

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

ELAINE CRISTINA VILIONI DE SOUZA GUIRAL

Formação Psicodramática: o desenvolvimento do papel profissional a
partir da relação

FRANCA/ SP

2021

Somos todos irmãos da lua
Moramos na mesma rua
Bebemos no mesmo copo
A mesma bebida crua
O caminho já não é novo
Por ele é que passa o povo
Farinha do mesmo saco
Galinha do mesmo ovo
Mas nada é melhor que a água
A terra é a mãe de todos
O ar é que toca o homem
E o homem maneja o fogo
E o homem possui a fala
E a fala edifica o canto
E o canto repousa a alma
Da alma depende a calma
E a calma é irmã do simples
E o simples resolve tudo
Mas tudo na vida às vezes
Consiste em não se ter nada.

Renato Teixeira

APRESENTAÇÃO

“Sonho que se sonha só é só um sonho que se sonha só. Mas sonho que se sonha junto é realidade”. Essa canção faz eco em mim neste momento, no final deste ciclo de formação em psicodrama, em que o processo foi junto, foi mutante, foi forte, foi sensível, foi sonho e é realidade.

Chegamos ao final deste ciclo. Eu cheguei presente por aceitar as minhas ausências, inteira por reconhecer as minhas faltas ou exageros, parte do Universo por sentir a conexão com a humanidade, grata por minha condição de co-criadora.

E a partir deste vivido junto e desta realidade transformadora, nasce este escrito num fluxo espontâneo e desejante de recolher as pérolas deste caminho e transformá-las em uma criação que possa me enobrecer, assim como enobrecer outras pessoas que em contato com esta obra, possam viver um Encontro.

O caminho de formação em psicodrama nível I nos proporcionou contínua vivência em grupo, mudanças pessoais intensas possibilitadas pelo processo terapêutico grupal e aprendizado permanente a partir do vivido, dos estudos pedagógicos e das criações pessoais e do grupo.

O grupo desempenhou papel fundamental no processo de formação em psicodrama, pois foi matriz de desenvolvimento de relações saudáveis, onde conflitos, dificuldades, empatia e afeto tiveram espaço para existir, atuar, dramatizar e transformar as relações. Tais vivências possibilitaram a compreensão de grupo, a experiência da relação e especialmente do Encontro.

O grupo foi cenário de acolhimento e rematização da minha própria história, que é recheada de experiências de grupo e relações que me deram suporte e apoio ao longo da vida. Pude revisitar os grupos aos quais pertenci e perceber como eles me auxiliaram no enfrentamento de adversidades e na potencialização da minha força de vida, onde muitas vezes pude criar, co-criar e me reinventar de acordo as minhas necessidades e desejos.

E perceber isso, reconectou-me com o Universo e a Humanidade. Eu sou a partir de Tu. Eu sou na relação. A teia da Vida me acolhe e me permite ser quem eu sou e me reinventar a partir das dores e delícias de ser quem sou. Isso me conforta, me inspira e me faz Ser Co-criadora.

Jacob Levy Moreno, criador do psicodrama, viveu a sua Vida com a crença na relação e no potencial do homem como co-criador do Universo. Acreditou firmemente que a

espontaneidade-criatividade são fatores essenciais na saúde do ser humano. E que só a partir do Encontro que o homem se alimenta e acessa o seu potencial criativo-criador.

Assim, o psicodrama se revelou fonte de vida para mim, já que toda filosofia moreniana me convida, inspira-me e é tão cheia de sentido. Aqui, apresentarei a filosofia moreniana e os principais conceitos que vão ao encontro das minhas mais significativas experiências no psicodrama e a ascensão do meu papel profissional.

INTRODUÇÃO

Era uma vez um jovem psiquiatra romeno-judeu que transformou a história da psiquiatria por dar atenção a saúde, a alegria, a espontaneidade, a relação, às pessoas marginalizadas, ao direito de vida de todos os seres humanos.

