

FEBRAP – FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PSICODRAMA
CASA DO ENCONTRO - ESPAÇO TERAPÊUTICO E DE FORMAÇÃO EM
PSICODRAMA DE FRANCA

Formação em Psicodrama – Nível II

Elaine Cristina Vilioni de Souza Guiral

RELATO DE UMA AULA VIVENCIAL – SOMATODRAMA: psicossomática a luz do
psicodrama

FRANCA/ SP

2026

1. INTRODUÇÃO

Neste trabalho, apresento a construção e o desenvolvimento de uma aula teórico-vivencial fundamentada na pedagogia psicodramática, tendo como eixo central a relação entre corpo, saúde e adoecimento na perspectiva do psicodrama. A aula foi realizada em fevereiro de 2022, como parte do processo formativo e de integração ao novo papel de Psicodramatista Didata, constituindo etapa de conclusão da formação em Psicodrama nível II.

Parto da compreensão do corpo como território de experiência, expressão e produção de sentidos, articulando contribuições teóricas de autores da psicossomática e do psicodrama (PITERBARG, 2016; FREIRE, 2000), com a dimensão vivencial do aprender, valorizando o processo espontâneo-criativo como via de acesso ao conhecimento.

A aula foi concebida a partir de uma implicação pessoal com o tema, atravessada por minha trajetória de formação, experiências clínicas e vivências corporais, o que confere a este trabalho um caráter ao mesmo tempo teórico, metodológico e autobiográfico. Nesse sentido, construo este percurso integrando reflexão conceitual e experiência vivida, em consonância com a perspectiva moreniana de que o conhecimento se produz no encontro, na ação e na relação.

Ao longo do texto, descrevo o processo de criação da aula, seus fundamentos teóricos, os dispositivos metodológicos utilizados e os efeitos produzidos no grupo participante, buscando evidenciar a potência da pedagogia psicodramática, com ênfase nas contribuições de Maria Alícia Romaña, como espaço de aprendizagem sensível, relacional e transformadora.

2. OBJETIVO

2.1 Objetivo geral

Desenvolver competências e habilidades de condução de processos pedagógicos na perspectiva Psicodramática.

2.2 Objetivo (s) Específico (s):

- Apresentar um relatório de aula desenvolvida no papel de Psicodramatista didata (diretor/professor);
- Revelar o desempenho do papel de diretora de uma atividade pedagógica psicodramática;
- Promover reflexões sobre a psicossomática a luz do psicodrama;

- Relatar a aula teórica vivencial, intitulada: SOMATODRAMA: psicossomática a luz do psicodrama.
- Produzir conhecimento e ampliar os recursos para compreensão e prática com pessoas sintomáticas ou portadoras de doenças orgânicas.

3. METODOLOGIA

3.1 Referencial teórico-vivencial: minha matriz de aprendizagem

A metodologia utilizada foi o psicodrama pedagógico, que possibilita uma experiência teórico-vivencial, partindo da apresentação do grupo, aquecimentos, apresentação da teoria e compartilhamento.

Eu poderia dizer que a metodologia utilizada foi inspirada no método de ensino da professora Daniela. Sim, foi com ela que eu tive as experiências mais inspiradoras como “aluna”, na relação com ela em uma sala de aula da faculdade de psicologia. As aulas eram encontros vivos que despertavam, permitiam sentir, pensar, desejar, criar.

Por meio dela, conheci a Ana Amélia Figueiredo, sua mãe. E vivenciei novas experiências vivas e inspiradoras com a arte. Uma “professora” diferente de todas que eu já tinha tido, que “ensinava” sendo, criando junto, em fluxo de presença e espontaneidade.

Nesse processo, conheci e fui alegremente afetada pela aprendizagem com a Angélica, tão marcada por sensibilidade, arte, ação espontânea-criativa... encontros vivos que desacomodava!

E foi só depois que eu descobri que Moreno também desempenhou o papel de professor, desde muito novo encantando e inspirando as pessoas a serem e criarem. Em sua biografia é possível viajar nos encontros de Moreno com a educação. Iniciando com seus encontros com as crianças nos parques de Viena, onde contava e improvisava histórias. Depois, deu aulas particulares, promoveu círculo de estudos com colegas intelectuais, além dos trabalhos em instituições, especialmente no desenvolvimento da sociometria.

Jonas Masetti (2026), professor de Vedanta, em uma palestra sobre os professores que encontramos ao longo do nosso caminho, afirma que somos todos alunos e que aquele que se torna mais experiente assume, gradualmente, a responsabilidade de ensinar outros. Nessa perspectiva, o aprendizado não pertence ao professor; o professor é, antes, um canal por meio do qual se acessa um conhecimento maior. Fui profundamente tocada por essa compreensão e,

de modo espontâneo, voltei-me à minha própria jornada existencial, conectando-me aos professores-mestres que a marcaram — aqueles que reconheço como canais de ligação com a Grande Vida, com o Grande Mestre.

Ao iniciar esse percurso de rememoração, encontro meu pai como figura fundante: alguém que sempre se relacionou com as crianças entrando em suas fantasias, contando histórias com o corpo inteiro, sustentando um olhar atento, contemplativo e imaginativo. A partir dele, reconheço tantos outros bons professores que cumpriram o papel de “alunos experientes da vida”, por terem compreendido e encarnado aspectos essenciais do viver. Professores-alunos que não apenas transmitiram conhecimentos teóricos, mas que se tornaram canais para que eu pudesse acessar um conhecimento vivo — como se fosse possível beber da água da mesma fonte que o professor, sem que o professor se confundisse com a própria fonte.

