



CATOLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

SIGNIFICADOS DO CAMINHO DE SANTIAGO: ANÁLISE DAS PERCEÇÕES DE PEREGRINOS

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

Joana Patrícia Archer Santos

Porto, março de 2021



CATOLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

SIGNIFICADOS DO CAMINHO DE SANTIAGO: ANÁLISE DAS PERCEÇÕES DE PEREGRINOS

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

Joana Patrícia Archer Santos

Trabalho efetuado sob a orientação de

Prof. Doutora Luísa Mota Ribeiro e Prof. Doutora Mariana Barbosa

Porto, março de 2021

Resumo

O presente estudo procurou analisar os significados atribuídos pelos peregrinos ao processo da peregrinação, bem como as transformações decorrentes da realização do Caminho de Santiago. Este estudo contou com 31 participantes (19 sujeitos do sexo feminino e 12 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 52 anos, $M=32,9$, $DP=10,7$), sendo que a recolha de dados decorreu através de uma entrevista semiestruturada. Para efeitos de análise dos dados foi utilizada a análise de conteúdo. Os resultados deste estudo demonstram que os principais significados atribuídos à peregrinação do Caminho de Santiago se prendem com a desconexão com o quotidiano, a descoberta e a procura (de si, do outro e do mundo), a espiritualidade, a cooperação e a persistência. Verificou-se também que a aprendizagem, a obtenção de uma direção para as suas vidas e a mudança, foram os aspetos que mais sobressaíram na experiência transformativa. Com efeito, os resultados obtidos destacaram a importância das relações interpessoais e o valor que lhes é atribuído, bem como os benefícios adjacentes a esta peregrinação. Este estudo contribuiu com novos dados relativos aos significados atribuídos pelos peregrinos ao Caminho de Santiago, bem como com implicações na área da Psicologia, realçando a importância de atividades que fomentem a promoção da saúde mental.

Palavras-chave: Peregrinação; Caminho de Santiago; Significados; Experiência transformativa

Abstract

The present study aimed to analyze the meanings attributed by pilgrims to the pilgrimage process, as well as the changes resulting from the realization of the Camino de Santiago. This study had 31 participants (19 female subjects and 12 male subjects, with ages between 16 and 52 years old, $M= 32.9$, $SD = 10.7$), and the data collection took place through a semi-structured interview. For data analysis purposes, content analysis was used. For the purposes of the data analysis, was used the speech analysis. The results of this study illustrate that the main meanings attributed to the pilgrimage of the Camino de Santiago are related to disconnection with daily life, discovery and search (for oneself, the other and the world), spirituality, cooperation and persistence. It was also found that learning, obtaining a direction for their lives and change, were the aspects that stood out the most in the transformative experience. In fact, the results obtained highlighted the importance of interpersonal relationships and the value attributed to them, as well as the benefits adjacent to this pilgrimage. This study contributed with new data regarding the meanings attributed by pilgrims to the Camino de Santiago, as well as with implications in the field of Psychology, highlighting the importance of activities that promote the promotion of mental health.

Key-words: Pilgrimage; Way of St. James; Meanings; Transformative experience

Agradecimento

Aos meus pais que tornaram o sonho realidade...

Ao meu irmão por quem me esforço todos os dias para ser um exemplo...

Às minhas avós que me fazem sentir a pessoa mais querida do mundo...

À minha tia que estando distante está sempre presente...

Aos amigos que não me largaram a mão nunca...

À Prof. Luísa e à Prof. Mariana por todo o apoio, paciência e palavras de motivação...

Finalmente, aos meus avós. As pessoas mais especiais da minha vida que já não cá estando deixaram as experiências mais bonitas...A eles que fizeram de mim quem sou... A eles dedico todo o meu trabalho, esforço e empenho. A eles, o **MAIOR** agradecimento.

“A man is but the product of his thoughts what he thinks, he becomes”

- Mahatma Gandhi

Lista de Anexos

Anexo I – Caracterização dos participantes

Anexo II – Tabela de categorias

Índice

Introdução	9
Enquadramento teórico	11
Caminho de Santiago – Conceptualização	11
Experiência dos peregrinos e construção de significado	12
Aspetos positivos e negativos às peregrinações.....	14
Experiência transformativa decorrente da peregrinação.....	15
Método	17
Questões de investigação	18
Participantes	18
Instrumento	18
Procedimento.....	19
<i>Recolha de dados</i>	19
<i>Tratamento e análise de dados</i>	19
Resultados e discussão	19
a) Significados atribuídos ao Caminho de Santiago	20
b) Situações Positivas no Caminho de Santiago.....	25
c) Situações Negativas no Caminho de Santiago.....	28
d) Experiência transformativa decorrente da realização do Caminho de Santiago.....	31
Conclusão	33
Referências	35
Anexos	44
Anexo I – Caracterização dos participantes	44
Anexo II – Tabela de categorias.....	46

Introdução

A peregrinação caracteriza-se por ser uma viagem que envolve movimentações humanas até um determinado local de interesse (Wang et al., 2020), impregnando um esforço para alcançar uma meta geográfica ou simbólica (Beckstead, 2010). As peregrinações são motivadas essencialmente por questões religiosas ou espirituais (Margry, 2008) e podem ser realizadas individualmente ou em contexto de grupo, mantendo o objetivo de alcançar uma meta final capaz de proporcionar um encontro transcendental com um objeto de culto, possibilitando a obtenção de benefícios espirituais, emocionais ou físicos (Margry, 2008), bem como, novos estados espirituais e emocionais (Guichard-Anguis, 2011; Scriven, 2014). A reflexão decorrente do Caminho de Santiago (referido neste estudo como Caminho) permite aos peregrinos encontrarem formas de alterar as suas vidas, através do crescimento e renovação espiritual (Im & Jun, 2015). Apesar de todos os benefícios e aspetos positivos, podem surgir alguns conflitos interpessoais (Havard, 2018) e dificuldades resultantes de situações adversas como condições climatéricas, rotas complicadas e cansaço (Saunders, Laing & Weiler, 2013). O Caminho trata-se de uma peregrinação cujo objetivo é chegar à cidade de Santiago de Compostela, localizada no noroeste de Espanha (González, Paül et al., 2015). Tem-se verificado um aumento gradual de peregrinos motivados por sentimentos espirituais (Lopez, González & Fernández, 2017), com o objetivo de se desconectarem do quotidiano e de obterem uma maior proximidade com a natureza (González, 2013). O Caminho de Santiago é uma das peregrinações de maior relevância, a par com Jerusalém (em Israel), Roma (em Itália) e Fátima (em Portugal) (González & Santos, 2015).

Este estudo procurou analisar os significados atribuídos à peregrinação a Santiago de Compostela e as alterações que a sua realização provocaram na vida dos participantes, com base nas suas próprias perceções. Para uma melhor compreensão dos significados atribuídos ao Caminho, foram também analisadas situações consideradas pelos peregrinos como sendo positivas e negativas.

No estudo das peregrinações é notório o destaque atribuído a temas como a religião e o turismo (ver Adam, 2018; Badone & Roseman, 2004; Collins-Kreiner, 2010; Farias et al., 2019; González, 2013; González & Santos, 2015; Moscarelli, Lopez & González, 2020). Para além disto, denota-se uma enfâse na análise das motivações dos peregrinos no

estudo das peregrinações. Como tal, verifica-se um foco reduzido na análise dos significados e da experiência transformativa deste processo. Por este motivo, revela-se importante proceder a uma análise voltada para a temática da Psicologia, no sentido de estudar processos adjacentes à promoção e manutenção da saúde física e mental dos peregrinos (Linden & Hewitt, 2018; Ribeiro & Leal, 1996). O tema das peregrinações é um tema cada vez mais pertinente face ao número crescente de peregrinos a percorrer o Caminho, tendo em 2019 totalizado quase 350 mil peregrinos, mantendo a tendência de anos anteriores (Oficina del Peregrino, 2021). Em 2020 o número de peregrinos sofreu um decréscimo acentuado (53913 [Oficina del Peregrino, 2021a]) decorrente de uma pandemia mundial (SARS-CoV-2 [COVID-19]) que impossibilitou em grande parte estas deslocações. Contudo, é esperado que os números voltem a aumentar assim que a situação a nível mundial estabilize.

Este estudo inicia-se com um enquadramento teórico do tema de análise, sendo posteriormente apresentada a metodologia adotada no estudo. São depois apresentados e discutidos os resultados obtidos nesta investigação, terminando com a conclusão.

Enquadramento teórico

Caminho de Santiago – Conceptualização

A peregrinação pode ser perspectivada como um ritual pessoal realizado pelo peregrino, envolvendo formas de ação padronizadas orientadas para um significado particular que é atribuído pelo peregrino ao evento (Schnell, 2009). Sendo um significado particular, não é passível de ser identificado por outras pessoas (Schnell, 2013).

Na atualidade, em contraste com o que se verificava, por exemplo, na idade média (onde os peregrinos procuravam a obtenção de indulgência [Costen, 2016]), os peregrinos ingressam nas peregrinações à procura de algo diferente daquilo que experienciam no seu dia-a-dia, ao desfrutarem de longas e lentas caminhadas (Howard, 2012) e do espaço envolvente – como as paisagens arquitetónicas e culturais e a natureza (Badone & Roseman, 2004; González & Santos, 2015). Assim, alguns autores sugerem que é mais importante a viagem do que a chegada ao local simbólico (Amaro et al., 2018; Devereux & Carnegie, 2006; Kato & Prozano, 2017; Oviedo et al., 2014). Neste sentido, Lulk (2012) refere que o Caminho se confere como uma peregrinação singular, exatamente pela valorização atribuída à própria viagem. Como tal, o Caminho retrata uma movimentação lenta e dolorosa que proporciona uma maior consciência aos peregrinos das suas capacidades e limitações, provocando alterações no *self*, perspectivadas como positivas (Bourke, 2014; Lulk, 2012). É, portanto, uma viagem caracterizada por momentos de reflexão e mudança.

O Caminho incorpora uma variedade de rotas europeias que conduzem o peregrino até à cidade de Santiago de Compostela. Estas rotas incluem a passagem por locais tranquilos e afastados do trânsito (Gomes & Florêncio, 2020). Esta peregrinação comporta algumas especificidades definidas pela igreja Católica para que quem realiza o Caminho seja considerado peregrino, nomeadamente efetuar um mínimo de 100km a pé (ou 200km no caso de realizar o percurso de bicicleta ou a cavalo) e apresentar motivações religiosas ou espirituais (Cohen, 2010). Quando são cumpridas estas normas é entregue ao peregrino um certificado (no caso de o solicitarem) designado de “Compostela” (Oficina del Peregrino, 2021b).

Experiência dos peregrinos e construção de significado

A construção de significado decorre de narrativas e experiências integradas de forma coerente, que permitem explicar e demonstrar a importância de determinados acontecimentos nas vidas dos indivíduos (Bauer & McAdams, 2004; McAdams, 2001, 2006; McAdams & Olsen, 2010), sendo um elemento útil na análise da peregrinação (Ross, 2013).

Dentro de um vasto leque de motivações e experiências é apontada na maioria das vezes uma combinação de razões e dimensões culturais, recreativas, espirituais, religiosas e pessoais (Chemin, 2015; Doi, 2011; Frey, 1998). Esta complexidade de características e motivações, por vezes, interrelaciona a viagem física como uma metáfora para uma viagem interna (Collins-Kreiner, 2010; Frey, 1998; Graburn, 2016; Mikaelsson, 2011, 2012). De igual modo, Barber (1993) e Beckstead (2010) afirmam que as peregrinações acarretam um processo interno de construção de significado e um processo externo de encontros com objetos e paisagens simbólicas. Esta viagem interna é caracterizada pela forma como o movimento físico proporciona alterações emocionais e cognitivas que facilitam a atribuição de significados à peregrinação (Graburn, 2016; Picard, 2016). Neste sentido, de uma forma geral, procuram uma experiência que lhes proporcione novos significados para as suas vidas (Trombini & Lima, 2021).

A espiritualidade é um conceito comum a vários estudos realizados na área das peregrinações (ver Cova & Cova, 2019; Graham & Murray, 1997; Lopez, González & Fernández, 2017; Schmidt & Little, 2007; Slavin, 2003). Assim sendo, são apresentadas várias definições e características para este termo: Pargament (1999) afirma que a espiritualidade se traduz numa procura de algo sagrado; ao passo que Emmons (2006) define espiritualidade como uma vivência de diversos estados emocionais que decorrem de uma determinada experiência; Matteucci (2013) afirma que a experiência perspectivada como espiritual fomenta o autoconhecimento, a realização pessoal e a sensação de contacto com algo superior (e.g. Deus). A vivência da espiritualidade parece relacionar-se com o bem-estar (Diener et al., 2002; van Dierendonck & Mohan, 2006), enquanto molda o comportamento e proporciona conforto aos que a experienciam (Seligman & Peterson, 2003). Neste sentido, resultados de um estudo conduzido por Matteucci (2013) com o objetivo de analisar a

forma como os turistas experienciam o património imaterial (no qual identificaram vários temas que definem as experiências destes turistas como uma viagem espiritual) indicam que o espaço envolvente e as interações sociais estão na génese da atribuição de um carácter espiritual a estas experiências. De modo semelhante, Li e colaboradores (2006) apontam as interações dos turistas entre si, bem como o contato com a natureza como aspetos capazes de proporcionar experiências espirituais. A par destes resultados, Schmidt e Little (2007) verificaram que para além dos ambientes naturais, também a vivência do desafio conduz a experiências espirituais.