Ele foi Jacob Levy Moreno, nascido em 20 de maio de 1889, na cidade de Bucareste e faleceu em 14 de maio de 1974, em Beacon, Nova Iorque. Estudou filosofia e medicina. Foi psiquiatra, com interesse em sociologia, psicologia social e antropológia. Moreno morreu aos 85 anos de idade e pediu que em sua sepultura fossem gravadas as seguintes palavras: Aqui jaz aquele que abriu as portas da Psiquiatria à alegria. (FONSECA, 2008).

Moreno viveu histórias impactantes pela sua época. Desde criança se destacou pela criatividade e ousadia, como a improvisação de um jogo de ser Deus aos quatro anos. Na adolescência, fundou a religião do Encontro com colegas e na juventude começou a se envolver com trabalhos com grupos carentes de atenção social. Reunia grupos de crianças nas praças de Viena para contar histórias e fazer jogos de improvisação, fez trabalho de psiquiatria preventiva com prostitutas, atividades num campo de refugiados tirolezes, experimentação de teatro do improviso e criou o teatro terapêutico. Os seus estudos e criações científicas partiram da própria relação que estabeleceu com pessoas e especialmente grupos. (FONSECA, 2008)

Moreno concebeu o homem como um ser relacional, que deve ser percebido e estudado a partir de suas relações interpessoais. Já no nascimento, a criança é inserida num sistema de relações, constituído em primeiro lugar por sua mãe, que é o seu primeiro ego auxiliar, seu pai, irmãos, avós, entre outros, sistema este que Moreno chamou de Matriz de Identidade. Já no início de seu desenvolvimento na matriz, quando a criança e a mãe se indiferenciam, a criança vivencia a sociedade através da mãe iniciando seu processo de socialização e integração na cultura. Assim, o homem moreniano é um indivíduo social, porque nasce em sociedade e necessita dos outros para sobreviver, sendo apto para a

convivência com os demais. Toda a teoria moreniana parte dessa ideia do homem em relação, e, portanto, a interrelação entre as pessoas é o seu eixo fundamental. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988)

Moreno (1946) aborda a Matriz de Identidade, como pano de fundo para a compreensão da teoria da espontaneidade do desenvolvimento infantil, que tem como foco a criança como gênio em potencial, que se desenvolve e se manifesta na co-existência, co-ação e co-experiência. Já no nascimento o bebê vive a primeira fase de preparação para estados espontâneos. A matriz de identidade lança os alicerces do primeiro processo de aprendizagem emocional da criança.

Moreno (1946) apresenta três principais fases da matriz de identidade: Indiferenciação, sendo esta a fase em que a criança não se diferencia do outro; Reconhecimento do Eu, a fase em que a criança se reconhece na relação com o outro; e Reconhecimento do Tu, a fase em que a criança reconhece e representa o papel do outro.

José Fonseca (1980) amplia os conceitos de Moreno (1946), tentando compreender a aprendizagem relacional. Baseia-se em Moreno e Buber, e se apropria de influências próprias e de outros autores, reforçando a visão do “Ser humano como um ser cósmico, que vem do cosmos e vai para o cosmo”. Fonseca insere a noção de patologias a partir do desenvolvimento da Matriz de Identidade e discute sobre as técnicas básicas do psicodrama a partir desta teoria.

As fases da Matriz de Identidade são: Indiferenciação, fase de identidade cósmica, em que EU-TU fundem-se. Está associada a técnica do duplo; Reconhecimento do EU, fase em que a criança se reconhece e passa a desempenhar o seu próprio papel. Está relacionada a técnica do espelho e solilóquio; Reconhecimento do TU, fase em que a criança descobre que o outro sente e reage as suas iniciativas, representada pela técnica da inversão de papéis. Esta fase envolve as relações em corredor, a pré-inversão, a circularização, até a inversão de papéis. A última fase é o ENCONTRO, que é a capacidade de se reconectar com os cosmos por meio dos elementos latentes que todos trazem dentro de si. O Encontro recebe a conotação de um orgasmo vital, expressa a explosão de centelhas divinas na fração de tempo em que acontece a perda de identidade pessoal, temporal e espacial. As pessoas envolvidas fundem-se na reunião cósmica e dessa experiência retornam mais fortalecidas, revitalizadas em sua identidade, o Eu será mais EU e o TU mais TU. (FONSECA, 1980).