Todos esses encontros foram, assim, mediações para um conhecimento de natureza mais ampla, quase cósmica, que Moreno apresenta com tanta beleza na primeira fase de suas construções teóricas. Por isso, agradeço e honro cada professor-aluno com quem me encontrei e que, ao seu modo, foi instrumento de abertura do meu próprio caminho.

Essa perspectiva converge diretamente com as ideias de Moreno, para quem o processo de aprendizagem deveria enfatizar, antes de tudo, o processo espontâneo-criativo de aprender. Para o autor, a espontaneidade constituía o eixo central daquilo que ele denominava a *escola do futuro*. Nessa direção, Moreno (2008) defendia de forma veemente que o aquecimento era condição fundamental para que o aluno pudesse se engajar em um método de aprendizagem cuja essência fosse a espontaneidade.

Desse modo, o papel do professor não é o de conter ou deter o conhecimento, mas o de instrumento de abertura de um espaço relacional e metodológico adequado para que uma aprendizagem viva possa emergir. O professor não é a fonte do saber; ele atua como via de co-criação do conhecimento, favorecendo encontros nos quais a criatividade e a espontaneidade possam se atualizar.

Moreno (1975) chegou a idealizar que todas as escolas tivessem um palco como laboratório para exercícios de enfrentamento das situações do cotidiano. Isso confirma o projeto e as realizações de Moreno, que tinha como fio condutor espaços vivos para ação e criação por meio do corpo. “O que o corpo revela é um saber que produz uma ampliação nos modos de conhecer” (RIBEIRO, 2022).

Nesse processo de busca, estudos e encontros, que conheci então com Maria Alicia Romaña, pedagoga argentina, que teve um papel muito importante no desenvolvimento da pedagogia psicodramática, com forte atuação no Brasil.

Inspirada em Moreno, Romaña desenvolveu o Método Educacional Psicodramático (MEP), integrando ação dramática e aprendizagem e estabelecendo um diálogo entre pedagogia e psicodrama. A incorporação do *role-playing* deu origem ao psicodrama pedagógico, ampliando a investigação do papel do educador. Posteriormente, ao articular as contribuições de Moreno, Vigotski e Paulo Freire, a autora formulou a Pedagogia do Drama, proposta que integra a aprendizagem formal às experiências de vida do educando, considerando suas dimensões culturais e afetivas. (MARTIN, 2022).

Altarugio (2022) apresenta, ainda, a nítida relação entre a pedagogia psicodramática e as metodologias ativas de ensino e aprendizagem. Tanto os métodos ativos quanto a pedagogia psicodramática pressupõem interação entre professor, aluno e conhecimento. Essa interação exige proximidade e presença — um encontro “de dois”, diria Moreno — no qual os sujeitos compartilham intenções e caminham juntos em uma comunicação marcada pela cumplicidade e harmonia. O método é o elemento que sustenta e articula esse processo.

Dessa forma, é possível reconhecer que os fundamentos teóricos e práticos da proposta de Maria Alicia Romaña apoiam-se no psicodrama moreniano, especialmente nos conceitos de espontaneidade, criatividade, ação, encontro, papel e grupo. Para Romaña, aprender é um processo essencialmente relacional e vivencial, que ocorre na interação entre sujeitos, saberes e contextos. A Pedagogia Psicodramática propõe o uso de recursos dramáticos, jogos, dramatizações e vivências grupais como dispositivos pedagógicos, favorecendo a integração entre cognição, emoção e corpo. (MARTIN, 2022)

Sua teoria e prática sustentam uma concepção de educação como espaço de experiência significativa, em que o aluno é sujeito ativo do conhecimento e o educador atua como facilitador de processos, promovendo o desenvolvimento humano, a consciência crítica e a construção coletiva do saber. (MARTIN; ALTARUGIO, 2022).

A aula dirigida seguiu os princípios do psicodrama pedagógico, no entanto não foi escolhido um protagonista e nem realizado role playing. As pessoas puderam viver as dramatizações como em um psicodrama interno, em cada oportunidade que tiveram de se conectarem com o próprio corpo, a saúde e seus processos de adoecimento. A história do corpo foi a protagonista no palco interno de cada um e, depois, no compartilhar, foi possível ampliar e integrar o conhecimento. O acesso a história pessoal contribuiu para compreensões mais amplas e profundas do tema.

3.2 - Estratégias e recursos

A aula foi realizada em fevereiro de 2022, em contexto de pandemia, o que demandou sua realização na modalidade online, via Zoom, com a participação de 20 pessoas. A maioria dos participantes encontrava-se em processo de formação em psicodrama na Casa do Encontro, além de psicólogos interessados na temática.

Seguindo os princípios da Pedagogia Psicodramática, foram utilizados recursos com o objetivo de promover relaxamento e aquecimento para a produção de conhecimento, como músicas, poesias, práticas de percepção corporal, divisão em subgrupos para partilhas e uso de slides com conteúdo teórico.

3.3 Desenvolvimento

3.3.1 Aquecimento e criação da aula

Esta aula marcou o encontro de dois aspectos importantes da formação em psicodrama: a experimentação do papel de psicodramatista professor/ didata e a criação de uma aula que tem como tema um tema protagônico em minha vida.

Para a escolha do tema, iniciei pelo aquecimento, em que revisei a minha jornada pessoal na busca por compreender os sintomas e expandir as possibilidades de relação e cuidado com o meu corpo. Daí surgiu o tema. Como psicodramatista portadora de uma doença crônica e uma história marcada por sintomas físicos que foram se ausentando ao longo de uma jornada de formação em psicodrama, cujo o grupo terapêutico é o principal espaço de aprendizagem, intuí ser o CORPO o protagonista dessa vivência.

