assim como outras. Similarmente, os objetivos transformadores podem ser direcionados para o empoderamento através da orientação profissional: deste modo, a intervenção pode ser proporcionada às mulheres que estão à procura de emprego, uma condição comum a muitas mulheres que foram vítimas de violência doméstica. Podem ser destacadas muitas diferenças, tantas quantas as identidades que uma pessoa pode sustentar.²⁹

Alguns elementos das candidatas que podem ser considerados como pré-requisitos ou pelo menos como fatores facilitadores incluem:

- experiências anteriores positivas com a escrita.
- motivação para mudar e abertura a novas propostas.
- interesse e vontade de compromisso.
- relacionamento positivo com a facilitadora e a associação a que pertence.

Apesar de ser uma “sobrevivente da violência de género” não é – nem deve ser – considerada como tendo uma doença, muitas mulheres parecem desenvolver certas condições de saúde mental como consequência dos abusos. Uma vez que as atividades de escrita do eu são muito tocantes e comoventes, o/a facilitador/a deve ter cuidado relativamente às condições psicológicas das participantes. Se o/a facilitador/a não possuir competências para lidar com questões de saúde mental, as participantes devem ser encaminhadas para um/a profissional, logo que o/a facilitador/a verifique alguns sintomas e sinais chamem a atenção em termos de bem-estar mental e de saúde.

Elaborar enredos e temas

²⁹ O dispositivo “Eu sou” é um bom exemplo de quantas identidades uma pessoa pode definir para si mesma. Cada uma destas identidades pode ser um alvo da intervenção autobiográfica, uma personagem cuja história deseja ser contada.

Estruturar e marcar o ritmo promove a contenção e um enquadramento seguro e favorável, assim como um mapa mais limpo do caminho, tantas vezes instável. Marcar o ritmo é muito importante; a escrita do eu é uma tarefa muito exigente e cansativa e as sessões devem ser desenhadas de uma maneira que o esforço não se sobreponha ao conforto. O nosso grupo-alvo consiste em mulheres que estão em *stress* e com dificuldades: todos os tipos de escrita em qualquer cenário podem despoletar desafios e dimensões penosas do eu, sobre os quais os/as beneficiários/as podem não estar antecipadamente conscientes. Um ritmo gradual e lento deverá ser mantido, juntamente com um tempo dedicado à reflexão sobre o processo em si, mais do que exclusivamente sobre o conteúdo da escrita.

As autobiografias normalmente mostram temas recorrentes que os/as autores/as da intervenção podem considerar como inspiração para desenhar um percurso. As seguintes dimensões deverão ser consideradas atrativas para a narrativa e estão muitas vezes interligadas umas com as outras:

- história do corpo
- pico dos acontecimentos e sua cronologia
- cenários da vida pessoal, lugares e localizações
- figuras e pessoas importantes e significativas
- desenvolvimento cronológico dos valores e crenças

Dispositivos autobiográficos

O dispositivo autobiográfico é um convite à escrita que apresenta tanto oportunidades como constrangimentos: convidar a escrever sobre um tópico que proporciona um tipo de conteúdo direcionado permite a toda a gente ter uma ação pessoal ao executar a tarefa escrita. Tal como o político e filósofo

italiano Giorgio Agamben escreveu, o dispositivo/aparelho é literalmente “algo que tem a capacidade de capturar, orientar, determinar, intercetar, modelar, controlar ou segurar os gestos, comportamentos, opiniões ou discursos dos seres humanos. (...) também a caneta, escrita, literatura, filosofia, agricultura, cigarros, navegação, computadores, telemóveis e – porque não – a própria linguagem, que é provavelmente o mais antigo dos dispositivos” (Tradução nossa de Agamben 2009). Um *dispositivo* autobiográfico educativo pode ser considerado um aparelho intencional, proposto e aceite por um/a escritor/a para “ser capturado/a” (*ibidem*) no processo transformador da escrita do eu.

As orientações/instruções estão perigosamente perto dos “títulos”, algo que foi proposto compor a toda a gente na escola. Isto pode trazer à tona memórias negras e tristes. O ponto de vista da teoria da Educação para Adultos leva a uma reavaliação mais positiva de tais constrangimentos. Tal como o filósofo italiano Mario Ceruti disse, “a lei, como expressão das restrições, define o que respeita a condições específicas os limites do possível. Mas não limita apenas o possível; (...) constrangimentos também são oportunidades” (a nossa tradução de M. Ceruti, citado em Formenti 1998, p. 174).

De um ponto de vista emocional, um constrangimento cria um clima narrativo seguro e prudente. Caso contrário, pedir às pessoas para contarem a sua própria história, sem nenhuma indicação ou orientação adicional, pode gerar ansiedade e defesas emocionais. Demasiadas vezes, podem banalizar-se os conteúdos escritos pelos/as beneficiários/as. Instruções demasiado genéricas e vagas, sem um contexto preciso, podem conduzir a histórias confusas e estereotipados, frequentemente não mais do que o expectável numa situação sem talento e pouco inspiradora. Duma perspetiva educativa, temos de ter em conta que as restrições de procedimentos e conteúdos são sempre capazes de proporcionar às pessoas uma viagem por dentro delas próprias. Usando instruções bem formuladas, o perigo de se perderem ou de



fazerem representações sem sentido é reduzido, enquanto a consciencialização e a aprendizagem são canalizadas.

Outro constrangimento “útil” é o tempo: “dizer às pessoas que deverão parar de escrever depois do tempo estipulado (...) dá-lhes permissão para pararem e assim podem impedir-se de irem demasiado longe demasiado depressa”³⁰.