As peregrinações podem traduzir-se num processo de fuga aos problemas do quotidiano, preocupações e rotinas, capaz de proporcionar aos peregrinos um estado de existência mais desejável do que o vivenciado previamente (Seryczyńska, 2019). Apesar de o Caminho ser marcado pela confusão de pessoas, é em grande parte realizado em solitude e em silêncio, permitindo aos peregrinos redirecionarem a sua atenção para os processos internos (Schnell, 2013). Nestes momentos, podem focar a sua atenção em conflitos que foram anteriormente reprimidos nas suas vidas atarefadas, promovendo a reflexão (Schnell, 2013). A quebra das rotinas e experiências da vida quotidiana fomenta o bem-estar psicológico assumindo um papel terapêutico (Adam, 2018) na vida dos peregrinos, na medida em que leva o peregrino a viver experiências internas profundas (Frey 1998). Este bem-estar implica não só sentimentos de felicidade e satisfação, mas providencia também o desenvolvimento pessoal e proporciona aos peregrinos sentimentos de realização pessoal (Marks & Shah 2004). Estes sentimentos de realização pessoal surgem, essencialmente, pelo facto de que apesar das adversidades do percurso – e.g. exaustão física – foram capazes de o concluir (Devereux & Carnegie, 2006; Saunders, Laing & Weiler, 2013). A par da realização pessoal, surgem características como a coragem e a persistência (Seligman & Peterson, 2003).

Durante o Caminho, frequentemente, os peregrinos conversam acerca das suas dificuldades, apoiam-se mutuamente e, não raras vezes, são formadas amizades duradouras (Schnell, 2013). Para além disto, o desejo de contribuir para a comunidade aumenta, decorrente da partilha de objetivos e necessidades comuns dos peregrinos que dependem de desconhecidos para a prestação de apoio (Devereux & Carnegie, 2006). Assim, nas peregrinações é comum surgir o sentimento de *communitas*, ocorrendo quando várias identidades humanas se correlacionam, provocando

naqueles que a experienciam uma perspectiva da humanidade como sendo homogénea (Turner, 1974) na qual, segundo Turner e Turner (1978) são abandonados os papéis sociais e todos os intervenientes são compreendidos como iguais.

Aspetos positivos e negativos às peregrinações

O Caminho incorpora uma grande carga espiritual, sendo atualmente perspectivado como uma rota terapêutica cujos benefícios se concentram em três principais dimensões de cura: espiritual, mental e física (Lopez, González & Fernández, 2017). Neste sentido, através de rituais, práticas e celebrações, as peregrinações proporcionam experiências espirituais aptas para satisfazer demandas físicas, espirituais e de socialização dos peregrinos (Wang et al., 2020).

Wang e colaboradores (2020) apuraram que os peregrinos obtêm benefícios através das peregrinações, incluindo *insights* cognitivos, realização pessoal, criação de laços sociais, crescimento espiritual e benefícios restaurativos relacionados com o bem-estar. Averiguaram igualmente que os benefícios espirituais obtidos parecem compensar o desgaste físico associado às peregrinações (Wang et al., 2020).

O movimento repetitivo e sincrónico das peregrinações corresponde a um comportamento rítmico interpessoal (McNeill, 1995) que facilita a conexão com os demais peregrinos que, conseqüentemente, pode conduzir a alterações no modo como se perspectiva a ele próprio (Lobato & Sainz, 2020). Apesar de comumente associados a aspetos negativos, a dor e o desgaste físico – decorrentes das longas caminhadas – podem assumir um papel relevante na socialização dos peregrinos, uma vez que fomenta a empatia do peregrino para com os restantes peregrinos (Xygalatas et al., 2013).

A prestação de ajuda nas peregrinações é muito comum e fomenta no peregrino uma maior confiança e entusiasmo para a realização do percurso, bem como a unificação do grupo (Chang, Li & Vincent, 2020). Assim, permite aos peregrinos alcançar metas ao percorrerem o percurso numa atmosfera harmoniosa (Chang et al., 2020). Este ambiente cria um espaço que proporciona a aprendizagem dos peregrinos (Reinl & Kelliher, 2010).

As peregrinações permitem ainda o crescimento pessoal e o autodesenvolvimento dos peregrinos (Tung & Ritchie, 2011).

Apesar de todos os aspetos e situações positivas associados às peregrinações, ocorrem também situações que são perspectivadas como negativas. Chang e colaboradores (2020) averiguaram que nas peregrinações surgem sentimentos de desagrado, associados à decepção, infelicidade e arrependimento. Contudo, estes fatores surgem com menor importância face às situações positivas (Chang et al., 2020). Os autores sugerem que isto acontece porque há uma maior tolerância dos peregrinos face a situações negativas, como conflitos entre peregrinos e aglomerações (Chang et al., 2020).

O contraste de opiniões e perspectivas podem gerar algum atrito na forma como o peregrino experiencia a peregrinação. Alguns peregrinos exercem pressão social sobre outros peregrinos quando não os consideram peregrinos autênticos (Overall, 2019), ou seja, quando não exercem comportamentos tradicionais como dormir em albergues ou carregar as suas próprias mochilas (Graham & Murray, 1997). Isto pode provocar nos peregrinos a vontade de camuflar os seus comportamentos perspectivados por outros como não autênticos (Collins-Kreiner & Wall, 2015), podendo gerar um impacto negativo na experiência geral do peregrino (Digance, 2006). Da mesma forma, a constante interação com outras pessoas é capaz de afetar a experiência geral do peregrino (Millán et al., 2016).

A procura por novas relações sociais é de extrema relevância para os peregrinos do Caminho (Millán et al., 2016). Contudo, diferentes objetivos e valores pessoais podem gerar conflitos derivados da intolerância face a estas diferenças (MacLennan & Moore, 2011). Casais e Sousa (2020) afirmam que as diferentes motivações também podem estar na génese de conflitos durante o Caminho.

Os conflitos prendem-se essencialmente com diferenças na personalidade dos peregrinos, com diferenças culturais e com a perceção de falta de recursos (como a sobrelotação em albergues) (Havard, 2018).

Experiência transformativa decorrente da peregrinação

Cranton e Wright (2008) defendem que ocorre uma experiência transformativa nos sujeitos, quando estão perante um processo do qual advém uma autorreflexão que

conduz a uma mudança de perspectiva em relação a si e ao mundo. Corroborando estas afirmações, Lean (2009) sugere que as transformações mais significativas ocorrem quando são visitados locais afastados do ambiente habitual do indivíduo. Este autor aponta ainda que estas transformações decorrem em grande parte das interações sociais e dos momentos de reflexão (Lean, 2009). As peregrinações, como já foi referido, geralmente, traduzem-se numa viagem espiritual, que por sua vez é capaz de transformar o comportamento de quem a perspetiva (Seligman & Peterson, 2003). Deste modo, nas experiências transformativas, é necessário que haja um foco para o interior, que através da reflexão permita uma autoanálise (Sheldon, 2020). Estas experiências fazem-se acompanhar de sentimentos de paz interior resultantes da desconexão com determinadas situações (Sheldon, 2020).

Segundo Ross (2013), o processo de transformação pessoal envolve três passos: (1) um dilema que consiste em escolhas e experiências que permitam a expansão da consciência e o contacto com algo superior; (2) a produção de mudanças no *self* através do envolvimento em experiências psicológicas, físicas, cognitivas ou espirituais (e.g. peregrinação) e, por último, (3) mudanças na forma de pensar e agir. De modo semelhante, Soulard, McGehee e Stern (2019) sugerem que este processo inclui (1) um dilema desorientador; (2) autorreflexão; (3) a exploração de novos comportamentos e (4) desenvolvimento de novas atitudes e valores. Neste sentido, experiências com potencial transformativo, como é o caso das peregrinações, permitem a desenvoltura de uma maior compaixão (Shankar, 2009), bem como, empatia para com os outros (Sheldon, 2020). Tendem, igualmente, a provocar sentimentos de autotranscendência, *“pelo qual um indivíduo transcende a preocupação consigo mesmo”* (Frederick, 2014, p. 111), que se traduzem numa maior preocupação com terceiros e com a sociedade (Sheldon, 2020). Assim, provoca sentimentos de união com os outros e com o mundo, que por sua vez resultam em formas de vida pautadas pelo respeito (Sheldon, 2020). Para além disto, estas experiências transformativas conduzem a uma simplificação do estilo de vida, dos comportamentos e dos desejos dos sujeitos – denotando-se um menor interesse de posse e na opinião de terceiros relativamente à forma como vivem (Sheldon, 2020). Isto acontece através do desenvolvimento de uma maior confiança e de sentimentos de autoeficácia (Sheldon, 2020).

Tal como mencionado previamente, em muitos casos, a experiência adjacente à peregrinação fomenta uma melhor compreensão de si mesmo, tornando-se mais evidente após a peregrinação (Devereux & Carnegie, 2006). Schnell e Pali (2013) observaram que tanto após a viagem como passados quatro meses os peregrinos descreviam as suas vidas como sendo mais significativas, demonstrando uma vontade evidente de aplicar, desafiar e promover as suas capacidades. Segundo estes autores, independentemente dos motivos iniciais dos peregrinos, a maior parte descreve a sua experiência como tendo sido transformadora (Schnell & Pali, 2013). Para além do potencial de construção de significado para as vidas dos peregrinos, Imber-Black, Roberts e Whiting (1998) afirmam que a experiência de peregrinação pode facilitar a resolução de conflitos internos, da mesma forma que pode ajudar a lidar com a perda, separação e transições de vida críticas (Schnell & Pali, 2013).

O ato de viajar é apontado como uma maneira essencial de aquisição de conhecimentos para aqueles que se procuram encontrar, abrangendo um conjunto de experiências que se traduzem em aprendizagens (Im & Jun, 2015). As peregrinações incorporam uma reflexão autodirigida (que permite aos peregrinos um afastamento da sua realidade habitual) e o tempo necessário para efetuarem uma retrospectiva das suas vidas (Im & Jun, 2015). Como tal, Im e Jun (2015) sugerem que os peregrinos, no Caminho, refletem sobre questões essenciais relativas à forma como viveram, como irão viver e como deveriam viver de forma a terem uma vida melhor. Esta reflexão traduz-se na possibilidade de os peregrinos encontrarem ou construírem um sentido para a sua vida, tornando a peregrinação um ponto de viragem para alterarem as suas vidas, proporcionando crescimento e renovação espiritual (Im & Jun, 2015).

Em suma, o Caminho permite a vivência de experiências que conduzem a transformações internas que incluem alterações nos valores e perceções dos peregrinos (Frey, 1998).

Método

Este estudo teve como objetivo analisar os significados atribuídos pelos peregrinos ao Caminho de Santiago, bem como as situações positivas e negativas decorrentes da peregrinação e os fatores que facilitam a ocorrência de uma experiência transformativa decorrente da experiência vivida no Caminho. Para o efeito, recorreu-se à análise de conteúdo como método de análise. Esta metodologia assenta na análise e

identificação dos principais temas de uma entrevista, sendo possível através da codificação dos dados, proceder à identificação e descrição destes temas (Howitt, 2016).

Questões de investigação

Q1: Quais os significados atribuídos à experiência da peregrinação?

Q2: Que situações foram identificadas como sendo positivas na experiência da peregrinação?

Q3: Que situações foram identificadas como sendo negativas na experiência da peregrinação?

Q4: Que aspetos no Caminho foram identificados como constituindo uma experiência transformativa?

Participantes

Este estudo contou com a participação de 36 participantes, sendo que, para inclusão na amostra foram apenas considerados aqueles que realizaram um mínimo de 100km, tendo-se excluído as participações que englobavam rotas incompletas (quatro participações), bem como a participação de um responsável pela organização do Caminho (totalizando cinco participações a serem excluídas). Como tal, foram consideradas as entrevistas de 31 participantes (19 sujeitos do sexo feminino e 12 do sexo masculino). A média das idades dos participantes é 32,9 anos, sendo que a idade mínima é 16 anos e a máxima 52 anos ($DP=10,7$). Todos os participantes realizaram o Caminho a pé, contudo, três destes participantes referem já terem percorrido este percurso de bicicleta. De igual modo, todos os participantes efetuaram o percurso acompanhados, no entanto, quatro peregrinos referiram que alguma das suas peregrinações foi feita de forma individual. Apenas 14 participantes realizaram o Caminho uma única vez (para mais detalhes ver Anexo I).