Moreno acreditava ainda que o homem possui recursos inatos, que são a espontaneidade, a criatividade e a sensibilidade. Desde o início ele traz consigo fatores

favoráveis a seu desenvolvimento, que não vêm acompanhados por tendências destrutivas. Entretanto, essas condições que favorecem a vida e a criação, podem ser perturbadas por ambientes ou sistemas sociais constrangedores. Nesse caso, resta a possibilidade de recuperação dos fatores vitais, através da renovação das relações afetivas e da ação transformadora sobre o meio. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988)

Moreno acreditava que para que as pessoas tenham prazer de se sentirem vivas é necessário que se reconheçam como agentes do seu próprio destino, se o contrário acontece e essas são reduzidas à condição de engrenagens, impedidos de iniciativas pessoais, ficam privadas de sua espontaneidade.

Gonçalves, Wolff e Almeida (1988) explicam que espontaneidade, segundo Moreno, “é a capacidade de agir de modo “adequado” diante de situações novas, criando uma reposta inédita ou renovadora ou, ainda, transformadora de situações preestabelecidas”. (p.47). A adequação e o ajustamento apresentado por Moreno nesta situação diz respeito ao homem a si mesmo, e não ao universo externo. Assim, “ser espontâneo significa estar presente às situações, configuradas pelas relações afetivas e sociais, procurando transformar seus aspectos insatisfatórios.” (p. 47).

Para modificar ou estabelecer novas situações é necessário criar: “produzir, a partir de algo que já é dado, alguma coisa nova”. A criatividade é indissociável da espontaneidade, que por sua vez é um fator que permite ao potencial criativo atualizar-se e manifestar-se. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988)

Para Moreno (Fonseca, 2008) a vida humana é muito mais inovadora do que repetitiva, sua essência está em ser inovadora, não no que está como “conserva” da nossa cultura. Moreno valoriza muito mais o ato da criação do que a sua obra pronta.

Fonseca (2008) afirma que Moreno concebe o ser humano, gênio em potencial. Para ele a criança teria essa potencialidade, que por alguns motivos inerentes as coerções morais, sociais e culturais não é liberada no decorrer da vida. “Considera-se a espontaneidade e a criatividade fenômenos primários e positivos, e não derivados da libido ou de qualquer outro impulso animal”. (MORENO, 1961, p. 87)

Moreno (1961) vê o ser humano com otimismo, mas acha que as próprias criações civilizatórias deturpam sua espontaneidade.

Cada indivíduo teria, então, uma espécie de matriz espontânea, com base na qual sua personalidade se desenvolveria. No mundo civilizado, existiria uma tendência de substituir a espontaneidade pelas conservas culturais. No mundo moderno, cada vez menos se dá chance ao indivíduo para responder livre e adequadamente a estímulos novos. Quase todas as respostas sociais

estão condicionadas por normas, por regras. Acontece um bloqueio da espontaneidade, restringindo-se a capacidade de criação. O ser humano passa a simples peça de uma engrenagem, sem possibilidade de criar livremente seu destino e participar de fato na sociedade. (P.30).

Para Moreno, a conserva cultural deve ser apenas o ponto de partida e a base de ação para que a criatividade se manifeste. Se o homem der atenção apenas ao que já está pronto e acabado, ele perde a sua espontaneidade. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988)

Outro aspecto importante na relação para Moreno é a Tele, compreendida pela capacidade de se perceber de forma objetiva o que ocorre nas situações e o que se passa entre as pessoas.