Geralmente, a aproximação educacional usa dispositivos de autoescrita nesta sequência:

- Criação da atmosfera
- Explicação do *dispositivo* (instruções visuais ou narrativas)
- Desenvolvimento da tarefa escrita
- Partilha da emoção e aprendizagem da atividade escrita
- Partilha do conteúdo, ler tanto quanto possível
- Leitura e escuta
- Devolução e restituição

Há diferentes tipos de *dispositivos* usados para diferentes propósitos e temas. Alguns deles são apresentados em baixo:

Metáforas («A espiral»; «O Arquipélago,» etc.): estes tipos de dispositivos usam a metáfora e a imagem (com uma dimensão visual) como meio de reconhecimento e conhecimento. A metáfora é a figura de estilo que tenta explicar um fenómeno mudando a sua referência semântica. É usada sempre que se tenta clarificar um conceito ou um elemento referindo-se a outros diferentes ou distantes, logo, criando a representação que pode ser chamada uma “falsidade construtiva” (Morgan, 1986). O uso de metáforas no percurso autobiográfico permite aos/às participantes empreender uma atividade mnemónica usando um texto icónico-visual que ajudará a despoletar aspetos,

³⁰ Tradução nossa de Thompson K (2011), p. 34.



experiências de vida e sentimentos que serão transformados mais tarde num texto escrito.

Dispositivos metafóricos: são adequados para representar um mapa metafórico de uma história de vida ou um conjunto visual de elementos (afetos, identidades múltiplas, características). Um dispositivo metafórico pode tornar-se num objeto narrativo bastante intenso e profundo: podem ser vantajosas fases interativas se executadas em pares ou em pequenos grupos. Estão sempre articuladas nos seguintes passos:

- apresentação gráfico-visual das instruções;
- escrita (que também pode ser feita em casa);
- partilha da consciencialização emocional em grupo;
- partilha do produto visual se esperado, num nível estético;
- leitura dos escritos, explicando os desenhos;
- discussão, em grupo, de pensamentos e resultados da aprendizagem.

Escrita automática: esta é uma forma de escrita livre, deixando as associações mentais tomarem vida na página. Parece que uma mão inconsciente guia a escrita mais do que a mente alerta, uma força invisível que possui a intenção consciente do sujeito (Demetrio 2008); portanto, aqui, mais do que noutra lugar, deve ser confirmado o conforto dos/as participantes. Este tipo de escrita é usada para tentar exteriorizar conteúdos latentes respeitantes a um determinado tema. De facto, é uma modalidade muito poderosa e, em certas condições, pode afetar o equilíbrio do/a escritor/a. Tal percurso deverá ser proposto se um/a facilitador/a tiver a certeza que não é confuso nem prejudicial. Podem ser suficientes pequenos exercícios, mas é aconselhável que não sejam propostos a grupos de pessoas vulneráveis, a menos que o/a facilitador/a tenha competências de psicologia. Em qualquer caso, é necessária precaução quando se propõe a escrita livre.

Títulos («Naquele tempo...»): os títulos são os mais simples dos *dispositivos* e referem-se à memória episódica. O texto produzido deverá conter todos os elementos de uma história bem construída (como a teoria do Pensamento da Narrativa diz): personagens, cenário, propósitos, ferramentas e ações. Os títulos deverão ser planejados por forma a permitirem a narração tão livre quanto possível, para que cada participante seja capaz de interpretar a instrução de acordo com a sua vontade e que seja estimulado/a nas suas memórias. As instruções não deverão conter elementos muito específicos que as pessoas possam não ter experimentado (por exemplo, um/a pai/mãe para um/a órfão/o, ou alternativas fechadas que não correspondem aos casos de toda a gente). Por vezes, os títulos podem ser extraídos de um texto autobiográfico do/a participante, já existente.

Quadros e tabelas (por exemplo, “Cronografia,” “Caminho,” “Mentores”): esquemas escritos podem permitir um tipo de estudo sobre os próprios elementos autobiográficos, por exemplo, numa direção longitudinal. Isto pode ajudar a pôr em ordem e fazer sobressair algumas passagens da própria história de vida, juntamente com capacidades, emoções e mitos. Pode ajudar a repensar a própria identidade (no passado, presente e futuro). Outra funcionalidade pode fazer lembrar uma pessoa importante.

Cartas («Carta a... resposta a...»): este tipo de *dispositivo* permite um trabalho epistolar de descentralização cognitiva, útil na descoberta, trazendo à luz e expressando sentimentos íntimos e pensamentos sobre si mesmo/a e desenvolvendo novas formas de entendimento. Eles são muitas vezes implementados para resolução dos assuntos mais dolorosos e difíceis, usando o/a destinatário/a (real ou ficcional, vivo/a ou morto/a, perto ou longe) como meio de organizar um discurso narrativo e reflexivo. As cartas podem ser escritas também ao corpo, partes do corpo e até às suas funções e disfunções (“Carta à minha doença...”).

Reescrita («Se eu fosse outra pessoa...»): este tipo de *dispositivo* permite a reinterpretção de experiências (Zannini 2006) assumindo outra

perspetiva, uma postura alternativa da qual ver ou rever alguns assuntos importantes e episódios. Pode ajudar os/as beneficiários/as a desenvolver empatia e compreensão ou a rever dificuldades a uma nova luz.