Instrumento

Para a concretização deste estudo foi desenvolvido um guião de entrevista semiestruturada constituído por um conjunto de questões sociodemográficas e seis questões relativas às perspetivas dos peregrinos relativamente à sua experiência no Caminho de Santiago, às motivações, à preparação efetuada e aos aspetos facilitadores na realização da peregrinação. Para dar resposta às questões de

investigação específicas deste estudo, foram analisadas as respostas de apenas duas questões, descritas abaixo:

1. O que é para si ser peregrino no(s) Caminho(s) de Santiago?
2. Fale-me de uma situação que tenha sido para si muito positiva e de uma situação que tenha sido muito negativa, durante o(s) Caminho(s) de Santiago

Procedimento

Recolha de dados

Consoante os objetivos desta investigação, a recolha dos dados foi realizada com recurso a entrevistas semiestruturadas. Para o efeito, o entrevistador recebeu o entrevistado num local e hora da sua melhor conveniência, numa sala silenciosa. Os participantes foram informados acerca das etapas constituintes da entrevista e todos preencherem o termo de consentimento livre e esclarecido, com base na Declaração de Helsínquia. De igual modo, as questões de confidencialidade também foram mencionadas, bem como a possibilidade de desistência a qualquer momento da entrevista.

Tratamento e análise de dados

Tendo em consideração a metodologia escolhida – análise de conteúdo – para a análise e tratamento dos dados foi utilizado o programa informático NVIVO12, sendo um programa destinado ao tratamento e análise de dados qualitativos. Com efeito, primeiramente foram transcritas as entrevistas, sendo depois introduzidas no programa. Posto isto, procedeu-se à codificação inicial dos dados, numa lógica dedutiva (tendo por base os elementos-chave da teoria a ser aplicada [Howitt, 2016]). Desta codificação emergiram quatro temas principais de acordo com os objetivos do estudo: *Significados*, *Situação Positiva*, *Situação Negativa* e *Experiência transformativa* (no Anexo II encontra-se uma tabela com a descrição de todas as categorias).

Resultados e discussão

Como já referido, através do tratamento e análise dos dados surgiram quatro categorias principais: *Significados*, *Situações Positivas*, *Situações Negativas* e *Experiência transformativa*. De seguida são apresentados e discutidos os resultados

obtidos para as questões de investigação do presente estudo, com base nas categorias emergentes.

a) Significados atribuídos ao Caminho de Santiago

Neste estudo foi possível verificar que os principais significados atribuídos pelos participantes ao Caminho de Santiago se prendem, essencialmente, com a individualidade do peregrino, contrariamente ao que acontece nas duas secções seguintes. As categorias que emergiram dos seus discursos foram as seguintes: *ajuda* (n=9 e 20 referências) (*autoajuda* [n=1 e 1 referência] e *cooperação* [n=9 e 19 referências]); *Caminho* (n=13 e 25 referências) (*Caminhar* [n= e 8 referências], *Espaço envolvente* [n=6 e 9 referências], *Metáfora para a vida* [n=2 e 2 referências] e *Vontade de fazer o Caminho* [n=1 e 4 referências]); *Desconexão* (n=24 e 65 referências) (*Fuga* [n=2 e 2 referências], *Introspeção* [n=21 e 41 referências], *Modéstia Do Caminho* [n=4 e 7 referências], *Mudança* [n=2 e 2 referências], *Paz* [n=3 e 4 referências] e *Quotidiano* [n=9 e 12 referências]); *Espiritualidade* (n=11 e 28 referências); *Exploração* (n=20 e 55 referências) (*Descoberta* [n=16 e 28 referências], *Encontro* [n=11 e 18 referências] e *Procura* [n=6 e 10 referências]); *Gozo* (n=3 e 4 referências); *Persistência* (n=13 e 18 referências) e *Relacionamento* (n=5 e 5 referências). Os resultados serão apresentados e discutidos pela ordem de número de referências.

Através dos resultados obtidos foi possível perceber que a maioria dos participantes identifica a *desconexão*, a *exploração*, a *espiritualidade*, a *ajuda* e a *persistência* como principais características de significado do Caminho.

Com um lugar de destaque surge a *desconexão*. Esta unidade de significado diz respeito à quebra com as rotinas e ambiente habituais do peregrino, incluindo a sua forma de pensar. Este é um resultado esperado uma vez que o Caminho fornece um espaço e tempo para “conseguir desligar do ritmo do quotidiano”. Um participante refere que para “ir a caminho de Santiago não é preciso ter coragem (...) são muito mais difíceis os dias aqui, na nossa vida (...) o nosso lugar de cruz, que é aqui e não a caminho de Santigo”. Isto concretiza-se no Caminho em “parar de fazer para refletir e pensar no conjunto de outras dimensões que, normalmente, na velocidade das nossas vidas não é possível pensar”. Como vimos anteriormente, esta rutura com o *quotidiano* proporcionada pelo Caminho, confere ao peregrino experiências internas profundas (Frey, 1998). Estas experiências decorrem de um processo de *introspeção*

no qual focalizam a sua atenção em processos internos. Estes momentos decorrem do isolamento e reflexão (“Também há ali uma viagem interior. Nós temos tempo, temos disponibilidade de espírito, não há nada urgente naquele momento. E, portanto, temos tempo para olhar para dentro de nós”). Através dos momentos de *introspeção* surge a possibilidade de fazer uma revisão de vida, como refere um participante: “para mim ser peregrino no caminho de Santiago é a oportunidade de fazer uma revisão de vida”. Esta *desconexão* com a realidade do peregrino permite-lhe ter um olhar voltado para si que normalmente não é possível: “pensar mais em mim, mais na minha vida, porque acho que nós no dia-a-dia pouco pensamos em nós e nos nossos problemas, então aquele é um momento ótimo para o fazermos” e “é levarmos connosco tudo aquilo que nós somos e sentimos e repensar durante o Caminho”. Im e Jun (2015) sugerem que através da rutura com os comodismos habituais, os peregrinos aprendem a sentir-se realizados apenas com a simplicidade do Caminho, tal como é descrito na subcategoria *Modéstia do Caminho* (Im & Jun, 2015): “E ser peregrino é muito isso, é tu viveres bem e viveres feliz com o que cabe na tua mochila e dentro de ti”. Esta *fuga* e envolvimento na peregrinação conduzem ao autoconhecimento do peregrino (Devereux & Carnegie, 2006): “À medida que caminhas vais-te conhecendo melhor, vais remoendo aquilo que és, aquilo que viveste e vais arrumando essas experiências nas caixas certas, nos sítios certos”. Para além disto, todo este processo de desprendimento incluindo no Caminho, conduz a sentimentos de *paz* (“é uma paz completa”) e *mudança* (“nós mudamos, nós no caminho somos uma coisa muito diferente daquilo que somos no nosso dia a dia. Podia dizer que a gente veste uma capa mas acho que a gente tira a capa e é mais natural”).

O autoconhecimento surge através da desconexão, contudo, é intensificado através da *exploração* que neste estudo inclui a *descoberta*, o *encontro* e a *procura*. A par com a desconexão, a *exploração* assume grande relevância neste estudo. Im e Jun (2015) sugerem que o Caminho se traduz numa viagem solitária, na qual os peregrinos procuram descobrir-se e encontrar-se, através de uma retrospectiva às suas vidas que, como vimos, ocorre através da *introspeção* resultante da *desconexão* (“descoberta do nosso próprio interior e daquilo que nos rodeia que muitas das vezes nos passa ao lado”). A peregrinação confere também um espaço para que ocorra um *encontro* com o mundo e a nível espiritual: “é o caminho da ordem espiritual, desta ordem do encontro com o transcendente” e é o “reencontro com o mundo e contigo”.

que é algo ímpar”. Neste sentido, Lulk (2012) refere que durante a peregrinação a fé e a espiritualidade podem ser descobertas ou redescobertas, e de facto, foi possível verificar isso mesmo na subcategoria *descoberta* “descobrir essa força também através da fé”; “descobrir uma força que eu desconhecia que tinha, quer uma força física, quer uma força espiritual, de ter aquele objetivo e todos os dias só pensar em alcançá-lo”; utilizando as palavras de um participante, podemos concluir que é uma “descoberta muito natural, muito progressiva”. A *procura* neste estudo retrata, essencialmente, a busca de respostas “ser peregrina no caminho de Santiago mais que uma experiência religiosa, o que quer que seja, é a busca do meu eu, buscar respostas a alguma coisa para mim”. Foi ainda possível verificar que os peregrinos demonstram uma grande abertura relativamente àquilo que podem encontrar, não evidenciando grandes expectativas: “É estar muito aberto ao que se encontra, sem planear”. Assim, a peregrinação traduz-se na possibilidade de autodescoberta (Schnell & Pali, 2013) que, como veremos na próxima secção, foi também apontada e reconhecida na *situação positiva*.

A *desconexão*, como vimos até agora, parece relacionar-se com a *exploração*, não sendo possível que surja um sentimento sem o outro. Lulk (2012) aponta que a forte motivação para caminhar se relaciona com a necessidade de busca e da procura de respostas, independentemente de quais sejam. Isto decorre da necessidade de *mudança* e de *desconexão* com o seu *quotidiano* (Lulk, 2012). Os resultados obtidos até agora parecem demonstrar a tendência atual que revela um maior foco dos peregrinos na procura de significado e de experiências que proporcionem oportunidades de se centrarem no *self* (Sheldon, 2020).

Também com bastante relevância é atribuído como significado do Caminho a *espiritualidade*, parecendo ser transversal a todo o percurso. Slavin (2003) afirma que se denota a *espiritualidade* como uma forte motivação para realizar o Caminho (“o ser humano é naturalmente um ser que se faz ao caminho, com necessidade de se fazer ao caminho. E um ser naturalmente com necessidade transcendente”). A *espiritualidade* não engloba apenas a religião, mas também a *procura* de respostas e a *fuga* com o *quotidiano* (como vimos em cima) assume grande relevância nesta dimensão (Lopez, González & Fernández, 2017), bem como, a *procura* de experiências que permitam aos peregrinos alcançar *paz* interior (Kim, Yilmaz, & Ahn, 2019). Esta sensação de *espiritualidade* permite aos peregrinos viverem o Caminho

mais intensamente (“também espiritualmente sentir que estamos não só a caminhar para um determinado local, mas sobretudo que estamos a viver esse caminho”). Um participante refere que o Caminho “é um caminho de vida espiritual, é uma forma de vida espiritual”. Nesta dimensão, os momentos de chegada (a Santiago e à Catedral) são caracterizados como tendo uma grande carga emocional e espiritual: “Poder contemplar a chegada a Santiago, o encontro com o nosso objetivo primeiramente, depois também contemplação da bela catedral (...) o transcendente manifesta-se nas suas diversas formas, a beleza é uma delas”; “Há ali uma carga espiritual diferente”; “Portanto, aquilo é uma espécie chegada ao cume também. Não na altitude física, mas espiritual”.

A categoria *ajuda* subdivide-se em *autoajuda* e *cooperação*. A *autoajuda* foi apenas identificada por um participante (“ajuda a mim própria”), no entanto, a *cooperação* foi uma subcategoria que se sobressaiu, sendo a categoria com maior relevância em termos interpessoais. A *ajuda*, especificamente a *cooperação*, surge quando os peregrinos focam a sua atenção e disponibilidade na prestação de auxílio aos outros (Grodal, Nelson, & Siino, 2015): “Nós temos de estar lá para ajudar o outro porque houve situações em que foi preciso incentivar e motivar porque o caminho não é fácil (...) Eu também precisei que me ajudassem (...) Considero que isso também é uma característica do que é ser peregrino”. Chang e colaboradores (2020) afirmam que a *cooperação* entre peregrinos facilita a união dos mesmos (“foi a partilha (...) as pessoas podem não ter nada que ver com as outras, mas encontram coisas comuns (...) ou pelo menos dão valor ao que é comum e esquecem aquilo que não é comum e as coisas que não gostamos”), tal como a superação de obstáculos e o alcance de metas (“é importante impulsionarmo-nos para o caminho, e depois, a pessoa também procura refugiar-se no sentido de ajuda e acabamos por ser alguma motivação para que essa pessoa também continue o caminho”). A par com a *ajuda*, no entanto com menos destaque surge a categoria *relacionamento* na qual são identificadas as relações interpessoais dos peregrinos no Caminho. Nesta categoria foi referido que “O verdadeiro valor do caminho está nas amizades que fazemos”. Estas duas categorias (*ajuda* e *relacionamento*) descrevem o surgimento do sentimento de *communitas*, no qual os peregrinos se sentem unidos e se perspetivam como iguais: “A gente chega ali não conhece as pessoas de lado nenhum, mas parece que já nos conhecemos há não sei quanto tempo e temos super à vontade para falar com quem

quer que seja (...) criamos ali uma pequena família por uma semana (...) não interessa se é rico, se é pobre, se é branco se é preto". Como iremos ver de seguida, as dimensões com um caráter mais interpessoal são identificadas com grande relevância na *situação positiva* e *situação negativa*. Portanto, ainda que não sejam apontadas como significado, estas dimensões focadas nas relações com terceiros assumem grande importância para os participantes deste estudo.