“Toda ação pressupõe relação, factual ou simbólica, entendendo-se por simbólica a relação com pessoas reais ou imaginárias, que têm sua presença representada. Toda relação pressupõe formas de comunicação. O fator Tele influi decisivamente sobre a comunicação, pois só nos comunicamos a partir daquilo que somos capazes de perceber. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 49)

A Tele, inata em condições favoráveis de seu desenvolvimento, permite a experiência subjetiva profunda entre pessoas e pode ser observada por um terceiro (que é objetivo). Diferentemente da empatia, que é a capacidade de se colocar no lugar do outro, a tele acontece entre as pessoas, como se fosse a empatia acontecendo em duas direções. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988).

Para Moreno, o embotamento ou a ausência da tele resulta na transferência.

“Acreditava que o caminho do psicodrama era antes o de reavivar espontaneidade e Tele que, recuperados, seriam fatores de saúde mental e criatividade, superando o apego desfavorável a situações do passado. Já a presença da Transferência, enquanto patologia da Tele, frequentemente é causada de equívocos e até de sofrimento nas relações interpessoais”. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 50)

Segundo Gonçalves, Wolff e Almeida (1988), Moreno acreditava que pessoas capazes de relações télicas estão em condições favoráveis para viver relacionamentos marcantes e transformadores. E chama de Encontro a experiência essencial da relação télica.

“Um encontro de dois: olho a olho, cara a cara.
E, quando estiveres perto, arrancarei teus olhos
E os colocarei no lugar dos meus,
e tu arrancarás meus olhos,
e os colocará no lugar dos teus,
então te olharei com teus olhos
e tu me olharás com os meus.
Assim até a coisa comum serve ao silêncio e
Nosso encontro é a meta sem cadeias:

O lugar indeterminado, em um momento indeterminado,
A palavra indeterminada ao homem indeterminado.”

O Encontro não seria uma pura nomenclatura, mas um frente a frente, um cara a cara, dinâmico e vivenciado; base de toda ação terapêutica genuína.

Tais experiências despertaram em Moreno a atenção para o tempo vivido, o tempo da experiência subjetiva. Moreno recorreu aos conceitos de Bergson sobre o tempo, tempo convencional do relógio e a duração, e criou a “categoria do momento”. “O momento moreniano é um espécie de curto-circuito. É vivido como se a duração fosse alterada subitamente, permitindo o destaque de um instante que transforma as pessoas envolvidas. É o caso do momento do encontro e do momento da criação, situações em que o ser humano se realiza, afirmando o que é essencial no seu modo de ser.” (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p.55).

Moreno valorizava o tempo presente como o principal tempo para se pensar a interação humana. Ele enfatizava a relação presente, as correntes afetivas tais como estão sendo transmitidas e captadas “aqui e agora”. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988).

Todos estes aspectos da filosofia moreniana revelam a influência marcante da religiosidade na obra de Moreno. A sua obra da juventude é pronunciadamente religiosa, influenciada pelo hassidismo. A concepção moreniana recebeu fortemente a influência desse movimento religioso. O hassidismo defende a idéia de substituição da relação vertical com Deus por uma relação horizontal. Acredita-se que tudo conteria centelhas divinas, que poderiam ser liberadas conforme as situações. E quando liberadas a vivência era de se alcançar Deus. Para Moreno, a liberação das centelhas divinas era a espontaneidade-criatividade.

Para Moreno, Deus é inseparável do Universo e o Universo é inseparável de cada homem que vive nele, e assim cada homem é inseparável de Deus e faz parte do Criador, independente do quão distante está do centro da sua existência. E afirma que para se dar sentido a existência é necessário achar o caminho da criatividade e se permitir uma comunicação direta com o criador. Assim, cada um é uma parte do Criador e é co-criador. (MORENO, 1992).