Bibliografia

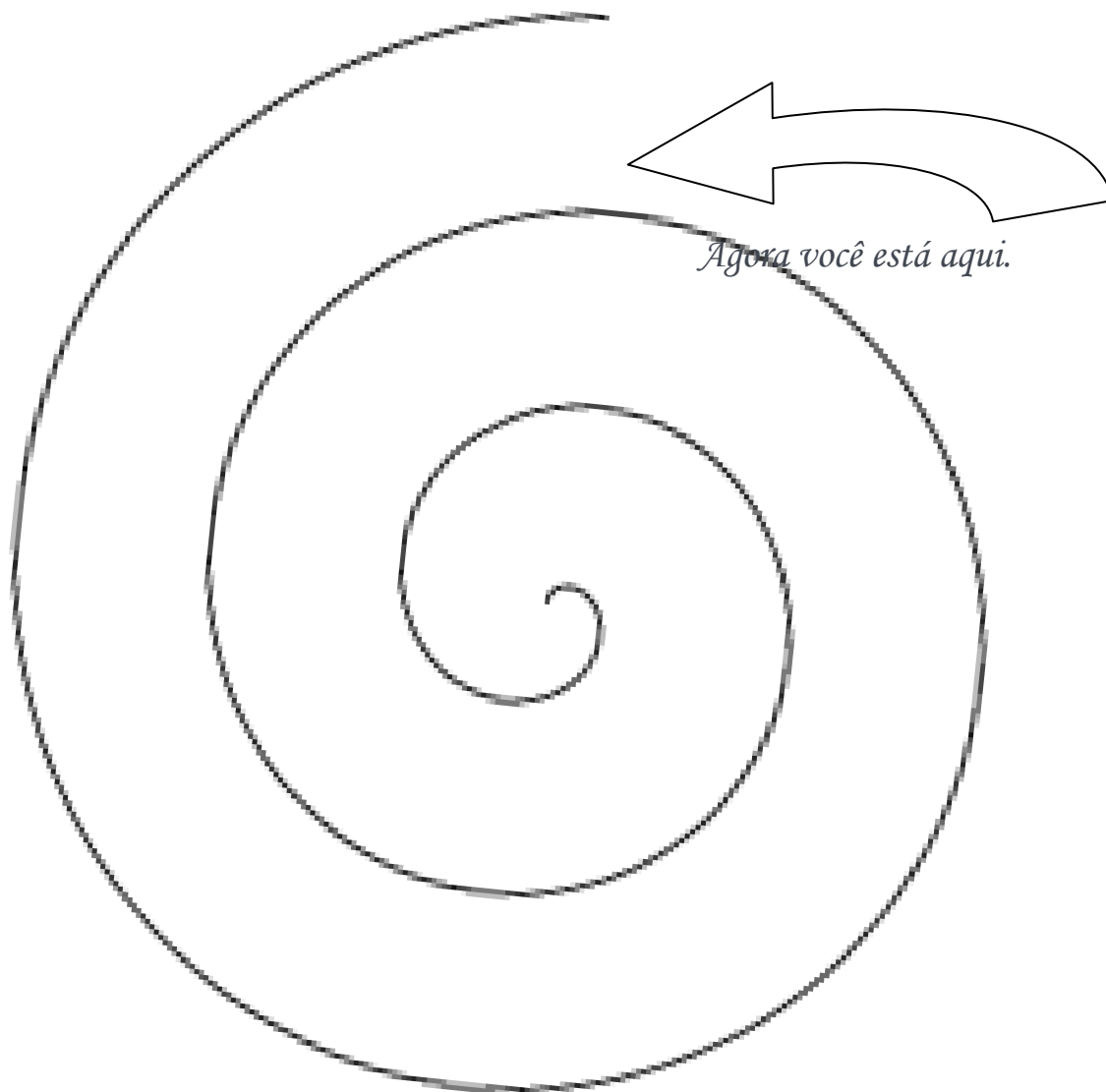
- Agamben G (2009), *"What is an Apparatus?"* in *What is an Apparatus? And Other Essays*. Stanford: Stanford University Press, 2009: p. 14 [ed. or. Cosa è un dispositivo?, Nottetempo Publisher, 2006]
- Bruner J (1986), *Actual Minds, Possible worlds*, Harvard University Press [ed. It. (2005), *La mente a più dimensioni*, Laterza Bari].
- Cavarero A (2001), *Tu che mi guardi, tu che mi racconti*, Feltrinelli, Milano.
- Charon R (2008), *Honouring the stories of the illness*, Oxford University Press, USA.
- Dinesen I (known as Karen Blixen) (2001), *Out of Africa*, Penguin Books, Limited (UK).
- Demetrio D (2008), *La scrittura clinica – Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Formenti L (1998), *La formazione autobiografica. Confronti tra modelli e riflessioni tra teoria e prassi*, Guerini Scientifica Editore, Milano.
- Freire P (1975), *Pedagogia do Oprimido*, Paz e Terra [ed. it. 2002, *La Pedagogia degli Oppressi*, EGA, Torino].
- Greco MM (2013), *Aver cura delle storie tese. Ipotesi per una narrative stewardship delle storie di chi ha subito violenza*, in *Pedagogika.it*, vol.XVII, n.2, Ed. Stripes Rho (Milano).
- Grossman D (2009), *Writing in the Dark: Essays on Literature and Politic*, Picador USA (Reprint).
- Knowles, M. S. (1980), *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*, Englewood Cliffs: Prentice Hall/Cambridge.
- Morgan G (1986), *Images of Organization*, Country United States , PublisherSage Publications [ed. It. (2002) *Images. Le metafore delle organizzazioni*, FrancoAngeli, Milano].
- Schön DA (1983), *The Reflexive Practitioner*, [ed. It. (1999), *Il professionista riflessivo. Per una nuova epistemologia della pratica professionale*, Dedalo Edizioni, Bari].
- Woolf V (1976) *Moments of Being*, Sussex University Press.
- Zannini L (2006), *Medicina Narrativa e Medical Humanities*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Exemplos de dispositivos autobiográficos³¹

Em baixo, estão alguns dos dispositivos que foram fornecidos aos/às formandos/as.

A Espiral Existencial

Divida esta espiral em caixas, tantas quantas precisar para representar, na forma que preferir (um título curto, um símbolo, um desenho, uma cor...), os episódios mais significativos da vida, desde o presente até ao passado...



³¹ Estes dispositivos autobiográficos foram desenvolvidos no âmbito de actividades educacionais da Libera Università dell'Autobiografia e são usados também em contextos educativos em geral.