A *persistência* neste estudo identifica a superação de obstáculos decorrentes do Caminho e vontade de continuar face às adversidades ("Achei sempre que seria capaz, em nenhum dos dias achei que não ia conseguir, embora tivesse algumas dores e bolhas, (...) pensei sempre que seria capaz"; "mas também foi lidar com a vontade de parar e desistir e conhecer limites e perceber que às vezes estes limites são um bocadinho elásticos e conseguir ampliar esta elasticidade"). A dor física (descrita na secção *Situação Negativa* com mais detalhe) que pode ocorrer no Caminho permite a ocorrência de momentos em que há uma tomada de consciência do corpo físico e estes momentos adversos possibilitam uma melhor compreensão de si ("Perceber que (...) consigo ir sempre mais além por mim e (...) comigo") ao mesmo tempo que podem fomentar a *espiritualidade* (Cova e Cova, 2019): "Alhear-me do que estava à minha volta e concentrar-me e querer ser capaz de ir mais longe e sentir que era capaz de ir mais longe. Sentir o limite a chegar e o limite... não chegar". Durante a *desconexão* e *exploração*, surgem desafios físicos e obstáculos (Nilsson, 2018) que podem tornar-se um elemento importante na peregrinação (Le Breton, 2000), uma vez que apesar de todas as adversidades os peregrinos viram os seus limites ultrapassados e isso traduz-se num sentimento de realização pessoal decorrente da *persistência* do peregrino ("tem sido de facto conseguir atingir metas pessoais e objetivos de conseguir chegar lá" e "portanto desse ponto de vista foi excelente, conseguir provar a mim e à minha família também que conseguia").

Neste estudo houve também quem atribuisse significados menos simbólicos como *caminhar* ("o ser peregrino é estar, é sentirmos que estamos a caminhar fisicamente"), descrito na categoria *Caminho*. Contudo, surge também a ideia de que o Caminho é mais do que estar meramente em movimento físico, acarretando uma solitude partilhada: "é uma visão que caminhamos, o caminho é sempre feito só por nós, mas nunca sozinhos. Mas depois as responsabilidades, as tarefas, o grande processo de autoconhecimento é nosso. Os outros são a ajuda, são o reflexo". As longas

caminhadas e o contacto com locais simbólicos (*espaço envolvente*) traduzem-se num processo ambíguo de, simultaneamente, serem um processo interno de construção de significado, descrito como uma *metáfora para a vida* (“o caminho é sempre a metáfora para a vida”) e um processo externo de encontros com o *espaço envolvente* (“normalmente na vida andas para todo o lado a cerca de 20km/hora e quando andas a pé, andas a 4, ou seja, dá para veres algumas coisas que não vês habitualmente”; “é o espaço envolvente, o contacto com a natureza que eu gosto”) (Barber, 1993; Beckstead, 2010). Como refere um participante: “Olhar para dentro sem esquecer fora, e olhar para fora sem esquecer dentro”. D’Aquili, Laughlin e McManus (1979) sugerem que a privação de estímulo, assim como, o movimento repetitivo (de *caminhar*) proporcionam sentimentos de transcendência (*espiritualidade*). Houve quem referisse que o percurso se inicia quando surge a *vontade de fazer o Caminho*: “Peregrino é aquele que a certa altura sente vontade de fazer o caminho. Esse é que é o peregrino. Não é o que fez, não é o que chega lá (...) não é um título que se ganha, é uma forma de ser”.

Por último, é identificado o prazer da viagem na categoria *gozo*: “o prazer da viagem, o prazer do caminho”; “é uma alegria! Principalmente é uma alegria”.

b) Situações Positivas no Caminho de Santiago

Na presente secção foram identificadas como situações positivas a *Chegada* (n=14 e 25 referências), a *Descoberta* (n=8 e 10 referências), o *Espaço envolvente* (n=4 e 4 referências), a *Experiência* (n=4 e 5 referências), o *Gozo* (n=2 e 2 referências), a *Introspeção* (n=3 e 3 referências), a *Organização* (n=3 e 6 referências), a *Realização pessoal* (n=13 e 14 referências) e os *Relacionamentos* (n=22 e 68 referências) (*Confraternização* [n=22 e 50 referências], *cooperação* [n=22 e 50 referências] *dimensão do grupo* [n=7 e 9 referências] - *grupos grandes* [n=1 e 1 referências] e *grupos pequenos* [n=3 e 4 referências], *Perceber outros pontos de vista* [n=2 e 2 referências], *receção* [n=1 e 1 referências], *resolução de problemas* [n=1 e 1 referências] e *respeito do grupo* [n=2 e 2 referências]).

Em contraste com os resultados obtidos na secção *Significados*, aqui verifica-se um maior foco nas dimensões interpessoais, sendo a categoria identificada pelo maior número de participantes deste estudo os *Relacionamentos*. A valorização de dimensões de cariz interpessoal neste estudo parece relacionar-se com o sentimento

de *communitas* (“contacto com outras pessoas, com outros peregrinos, é uma coisa que (...) toca profundamente e cria um sentimento completamente novo”) que, como já foi referido, segundo Turner (1974) caracteriza-se pelos relacionamentos entre pessoas através de uma experiência partilhada, onde há uma sensação de união (“tínhamos uma grande coisa em comum que era estarmos a passar por algum esforço e ao mesmo tempo por uma alegria de estarmos juntos”), partilha (“partilhar uma série de coisas. E é sempre a visibilidade e esse mistério que o caminho encerra é inesgotável”) e homogeneidade (“pensar que ia fazer todo um caminho sozinho (...) e dar-me conta que ao final do terceiro dia já tinha um grupo (...) no albergue encontramos-nos e éramos todos conhecidos e gerou uma experiência de vida e de fé engraçadíssima porque éramos todos completamente diferentes, (...) nunca lhes disse o que era, eles nunca me disseram o que eram, simplesmente íamos falando das coisas da vida”). Como resultado, é possível *perceber outros pontos de vista* (“ter conseguido perceber outros pontos de vista”). Da mesma forma, surge uma atmosfera capaz de facilitar a *resolução de problemas* (“às vezes a vida não nos permite ir para trás e apagar as coisas, mas ali o caminho permitiu-nos isso: voltamos atrás para apagar as chatices”) e de fomentar o *respeito do grupo* (“tanto em andamento, como nos momentos de descanso sabem [peregrinos] respeitar muito bem o espaço”). Como tal, o Caminho proporciona aos peregrinos um espaço de *confraternização* no qual podem confidenciar com outras pessoas: “experimentar o caminho dos outros também é bonito e houve dinâmicas muito engraçadas e conversas muito interessantes que se proporcionaram com peregrinos que passavam por nós e que contavam também uma parte das suas vidas (...) e eu acho que nos motivou a continuar”. Lulk (2012) sugere que a proximidade entre peregrinos decorre da privação de comodismos habituais e da *modéstia do Caminho*. Foi possível averiguar que não só a possibilidade de conhecerem pessoas novas foi apontada como positiva pelos peregrinos (“ter conhecido pessoas novas”; “conhecemos muita gente durante o caminho e partilhamos experiências”), também a oportunidade de redescobrir pessoas que já conheciam previamente se confere como algo positivo para os participantes deste estudo: “consegui fazer novos amigos... Conheci pessoas. Mesmo as pessoas que já conhecia, conheci de uma outra forma diferente”; “Oportunidade para conhecer melhor as pessoas que eu conhecia mal e que fiquei a conhecer melhor e que de quem fiquei a gostar”. Através da categoria *Relacionamentos*, foi ainda possível

verificar uma maior disponibilidade para os outros e um maior envolvimento nas suas conquistas e sofrimento, decorrentes da *cooperação*: “tanta gente que nos pede ajuda e nós não ligamos ou fazemos de conta porque estamos com pressa e ali para tudo para ajudar. E é isso que é gratificante (...) Vivemos os problemas uns dos outros”. Um outro participante refere: “poder chegar à meta depois de cinco dias de algum desespero e perceber que fomos alento para aqueles que caminharam connosco, para mim sempre foi muito positivo”. Houve ainda um participante a identificar a *receção* por parte de outros peregrinos como uma situação positiva (“fomos sempre bem recebidos mesmo pelos outros peregrinos, nunca houve conflitos”). A *dimensão do grupo* (*grupos grandes* – “parávamos de cinco em cinco à espera ou então ficávamos um bocadinho para trás e íamo-nos revezando nisso” – e *grupos pequenos* – “quando vamos num grupo pequeno, se nos apetece parar daqui a dez quilómetros para comer ou para descansar paramos e conseguimos combinar isso entre nós e é fácil de gerir as vontades de todos”) também foi apontada como sendo algo positivo. Como será possível verificar na secção seguinte (*Situação Negativa*), a dimensão do grupo também pode ser perspetivada como algo negativo.

A *chegada* inclui o momento de chegada tanto à catedral como a Santiago. As situações descritas nesta categoria incorporam uma carga espiritual bastante evidente, de igual modo, sentimentos de persistência e superação: “lembro-me de chegar a Santiago à catedral (...) de olhar para cima antes de lá entrar e parecer que estavam a atirar o alvorário para cima de mim (...) senti-me lavado de alma e corpo, completamente renovado”.

Os momentos acima descritos traduzem-se na concretização de um objetivo (“o culminar, chegar ao agro da Sé Catedral de Santiago de Compostela, só mesmo quem faz aquele trajeto todo e lá chega é que pode ter essa noção do que é lá chegar”) que se relacionam com a *realização pessoal* que descreve precisamente estes momentos de superação (“ultrapassar algumas barreiras pessoais e também espirituais, acho que foi o mais importante que levo desta peregrinação”). A *realização pessoal* conduz ao autodesenvolvimento dos peregrinos (Bauer & Bonanno, 2001): “este caminho foi fabuloso, exatamente por ver a minha própria evolução pessoal”; “e a capacidade de autocontrolo que se redescobre porque somos expostos a obstáculos, conseguimos ultrapassar esses obstáculos e isso torna-nos mais capazes”.

Através da *introspeção* e reflexão, a viagem física torna-se numa viagem espiritual (“mesmo sozinho “o caminhar com”, quando tu caminhas (...) caminhas com as tuas memórias”) [Bratton, 2012; Canavan, 2017; Frey, 1998; Ives, 2018; Nordbø & Prebensen, 2015]. Ambas (física e espiritual) ocorrem simultaneamente e proporcionam momentos de aprendizagem e *descoberta*, sendo que a movimentação física proporciona a autodescoberta do peregrino (Lulk, 2012): “foi a descoberta de mim própria como pessoa que marcou mais e as energias que achava que já não tinha”. Assim, a autodescoberta implica autoconhecimento (“acho que acabei por me conhecer a mim próprio melhor, hoje eu geria melhor essa situação” e aprendizagens (“tudo o resto se supera e acho que acaba por ser positivo no sentido da aprendizagem. Por muito que às vezes custe, acho que daí conseguimos tirar sempre uma lição”).

A par com os relacionamentos, com base numa lógica interpessoal, surge a *organização* na qual os peregrinos referem que a equipa de apoio se confere como algo essencial no Caminho (“dá um conforto enorme no caminho...é a equipa de apoio”).

Neste sentido, a forma como se vive o Caminho – descrita na *experiência* – é intensificada (“a intensidade que se passa no caminho é de tal ordem...”) havendo quem identificasse uma força anímica adjacente ao Caminho (“toda a força anímica que está à volta deste percurso”). Assim, ocorrem momentos de *gozo* descritos como uma “sensação de alegria” e diversão (“lembro-me que nos divertimos à brava que foi outra coisa também muito positiva”) [Marks & Shah 2004].

O *espaço envolvente*, semelhante ao que se verifica nos *Significados*, também é identificado na *Situação positiva* (“estás na natureza, são caminhos fantásticos, passas em sítios que parecem completamente desprovidos de coisas feitas pelo Homem. Passas mesmo ali em zonas muito naturais, muito puras”). Tal como as percepções humanas e sociais, as paisagens do Caminho fomentam a cura espiritual (Lopez, González, & Fernández, 2017; Alderman, 2002).

c) Situações Negativas no Caminho de Santiago

Na dimensão situação negativa surgiram as seguintes categorias: *Alojamento* (n=4 e 6 referências) (*Falta de privacidade* [n=1 e 1 referências], *Lotação* [n=2 e 2 referências] e *Más condições* [n=1 e 2 referências]), *Condições climatéricas* (n=8 e 10

referências), *desgaste físico* (n=14 e 27 referências) (*Cansaço* [n=8 e 10 referências], *dor* [n=9 e 15 referências], *fome* [n=1 e referência] e *sede* [n=1 e 1 referência]), *dúvida* (n=1 e 1 referência), *expectativas* (n=2 e 3 referências), *falta de tempo* (n=1 e 1 referência), *organização* (n=4 e 4 referências), *problemas relacionais* (n=11 e 22 referências) (*desconsideração* [n=2 e 3 referências], *diferentes perspetivas* [n=2 e 3 referências], *dimensão do grupo* [n=4 e 7 referências] – *grupos grandes* [n=4 e 5 referências] e *grupos pequenos* [n=1 e 2 referências]), *egoísmo* (n=1 e 3 referências), *falta de apoio* (n=1 e 2 referências), *impaciência* (n=1 e 3 referências), *sofrimento de terceiros* (n=1 e 1 referência) e *rotas difíceis* (n=2 e 2 referências).