Deus é pura espontaneidade. A caridade, que seria dela senão um cadáver, se não fosse a espontaneidade? Fortaleza e autoridade, sabedoria e justiça, que sentido teriam, se fossem impostas pela força? E o amor de Deus não fluiria por acaso, espontaneamente Dele, no momento da necessidade? A quantidade

de espontaneidade determina o surgimento ou a decadência das nações. Por isso, pois, o mandamento será: “Seja espontâneo!”. (MORENO, 1992).

No hassidismo, o contato pessoal era mais forte que os próprios textos religiosos, o que se aproxima da vivência e terapêutica moreniana, em que o atuar, o contato, a realidade, a verdade e a vida são o mais importante.

O religioso da juventude, de certa maneira, fecha seu círculo místico com a sociatria da maturidade. A sociatria, segundo Malaquias (2012), compõe, juntamente com a sociometria e sociodinâmica, a socionomia, que se define como “a ciência que estuda as leis sociais, que regem o comportamento interpessoal” (p. 20). A sociometria investiga a organização grupal, enquanto a sociodinâmica estuda as dinâmicas dos grupos sociais e a sociatria se ocupa das intervenções socioterapêuticas em que são utilizados métodos de ação.

Malaquias (2012) explica que “a sociatria é a ciência do tratamento das relações sociais e, de certa forma, é o resultado prático/ metodológico da socionomia.” Partindo do seu esquema básico de concepção do homem inseparável das relações sociais e do Universo, Moreno coloca o foco no grupo como possibilidade de cura do homem e da humanidade. E assim propõe tratamento dos grupos por meio de métodos de ação, como a psicoterapia de grupo, o psicodrama, o sociodrama, o teatro espontâneo, o role-playing, os jogos dramáticos e o teatro espontâneo.

Em uma sessão sociátrica são utilizados cinco elementos: Diretor, aquele que coordena o grupo; Ego-auxiliar, aquele que está a serviço do diretor e do grupo; Protagonista, a pessoa que dá voz ao drama do grupo; Palco, local definido para que a ação dramática aconteça; Plateia, composta por todos os membros do grupo presente, que atuam como observadores-participantes e co-criadores da sessão.

Os métodos de ação são definidos por quatro fases, sendo elas: Aquecimento inespecífico e específico, que se definem como as movimentos de preparação para o início do grupo e depois o aquecimento dos participantes para o dramatização; Dramatização, que é desenvolvimento da cena criada pelo protagonista representada no contexto dramático; Compartilhar, que é o momento de expressão das emoções sobre o que foi vivido. E o processamento, que define como a reflexão sobre o vivido a luz da teoria e prática psicodramáticas. (MALAQUIAS, 2012).

Assim, a partir desta apresentação teórica é possível entrar em contato com a essência da filosofia moreniana, que considera o homem na relação o principal objeto de estudo, ação e transformação. Portanto, parto da relação nas minhas próprias experiências

pessoais para investigar o meu próprio processo de formação e identificar as transformações pessoais e o desenvolvimento do meu papel profissional.

OBJETIVO GERAL

Apresentar o processo de formação para identificar transformações pessoais e discutir o desenvolvimento do papel profissional de psicoterapeuta psicodramática.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar processamento da trajetória de formação
- Descrever e analisar uma experiência como psicoterapeuta psicodramática bipessoal
- Descrever e analisar uma experiência de direção grupal

METODOLOGIA

Este estudo se trata de um relato de experiência, com três diferentes focos: experiência pessoal no processo de formação em psicodrama, experiência profissional como psicoterapeuta e experiência profissional como diretora de um psicodrama em grupo.

A experiência pessoal no processo de formação em psicodrama teve o foco no Eu na relação, em diferentes grupos, desde antes eu conhecer o psicodrama até os dias atuais.