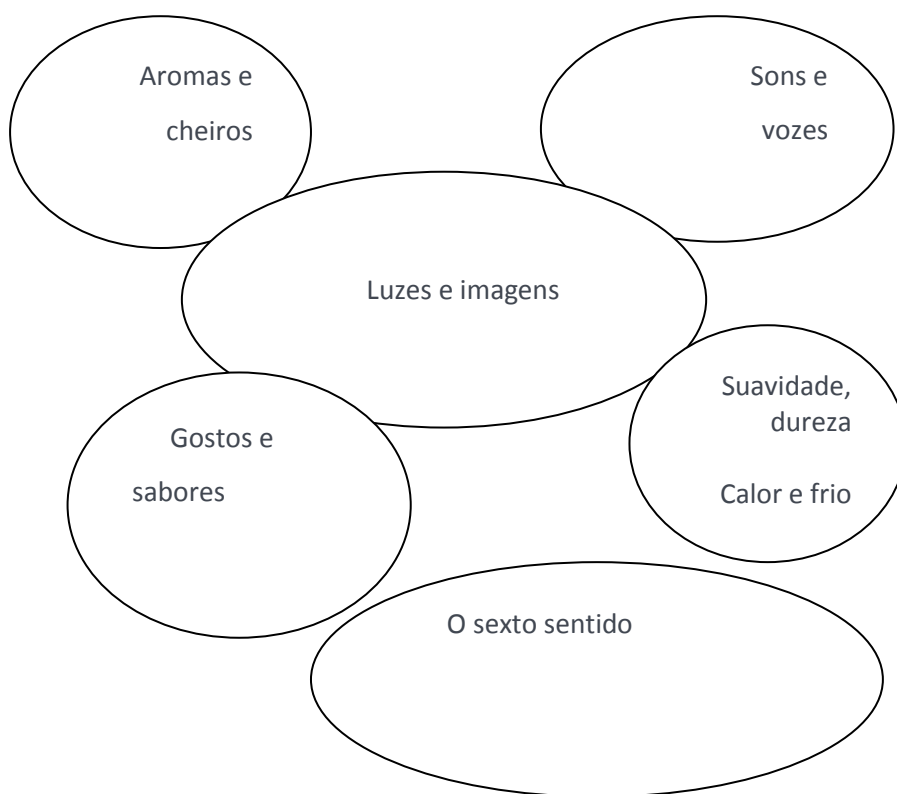
Geografia Autobiográfica

Cada um/a de nós tem lugares que acompanham a nossa história de vida: casas, lugares relacionados com viagens, com férias, com trabalho, lugares que visitamos todos os dias, às vezes ou apenas uma vez.

A Geografia Autobiográfica é um tipo de mapa que pretende conectar os sentidos aos lugares.

Use o mapa para escrever algumas palavras-chave sobre os lugares significativos para si, ligados aos cinco sentidos (e até ao sexto sentido...).

Depois, pode escolher um episódio ou um período da sua vida que esse lugar e esse sentido lhe fez lembrar e falar sobre isso.



Os(as) Mentores(as)

«Mentor foi o tutor de Telemachus. Ulisses, antes de partir para a Guerra de Tróia, confiou-lhe o filho para cuidar e educar [...].

Do mito às histórias da vida diária de todos nós, homens e mulheres: mentores/as foram todos/as aqueles/as que - possivelmente não pertencentes à nossa família - nos ensinaram, orientaram, ajudaram e aconselharam.

São aquelas pessoas sem as quais as nossas vidas seriam diferentes. O que os/as torna especiais é o papel de mestres que desempenharam na nossa história de vida.

Além disso, os/as mentores/as não pertencem apenas à nossa juventude: eles/as costumam aparecer quando vivemos uma vida cheia de mudança e novas experiências, dando apoio e encorajamento ao mesmo tempo [...].

Também podem ser personagens fictícios/as, escritores/as, artistas, pensadores/as cujas ideias renovam a nossa existência.

O mentor - esta é a tradição Homérica - é humano e superhumano, é real e irreal.

Embrenhe-se na sua história de vida e tente encontrar os/as seus/suas mentores/as: os/as abandonados/as, os/as substituídos/as, aqueles/as que ainda são presença silenciosa».

Traduzido de D. Demetrio, 1997, *Il gioco della vita* [The Game of Life], Milano, Guerini e Associati, pag. 35.».



As pessoas que me ajudaram ...

A pensar

A fazer

A observar

A escolher

A decidir

A descobrir

A fantasiar

A divertir-me

A amar

A resistir

A recomeçar

A rir



O arquipélago

Pode representar a sua vida como um arquipélago, no qual cada ilha pode ser uma identificação sua: por ex., no trabalho, em casa, com o/a seu/sua companheiro/a, com a sua fantasia, etc.. Cada uma destas identificações tem a sua forma peculiar e cada uma delas estará numa relação de distância ou de proximidade com a outra.

Ou...

Cada ilha pode ser uma pessoa importante para si e você estará no meio do oceano, rodeado/a por outras pessoas-ilhas, próximas ou longínquas dependendo da sua geografia emocional.



O trajeto da minha vida: cronografia educacional

Coloque um símbolo ou uma palavra-chave em cada espaço, lembrando os eventos mais marcantes da sua vida. Para os anos que ainda não viveu, tente adivinhar (se gosta de desafios, faça o mesmo exercício com cada ano da sua vida).

| | AMOR | TRABALH O | LAZER | PERDA |
|--------------|------|--------------|-------|-------|
| 0-5 anos | | | | |
| 6-10 anos | | | | |
| 11-15 anos | | | | |
| 16-20 anos | | | | |
| 21-25 anos | | | | |
| 26-30 anos | | | | |
| 31-35 anos | | | | |
| 36-40 anos | | | | |
| 41-45 anos | | | | |
| 46-50 anos | | | | |
| 51-55 anos | | | | |
| 56-60 anos | | | | |
| 61-65 anos | | | | |
| 66-70 anos | | | | |
| 71-75 anos | | | | |
| 76-80 anos | | | | |
| 81-85 anos | | | | |
| 86 -... anos | | | | |



Quem é você?

Por favor, preencha cada uma das linhas:

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

Eu sou

O que lhe chama mais a atenção na sua apresentação? Que estratégias utilizou? Essas palavras/categorias/aspetos emergem mais do que outros? Quais são os seus sentimentos relativamente a eles? Reflita e escreva um comentário sobre esta experiência.



OS/AS AUTORES/AS DO MANUAL

Adelina Migliorino é assistente social no âmbito da Direcção de Assuntos Sociais do Departamento IX "Desenvolvimento Social e Políticas de Integração - Direcção da" Solidea Activity ". Especialista nas questões de Género no projeto "Escrever para além do Silêncio".

Diana Silva trabalha como técnica no Gabinete de Apoio à Vítima de Violência Doméstica da CooLabora. Tem uma licenciatura em Criminologia pela Escola de Criminologia da Universidade do Porto e uma especialização técnica em Aconselhamento de Vítimas de Violência Doméstica.