Assim, levei a atenção para o meu corpo, convidando-o para o meu palco interno e com respeito, fui me reconhecendo, revisitando cenas, experiências, Encontros, fazendo solilóquios, até que meu desejo fosse revelado: Já é hora de compreender a minha jornada de cura pelo psicodrama a luz da teoria, integrá-la e compartilha-la em forma de aula teórico-vivencial.

Nesse intuito, fui trazendo ao palco o meu átomo de conexões, que se deram por meio do corpo, que proporcionaram saúde e impulsionaram a movimentos criativos. Caminhei pelos encontros com pessoas, momentos, práticas, vivências, leituras, formas de artes que me tocaram profundamente na pele, na alma, no coração, despertaram-me, proporcionaram relaxamento, leveza, autocompaixão, amor, expansão da consciência e até incômodos que foram aquecimento para atos criativos.

Algumas experiências apareceram como personagens dessa história: momentos vividos na psicoterapia de grupo psicodramática, em que me senti livre por meio de danças, arte, meditação, automassagem; massagem terapêutica; um programa terapêutico vivido em 2012, chamado “Meu Corpo Minha História”; práticas de mindfulness e experimentações de yoga; Adriana Piterbarg com a leitura do seu livro “Repensar lo corporal: psicossomática, discapacidad, danza circular e psicodrama” e Christina A. Freire, pela leitura do livro “O corpo reflete o seu drama: somatodrama como abordagem psicossomática”; O pensamento sistêmico e a cosmovisão moreniana. Esses foram personagens do meu átomo de encontros que me fizeram, sobretudo, reconhecer e habitar o meu próprio corpo. Senti-lo com respeito, liberdade, sem julgamento, esforço, num movimento de abertura e conexão com algo maior, a natureza, a Vida, Deus. Experiências que me permitiram sair da solidão de um corpo e habitar o lugar de Ser em relação a Uma Consciência Maior.

Nesse momento me emocionei com o corpo inteiro e tive a certeza que há muito tempo o meu corpo não vive mais isolado, hoje ele vive em relação e se sente Vivo. Eu pude abraçá-lo em gesto de profundo respeito, reconhecimento e amor. Respirei e Deixei esse amor fluir. E fluiu na preparação dessa aula.

Partindo dessa experiência, iniciei um novo aquecimento com leituras e releituras e relacionando com a minha experiência, cheguei no princípio da Totalidade como o pano de fundo para esta aula. Desse aquecimento a aula foi sendo criada e resultou num percurso para a compreensão do tema em questão, partindo do Homem Moreniano, a compreensão do princípio da Totalidade – O Encontro, o conceito de Espontaneidade- criatividade, noções sobre o Corpo, os processos de Saúde e Doença e por fim, o Somatodrama, proposto por Christina Freire.

Esse processo de aquecimento foi muito importante para a criação da aula, pois entrando em contato com a minha jornada, o tema e o caminho foram sendo revelados espontaneamente, permitindo que o próprio papel de psicodramatista professor/ didata fosse sendo aproximado de forma natural e desejosa, em um movimento de reconhecimento da minha matriz de aprendizagem.

3.3.2 Aula-vivencial

A aula foi dividida em dois momentos. O primeiro teve o foco no conceito de saúde e o segundo no adoecimento, pela perspectiva psicodramática. Em cada um desses momentos,

inicie com aquecimento como convite para que cada pessoa pudesse entrar em contato com seu corpo e acessasse as suas experiências de saúde e doença.

O relato da aula, então, dar-se-á considerando as etapas da aula: apresentação, aquecimento, dramatização/ desenvolvimento e compartilhar do grupo, além da minha própria experiência, relacionada a leitura do grupo e do meu papel de professora.

Como psicodramatista cheguei reconhecendo que ali formávamos um grupo de 20 pessoas, interessado em um mesmo tema: psicossomática a luz do psicodrama. Um microcosmo que de repente revelava uma vida própria, proveniente das interações, dos encontros com cada elemento, fala, reverberações. Cada um, de alguma forma, já chegava minimamente aquecido pelo tema, mas era no grupo, “no aqui e agora” que cada um poderia ir se conectando consigo, com seu corpo, sua história de saúde e doença. Eu gostaria que cada um pudesse ser convidado a revisitar a sua própria vivência, afinal, quem nunca adoeceu?

Iniciei apresentando-me e falando sobre como o tema da aula surgiu para mim. Em seguida, conduzi um jogo sociométrico de apresentação para que o grupo pudesse se reconhecer. Posteriormente, fiz um aquecimento: convite a um checkin, percebendo o próprio corpo, a respiração, a pulsação, um convite a presença e a percepção de como a Vida pulsa em si. Ao som da música: “Te desejo Vida”, dei-lhes a consigna para ‘Reconhecer em si a presença e momentos em que os fizeram sentir vivos’. Posteriormente os dividi em duplas e pedi para que conversassem sobre as percepções do corpo no aquecimento, com o intuito de que aproximassem e iniciassem a aula com presença e um ambiente mais relaxado.

Após esse momento, voltamos para o grupo e algumas pessoas compartilharam cenas e sensações do que lhes faziam sentir vivos, situações relacionadas a presença, leveza e alegria. E partindo dessas partilhas, iniciei a apresentação da aula relacionando as sensações de “vida” à concepção de Saúde Moreniana, que está relacionada com o potencial natural do ser humano, de ser espontâneo-criativo, aberto a alegria e movido para o Encontro, que tem em si uma centelha divina que o conecta a todo o Cosmo.” Somos todos pedacinhos de um grande Universo, gerados de uma mesma fonte de vida e só conseguimos reconhecer isso e nos sentirmos em conexão com o todo no estado de presença e espontaneidade. É nesse estado que é possível confluir com a vida.