Em seguida, na experiência como psicoterapeuta bipessoal, descrevo um caso clínico de uma jovem de 25 anos, atendida no meu consultório particular, com quem vivenciei um processo de enfrentamento de dualidades emocionais relacionadas ao papel profissional, desafiei-me enquanto psicodramatista e experimentei diferentes técnicas psicodramáticas.

Por fim, na experiência como diretora de um psicodrama em grupo, descrevo a a vivência: Das amarras do Eu a liberdade do Ser. A vivência foi parte do processo de formação em Psicodrama Nível I da Casa do Encontro de Franca. Aconteceu em um sábado de manhã, das 9h as 11h30 e contou com a presença de um grupo de nove pessoas, eu diretora e o meu ego-auxiliar.

RESULTADOS

Autobiografia do processo de formação a partir das relações

1. Eu nas relações antes do Psicodrama

Eu nasci em família grande, unida, que fala muito e adora reuniões familiares. E eu sempre amei tudo isso. Tinha um lado tímido e sistemático, mas adorava estar no meio de pessoas. Tinha muita facilidade em conversar, brincar e dançar com pessoas próximas, não muito com quem eu não conhecia, mas nunca demorei para fazer amizades e confiar nas pessoas.

Na minha infância morei em uma rua sem saída, onde viviam também muitas crianças e em tempos ainda de mais segurança, podíamos brincar na rua e criar muitas brincadeiras juntos. Eu estava em todas e na maioria das vezes era a líder e a amiga que acolhia. A minha casa sempre recebia amigos e era lá que fazíamos toda a preparação de festas, como a festa junina.

Eu também sempre pertenci a grupos de amigos da escola. Amigos meus até hoje. Eu não conversava e me expunha com facilidade para a turma toda, mas os subgrupos mais próximos sempre se divertiam com a minha participação alegre e acolhedora.

Porém, apenas as coisas boas eram fáceis de serem compartilhadas com essas pessoas. A minha alegria, a minha compreensão, a minha coragem, a minha confiança. Ninguém sabia dos meus medos, das minhas dores, dos momentos difíceis que eu vivia enquanto portadora de uma doença rara. Isso eu nunca compartilhei. Falar algo sobre mim mesma era muito difícil.

Eu tinha medo de ser diferente, não queria ser diferente. Tinha medo da rejeição, dos olhares de pena e dos julgamentos de incapacidade. Por isso eu preferia ser forte, passar por tudo com coragem, sem lamentação. E sozinha. Aliás, nunca foi sozinha, pois sempre tive a minha família e ela às vezes presenciava o meu cansaço e fragilidade. Mas os demais... não, eles não podiam nem sonhar com isso. Eu era forte e “normal”.

Assim, eu sempre me vinculava fortemente às pessoas pelo lado bom. Ouvi-as, ajudava-as, mas nunca solicitava ajuda ou compartilhava as minhas dificuldades. Desta forma, havia um limite nas minhas relações, pois quando eu me sentia ameaçada ou fragilizada, eu logo me reinventava para dar conta da situação sem me expor. Eu cuidava deste limite.

Eu sempre tive uma relação íntima com Deus. Eu acreditava que se havia vindo à esta vida com esta doença e essas dificuldades, era para evoluir. Enfrentar todos os meus

problemas e fazer bem às pessoas era a minha missão. A minha fé me sustentava desde muito pequena. Eu sempre acreditei em uma proteção divina e um mundo espiritual atuante na minha vida. E era neste mundo que eu me apoiava, com que me abria e revelava as minhas profundas tristezas, mas sempre pedindo força e mais força. Ser forte era o principal ingrediente para se viver uma vida feliz.

Eu sempre fiz tudo o que as outras crianças e adolescentes faziam. Eu brinquei, participei de festas comemorativas, fui aos passeios da escola, fui à baladas, namorei, embriaguei-me, diverti-me demais. Sempre rodeada de amigos. Tudo isso foi incrível. Mas quando eu me separava dos amigos, eu entrava no meu mundo. Era como viver em dois mundos diferentes e secretos um para o outro. Eles não se conheciam.