Duccio Demetrio, Professor de "Filosofia da Educação" e "narrativa teórica e aplicada" na Universidade de Milano Bicocca, é o fundador e diretor científico da "Libera Università dell'Autobiografia" em Anghiari e da "Accademia del Silenzio". É o autor de numerosos textos dedicados à escrita, entre os quais "Raccontarsi" (1996); "L'educazione autobiografica" (1999); "La scrittura clinica" (2008); "Perché amiamo scrivere" (2011), "I sensi del silenzio" (2012); "Green Autobiography" (2015). Tem-se debruçado sobre a filosofia da vida adulta, e fundou e dirigiu a revista chamada "Adultità".

Elisabetta Arnone é assistente social no âmbito da Direcção de Assuntos Sociais do Departamento IX "Desenvolvimento Social e Políticas de Integração - Direcção da" Solidea Activity". Coordenadora local do projeto "Escrevendo para além do Silêncio".

Kiki Petroulaki é psicóloga com um Ph.D. em Psicologia Experimental e é um dos membros fundadores da ONG Rede Europeia Anti-Violência. Desde 2004, tem sido perita independente para a Grécia em quatro projetos relacionados com a Violência contra as Mulheres e coordenadora científica ou gestora de 9 projectos Daphne relacionados com a prevenção primária, secundária ou terciária da Violência nas Relações de Intimidade, violência no namoro, violência doméstica e abuso infantil e negligência que foram implementados com adolescentes em contexto escolar, com população masculina jovem em contextos militares, com mães reclusas e seus filhos/as, bem como com a formação dos profissionais. Tem formado professores, profissionais de saúde e de assistência social e estudantes sobre as questões da violência nas relações de intimidade e da violência doméstica.

Lucia Portis é antropóloga e educadora. É especialista em Metodologias Autobiográficas e Narrativa Medicina e é membro da Comissão de Educação na Libera Università dell'Autobiografia. Organiza e coordena projetos sociais e cursos de educação sobre Metodologias Autobiográficas e Medicina Narrativa. Editou vários artigos e volumes, entre eles: "Storie allo specchio" (2009, Ed.Unicopli) sobre os migrantes; com Giose Fornillo "Io vivo qui -

Storie di vita della Val Maira" (2010 Ed Unicopli.) sobre a vida rural; com Barbara Mapelli e Susanna Ronconi "Molti modi di essere uniche" (2011, Ed.Stripes) sobre a condição das mulheres; com Francesco Vietti, Laura Ferrero e Aldo Pavan "Il paese delle badanti. Una migrazione silenziosa" (2012 SEI) sobre o cuidado doméstico. No âmbito deste projecto, desempenhou a função de formadora e supervisora.

Manuel Loureiro é Professor Catedrático em Psicologia do Departamento de Psicologia e Educação -Universidade da Beira Interior (Portugal). Tem uma licenciatura em Psicologia pela Universidade de Coimbra, e obteve seu PhD em Psicologia pela Universidade de Salamanca. Agressão é um dos principais interesses de pesquisa atuais.

Massimo M. Greco é especialista em Metodologias Autobiográficas, formado na Libera Università dell'Autobiografia. Tem um MD em Educação de Adultos e Formação Profissional, e um MD em Ciências de Enfermagem. Publicou vários artigos e ensaios e editou dois livros, principalmente no tema da Medicina Narrativa, dos Estudos de Género e da Violência contra as mulheres. No âmbito deste projecto, desempenhou as funções de Coordenador Educativo e de Formador.

Stefania Bolletti é uma arquiteta cujos interesses profissionais têm estado relacionados desde sempre com histórias e memórias dos territórios urbanos e rurais, numa abordagem orientada para o conhecimento e o acompanhamento de todos os fatores que apoiam a identificação entre as comunidades e locais onde as pessoas vivem. Tem participado ativamente nas atividades educativas e associativas da LUA - Libera Università dell'Autobiografia: inicialmente fez parte do Comitê Educacional e Instrutor e em 2011 tornou-se presidente. Participa em seminários e cursos da LUA e tem desempenhado o papel de formadora e educadora, por exemplo, nas oficinas preparatórias para os Cursos de Escrita Autobiográfica.

Tânia Araújo trabalha desde 2002 em projectos de intervenção social de âmbito nacional e europeu, particularmente na área da igualdade de género e inclusão social. É licenciada em Sociologia, pós graduada em Gestão de Projectos em Parceria, especializada em consultoria para o Terceiro Sector. É cooperante fundadora da CooLabora (Portugal).

Virginia Meo tem mais de 20 anos de experiência em planeamento social, em particular na área dos Direitos da Criança e da Cidadania Activa. Especialista em planeamento participativo, trabalhou em vários projectos, nacionais e transnacionais, relacionados com a economia solidária e a inovação social. Foi coordenadora do Projecto "Escrever para Além do Silêncio", em representação da Libera Università dell'Autobiografia.



MANUAL METODOLÓGICO

ANEXOS

Integração da metodologia autobiográfica na prática das
Casas Abrigo e dos Gabinetes de Apoio:
comentários e notas das profissionais



A experiência em Portugal

Aqui estão algumas contribuições escritas das profissionais portuguesas que participaram no projecto.

Sem a inestimável e preciosa colaboração voluntária das 9 profissionais de apoio à vítima que em Portugal implementaram intervenções autobiográficas junto de mulheres vítimas de violência que acompanham nos seus serviços de apoio, a concretização deste projecto em Portugal não seria possível. Por isso, este Manual Metodológico não estaria completo sem as suas palavras sobre a sua experiência no projecto e a sua perspectiva sobre os resultados e impactos do projecto.