Esta ideia é base da perspectiva moreniana, que é totalizadora e existencial, pois inclui o psicológico, o biológico, o social e o cósmico. Toda a sua compreensão dos socius e da psyche se dá no plano da totalidade, basicamente quando se fala do Encontro, centro da proposta existencial psicodramática. (Naffah Neto, 1979)

Partimos então para a apresentação do Homem Moreniano, que é compreendido como um ser espontâneo-criativo, um gênio em potencial, “imagem e semelhança de Deus”, ser cósmico e co-criador da Vida. Assim, como o homem da relação, que pela capacidade télica, desenvolve-se a partir da matriz de identidade em busca do Encontro. (FONSECA FILHO, 1980).

Almeida (1982) complementa tal visão, destacando que para além das dimensões biológica, psicológica e social, o ser humano é concebido como um ser cósmico, marcado pela predominância da cooperação sobre a destruição, aberto ao encontro e capaz de expressar-se de modo autêntico por meio da espontaneidade e da criatividade.

A minha compreensão do homem moreniano vem sendo ampliada e aprofundada a cada dia, a partir dos estudos, experiências em grupo e pelas trocas com Daniela Ribeiro (2023; 2024) que tem se dedicado a fundamentar o psicodrama numa epistemologia decolonial, assim como compreender a psicoterapia de grupo como espaço de sonho-ação, como foi reconhecendo possível durante os seus anos de experiência como diretora de grupo.

Nessa compreensão, Ribeiro (2023) observa que Moreno apresenta uma visão biocêntrica, em oposição ao antropocentrismo predominante, ao conceber uma vontade de valor supremo que atravessa e conecta todos os seres. Nessa perspectiva, o Cosmo em devir constitui o valor supremo, conferindo sentido a todas as existências, a cada partícula do universo, incluindo a humana.

Assim, o homem na visão moreniana é o homem, sobretudo, cósmico, em interconexão com todos os seres e elementos da natureza e do universo. Homem que tem em si a centelha divina, o potencial espontâneo-criativo e a capacidade télica. Esses atributos são vivenciados a partir do corpo, da presença, da escuta sensível, da relação EU-TU, por meio dos papéis que desempenhamos.

Partindo dessa perspectiva de Homem, busca-se ampliar a compreensão sobre o corpo na experiência cósmica do ser humano. Será que toda experiência espontânea-criadora e télica é vivenciada pelo corpo? Qual a função do corpo na nossa condição de Homem Cósmico?

O corpo é o ponto central para onde confluem e se condicionam todas as experiências e de onde fluem todos os desejos e todas as decisões. Freire (2000, p. 39) desenvolve a ideia de que o corpo é a referência física do sujeito:

Nele está a história genética, a marca da hereditariedade. Está também a expressão da inteligência, o registro de vivências e a possibilidade de ações e opções. Nele estão as coisas particulares do indivíduo e também as próprias da espécie. (...). No corpo está o fisiológico, o instintivo, o não consciente, os

papéis psicossomáticos, o espontâneo. Nele se imprime o condicionamento, o cultural, o educado, o robotizado, a conserva, os papéis psicodramáticos e sociais. Através dele experimem-se o "si mesmo" psicológico e o fisiológico. É pelo corpo que o Eu, expressão psicológica do ser global, integra-se em vários níveis (emocional, intelectual e vivencial). Nele o ser habita e, com a morte biológica, desaparece ou transcende.

Freire (2000) ainda complementa que é a experiência da unicidade, da limitação dada pelo próprio corpo que, a partir dessa consciência, passará a significar o corpo como algo que nos protege e nos dá identidade. “Do ventre da mãe ao ventre do corpo, ao ventre da terra”, o que inspira a necessidade do Reconhecimento do Eu para ter condições de viver o EU-TU e assim viver o Encontro.

Assim já íamos tecendo a aula. Eu apresentava o conteúdo enquanto reconhecia pelas câmeras expressões faciais e corporais dos participantes, enquanto eu também ia sentindo e me expressando. Alguns momentos sentia um frio na barriga, será que estão entendendo? Pedia solilóquios e algumas pessoas deixavam transbordar as suas reverberações que afetavam uns aos outros e mudavam a energia do grupo. Quando alguém comunicava as suas ressonâncias, sentia que trazia uma leveza para o grupo, pois era como duplos que conectavam as pessoas, proporcionava sensação de reconhecimento, pertencimento.

Este ponto foi essencial na discussão da aula: todos vivemos em busca de Encontro, pois somos partes desse todo que nos chama, como imã que atrai os semelhantes. Temos em nós o mesmo princípio que há em todos os seres e o universo. E a jornada para o Encontro se inicia no reconhecimento do EU e nesse caso, podemos incluir o reconhecimento e relação com o Corpo e seu sentir-pensar.

Piterbarg (2016, p. 5) apresenta o corpo em poema:

Somos um corpo que precisa ser suportado, com capacidade para sustentar.
Somos um corpo que ouve e, ao mesmo tempo, precisa ser ouvido.
Somos um corpo com sua história própria e com velhos mandatos de família.
Somos um corpo que transita hoje.
Somos um corpo que fala com uma língua que às vezes é indecifrável.
Somos um corpo que joga e constrói através de atos de fala lúdicos.
Somos um corpo que grita ficando doente quando ninguém ouve a dor.
Somos um corpo onde os prazeres e as preocupações do cotidiano dançam em movimento circular.
Somos um corpo, como somos alma, emoção, linguagem, mente, espírito.
Somos um corpo que nos convida a repensar sua singularidade.