As categorias que surgiram na *situação negativa* prendem-se essencialmente com questões externas aos participantes, como é o caso das *condições climatéricas*, da *falta de tempo* e das *rotas difíceis*. Contudo, o *desgaste físico* assume grande destaque a par com os *problemas relacionais*. Apesar de terem sido capazes de identificar aspetos negativos do Caminho, de uma forma geral, todos os peregrinos demonstraram dificuldades em pensar e descrever algo negativo do Caminho. Por contraste, foi bastante mais notória a facilidade com que apontaram aspetos positivos.

A *dor física* (“As bolhas, as dores nas pernas”) e o *cansaço*, descritos na categoria *desgaste físico* apesar de serem mencionados como negativos, concretizam-se em algo que permite um abrandamento físico, possibilitando os momentos de reflexão (Husemann & Eckhardt, 2018). Assim, permite uma viragem de um foco externo para um foco interno (Lulk, 2012). Para além disto, a dor é capaz de transformar aquilo que é sentido de forma espiritual em algo tangível (Cova & Cova, 2019). Lulk (2012) afirma que muitos peregrinos consideram que o *desgaste físico* é algo necessário no Caminho (“a dor de pernas e nos pés é positivo porque nem tudo na vida é perfeito e sofremos, por isso acho que é bom termos um bocado dessa dor”) tendo verificado a existência de peregrinos que caminhavam com imensas dores, contudo, recusavam-se a utilizar analgésicos, uma vez que queriam enfrentar a dor, ao invés de a camuflar. Semelhante a isto, uma participante conta: “tinha uma dor imensa na canela e tive de ir a um médico que me diz: “não podes continuar o caminho” (...) acho que nesse momento (...) tudo caiu, “como não posso?”, estou a dois passos, mas continuei e, portanto, acabou por não ser assim tão negativo”). No *desgaste físico* é também incluída a *fome* (“alguma fome”) e *sede* (“alguma sede”).

A interação constante entre os peregrinos é sem dúvida um aspeto importante nas peregrinações (Millán et al., 2016). Contudo, por vezes, surgem alguns *problemas relacionais* decorrentes desta interação. Estes constrangimentos surgem face a diferenças de personalidade, que podem suscitar *diferentes perspetivas* (“encontrar pessoas que fazem daquilo uma espécie de desporto (...) faz-me alguma confusão”) e ao *stress* causado devido à falta de recursos, gerando alguma *desconsideração* por parte de outros peregrinos (“a desconsideração que há por, de peregrinos por peregrinos”) [Havard, 2018]. A *desconsideração* sentida pelos peregrinos é também neste estudo descrita como o *egoísmo* de ter de se apressar para garantir *alojamento* (“podemos se calhar ser um bocadinho egoístas (...) especialmente quando há a preocupação de chegar a um lugar ou aos albergues e então tens de andar um bocadinho mais para chegar à frente deles”). Nesta categoria surge também a *impaciência* (“o 2º dia para um peregrino é o mais difícil porque: “quero ir para casa, já não aguento esta pessoa””), a *falta de apoio* (“tive uma experiência de estar a contar com as pessoas... porque precisava delas e não as tive lá quando precisei”) e observar e tratar o *sofrimento de terceiros* (“ter tratado do sofrimento físico dos outros (...) foi uma limitação que eu tive que transpor porque não estava preparada. Efetivamente ver os meus alunos a não quererem desistir, efetivamente é uma aprendizagem que fica, mas efetivamente é o momento que é assim o mais doloroso”). Tal como mencionado na secção anterior, a dimensão do grupo também se pode conferir como um constrangimento, dependendo do facto de ser um *grupo grande* (“num grupo grande, cada um tem o seu ritmo e é muito pior”) ou um grupo pequeno (“com um grupo mais pequeno é um bocadinho complicado”).

Realizar uma peregrinação implica caminhar por longos períodos e carregar cerca de 10% do seu peso numa mochila (“andar com a mochila às costas, não foi bom andar sempre de mochila, não gostei”) (Lulk, 2012). Implica também realizar este percurso através de *rotas difíceis* (“era mesmo difícil o caminho... ao início parecia o mais fácil de todos, mas não. Era o pior deles”) e sob *condições climáticas* adversas, incluindo caminhar sobre temperaturas altas (“cheguei mesmo a sentir-me mal porque estava muito calor”) e chuva (“quarenta quilómetros num dia debaixo de chuva... foi uma loucura”).

O *alojamento* também, por vezes, se confere como uma dificuldade no Caminho. Esta categoria engloba a *falta de privacidade* (“Eu durmo de qualquer maneira, durmo

no chão, durmo de pé, durmo de olhos abertos... Mas será a falta de privacidade”); a *lotação* (“uma vez chegámos ao albergue e deparámos com a situação que não tínhamos lotação”) e as *más condições* (“um dos albergues para mim foi terrível (...) era no meio do nada, sem nada (...) estava imundo, semiabandonado, tinha as camas e pouco mais, usei a minha capa da chuva para poder dormir”).

Na presente secção foi ainda descrita a *falta de tempo* referente a momentos onde os peregrinos não têm tempo para realizar determinadas atividades: “acordávamos tarde, as etapas eram grandes, nós chegávamos ao albergue a correr, tínhamos de ir tomar banho a correr, jantar a correr, para vir embora a correr, porque o albergue fechava às 22h. E então não tivemos tempo para rezar, refletir sobre aquilo que foi o Caminho, o que é que está bem, o que está mal, fazer a lectio divina”.

Falhas relativas à *organização* e logística do Caminho também foram apontadas: “em termos de organização, o errado foi, puseram tudo nos primeiros dias, e nos outros dias mantinha-se igual”.

Por fim, devido a todos os constrangimentos já apontados, pode surgir a *dúvida* relativamente ao motivo de estarem a realizar o Caminho (“quero-me ir embora; o que estou aqui a fazer? eu tenho tanta coisa para fazer em casa; isto não vai dar nada para a minha vida, porque isto não dá currículo”). Da mesma forma que determinadas *expectativas* podem não coincidir com o que acontece na realidade (“criei uma expectativa sobre o caminho e que é errado, eu já sabia disso, mas ali eu não soube gerir isso”), podendo surgir respostas que não correspondem com aquilo que os peregrinos procuravam (“às vezes no caminho encontramos respostas que não queremos”).

d) Experiência transformativa decorrente da realização do Caminho de Santiago

Na dimensão experiência transformativa, na qual foram identificados aspetos que foram alterados após a peregrinação, surgem três categorias: *aprendizagem* (n=8 e 12 referências), *direção* (n=1 e 1 referência) e *mudança* (n=15 e 34 referências)

A *mudança*, neste estudo, descreve todos os aspetos que foram alterados na vida dos peregrinos, após o término da viagem. Kirillova e colaboradores (2017) descrevem os momentos de transformação como sendo emocionalmente e cognitivamente intensos e estimulantes, requerendo também alguma abertura para que os possam empregar (“tornei-me um bocadinho diferente e sinto-me mesmo mais forte como

peessoa individualmente”). Neste sentido, a peregrinação permite alterar alguns preconceitos, gerando novas perspectivas (“dá-nos uma outra capacidade na vida real de vermos as coisas e de as enfrentarmos”) [Trombini & Lima, 2021]. Assim, o Caminho é capaz de proporcionar renovação física, pessoal, espiritual e social (“fiz o caminho e de certa maneira ao ter aquela renovação, abri espaço para outras coisas entrarem”) [Trombini & Lima, 2021]. Neste sentido, os participantes demonstraram uma vontade clara de serem menos materialistas (“no dia-a-dia é mesmo isto, é conseguirmos viver com um maior desprendimento”) e mais generosos para com os outros (“trouxe realmente essa questão de olhar o outro da parte humana (...) portanto (...) ser mais sensível ao sofrimento do outro e não só às nossas necessidades”) [Trombini & Lima, 2021]. Posto isto, verificam-se alterações na forma como perspetivam e vivem as suas relações (“sou um bocado tímida e envergonhada e perante a caminhada eu tentei falar com as outras pessoas, conviver (...) desde aí (...) ponho isso em prática no dia-a-dia quando estou com outras pessoas, tento não me isolar e conviver mais”). O sentido de superação que sucede a peregrinação permite aos peregrinos retornarem às suas vidas com um olhar diferente: “o caminho em si ensinou-me a não ver as coisas como negativas”; “Consegue-se ser mais racional (...) E se calhar não ser tão precipitado nalgumas decisões (...) Faz-te refletir com o tempo”.

Na categoria *aprendizagem* foram sublinhados aspetos relativos a lições retiradas do Caminho (“acho que ninguém, ou pelo menos até hoje eu não conheci ninguém que (...) não tivesse tirado qualquer tipo de lição”) e à vontade expressa de colocar em prática esses ensinamentos (“agora é tentar viver e passar para a prática aquilo que eu vim a pensar pelo caminho (...) para alcançar os objetivos que eu pretendo”). A *aprendizagem* ocorre por meio da experiência face à aquisição de conhecimentos ou habilidades (Chang et al., 2020). A peregrinação confere uma oportunidade de *aprendizagem* ao proporcionar eventos que normalmente não estão disponíveis no quotidiano (Tung & Ritchie, 2011). Houve quem descrevesse *aprendizagens* como dar um abraço (“chequei a casa a dizer aos meus pais eu já sei dar um abraço”) e apreciar cidades de uma forma distinta (“agora cada vez que vou a uma cidade ou a qualquer lado, aprecio mais o espaço, os espaços de culto”). Verifica-se igualmente uma valorização do autoconhecimento (“a nível humano cresço muito e aprendo muito”). Schnell e Pali (2013), afirmam que imediatamente após a conclusão da peregrinação

e 4 meses após o seu término os peregrinos experienciam as suas vidas com mais significado, bem como a vontade de cumprir compromissos. A par disto, um participante refere: “não é uma coisa de uma semana. Se me perguntares assim: “Agora consegues encontrar aquilo que foste lá em busca o ano passado?”, a esta altura, não. Mas eu acho que é uma coisa que eu consigo manter durante um longo período e quando digo um longo período de tempo três, quatro meses, por aí. Acho que consegues ir buscando essas vivências”.

Por último, verificou-se que a peregrinação pode oferecer uma *direção* à vida dos peregrinos (“eu acho que encontrei também uma direção e acho que muitas vezes as pessoas vão à procura de uma direção”).

Conclusão

A presente investigação permitiu destacar alguns aspetos decorrentes da realização do Caminho de Santiago. Em primeiro lugar, foi possível verificar que a construção de significado adjacente a esta peregrinação se baseia principalmente em fatores individuais como a desconexão do quotidiano, que se traduz na oportunidade de reflexão através da introspeção. Por conseguinte, surge a exploração que parece interrelacionar-se com esta quebra com as normas e rotinas habituais do peregrino, na qual, a procura, o encontro e a descoberta de respostas só é possível aquando desta desconexão. Por outro lado, ao analisar as situações consideradas, pelos peregrinos, como sendo positivas e negativas, é notória a importância das relações interpessoais durante o Caminho. Face aos resultados obtidos foi possível averiguar que estas relações se traduzem num elemento facilitador na realização da peregrinação e que, por este motivo, quando há conflitos nestas relações, a experiência dos peregrinos é abalada. As situações negativas mais apontadas prendem-se com o desgaste físico e situações externas ao peregrino, como é o caso das condições climatéricas e o alojamento. Assim, concluiu-se que os aspetos negativos se prendem sobretudo com dimensões externas, revelando que do ponto de vista interno, do impacto do Caminho na pessoa, é encarado sobretudo de uma forma positiva. Além do mais, estes obstáculos no Caminho são antecipados pelos peregrinos antes da realização do trajeto, pelo que, de uma forma geral, se verificou uma reduzida identificação de situações negativas. Mesmo quando identificadas, as situações negativas parecem ser transformadas pelos peregrinos em aprendizagens

e lições, que posteriormente, os peregrinos demonstram vontade de aplicar nas suas vidas, demonstrando o potencial transformativo desta experiência. Como podemos verificar, várias categorias semelhantes surgiram em secções diferentes, como é o caso de categorias relacionadas com os relacionamentos interpessoais, demonstrando a importância atribuída a estas dimensões pelos peregrinos.