O nosso muito obrigado às profissionais Ana Lúcia Pestana, Ana Luísa Matias, Carla Batista, Diana Silva, Isabel Lemos, Leandra Rodrigues, Sofia Filgueiras, Teresa Fernandes e Susana Silva por terem acreditado desde a primeira hora e terem aceite com tanto entusiasmo o desafio lançado e pelo tempo e todo o empenho que dedicaram a este projecto, O nosso profundo agradecimento também a todas as mulheres vítimas de violência que participaram no Focus Group de Avaliação de Necessidades e nas intervenções autobiográficas desenvolvidas pelas profissionais na fase de “Aprendizagem no Contexto de Trabalho e na fase de Implementação, porque foi graças a elas que, com a sua participação e avaliação, foi possível adaptar a metodologia ao contexto do apoio a vítimas e conhecer os seus impactos e benefícios da sua utilização.

Pela CooLabora, Tânia Araújo, Coordenadora local do projecto

Carla Baptista

NAVVD Portalegre

Metodologia Autobiográfica: a experiência do NAVVD de Portalegre

A Metodologia Autobiográfica revelou-se claramente um importante instrumento no apoio prestado às Sobreviventes de Violência Doméstica, permitindo diversificar e complementar a intervenção já desenvolvida.

Este método mostrou-se uma mais-valia no acompanhamento individual realizado, embora este já fosse de alguma forma utilizado como prática profissional, bem como no trabalho em grupo com as Sobreviventes. São notórios os benefícios da utilização desta metodologia em grupo, assistindo-se a uma maior partilha de experiências de vida na primeira pessoa, o que possibilitou uma maior identificação entre as beneficiárias. O grupo permitiu também mostrar que é possível “voltar a confiar”, fortalecendo e alargando assim as relações interpessoais estabelecidas, bem como promover o convívio e a entreaajuda, possibilitando o encontrar de respostas e alternativas a alguns dos seus problemas em conjunto.

Esta abordagem metodológica permitiu às Sobreviventes centrarem-se noutros temas e assuntos, por vezes desconhecidos de por si próprias, distanciando-se das vivências diárias de violência e das lembranças menos positivas que persistem em aquietar. Deste modo, foi promovida a sua autoestima, autoconceito e valorização pessoal, capacitando-as para um maior poder sobre as suas decisões e sobre a sua vida. Em última análise, foi fomentado o gosto pela escrita como forma de expressar os seus sentimentos, ressignificando acontecimentos passados, distanciando-se das experiências negativas, potenciando uma maior disponibilidade para novas experiências, mantendo-as mais atentas à realidade envolvente. Todo este processo educativo só poderá levar a resultados positivos e significativos se as Sobreviventes de Violência Doméstica se encontrarem estáveis emocionalmente, conseguindo o distanciamento necessário da sua experiência de vitimação, havendo assim uma maior disponibilidade para a escrita.

Para além de todos os benefícios que a Metodologia Autobiográfica teve na minha atividade profissional, nunca poderia deixar de refletir sobre o quanto esta experiência teve repercussões na minha vida pessoal, aconselhando assim a que todos e todas acedam a passar por este processo de aprendizagem.

Diana Silva

GAAVVD CooLaboa

Foi óptimo ter a oportunidade de participar num projecto que, desde o início, me criou altas expectativas e que se propunha ser uma nova e eficaz metodologia para o trabalho com vítimas de violência doméstica.

E se, ainda na fase de exploração da metodologia, algumas dúvidas e receios foram surgindo, com a sua implementação todos eles se esbateram pela comprovação real de uma expectativa criada.

Com o passar das sessões, pude assistir à evolução das beneficiárias (mesmo daquelas que não gostavam particularmente de escrever): na sua auto-estima, no seu auto-conceito, no conhecimento que iam aumentando sobre si mesmas e as suas circunstâncias.

Sessão a sessão, os seus sorrisos iam prevalecendo - sem excepção – mesmo quando algum imprevisto ocorria e problemas surgiam. Sessão a sessão, o pedido pela próxima era reiterado. Sessão a sessão, o gosto pela escrita e a fome de se conhecerem mais e melhor ia sendo mais profundo.

Também eu, enquanto facilitadora, fui crescendo e evoluindo sessão a sessão: os pormenores técnicos foram sendo melhorados; a reflexão era já espontânea e a fé nos benefícios da metodologia tornou-se incondicional.

Mesmo que os instrumentos de avaliação da eficácia nos venham mostrar resultados negativos, saberei e confiarei sempre nos resultados positivos das intervenções com a metodologia autobiográfica, porque pude assistir às mudanças nas beneficiárias.

Poder assistir às notórias melhorias em mulheres a quem a vida foi roubando amor próprio e oportunidades; ouvir e ler os seus comentários sobre o bem que se sentiam no final de cada sessão reflete-se obrigatoriamente em nós, técnicas, e faz-nos acreditar cada vez nas potencialidades da escrita autobiográfica.

Desta forma, após o fim do projecto, e com todos os benefícios a que pude ir assistindo, sem dúvida que manterei nas minhas práticas profissionais com as vítimas de violência doméstica – e não só – esta metodologia.

Isabel Lemos

Núcleo de Atendimento às Vítimas de Violência Doméstica do Distrito de Aveiro (NAVVD) - (Cáritas Diocesana de Aveiro)

Lidar diariamente com vítimas de Violência Doméstica/Violência de Género, faz-nos olhar para nós próprias, para as nossas relações interpessoais, para o nosso núcleo de significativos e (re)pensarmo-nos enquanto pessoas, enquanto profissionais, enquanto seres!

Diariamente assistimos a um “terror íntimo”, a vidas e pessoas destroçadas, estilhaçadas pelas encruzilhadas da vida... Imersas em sofrimento, dor, angústia, pânico, medo... Mas vemos simultaneamente mulheres, crianças, idosos cheios de garra, de luta, de resiliência, com uma capacidade incrível de procurar ultrapassar as piores atrocidades e crueldades...

Ajudá-los a voltarem a sorrir, a acreditarem em si mesmos, é um desafio que me fascina, me cativa, que me faz ser mais mulher, melhor profissional, porque me faz diariamente crescer, querer saber, num ciclo que não está encerrado...

O método autobiográfico potencia uma descoberta incessante de nós mesmos...

Considerarei interessante partilhar as minhas próprias reflexões de um dos exercícios de uma das sessões em grupo...

O guião do futuro.