Sim, Somos um Corpo! Um corpo que nos possibilita reconhecermo-nos, relacionarmo-nos, vivermos, adoecermos e nos curarmos. Somos um corpo que protagoniza conflitos com a alma.

Piterbarg (2016, p. 9) discorre:

Viajamos pela vida incorporando vozes que nos apoiam, nos habitam, nos motorizam, nos impedem de avançar. Somos um corpo povoado pelas histórias que construímos, que herdamos, aquelas que tentamos esquecer. O corpo é, além de uma estrutura anatômica funcional, o lugar onde as fantasias, emoções, contradições e adoração do diário se expressam. Acontece que o corpo transita de sua própria organicidade, refletindo o clima emotivo interno. O corpo fala, murmurando seu desconforto, nivelando vergonhas ou gritando inconformidades através de algumas doenças.

Após trazer esses aportes teóricos e poéticos sobre o Corpo com foco na saúde e nos processos naturais, demos uma pausa. Pedi para que cada pessoa voltasse para si e percebesse o seu corpo e escutasse (com o próprio corpo) as reverberações dessa primeira parte da aula. Em seguida, abrimos para compartilhamento, que se deu por solilóquios, analogias, partilha do que mais tocou e fez sentido para cada um.

Então iniciamos o segundo momento da aula, adentrando ao mal estar do corpo e os processos de adoecimento. Para isso, iniciei um novo aquecimento, com a leitura de um poema da Adriana Piterbarg, como aquecimento para um novo momento de percepção corporal: com que corpo podemos escutar o corpo que nos fala do seu mal estar?

Escutar firmemente os ossos, para que as palavras alcançam um porto seguro, resistente e estruturante.

Escutar ativamente com o fígado, para a história ser desintoxicada, transformada.

Escutar continuamente com a bexiga, para abrir um espaço flexível, duradouro, retentivo.

Ouça sensivelmente com o pâncreas para se conectar com a linha de equilíbrio entre o interno e o externo.

Escute abrindo canais agradáveis como órgãos sexuais.

Escutando, estimulando e regulando a produção interna como a hipófise.

Ouça gravando meticulosamente como os órgãos dos sentidos.

Ouça gerando delicadamente um lugar central como a medula.

Ouvindo, limpando como os rins, permita diferenciar o tóxico do nutritivo.

Ouça o amortecimento como as juntas, juntando sem bastar, deixando sala para movimento.

Ouvir fluir como sangue sem dispositivos prejudiciais que obtenham a possibilidade de alcançar todos os lugares.

Escute acidificando como o estômago, quebrando agora para que seja menos indigesto.

Escute a partir do movimento do colón, permitir absorver o necessário, reciclar, realocar, mobilizar, eliminar.

Ouvindo da autonomia do coração, pressionando com o outro, inventando um ritmo adequado.

Escute a elasticidade dos pulmões, oxigenando as fronteiras, esvaziando o impossível.

Escute o envelope da pele, permeável para que as palavras do outro sigam nossa alma. (PITERBARG, 2016. p. 13).

A partir da leitura do poema, conduzi uma prática de percepção corporal e de viagem na história do próprio corpo, convidando-os a revisitar os seus próprios sintomas recorrentes e as partes do seu corpo que mais doem e se manifestam. Depois, dividi-os em dupla para que compartilhassem. E então, abrimos para o compartilhar no grupo todo, que foi profundo e potente, revelando uma dimensão cósmica da experiência do adoecimento.

A partir daí, dei início a apresentação teórica da última parte da aula, a vivência psicossomática, que segundo Freire (2000) emerge diante do conflito corpo e alma, conflito esse responsável pela grande dor de não conseguirmos elaborar essa divisão interna que nos fragmenta. Ela é a porta voz que irá transmitir, por meio do sintoma e da doença orgânica, a parcialidade, a falta de unidade desse corpo que se vê impedido de se reconhecer. Somente revelando o Drama é que se pode transformar a existência, postulado básico do psicodrama.

Em concordância Piterbarg (2016) afirma que os fatores que levam a iniciar um tratamento psicoterapêutico são múltiplos e únicos. No entanto, o denominador comum que origina a doença é uma sensação de inadequação e incongruência entre a realidade emotiva e a realidade expressiva. Sendo distônico dentro de si mesmo é como estar sem seu espaço próprio e coincidente. Não há espelho para se olhar, nenhum registro de você mesmo ou possíveis jogos com você mesmo.

Para Piterbarg (2016) a doença nos leva ao atraso e é nesse atraso onde podemos perceber o corpo que somos, encontrando o corpo que acreditamos ser. O atraso permite estar no que acontece, intensamente envolvidos no agora, abrindo um momento de poder perguntar e assim abrir espaço para se reconhecer e co-criar.

E então chegamos no Somatodrama, proposto por Christina Freire (2000) como uma nova compreensão sobre a doença: “o ser que adoece, vendo nos sintomas e doenças orgânicas uma possibilidade, um caminho para o autoconhecimento e transformação, trazendo à cena o desconhecido, o negado, resgatando partes e fragmentos, e assim recompondo a unicidade perdida.”

Segundo Freire (2000) o mesmo corpo que foi se mascarando a cada experiência e, assim, impedindo a expressão espontânea e criativa da essência, força dinâmica energética do psiquismo, será aquele que irá lutar para se integrar à sua essência. Partindo da experiência da

unicidade, que varia em profundidade, podemos ir da experiência simbiótica ao encontro, atingindo a união mística da totalidade, o Encontro.

O somatodrama, em sua proposta de ampliação da consciência através do conflito corpo e alma, foca sua atenção no corpo por acreditar ser ele é o porta-voz de verdades inconscientes e que, uma vez reconhecido o seu drama, dará expressão à alma aprisionada que se revela sempre de uma forma mascarada.