E em clima de alegria, motivação e muita expectativa encerrei o ensino médio, acreditando que a faculdade de psicologia me traria muitas amizades, momentos de diversão e conhecimento para continuar fazendo bem às pessoas. Eu continuaria me virando com o meu Deus!

2- O meu encontro com o psicodrama

Em 2004 eu escolhi fazer psicologia por gostar de pessoas e desejar que as pessoas pudessem ser felizes. Eu tímida, ao mesmo tempo vibrante. Pensamento acelerado, ao mesmo tempo que externamente silenciosa. Espírito com força desbravadora, tanto quanto um corpo medroso e que se escondida para não ser vista de verdade. Muito alegre e prestativa, e um corpo cansado com sofrimento contido. E assim eu caminhava, meio a meio, presente, ausente, mas sempre sonhadora. Havia um mundo vivo dentro de mim com o qual eu me relacionava o tempo todo, mas não o compartilhava com ninguém. Isso me cansava profundamente, mas eu nem imaginava a possibilidade de compartilhá-lo. Eu acreditava que isso era ser forte.

“Sendo forte” e caminhando distraída em meio a tantos textos, aulas, trabalhos e obrigações acadêmicas, fiz parada em uma aula cuja professora era diferente. Ela despertava o meu lado sonhador, ousado, vivo, presente e as vezes até frágil. Ela era Viva e muito Presente. Ela sempre potencializava a vida e isso me afetava, me convidava, me instigava. Não me lembro exatamente qual era a aula e quando foi o primeiro encontro, mas ainda hoje agradeço profundamente por ter escolhido parar por ali. Naquela parada percebi uma forma de se relacionar diferente, tão próxima, tão doce, tão vibrante, em que aluno e professor caminhavam juntos, numa escuta profunda e com respeito que aconchegava a alma. Aquilo

era tão novo e tão bom. Neste clima, vínculos foram se formando e as pessoas que se sentiam convidadas a esse modo de relação, foram vivendo experiências transformadoras. Eu ali, quieta, muitas vezes muda, com vergonha, insegura, continuava ali, vivenciando timidamente o meu espaço nessa nova forma relacional. Ali eu podia estar de verdade, sem me esforçar demais. Eu me sentia respeitada. Para mim era uma parada de verdade, um momento em que eu podia parar, respirar, me sentir, me aconchegar e apenas estar.

E foi assim que vivi o meu primeiro encontro com o Psicodrama. Psicodrama da relação. Psicodrama do acolhimento, da vida, do amor. Eu conheci o Psicodrama pela relação, pelo conforto do meu próprio coração. Isso me proporcionou vivências internas profundas. Sentia-me de forma diferente. Depois conhecemos o psicodrama da ação, da dramatização, dos jogos dramáticos, da teoria moreniana. Para dizer a verdade, a relação que vivenciei tão viva na filosofia moreniana sempre me foi mais confortável. A ação psicodramática, as cenas, o faz de conta, me eram muito difíceis. Eu sentia muita vergonha, sentia-me exposta, insegura de estar fazendo tudo errado. Mas a relação me encantava, me inspirava, me enchia de desejo de viver a vida com mais amor, mais intensidade, mais verdade.

Aquela professora, aqueles encontros, aquelas discussões calorosas e tão cheias de afeto, proporcionavam um encontro diferente comigo mesma. Eu até vivi encontros especiais com as pessoas, mas vivi especialmente comigo mesma. A forma como as coisas aconteciam me possibilitavam experiências incríveis comigo mesma. Eu sentia, eu pensava, eu desejava, eu me sentia capaz de sonhar e transformar o meu próprio mundo.