Era solicitado que realizassem um script de seu filme do futuro (as beneficiárias seriam as encenadoras). Como é que eu gostaria de me sentir no futuro? O que é que eu gostaria de encontrar/alcançar no meu futuro? Quais são os meus sonhos para o futuro? Como é que eu me imagino? (pedimos que escrevessem o guião e poderiam personalizá-lo da forma que entendessem).

Este foi um desafio que lhes lançámos e que correu muito bem.

Começámos, a ter por hábito, com o desenrolar das sessões, de tanto a minha colega como eu, sentir a necessidade de realizar as tarefas que lhes pedimos... É um momento, também, de cuidarmos de nós mesmas enquanto pessoas, enquanto mulheres, de prevenirmos o burnout e sermos também melhores profissionais... Não tínhamos, à priori, pensado nisso mas surgiu de uma forma natural e tem sido deveras interessante... E notamos que as beneficiárias se sentem num plano de igualdade. Não realizámos “as nossas partilhas”, porque a prioridade são as pessoas com que trabalhamos e intervimos e considerámos que não o deveríamos fazer, embora as utentes soubessem que fazemos os exercícios.

Mas aqui vou partilhar...

Tenho-me descoberto enquanto pessoa, considerando que ao refletir sobre mim própria, estou mais apta para cuidar daqueles com que diariamente trabalho, dedicando-me mais ainda, tendo mais e novas ideias para concretizar e isso reflete-se também nos momentos de brainstorming em equipa. Este método ajuda-nos a olharmos para dentro de nós e a libertarmos-nos... Levando-nos a olhar para os outros com imensas potencialidades, auxiliando-os a (re)descobrirem-se e sentirem, saboreando o melhor que têm em si mesmos.... Cria consciência, cria auto-reflexão, cria esperança, gosto de viver e de se ser...

Se me pedissem para escrever o guião do meu futuro, sem dúvida, que isso seria um grande desafio, que iria iluminar o meu olhar de brilho e luz... Sugerimos atividades que fossem exequíveis para nós próprias. E este é um desafio que nos aguça o apetite...

No futuro eu gostaria de continuar a ter esta energia, os sonhos e projetos pessoais e profissionais, continuar a cuidar dos meus, vê-los sorrir e a realizarem-se, amparando-os nas quedas, ficando felizes com os seus sucessos, estando sempre ao seu lado... Vivendo, saboreando com eles cada sopro do vento, brilhar do sol, pisando as pocinhas de água da vida... E ser também uma profissional sempre atenta, mais disponível ainda, ajudando a que cada pessoa goste mais (e acredite) em si própria, se realize e preencha a todos os níveis... Ajudar a que estas vidas estilhaçadas possam de algum modo ser “recuperadas” e que as pessoas sejam verdadeiramente elas mesmas... E felizes! Há tanto para dizer para o futuro... Deixar que a idade me torne uma pessoa ainda “mais saborosa”, rica, viva, alegre, dinâmica, cada vez mais elétrica por viver... E aproveitar cada pedacinho e brilho da vida junto de todos aqueles que amo incondicionalmente, continuando a dar o melhor de mim, sendo um raiinho de luz que ajude a iluminar as suas vidas...

Acredito que, mesmo que a vida nos traga momentos em que se descortinam, por vezes, pérolas salgadas no regaço dos olhos, consiga

continuar a ter sempre um sorriso para aqueles que amo, para aqueles de quem cuido dentro e fora do meu lar...

Voltando às beneficiárias....

Que giro foi olhar para os guiões das suas vidas e ver como cada qual o personalizou! E o quanto se compenetraram neste desafio... As utentes ficaram verdadeiramente embrenhadas na tarefa e denotou-se que lhes deu imensa satisfação e escreveram aspetos plenamente deliciosos que encheu o olhar das mesmas de brilho... Tão interessante mesmo! E nós “só demos um empurrão” porque foram elas as encenadoras da sua própria história, dos seus sonhos, dos projetos que querem para o seu futuro, daquilo que no presente as fez sorrir, imaginando o amanhã... Este exercício ajudou, sem dúvida, à auto-estima de todas as presentes... Cada uma no fim escreveu uma palavra sobre o que sentiu. As palavras foram: “Satisfação”, “Esperança” e “Paz”.

Uma dificuldade sentida...

Uma das utentes de um dos grupos referia-nos, diversas vezes, que não gostava de escrever, apesar de nós notarmos que lhe fazia bem e a mesma nos transmitir que ficava aliviada. Mas preferia sempre falar em vez de escrever.... Tivemos que adaptar alguns exercícios, como o da auto-imagem, em lhes solicitámos que desenhassem um retrato de si próprias, colocassem palavras que as descrevessem e depois uma reflexão escrita. O mesmo do exercício do guião (a utente esse adorou!). Dessa forma ficou mais motivada, mas consideramos que se fosse um exercício só de escrita, perdia um pouco o interesse. Com estas adaptações, sentimos que gostou muito mais. Nalguns casos intercalámos com algumas dinâmicas de grupo (ex. a “carta que eu nunca escrevi”, a seguir fizemos um jogo muito interessante como forma de descomprimirem)”, procurámos que os exercícios escritos pudessem não ter um caráter “pesado” ou demasiado doloroso... E fosse algo que lhes desse verdadeiramente prazer.

A autobiografia no trabalho diário...

Tem sido muito interessante englobar esta metodologia na minha prática clínica... Sempre gostei de escrever, desde cedo, escrevia quando via uma paisagem bonita, quando pensava em alguém especial ou simplesmente sobre a vida ou momentos da mesma... Escrevia para os que amava...