O conflito é: "Sei que existo porque sinto as sensações cenestésicas (eu dor), porém não reconheço essas sensações como sendo "minhas", pois não tenho controle sobre elas (tu), mas se as deixo vivo a sensação de não existir, então só me resta viver com elas", estabelecendo assim o vínculo compensatório com o sintoma ou a doença orgânica. E é diante dessa situação paradoxal que se encontram a pessoa que adoece e o terapeuta. (FREIRE, 2000)

Freire (2000) afirma que o terapeuta deve iniciar sempre pelo reconhecimento da doença, que será a porta de entrada para caminhar para lugares mais profundos. Pelo psicodrama é possível viver experiências no “aqui e agora”, que permitem que estados inconscientes sejam revelados e revividos, dando a pessoa uma nova possibilidade.

O terapeuta, na função de ego auxiliar, entra em relação com o protagonista, auxiliando-o na concretização de suas sensações e imagens, utilizando técnicas psicodramáticas, como o duplo, espelho, inversão de papéis, entre outras. Assim, lado a lado, protagonista e terapeuta irão revelando o ato criador.

Nesta perspectiva, podemos pensar a CURA como ampliação da consciência, em co-ação e co-responsabilidade. Segundo Freire (2000) essa ampliação da consciência pode se dar por intermédio do corpo em três níveis de profundidade de conhecimento: 1º nível - sou a doença: Esse nível é o da sensação, do corpo parcial, corpo objeto; 2º Nível - estou doente: Nível da emoção, corpo pessoal, corpo próprio, e conflito se instala; 3º Nível - Experencio a doença. É o nível da elaboração do corpo simbólico, em que a doença é uma experiência vivencial.

O somatodrama, então, facilita um processo de maturação psicológica, em que o SER irá adquirir a possibilidade de proferir a palavra-princípio Eu-Tu, pois o ser só se realiza na relação com o Tu. E só quando me torno Eu é que posso proferir o Tu, e assim ganhar a condição do encontro de relação dialógica, por meio do que Moreno chamou de "inversão de papéis" e Buber, de "experimentação do outro". (FREIRE, 2000).

Lindamente, podemos ver o corpo como a possibilidade da experiência da co-autoria com a criação, que vem a partir da presença e conexão com o sagrado em nós. Na perspectiva de Georges Khouri, "Se destruimos o princípio de vida (o sagrado) em nós, perdemos a

liberdade da criação e assim limitamos o nosso self e nos destruimos”. Por outro lado, se vivemos o reconhecimento da centelha divina, do ponto de luz, a partir da consciência do EU-TU e da Totalidade do Universo, restauramo-nos, libertamo-nos e co-criamos com a Vida. E é essa A jornada que o Somatodrama visa facilitar.

Encerrei a apresentação com um momento de solilóquios, perguntas e colocações. E então, abri para o compartilhamento. Cada um pôde expressar as suas percepções, inquietações, ampliações, sentimentos e ideias que emergiram a partir da apresentação, possibilitando conexão do grupo, expansão da consciência pelos encontros (com o tema, cenas, pessoas) e a ampliação da compreensão teórica do tema. Algumas partilhas serão apresentadas no tópico “avaliação da aula”.

4. PROCESSAMENTO

4.1 Processamento do professor

Primeiramente, percebi que enquanto eu cheguei com uma criação “pronta” para a aula, o presente, “o aqui e agora” foi soprando vida, movimento, novas criações. Apresentação, aquecimento e considero que durante a apresentação de aula cada um pôde ir vivendo o seu próprio psicodrama, revisitando experiências pessoais. Por fim, compartilhamos e com isso, expandimos, recriamos, nos Encontramos. E isso é uma aula teórico-vivencial em psicodrama, em que o foco não está no conteúdo a ser transmitido, mas na vivência e expansão do self, que acontece pelo sentir, vivenciar, encontrar-se. Assim aprendemos, integramos vivência a teoria, co-criamos.

Sobre a experiência do papel de professora/didata, sinto-me realizada e inspirada a continuar no desenvolvimento e aprimoramento desse papel. Sinto-me convidada ao aprofundamento teórico a partir de vivências e encontros humanos.

Estou, ainda, processando essa aula, fazendo conexões com outras leituras que agora me ressoam. Há pouco li sobre o amor para com Deus na perspectiva de Swami Vivekananda, em seu livro Bhakti-Yoga: o caminho do amor. Ele apresenta alguns níveis da experiência desse amor, iniciando por uma forma serena: calmo, pacífico, gentil. Posteriormente, vem o tipo Servidor: a lealdade de um fiel servidor para com seu mestre é o seu ideal. Seguindo o amor “amizade”, que seria um amor fraterno, em que posso falar e ser com Deus, sentindo uma corrente de amor. O próximo seria amor sem temor e reverência a Deus, mas sim na relação de entrega e renúncia num fluir livre, como a relação de uma mãe com um filho. E a mais elevada

forma de amor é conhecida como *madhura*, em que Deus é a única meta de amor: nosso amor deve, portanto, ser entregue ao Ser Supremo, que nunca morre e nunca se modifica, a Ele, em cujo oceano de amor não há fluxo nem refluxo. O amor deve chegar ao seu verdadeiro destino, deve ir para Ele, que é realmente o infinito oceano de amor.

Essa expansão do amor vem ao encontro da expansão da consciência, da maturação psicológica em que inicia a experiência do amor pela presença e reconhecimento do Eu e assim pode viver a relação EU-TU e em processo de expansão pode experimentar a relação com a totalidade, o Ser Cósmico, pertencente ao Universo e com relação direta com Deus, fonte de Vida e criador de todas as coisas.