Este estudo fornece implicações na área da Psicologia, no sentido em que demonstra a importância de atividades (como a peregrinação) que contribuem para a promoção da saúde mental, ao permitir uma desconexão com os estilos de vida atuais – marcados pela azáfama do dia-a-dia e os desafios inerentes. Como tal, estas experiências acarretam um potencial transformativo que pode assumir um papel interventivo, uma vez que, o processo de peregrinação e tudo o que ele envolve, pode conduzir a alterações no *self*, para além de fomentar o bem-estar e a motivação para enfrentar desafios e problemas a que os sujeitos estão constantemente expostos. Assim, esta investigação contribuiu com novos dados relativos aos significados atribuídos pelos peregrinos ao Caminho, bem como, os impactos da mesma na vida dos peregrinos, segundo as suas perceções. Para além disto, realçou a importância das relações nas peregrinações e o carácter espiritual das mesmas.

Os dados apresentados neste estudo decorreram da adaptação de dados recolhidos para um outro estudo, mais abrangente. Com efeito, algumas questões poderiam ter sido exploradas de forma mais específica – como é o caso da experiência transformativa. Deste modo, sugere-se que de futuro sejam desenvolvidas novas investigações que abordem mais aprofundadamente a capacidade transformativa das peregrinações – analisando, por exemplo, se as alterações ainda se verificam após um ano da conclusão da peregrinação. De igual modo, seriam úteis novos estudos que explorassem os significados atribuídos por diversas faixas etárias às peregrinações, bem como, potenciais diferenças ao realizar o Caminho mais do que uma vez.

Referências

- Adam, J. C. (2018). Between pilgrimage, tourism and liminality: the search for places. *Horizonte*, 16(49), 66-87. <https://doi.org/10.5752/P.2175-5841.2018v16n49p66-87>
- Alderman, D. H. (2002). Writing on the Graceland wall: On the importance of authorship in pilgrimage landscapes. *Tourism Recreation Research*, 27(2): 27-33. <http://dx.doi.org/10.1080/02508281.2002.11081217>
- Badone, E., & Roseman, S. R. (Eds). (2004). *Intersecting journeys: The anthropology of pilgrimage and tourism*. University of Illinois Press.
- Bauer, J. J., & Bonanno, G. A. (2001). I can, I do, I am: The narrative differentiation of self-efficacy and other self-evaluations while adapting to bereavement. *Journal of research in personality*, 35, 424-448. <http://dx.doi.org/10.1006/jrpe.2001.2323>
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Growth Goals, Maturity, and Well-Being. *Developmental Psychology*, 40(1), 114–127. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.1.114>
- Beckstead, Z. (2010). Commentary: Liminality in acculturation and pilgrimage: When movement becomes meaningful. *Culture & Psychology*, 16(3): 383–393. <http://dx.doi.org/10.1177/1354067X10371142>
- Bourke, J. (2014). *The story of pain: From prayer to painkillers*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1891/1062-8061.25.1.180>
- Canavan, B. (18, setembro, 2017). An existentialist exploration of tourism sustainability: Backpackers feeling and finding themselves. *Journal of Sustainable Tourism*, 26(4), 551–566. <http://dx.doi.org/10.1080/09669582.2017.1361430>
- Casais, B., & Sousa, B. (2020). Heterogeneity of motivations and conflicts in pilgrim-to-pilgrim interaction: A research on the way of Saint James. *Tourism Management Perspectives*, 36, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2020.100748>
- Chang, A. Y. P., Lib, M. & Vincent, T. (2020). Development and validation of an experience scale for pilgrimage tourists. *Journal of Destination Marketing & Management*, 15, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jdmm.2019.100400>

- Chemin, J. E. (2015). The seductions of the way: The return of the pilgrim and the road to Compostela as a liminal space. In M. D. Giovine & D. Picard (Eds.). *The seductions of pilgrimage: Sacred journeys Afar and astray in the western religious tradition* (pp. 211–232). Ashgate Publishing.
- Cohen, S. A. (2010). Chasing a Myth? Searching for ‘Self’ Through Lifestyle Travel. *Tourist Studies*, 10(2) 117–133. <https://doi.org/10.1177/1468797611403040>
- Collins-Kreiner, N. & Wall, G. (2015) Tourism and religion: Spiritual journeys and their consequences. In S.D. Brunn (Ed.). *The Changing World Religion Map* (pp. 689-708). Springer.
- Collins-Kreiner, N. (2010). Researching Pilgrimage Continuity and Transformations. *Annals of Tourism Research*, 37(2), 440–456. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2009.10.016>
- Costen, M. (2016). The Pilgrimage to Santiago de Compostela in Medieval Europe. In I. Reader & T. Walter (Eds.). *Pilgrimage in Popular Culture* (pp. 137-154). Macmillan.
- Cova, V. & Cova, B. (8, janeiro, 2019). Pain, suffering and the consumption of spirituality: a toe story. *Journal of Marketing Management*. 1-21. <https://doi.org/10.1080/0267257X.2018.1559872>
- Cranton, P., & Wright, B. (janeiro, 2008). The transformative educator as learning companion. *Journal of Transformative Education*, 6(1), 33-47. <https://doi.org/10.1177/1541344608316961>
- d'Aquili, E. G., Laughlin, C. D., & McManus, J. (1979). The spectrum of ritual: A biogenetic structural analysis. *Columbia Univ. Press*.
- Devereux, C. & Carnegie, E. (2006). Pilgrimage: Journeying Beyond Self. *Tourism Recreation Research*, 31(1), 2006: 47-56, <http://dx.doi.org/10.1080/02508281.2006.11081246>
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R.E. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds). *The Handbook of Positive Psychology* (pp. 63–74). Oxford Library of Psychology.

- Digance, J. (2006). Religious and secular pilgrimage: Journeys redolent with meaning. In D.J. Timothy & D.H. Olsen. *Tourism, Religion & Spiritual Journeys* (pp. 36-48). Routledge.
- Doi, K. (2011). Onto emerging ground. Anticlimactic movement on the Camino de Santiago de Compostela. *Tourism: An International Interdisciplinary Journal*, 59(3), 271–285.
https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=109871&lang=en
- Emmons, R. A. (2006). Spirituality: recent progress. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds). *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology* (pp. 62–85). Oxford University Press.
- Farias, M., Coleman, T. J., Bartlett, J. E., Oviedo, L., Soares, P., Santos, T. & Bas, M. C. (2019). Atheists on the Santiago Way: Examining Motivations to Go On Pilgrimage. *Sociology of Religion*, 80(1), 28-44.
<https://doi.org/10.1093/socrel/sry019>
- Frederick, T. V. (2014). Spiritual transformation: Honoring spiritual traditions in psychotherapy. *Spirituality in Clinical Practice*, 1(2), 109–115. <https://doi.org/10.1037/scp0000020>
- Frey, N. L. (1998). *Pilgrim stories: On and off the road to Santiago*. University of California Press.
- Gomes, L. & Florêncio, F. (2020). Os Caminhos Portugueses a Santiago de Compostela — fragmentos holísticos da patrimonialização. *Antropologia Portuguesa*, 37, 29-52. https://doi.org/10.14195/2182-7982_37_2
- González, R. C. L. & Santos, X. M. (2015). Tourists and pilgrims on their way to Santiago. Motives, Caminos and final destinations. *Journal of Tourism and Cultural Change*, 13(2), 149-164. <https://doi.org/10.1080/14766825.2014.918985>
- González, R. C. L. (2013). The Camino de Santiago and its contemporary renewal: Pilgrims, tourists and territorial identities, *Culture and Religion: An Interdisciplinary Journal*, 14(1), 8–22. <http://dx.doi.org/10.1080/14755610.2012.756406>
- González, R. C. L., Paül V., Pazos-Otón M. & Santos X. M. (2015) The Way of Saint James: A Contemporary Geographical Analysis. In S. Brunn (Eds) *The Changing*

World Religion Map (pp.709-732). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9376-6_35

Graburn, N. (2016). The dark is on the inside. The honne of the Japanese exploratory tourist. In M. Robinson & D. Picard (Eds.), *Emotion in motion tourism, affect and transformation* (pp. 49–71). Routledge.

Graham, B. & Murray, (1, outubro, 1997). The spiritual and the profane: the pilgrimage to Santiago de Compostela. *Ecumene*, 4(4), 389-409. <https://doi.org/10.1177%2F147447409700400402>

Grodal, S., Nelson, A. J., & Siino, R. M. (2015). Help-seeking and help-giving as an organizational routine: Continual engagement in innovative work. *Academy of Management Journal*, 58(1), 136-168. <http://dx.doi.org/10.5465/amj.2012.0552>

Guichard-Anguis, S. (novembro, 2011). Walking through World Heritage Forest in Japan: the Kumano pilgrimage. *Journal of Heritage Tourism*, 6(4), 285-295. <https://doi.org/10.1080/1743873X.2011.620114>

Havard, M. E. (2018). When brother becomes other: communitas and conflict along the Camino de Santiago. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 6(2), 89-97. <https://arrow.tudublin.ie/ijrtp/vol6/iss2/11>

Howitt, D. (2016). *Introduction to Qualitative Research Methods in Psychology* (3rd ed.). Pearson.

Husemann, K. C., & Eckhardt, G. M. (2018). Consumer deceleration. *Journal of Consumer Research*, 45(6), 1142-1163. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucy047>

Im, K. M., & Jun, J. (julho, 2015). The meaning of learning on the Camino de Santiago Pilgrimage. *Australian Journal of Adult Learning*, 55(2), 331-351. <https://search.informit.org/doi/10.3316/INFORMIT.329770455743355>

Imber-Black, E., Roberts, J., & Whiting, R. A. (1998). *Rituale [Ritual]*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.

Kim, H., Yilmaz, S. & Ahn, S. (27, junho, 2019). Motivational landscape and evolving identity of a route-based religious tourism space: A case of Camino de Santiago. *Sustainability*, 11, 3547. <https://doi.org/10.3390/su11133547>

- Kirillova, K., Lehto, X. & Cai, L. (2017). What triggers transformative tourism experiences?. *Tourism recreation research*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/02508281.2017.1342349>
- Lean, G.L. (2009). Transformative travel: inspiring sustainability. In R. Bushell & P.J. Sheldon (Eds), *Wellness Tourism: Mind, Body, Spirit, Place* (pp. 191–205). Cognizant Publisher.
- Li, B., Niininen, O. & Jacobs, K. (2006). Spiritual well-being through vacations: exploring the travel motives of the young Christian travelers. *Tourism*, 54 (3), 211–224. <https://hrcak.srce.hr/161472>
- Linden, W. & Hewitt, P. L. (Eds) (2018). *Clinical psychology: A modern health profession* (2nd Ed.). Routledge.
- Lobato, R. M., & Sainz, M. (2020). On the way to fusion through the pilgrims' route: Factors that maintain identity fusion in collective rituals. *Group Processes & Intergroup Relations*, 1-17. <https://doi.org/10.1177%2F1368430219849690>
- Lopez, L., González, R. C. L. & Fernández, B. M. C. (2017). Spiritual tourism on the way of Saint James the current situation, *Tourism Management Perspectives*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tmp.2017.07.015>
- Lulk, E. (2012). Meaningful pain suffering and the narrative construction of pilgrimage experience on the camino de santiago. *Suomen Antropologi: Journal of the Finnish Anthropological Society*, 37(2), 24-44. https://www.academia.edu/download/34603400/Elo_Luik_-_Meaningful_Pain.pdf
- MacLennan, J. & Moore, R. L. (2011). Conflicts between recreation subworlds: The case of Appalachian Trail long-distance hikers. *The Cyber ournal of Applied Leisure and Recreation Research*, 13(1), 1–17. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20113321250>
- Margry, P. J. (2008). Secular pilgrimage: A contradiction in terms? In P. J. Margry (Ed.), *Shrines and pilgrimage in the modern world: New itineraries into the sacred* (pp. 13–46). Amsterdam University Press.