Nas consultas com as utentes isso refletiu-se e depois de conhecer e ter formação sobre a metodologia autobiográfica sinto que as consultas são muito mais ricas, denoto que empodera totalmente alguém que até então não olhava para si enquanto ser com competências... Sinto que as pessoas aprendem a redescobrirem-se, a gostarem do que têm de melhor, reinterpretem experiências, atribuem-lhes um sentido, aprendem a expressar-se e a conhecerem-se e ao criar essa consciência, potencia que, alguns pormenores que até então lhes poderiam passar despercebidos, possam agora ser foco de atenção... Permite dar um sentido coerente à vida e criam na pessoa um sentimento de autor/a do seu próprio caminho... (Um exercício muito interessante foi a “Espiral de Género” onde as utentes

escreviam os momentos mais importantes para si como mulheres, e fizeram depois uma reflexão sobre isto, poderiam depois personalizar da forma que quisessem esta espiral). Para algumas vítimas a escrita autobiográfica é mesmo uma “âncora” da sua vida... Pois esta “catarse” e reflexão, permite mantê-las sãs. Tenho uma utente que a escrita sobre acontecimentos da sua vida desde sempre a acompanhou e foi isso que a manteve viva! Analisar o caderno da sua vida fá-la perceber melhor o passado, viver o presente e construir o futuro...

Muito obrigad@ a tod@s!

E reflito olhando para dentro de mim, sentindo que ao abraçar este desafio cresci, e continuo a querer crescer, descobrindo e redescobrimo, amando com mais intensidade quem me rodeia, levando-me a lutar por ser melhor no que faço, ajudando mais com quem intervenho e lido...

Obrigada a tod@s por terem ajudado a que guarde tanto na minha bagagem! Pelas inúmeras experiências, aprendizagens, partilhas, descobertas e redescobertas...

Susana Silva

NAVVD Castelo Branco

"Writing Beyond the Silence" foi privilégio, inovação, (re)descoberta. Trilhamos caminhos, trabalho e sucesso, em equipa. Fomos, acima de tudo, união, partilha e cumplicidade. Escrever, para nós, surgiu, inesperadamente, como um renascer, de memórias, de emoções. Para as vítimas, um olhar (em si mesmas) para além do silêncio. Assim agradecemos. No amanhã, acredito, Seremos, mais.

Teresa Fernandes

NAVVD Bragança

Quando me foi pedido para escrever este pequeno texto acerca da minha experiência na aplicação da metodologia da autobiografia, fui imediatamente invadida por um misto de emoções e pensamentos que espelham o meu percurso neste desafio que foi a aprendizagem e utilização de uma nova ferramenta, tão inovadora e singular, na intervenção com vítimas de violência doméstica com o objetivo das beneficiárias refletirem e reinterpretarem as situações de violência vividas, facilitando um processo de transformação e capacitação pessoal que possa contribuir para prevenir uma nova experiência de vitimação.

Esta experiência começou em Anghiari, Itália, com a fase de formação presencial em que as dúvidas e as inseguranças relativas à própria metodologia da autobiografia, educacional e não terapêutica, me assolaram de tal forma que não consegui perspetivar a aplicação da mesma na minha prática e settings profissionais, tão formatada para o apoio psicossocial de vítimas em processo de acompanhamento pelo NAV.

Já em Portugal, seguiu-se a fase da formação em contexto de trabalho, cujo objetivo era experimentar a metodologia em contexto real, e que no caso do NAV de Bragança não foi possível realizar dado o volume de trabalho com processos novos de violência doméstica bem como ações de sensibilização em curso constantes no plano de atividades, nomeadamente o Dia Internacional do Idoso e o Dia Internacional pela Eliminação da Violência Contra as Mulheres. Pese embora não tivesse sido implementada, as orientações tutóricas da CooLabora e da perita educacional da Universitá Dell'Autobiografia continuavam a deixar-me insegura e ansiosa relativamente à inclusão de que beneficiárias nos laboratórios autobiográficos, à adequação da intervenção individual e grupal para cada uma delas, à construção de um guião de temáticas a abordar, de objetivos a atingir, de competências a desenvolver e de dispositivos a apresentar. Perante tantos anseios, a minha estratégia foi ler e reler todas as aprendizagens feitas na fase anterior, partilhar experiências com as colegas dos outros NAV's envolvidos, manusear todos os dispositivos e refletir em todo este material chegando à conclusão que o meu maior receio se prendia com o papel de facilitadora dos laboratórios (educacional e não terapêutico como na maioria das minhas atividades e funções) e da abordagem às beneficiárias relativamente à sua participação num grupo e numa metodologia tão diferentes daqueles que já tínhamos realizado no âmbito do NAV.

Este insight bem como a racionalização de todos os pensamentos, acompanhados de um processo de adaptação positiva permitiram-me implementar a metodologia com um enorme sucesso fundamentado pelo feedback positivo das beneficiárias, já que as atividades de escrita narrativa e autobiográfica proporcionaram oportunidades de autorreflexão facilitando um processo de mudança e empowement partilhado, assentes na intervenção em processos como a autoestima e o autoconceito, identificação e identidade, rede de suporte social, acontecimentos de vida, memória e pensamento. O mais significativo resultado deste projeto prende-se assim com a atitude mais positiva das beneficiárias em relação a si (auto-estima) e à sua importância (auto-conceito) bem como na utilização de mais uma ferramenta (a autobiografia) para poderem pensar sobre elas, sobre as suas experiências de vida em qualquer contexto.

Desta forma, são de ressaltar os aspetos positivos da metodologia autobiográfica que mais contribuíram para este sucesso:

- 1) no timing de implementação (mulheres vítimas que já não estão em processo de apoio mas sim em fase de autonomização);
- 2) nas competências/capacidades que trabalha com os seus dispositivos no sentido de um empowerment fundamental para o processo de autonomização;
- 3) no locus de controle interno desenvolvido ao longo das sessões e que permite devolver a perceção de poder e autocontrole sobre as suas vidas;
- 4) nas expectativas futuras trabalhadas para deslocar o foco da atenção do passado de uma relação abusiva para um futuro autónomo e afastado da violências;



5) permite complementar o trabalho de intervenção realizadas pelos NAV.

Para além dos resultados alcançados bem como o feedback positivo das beneficiárias, a metodologia autobiográfica superou as minhas expectativas porque as minhas dificuldades iniciais em conceptualizar uma intervenção autobiográfica fora do processo de apoio até mesmo para identificar as beneficiárias do projeto foram ultrapassadas. E ao longo dos laboratórios foi sendo cada vez mais claro o timing, os requisitos e os objetivos da autobiografia.