Encontro-me também com Jean-Yves Leloup, na Sabedoria que cura, em que afirma ser o Terapeuta um Servidor e Cuidador de Deus. Leloup (2015) explica que a nossa palavra Deus vem do latim *dies*, que quer dizer “o dia” a luz. Nesse sentido, o terapeuta é aquele que estaria a serviço da luz, em si mesmo e em todos os seres, aquele que cuida da claridade que está no coração de cada coisa. Ver Deus é ver o Dia, ver o Invisível que envolve e habita o fundo de tudo aquilo que existe. A Vida é invisível, nossos corpos, todos os elementos do universo são a manifestação visível da Vida, mas ela própria permanece invisível. Ver Deus é nada ver. Deus é o vazio, a claridade, é o que permanece entre nós, entre tudo. E que pelo psicodrama, seria acessado e reconhecido pela presença, espontaneidade, Encontro.

Assim, os terapeutas devem aprender a ver claro para ajudar outras pessoas a curarem de suas cegueiras e reencontrarem a visão. Isso acontece pelo corpo, sempre. Por ele sentimos, vemos e ampliamos nossos sentidos. Esse corpo é por onde a Vida nos mostra algo de si mesma, sempre permanecendo oculta. Assim, o cuidado que dedicamos a nós e a realidade é cuidado que dedicamos a Vida Infinita.

Essa visão me integra na Vida e me fortalece enquanto Terapeuta e agora Professora/Didata. Apresentar essa aula foi um passo muito importante no aprofundamento da compreensão e integração dessa visão com a prática profissional. Acredito que expansão do Ser é nosso maior objetivo no psicodrama em todos os contextos, inclusive nos espaços pedagógicos.

Agora, após todo esse processo criativo que envolveu a aula teórico-vivencial, sinto-me aquecida em mais uma vez convidar o meu corpo para o meu palco interno:

Vida pulsa aqui, Psicodrama pulsa aqui. Em cada célula, órgão, em toda a pele. Sou corpo-mulher; Sou corpo-gente; Sou corpo aprendiz; Sou corpo-terapeuta; Sou corpo-professora; Adorei ser corpo-professora, compartilhar, afetar e ser afetada pelas afecções dos

outros. *Estar em campo aberto para sentir-pensar, dialogar e co-criar. Sou corpo-professora-psicodramatista-sentir-pensante.*

4.2 Avaliação da aula: Processamento dos participantes

A avaliação foi feita em grupo, por meio do compartilhamento, em que cada um pôde expressar as suas emoções, impressões e compreensões, ampliando e integrando o tema com as experiências pessoais, o que resultou em uma construção viva e coletiva.

Além disso, a avaliação também aconteceu conforme fui fazendo um processamento da aula, a partir da escrita, reflexões e novas conexões teóricas-vivenciais.

Seguem alguns compartilhamentos:

Para mim foi ficando muito claro essa questão de vivenciar o sintoma (...). Depois que comecei a fazer terapia não tenho mais tantas cólicas de rins, que tive desde a minha adolescência... hoje consigo me perceber e conversar com o meu sintoma como se fosse um personagem. Fico pensando na minha experiência na adolescência, o caos que eu estava vivendo e como isso se manifestava nas cólicas. Estou muito grata por viver essa aula. Para mim, tudo fez muito sentido. Estou aprendendo a me conectar cada vez mais com o meu corpo e ir facilitando isso aos pacientes. (Mariana)

Quando conseguimos, de dentro para fora, ir percebendo em nós o desenvolvimento e conseguindo integrar, a partir da nossa própria experiência pessoal coisas que são muito profundas que vivemos, como a nossa formação mais ficando mais ampla, mais larga, mais substancial! E isso é uma coisa que o psicodrama traz de forma muito forte para nós. Essa aula me trouxe muita clareza. Olhar para tudo isso e ver essas dimensões, as formas como experienciamos os sintomas, é como se você tivesse desenhando para nós, de forma muito clara, um mapa das nossas emoções e do nosso espírito, para nos auxiliar na clareza do que e onde dói em mim, onde eu sofro... isso deixa muito mais fácil da gente olhar, reconhecer e auxiliar as pessoas que chegam para nós em busca de ajuda e com o corpo dolorido, que vão revelando dores profundas da alma e do espírito. (Fernanda)

Eu estou, desde o início, muito emocionada com a aula. E agora me lembrei de quando a pessoa está no hospital, internada (...) é um dos momentos que a pessoa mais se conecta com a espiritualidade, né? Não é a toa que recorre a isso ou tem experiências que ela verbaliza como algo que ela nunca tinha experienciado, em relação ao cuidado e aos vínculos. A doença leva a pessoa para um lugar em que é obrigada a olhar e sentir o corpo mesmo. Estou muito agradecida por você ter escolhido esse tema. Eu gosto muito e para mim, isso sempre foi questão de saúde pública. E ouvindo a sua aula... o psicodrama, a atenção que ele dá ao corpo é questão de saúde pública, porque o quanto as pessoas adoecem diferentes momentos da vida e o quanto a gente não aprende a linguagem do corpo. O corpo tem uma linguagem que não nos foi ensinada. (...) Essa totalidade que você traz, eu entendo como a nossa missão enquanto

psicodramatistas de ensinar essa linguagem para os nossos pacientes, para as pessoas em geral, onde estivermos. O corpo é o primeiro, não o último. (Gabi)

Estou aqui super reflexiva. Estou aqui conectada com a sua fala de que todo ser humano tem esse cosmo, esse sagrado dentro de si. Por mais caótico que seja. E eu fazendo aqui o meu processo reflexivo, estou encantada com isso. Por que aí me remeteu muito os pacientes psiquiátricos, porque a Nise da Silveira deu muito essa visibilidade. Existe esse cosmo sagrado em qualquer ser humano. E aí eu atralei isso com Moreno e isso me deu ainda mais encantamento. A cabeça está aqui borbulhando. (Natalia).