- Marks, N., & Shah, H. (dezembro, 2004). A well-being manifesto for a flourishing society. *Journal of Public Mental Health*, 3(4), 9-15. <https://doi.org/10.1108/17465729200400023>
- Matteucci, X. (2013). Experiencing flamenco: an examination of a spiritual journey. In S. Filep e P. Pearce (Eds.), *Tourist experience and fulfilment: Insights from positive psychology* (pp. 110-126). Routledge advances in tourism.
- McAdams, D.P. & Olson, B.D. (janeiro, 2010). Personality development: continuity and change over the life course. *Annual Review of Psychology*, 61, 517–542. <https://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100507>
- McAdams, D.P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.5.2.100>
- McAdams, D.P. (2006) The Redemptive Self: Stories Americans Live By. *Research In Human Development*, 3(2&3), 81–100. <https://doi.org/10.1080/15427609.2006.9683363>
- McNeill, W. H. (1995). Keeping together in time: Dance and drill in human history. *Harvard University Press*.
- Mikaelsson, L. (2011). Prester og pilegrimsvandring [Priests and pilgrimage]. *Tidsskrift for kulturforskning*, 10(2-3), 19–29. <http://ojs.novus.no/index.php/TFK/article/view/425>
- Mikaelsson, L. (2012). Pilgrimage as post-secular therapy. In T. Ahlbäck (Ed). *Post-Secular Religious Practices* (pp. 259-273). The Donner Institute for Research in Religious and Cultural History.
- Millán, C. L., Garzon, D. & Navarro, S. (2016). C2C interactions creating value in the Route of Santiago. *Journal of Business Research*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2016.04.153>
- Moscarelli, R., Lopez, L. & González, R. C. L. (2020, janeiro, 2). Who Is Interested in Developing the Way of Saint James? The Pilgrimage from Faith to Tourism. *Religions*. <https://doi.org/10.3390/rel11010024>

- Nilsson, M., & Tesfahuney, M. (2018). The post-secular tourist: Re-thinking pilgrimage tourism. *Tourist Studies*, 18(2), 159-176. <https://doi.org/10.1177/1468797617723467>
- Nordbø, I. & Prebensen, N. K. (2015). Hiking as mental and physical experience. *Emerald Group Publishing Limited*, 11, 169–186. <https://doi.org/10.1108/S1745-354220150000011010>
- Oficina del Peregrino (2021). *Informe estadístico Año 2019*. <http://oficinadelperegrino.com/wp-content/uploads/2016/02/peregrinaciones2019.pdf>
- Oficina del Peregrino (2021a). *Estadísticas*. <https://oficinadelperegrino.com/estadisticas2/>
- Oficina del Peregrino (2021b). *The Compostela*. <https://oficinadelperegrino.com/en/pilgrimage/the-compostela/>
- Overall, J. (2019). The Wrong Way: An alternative critique of the Camino de Santiago. *European Journal of Tourism Research*, 22, 62-78. <https://search.proquest.com/openview/6de25ce58a0f04f77e20c3456b31aca0/1?pq-origsite=gscholar&cbl=55001>
- Oviedo, L., Courier, S. & Farias, M. (2014). Rise of pilgrims on the Camino to Santiago: Sign of change or religious revival? *Religious studies review*, 56(3), 433–442. <https://doi.org/10.1007/s13644-013-0131-4>.
- Pargament, K.I. (1999) 'The psychology of religion and spirituality? Yes and no', International. *Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3–16. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0901_2
- Picard, D. (2016). Tourism, awe and inner journeys. In M. Robinson & D. Picard (Eds.), *Emotion in motion tourism, affect and transformation* (pp. 1–19). Routledge.
- Reinl, L., & Kelliher, F. (2010). Cooperative micro-firm strategies: leveraging resources through learning networks. *Entrepreneurship and Innovation*, 11(2), 141-150. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.5367/000000010791291758>
- Ribeiro, J. L. P., & Leal, I. (1996). Psicologia clínica da saúde. *Análise Psicológica*, 4 (14), 589-599. http://www.isabel-leal.com/portals/1/pdfs/1996_4_589.pdf

- Ross, G. (2013). Meaning making, life transitional experiences and personal well-being within the contexts of religious and spiritual travel. In S. Filep e P. Pearce (Eds.), *Tourist experience and fulfilment: Insights from positive psychology* (pp. 91-109). Routledge advances in tourism.
- Saunders, R., Laing, J., & Weiler, B. (2013). Personal transformation through long-distance walking. In S. Filep e P. Pearce (Eds.), *Tourist experience and fulfilment: Insights from positive psychology* (pp. 127-146). Routledge advances in tourism.
- Schmidt, C. & Little, D.E. (2007). Qualitative insights into leisure as a spiritual experience. *Journal of Leisure Research*, 39 (2), 222–247. <https://doi.org/10.1080/00222216.2007.11950106>
- Schnell, T. & Pali, S. (2013). Pilgrimage today: the meaning-making potential of ritual. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(9), 887–902, <http://dx.doi.org/10.1080/13674676.2013.766449>
- Schnell, T. (5, novembro, 2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>
- Scriven, R (2014) Geographies of Pilgrimage: Meaningful Movements and Embodied Mobilities. *Geography Compass*, 8(4), 249–261. <https://doi.org/10.1111/gec3.12124>
- Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (2003). *Positive clinical psychology*. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (p. 305–317). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10566-021>
- Seryczyńska, B. (2019). Creative Escapism and the Camino de Santiago. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 7(5-7) 48-55. <https://doi.org/10.21427/h4jv-sx59>
- Sheldon, P. J. (2020). Designing tourism experiences for inner transformation *Annals of Tourism Research*, 83, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.102935>

- Slavin, S. (2003). Walking as spiritual practice: The pilgrimage to Santiago de Compostela. *Body & Society*, 9(3), 1–18.
<https://doi.org/10.1177%2F1357034X030093001>
- Soulard J., McGehee, N. G. & Stern, M. (2019). Transformative tourism organizations and glocalization. *Annals of Tourism Research*, 76, 91-104.
<https://doi.org/10.1016/j.annals.2019.03.00>
- Trombini, V. & Lima, S. S. (2021). Peregrinação a caminho de Santiago de Compostela: Memórias e narrativas. *Ângulo*, 12(23), 77-89.
<http://www.publicacoes.fatea.br/index.php/ECCOM/article/view/1230>
- Tung, V. W. S. & Ritchie, J. R. B. (2011). Exploring the essence of memorable tourism experiences. *Annals of tourism research*, 38(4), 1367-1386.
<https://doi.org/10.1016/j.annals.2011.03.009>
- Turner, V. (1974). Liminal to liminoid, in play, flow, and ritual: An essay in comparative symbology. *Rice University Studies*, 60(3) 53-92.
<https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19831899935>
- Turner, V. & Turner, E. (Eds). (1978). *Image and Pilgrimage in Christian Culture*. Colombia University Press.
- Van Dierendonck, D. & Mohan, K. (2006, junho). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well- being, *Mental Health, Religion & Culture* 9 (3), 227–238.
<https://doi.org/10.1080/13694670600615383>
- Wang, J., Luo, Q., Huang, S. & Yang R. (2020). Restoration in the exhausted body? Tourists on the rugged path of pilgrimage: Motives, experiences, and benefits. *Journal of Destination Marketing & Management*, 15 (2020) 100407.
<https://doi.org/10.1016/j.jdmm.2019.100407>
- Xygalatas, D., Mitkidis, P., Fischer, R., Reddish, P., Skewes, J., Geertz, A. W., Roepstorff, A. & Bulbulia, J. (5, junho, 2013). Extreme rituals promote prosociality. *Psychological science*, 24(8), 1602-1605.
<https://doi.org/10.1177/0956797612472910>

Anexos

Anexo I – Caracterização dos participantes

Participante	Dados Sociodemográficos		Nº Vezes que realizou o Caminho	Meio de locomoção			Contexto	
	Sexo	Idade		Pé	Bicicleta	Cavalo	Sozinho/a	Acompanhado/a
Sujeito 1	F	27	1	X				X
Sujeito 2	M	24	5	X				X
Sujeito 4	F	27	2	X				X
Sujeito 5	F	43	3	X				X
Sujeito 6	M	52	1	X				X
Sujeito 7	M	42	4	X (1)*	X (3)**		X (1)***	X (3)****
Sujeito 8	M	39	2	X (1)*	X (1)**			X
Sujeito 9	M	41	1	X				X
Sujeito 11	F	21	2	X				X
Sujeito 12	M	20	2	X				X
Sujeito 13	F	47	2	X				X
Sujeito 16	M	47	3	X			X (1)***	X (2)****
Sujeito 17	M	47	1	X				X
Sujeito 18	F	41	1	X				X
Sujeito 21	F	35	1	X				X
Sujeito 22	F	41	1	X				X
Sujeito 23	F	36	1	X				X
Sujeito 24	F	52	3	X				X

Sujeito 25	F	30	1	X		X
Sujeito 26	M	38	7	X	X (5)**	X
				(2)*		
Sujeito 27	F	16	1	X		X
Sujeito 28	F	17	1	X		X
Sujeito 29	F	22	1	X		X
Sujeito 30	F	17	1	X		X
Sujeito 31	F	22	1	X		X
Sujeito 32	M	30	4	X	X (1)***	X (3)****
Sujeito 34	F	21	12	X		X
Sujeito 36	M	24	7	X	X (1)***	X (6)****
Sujeito 38	F	31	3	X		X
Sujeito 39	M	40	4	X		X
Sujeito 41	F	30	2	X		X

*Número de vezes que realizou o Caminho a pé

**Número de vezes que realizou o Caminho de bicicleta

***Número de vezes que realizou o Caminho sozinho/a

****Número de vezes que realizou o Caminho acompanhado/a

Anexo II – Tabela de categorias

Categorias				Exemplo	Descrição	Fontes	Referências
1ª Geração	2ª Geração	3ª Geração	4ª Geração				
Significados	<u>Ajuda</u>	Autoajuda	-	24: <i>“Ajuda a mim própria”</i>	Codifica todas as unidades de registo referentes à prestação de ajuda ao próprio peregrino	1	1
		Cooperação	-	17: <i>“Há dias em que apoias, há dias em que és apoiado”</i>	Codifica todos as unidades de registo que descrevem o apoio, companhia, entreaajuda, incentivo, estar disponível e a partilha entre peregrinos	9	19
	<u>Caminho</u>	Caminhar	-	39: <i>“Ser peregrino é estar e sentirmos que estamos a caminhar fisicamente”</i>	Codifica todas as unidades de registo relativas ao processo de movimentação	7	8
		Espaço envolvente	-	7: <i>“é o espaço envolvente, o contacto com a natureza que eu gosto”</i>	Codifica todas as unidades de registo	6	9

			relativas à natureza e às paisagens			
	Metáfora para a vida	-	39: <i>“O caminho é sempre a -metáfora para vida”</i>	Codifica todas as unidades de registo que refletem uma analogia entre o Caminho e a vida dos peregrinos	2	2
	Vontade de fazer o Caminho	-	6: <i>“Ser peregrino não é uma consequência (...) é uma causa, isto é (...) as pessoas não são peregrinos porque fazem o caminho (...) são-no antes de o fazer (...) Porque é preciso essa tal atitude mental de querer fazer o caminho”</i>	Codifica todas as unidades de registo que refletem a vontade de fazer o Caminho	1	4
<u>Desconexão</u>	Fuga	-	36: <i>“O caminho tem, para mim, o seu quê de escapadela e quanto uns vão para o algarve, outros vão para o caminho”</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem o Caminho como uma oportunidade de fugir às rotinas habituais e aos	2	2

			constrangimentos do dia- a-dia		
Introspeção	-	32: <i>“Oportunidade de fazer uma revisão de vida”</i>	Codifica todas as unidades de registo que concernem a momentos de reflexão voltados para os processos internos, englobando formas de interromper o pensamento, solidude e ter tempo para parar para pensar	21	41
Modéstia Do Caminho	-	17: <i>“É o despojo, é tu conseguires ser feliz com muito pouco”</i>	Codifica todas as unidades de registo que se relacionam com a simplicidade do Caminho e à falta dos comodismos habituais	4	7
Mudança	-	7: <i>“Nós mudamos, nós no caminho somos uma coisa muito diferente daquilo que somos na nossa vida”</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem as alterações decorrentes no peregrino no momento da peregrinação	2	2

	Paz	-	38: <i>“Consegues (...) estar completamente relaxado (...), completamente em paz”</i>	Codifica todas as unidades de registo que se referem a um sentimento vivenciado pelos peregrinos quando afastados do ruído e problemas do quotidiano	3	4
	Quotidiano	-	4: <i>“Desligar de ritmo não do quotidiano”</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem a quebra com o ambiente do quotidiano. Englobam o isolamento, colocar em perspetiva pensamentos e problemas do dia-a-dia, bem como um afastamento do ritmo e ruído habituais	9	12
	<u>Espiritualidade</u>	-	39: <i>“Espiritualmente que estamos não só a caminhar para um determinado local, mas sobretudo que estamos a viver esse caminho”</i>	Codifica todas as unidades de registo que englobam a chegada à meta, a fé e a oração, a preparação espiritual, religião, o Santiago de Compostela, o sonho, a	11	28

				transcendência, forma de vida espiritual e viver o caminho		
<u>Exploração</u>	Descoberta	-	27: <i>“Através do caminho de Santiago eu descobri muitas coisas mesmo dentro de mim que desconhecia”</i>	Codifica todas as unidades de registo que dizem respeito à descoberta – através de terceiros, experimento, de força (espiritual, física e interior)	16	28
	Encontro	-	9: <i>“Há um encontrar...um encontrar-te a ti e aos outros”</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem encontro com outros, consigo, com o mundo e espiritual	11	18
	Procura	-	16: <i>“É uma busca permanente”</i>	Codifica todas as unidades de registo relativas à procura de algo inespecífico, espiritual, interior e uma procura permanente	6	10
<u>Gozo</u>	-	-	6: <i>“Aquilo é só gozo, é só prazer”</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem sentimentos	3	4

				de alegria e prazer na dimensão significados			
	<u>Persistência</u>	-	-	23: <i>“Alhear-me do que estava à minha volta e concentrar-me e querer ser capaz de ir mais longe e sentir que era capaz de ir mais longe. Sentir o limite a chegar e o limite...não chegar”</i>	Codifica todas as unidades de registo que dizem respeito à vontade de não desistir, força de vontade, alcançar objetivos e convicção	13	18
	<u>Relacionamento</u>	-	-	27: <i>“O verdadeiro valor do caminho está mesmo nas amizades que nós fazemos”</i>	Codifica todas as unidades de registo relacionadas com as dinâmicas interpessoais	5	5
Situação Positiva	<u>Chegada</u>	-	-	18: <i>“Chegar a santiago é assim uma coisa que não tem explicação (...) é uma alegria muito grande”</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem o momento de chegada à Celebração, à catedral e a Santiago de Compostela como tendo grande carga espiritual	14	25
	<u>Descoberta</u>	-	-	27: <i>“Encontramo-nos com nós próprios, descobrimos</i>	Codifica todas as unidades de registo relativa a ensinamentos	8	10

			<i>coisas tanto em nós como nos outros</i>	decorrentes do Caminho e ao processo de autodescoberta		
<u>Espaço envolvente</u>	-	-	38: <i>“Estás na natureza, são caminhos fantásticos, passas em sítios (...) que parecem completamente desprovidos de coisas feitas pelo Homem. Passas mesmo ali em zonas muito naturais, muito puras”</i>	Codifica todas as unidades de registo que se referem às paisagens e à natureza.	4	4
<u>Experiência</u>	-	-	41: <i>“A vivência do próprio caminho, eu acho que isso também é a beleza do caminho”</i>	Codifica todas as unidades de registo relacionadas com facto de a peregrinação a Santiago de Compostela ser uma experiência nova e aos processos adjacentes desta peregrinação, como a “força anímica” e a vivência do Caminho	4	5
<u>Gozo</u>	-	-	9: <i>“Sensação de alegria”</i>	Codifica todas as unidades de registo que	2	2

				descrevem sentimentos de alegria e prazer na dimensão situação positiva		
<u>Introspeção</u>	-		38: "Os momentos em que nós conseguimos estar sozinhos porque isso é quase impossível"	Codifica todas as unidades de registo que se referem a momentos de solidude, paz e reflexão	3	3
<u>Organização</u>	-	-	13: "A ajuda que tivemos também da logística para nos pôr tudo o que precisávamos no Caminho"	Codifica todas as unidades de registo relativas à logística organizacional do Caminho	3	6
<u>Realização</u> <u>Pessoal</u>	-	-		Codifica todas as unidades de registo que descrevem sentimentos de superação, persistência e evolução		
<u>Relacionamentos</u>	Confraternização	-	31: "Consegui fazer novos amigos... Conheci pessoas. Mesmo as pessoas que já	Codifica todas as unidades de registo relacionadas com conhecer alunos e	22	50

		<i>conhecia, conheci de uma outra forma diferente”</i>	<p>peessoas, o convívio, o diálogo, fazer a diferença na vida de outras pessoas, a criação de laços, a dinâmica do grupo e a partilha</p>		
Cooperação	-	<p>26: <i>”Sempre que fui tem sido um ambiente espetacular. As pessoas entreajudam-se”</i></p>	<p>Codifica todas as unidades de registo relacionadas com fatores de apoio, entreajudam, incentivo e solidariedade</p>	7	9
Dimensão do grupo	<i>Grupo grande</i>	<p>38: <i>”Num grupo grande, isso consegues fazer, consegues perfeitamente, “ok apetece-me esticar as pernas e vamos com dois ou três que até vamos para a frente e esperamos daqui a cinco quilómetros que era o que nós fazíamos parávamos de cinco em cinco à espera ou então ficávamos um bocadinho</i></p>	<p>Codifica todas as unidades de registo que se referem ao tamanho do grupo como sendo preferível quando possuem mais pessoas</p>	1	1

<i>para trás e íamo-nos revezando nisso”</i>					
	<i>Grupo pequeno</i>	<i>38: “Num grupo pequeno se nos apetece parar daqui a dez quilómetros (...) paramos e conseguimos combinar isso entre nós (...) e é fácil de gerir as vontades de todos”</i>	Codifica todas as unidades de registo que se referem ao tamanho do grupo como sendo preferível quando possuem menos pessoas	3	4
Perceber outros pontos de vista	-	<i>29: “Ter conseguido perceber outros pontos de vista”</i>	Codifica todas as unidades de registo relacionadas com <i>perceber outros pontos de vista</i>	2	2
Receção	-	<i>29: “Fomos sempre bem recebidos mesmo pelos outros peregrinos nunca houve conflitos”</i>	Codifica todas as unidades de registo relacionadas com a boa receção por outros peregrinos	1	1
Resolução de problemas	-	<i>39: “Às vezes a vida não nos permite essas coisas, não é, ir para trás e apagar as coisas, mas ali o caminho permitiu-nos isso,</i>	Codifica todas as unidades de registo relacionadas com a <i>resolução de problemas</i>	1	1

				<i>fomos para trás a apagar as chatices todas e a brincar com isso, até ao sítio onde nos tínhamos chateado”</i>	decorrentes de conflitos gerados no Caminho		
		Respeito do grupo	-	<i>21: “Tanto em andamento, como nos momentos de descanso sabem respeitar muito bem o espaço”</i>	Codifica todas as unidades de registo relacionadas o respeito entre peregrinos do mesmo grupo	2	2
Situação Negativa	<u>Alojamento</u>	Falta de privacidade	-	<i>24: “Eu durmo de qualquer maneira, durmo no chão, durmo de pé, durmo de olhos abertos... Mas será a privacidade”</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem a pouca privacidade no Caminho	1	1
		Lotação	-	<i>12: “Houve momentos em que nós não íamos tão preocupados com a questão da logística e uma vez chegámos ao albergue e não tínhamos lotação”</i>	Codifica todas as unidades de registo descrevem a falta de lotação e camas nos albergues	2	3
		Más condições	-	<i>32: “Um dos albergues em que para mim foi terrível (...) era um albergue no</i>	Codifica todas as unidades de registo que	1	2

			<i>meio do nada, sem nada (...) o albergue estava imundo, estava semiabandonado, tinha as camas e pouco mais, usei a minha capa da chuva para poder dormir</i>	descrevem a falta de condições nos albergues		
<u>Condições climatéricas</u>	-	-	29: <i>“Nós achávamos que era mau, era as condições climatéricas”</i>	Codifica todas as unidades de registo relacionadas com congestionantes relativas ao calor, chuva e tempestades	8	10
<u>Desgaste Físico</u>	Cansaço	-	27: <i>“Mais negativo... É o cansaço mesmo”</i>	Codifica todas as unidades de registo relacionadas o cansaço	8	10
	Dor	-	26: <i>“Aspeto mais negativo, eu tenho que fazer referência à dor física”</i>	Codifica todas as unidades de registo relacionadas à dor física	9	15
	Fome	-	17: <i>“Às vezes alguma fome”</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem a fome como aspeto negativo	1	1

	Sede	-	17: <i>“Alguma sede”</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem a sede como aspeto negativo	1	1
<u>Dúvida</u>	-	-	30: <i>“Foi logo no 2º dia. Os tais dias em que tu: “não aturo este, não aturo aquele; quero-me ir embora; o que estou aqui a fazer; eu tenho tanta coisa para fazer em casa; isto não vai dar nada para a minha vida, porque isto não dá currículo”</i>	Codifica todas as unidades de registo que concernem a colocar em questão o porquê de estar a realizar o Caminho.	1	1
<u>Expectativas</u>	-	-	7: <i>“Criei uma expectativa sobre o caminho e que é errado, eu já sabia disso, mas ali eu não soube gerir isso, e ao longo do caminho várias coisas não foram conforme as minhas expectativas e a dada altura passei a ser pouco</i>	Codifica todas as unidades de registo que dizem respeito a expectativas desajustadas, à frustração e à obtenção de respostas indesejadas	2	3

			<i>racional e até acho que fui indelicado com um amigo”</i>			
<u>Falta de tempo</u>	-	-	<i>11: “Acordávamos tarde, as etapas eram grandes, nós chegávamos ao albergue a correr, tínhamos de ir tomar banho a correr, jantar a correr, para vir embora a correr, porque senão o albergue fechava às 22h. E então não tivemos tempo para ter tempo e para rezar, refletir aquilo que foi o caminho, o que é que está bem, o que está mal, fazer a lectio divina”</i>	Codifica todas as unidades de registo relativas à falta de tempo para realizar algumas atividades e à pressa	1	1
<u>Dúvida</u>	-	-	<i>30: “Foi logo no 2º dia. Os tais dias em que tu: “não aturo este, não aturo aquele; quero-me ir embora; o que estou aqui a fazer; eu tenho tanta coisa para fazer em casa; isto não vai dar nada para a</i>	Codifica todas as unidades de registo que concernem a colocar em questão o porquê de estar a realizar o Caminho.	1	1

<i>minha vida, porque isto não dá currículo”</i>						
<u>Expectativas</u>	-	-	<i>7: “Criei uma expectativa sobre o caminho e que é errado, eu já sabia disso, mas ali eu não soube gerir isso, e ao longo do caminho várias coisas não foram conforme as minhas expectativas e a dada altura passei a ser pouco racional e até acho que fui indelicado com um amigo”</i>	Codifica todas as unidades de registo que dizem respeito a expectativas desajustadas, à frustração e à obtenção de respostas indesejadas	2	3
<u>Organização</u>	-	-	<i>5: “Em termos de organização, o errado foi, puseram tudo nos primeiros dias, e nos outros dias mantinha-se igual”</i>	Codifica todas as unidades de registo que dizem respeito a fatores relativos a uma logística desajustada, etapas compridas e receio	4	4
<u>Problemas Relacionais</u>	Desconsideração	-	<i>1: “Ver a desconsideração que há por de peregrinos por peregrinos, ou seja, chegámos (...) Isso é sempre discutível e não</i>	Codifica todas as unidades de registo que descreve a desconsideração de outros peregrinos	2	3

deixa de ser um juízo de valor da minha parte, mas achei que foi o mais negativo por não sentir que houvesse essa abertura da parte desses peregrinos e uma consideração por essas pessoas que também estavam a fazer o Caminho”

Diferentes Perspetivas	-	38: <i>“As pessoas que nós encontramos e que fazem daquilo uma espécie de desporto, isso a mim faz-me um bocadinho complicado, faz-me alguma espécie”</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem o conflito entre opiniões	2	3
Dimensão do grupo	<i>Grupo grande</i>	18: <i>“Um grupo grande, cada um tem o seu ritmo e assim com um grupo muito grande é muito, é muito pior, não é?”</i>	Codifica todas as unidades de registo que se referem ao tamanho do grupo como sendo prejudicial quando possuem mais pessoas	4	5

	<i>Grupo pequeno</i>	38: <i>“Com um grupo mais pequeno é um bocadinho complicado”</i>	Codifica todas as unidades de registo que se referem ao tamanho do grupo como sendo prejudicial quando possuem poucas pessoas	1	2
Egoísmo	-	9: <i>“Podemos se calhar ser um bocadinho egoístas (...) especialmente quando tens a preocupação de querer chegar a um lugar, ou, ou, ou aos albergues, e então teres a preocupação de oh pah, vão alí uns à frente, vamos andar um bocadinho mais para chegarmos à frente deles”</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem fatores individualistas	1	3
Falta de Apoio	-	5: <i>“Quando me arrastei completamente para lá chegar e tive uma experiência de estar a contar com as pessoas...porque</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem a não prestação de apoio por parte de outros peregrinos	1	2

		<i>precisava delas e não as tive lá quando precisei”</i>			
Impaciência	-	<i>11: “E o 2º dia para um peregrino é o mais difícil porque: “quero ir para casa, já não aguento esta pessoa”</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem momentos de impaciência	1	3
Sufrimento de Terceiros	-	<i>23: “O ter tratado do sofrimento físico dos outros. Nomeadamente tratar mesmo os pés. Para mim foi uma limitação que eu tive que transpor porque não estava preparada. Efetivamente ver os meus alunos, aquelas pessoas não é, de tenra idade e a não quererem desistir, efetivamente é uma aprendizagem que fica mas efetivamente é o momento que é assim o mais doloroso”</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem o facto de observar e tratar o sofrimento de outros peregrinos	1	1

Experiência Transformativa	<u>Aprendizagem</u>	-	-	21: <i>“A nível humano cresço muito e aprendo muito”</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem os ensinamentos e lições	8	12
	<u>Direção</u>	-	-	22: <i>“Eu acho que encontrei uma direção e acho que muitas vezes as pessoas vão à procura de uma direção”</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem o facto de terem encontrado um rumo para as suas vidas	1	1
	<u>Mudança</u>	-	-	39: <i>“Para mim foi muito o renovar-me completamente foi, sem parecer exagerado e sem querer exagerar foi (...) muito senti fechar um livro, pousá-lo na estante, pegar num segundo capítulo em branco e começar a escrevê-lo a partir daí, e isso traduziu-se de facto em algo concreto”</i>	Codifica todas as unidades de registo que descrevem todas as alterações decorrentes do Caminho que foram mantidas ou implementadas após a sua conclusão	15	34