Eu achei muito bonito esse olhar para o corpo como caminho para o autoconhecimento, como possibilidade de olhar para as sensações primeiro, olhar para os sintomas primeiro. As vezes não dá para olhar para o drama de cara, mas começamos a olhar para as sensações, os sintomas, o corpo. Até anotei aqui: o corpo como o caminho primeiro. (Natasha).

Achei muito importante você trazer esse tema. De certa forma, o psicodrama traz essa importância, essa relevância, esse essencial. E isso me fez repassar pela minha experiência pela busca profissional. Eu vim da fisioterapia, eu comecei pelo corpo. E trabalhando com ele surgiu o desejo de ver, de descobrir, de perceber mais o que estava por trás, o que influenciava o adoecimento, o porquê alguns melhoravam e outros não. Aí eu resolvi fazer Psicologia, mas fui muito para a psique. Saí do corpo e fui para a psique. (...). E percebo que agora estou no caminho de compreensão dessa integração, que é o que eu buscava, a compreensão do homem integral. E o somatodrama que você nos apresenta hoje, salientando essa importância do corpo no psicodrama, reacende para gente essa compreensão vívida sobre o que é essa totalidade, a importância do corpo como meio de expressão na vida, trouxe uma luz, um fio condutor. E faz a gente fazer uma leitura das nossas dores, dos nossos processos, o que me dói hoje? Achei muito interessante e gostaria de compartilhar essa busca de compreensão profunda do homem integral. Quanto demora o fazer sentido e é lindo quando começa a fazer. (Ana Carolina)

Essa aula talvez tenha me ajudado a entender... acho que já estou vivendo essa coisa do psicodrama há muito tempo, sem ter me dado conta e me fez me lembrar muito do meu processo terapêutico, que eu sempre chegava e ouvia: “como você está chegando? Perceba o seu corpo, as suas sensações”. E agora nos nossos encontros com o grupo, a gente sempre vai fazendo esse movimento... como vocês estão chegando? como estão se sentindo? E acho que muito do meu autoconhecimento veio daí e eu só estou dando conta disso nesse momento. Porque hoje eu sinto que eu confio mais nas minhas emoções. Como eu estou chegando, como estou me sentindo, quais as minhas sensações? Nesse momento eu consigo parar e me perceber. E aí eu consigo agir a partir dessa presença, do meu sentimento, então fica assim pra mim: a confiança em mim, a confiança no que sinto, no que estou percebendo. (Aline).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dessas partilhas, foi possível reconhecer a potência da aula, pelo tema e pela pedagogia psicodramática, que possibilitou aprendizado sensível, permitindo aos participantes correlacionar o tema com suas experiências pessoais e com o reconhecimento nas experiências dos outros, resultando em trocas profundas e com isso uma ampliação do self, como aprendizado vivo e corporificado.

Em seu artigo sobre psicoterapia de grupo, Ribeiro (2023), em diálogo com a perspectiva indígena trazida por Krenak, apresenta o conceito de *sonho-ação*, distinguindo-o da compreensão ocidental de sonho. Nessa perspectiva, sonhar é agir na construção de novos mundos. Mais do que nunca, somos convocados a criar coletivos saudáveis que sustentem e produzam sonhos. A autora enfatiza a psicoterapia de grupo como um desses caminhos, cuja eficácia é reconhecida inclusive pela ciência psicoterapêutica contemporânea. A partir da experiência relatada e dos compartilhamentos dos participantes, sinto-me agradecida e confiante nos espaços pedagógicos psicodramáticos também como coletivos vivos e sensíveis de aprendizagem, nos quais é possível reconhecer-se, sonhar, despertar a consciência e sentir o convite para o assumir da responsabilidade pela criação de novos mundos.

REFERÊNCIAS

FONSECA, J. **Psicoterapia da Relação**: elementos de psicodrama contemporâneo. São Paulo: Ágora, 2000.

FREIRE, C. A. **O corpo reflete o seu drama**: somatodrama como abordagem psicoterápica. São Paulo: Ágora, 2000.

MARTIN, M. A. F. e ALTARUGIO, M. H. (org). **Pedagogia Psicodramática**: uma proposta de metodologia ativa de Maria Alicia Romaña. 1 ed. São Paulo: Ágora, 2022.

PITERBARG, Adriana. **Repensar lo corporal**: psicossomática, discapacidad, danza circular, psicodrama. Argentina: Ricardo Vergara ediciones, 2016.

RIBEIRO, Daniela Figueiredo. A decolonialidade na pesquisa e prática psicodramáticas: pela superação de epistemicídios históricos. **Rev. Bras. Psicodrama**, v31, e0323, p.1-12, 2023. Disponível em: <https://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/649>. Acesso em: 05 de jan. 2026.

RIBEIRO, Daniela de Figueiredo; ZINGRA, L.S ; RODRIGUES, M. A. S. ; VIEIRA, P. C. V.; DINIZ, L. F. . **Que mundo queremos? Eu, você, nós**. 1. ed. São Paulo: FEBRAP, 2024. v. 1. 201p. Disponível em: <https://febrap.org.br/wp-content/uploads/2024/11/e-book-completo.pdf>. Acesso em 05 de jan. 2026.

SANCHEZ, Celso. Ecologia do Corpo. Rio de Janeiro: Walk Editora, 2011.