No grupo que eu fazia parte, muitas vezes eu não fazia tão parte, não como outras pessoas. Eu ainda tinha muita dificuldade de viver um Encontro com elas, mas elas nem imaginavam como estar ali me fortalecia, me inspirava, me via enxergar novas possibilidades de vida e de me sentir tão Viva.

Esta experiência me despertava para uma nova experiência com Deus. Eu continuava me apoiando na minha fé e confiando em uma espiritualidade protetora, porém a vivência desta relação convidava-me à partilha, a falar sobre mim mesma, a viver relações onde eu pudesse ser de verdade, ainda que timidamente e dando passos quase que imperceptíveis. Eu começava a entender que Deus habitava as relações.

3 - Eu no grupo terapêutico psicodramático

Assim que concluímos a faculdade, ainda muito afetados pelo psicodrama em nossas vidas, algumas colegas e eu desejamos iniciar um grupo de psicodrama. No início era para ser

de supervisão, mas se tornou um grupo terapêutico psicodramático dirigido pela nossa professora Daniela e sua colega psicoterapeuta psicodramatista Angélica.

Como foi difícil viver o grupo. Eu tinha muita dificuldade de estar em grupo e nem percebia. Era difícil falar sobre mim, expor a minha verdade. Até que um dia eu contei para o grupo a minha verdade mais dolorosa, que mais que silenciava. Era um grito da alma, um parto de alto risco. Eu me expus de um jeito que eu nunca havia imaginado, mas do jeito que eu mais precisava. Eu nasci. Eu cheguei. As pessoas que ouviram, me viram, me acolheram. E eu me sentia mais leve, mais em mim, mais no grupo.

Eu cheguei com a minha verdade e as pessoas não me rejeitaram. Este era o meu maior medo, o medo da rejeição. E naquele momento eu me sentia mais aceita do que nunca. Eu olhava as pessoas e elas me olhavam tão amorosamente e de forma tão simples. Eu percebia que para elas isso não fazia tanta diferença, que estávamos juntas. Como isso foi potente e transformador na minha vida.

Nesta mesma época, eu passei a falar mais sobre mim em todos os lugares. Esta minha verdade de ser uma pessoa portadora de uma doença rara e com necessidade de cuidados especiais, que já havia sido tão dolorosa para mim, passava a ser apenas a minha verdade, cabível nas minhas mais diversas relações: de trabalho, de namoro, de amizade. Aos poucos, isso foi se transformando e se naturalizando de forma tão leve e bonita na minha vida. O peso que sempre carreguei sozinha começou a ser compartilhado com as pessoas da minha vida e isso fazia com que o peso já não fosse mais peso. Vivi a escuta, a compreensão, o cuidado, o colo, aprendi a pedir ajuda, a perceber e aceitar as minhas limitações, a assumir para mim mesma que eu não precisava dar conta de tudo para ser legitimada. Eu podia Ser, apenas Ser eu mesma e assim eu habitava o meu peculiar lugar no mundo.

Esta vivência me possibilitou experimentar o Deus vivo na relação, o Deus horizontal, o Deus que compartilha a criação do mundo. Eu era co-criadora do meu próprio mundo, não apenas precisava aceitar e viver o que me havia sido imposto. Eu podia co-criar e compartilhar e isso fortalecia a minha própria existência.

Eu fiquei no grupo por uns dois anos. O grupo foi um espaço sagrado para eu nascer para o mundo com mais aceitação de mim mesma. No entanto, não foi fácil permanecer no grupo com presença, vivendo o grupo com verdade. Pra mim era difícil estar em grupo, respeitando o seu tempo e confrontando as verdades das próprias relações. Para mim era mais fácil viver apenas a minha verdade no grupo. Eu me ausentava, me questionava, sentia

ansiedade e inquietações, dúvidas, mas como era difícil assumir isso no grupo. Até que um dia me despedi, encerrei o meu processo e fui experimentar outras possibilidades.

4- Eu no grupo de formação em psicodrama

Um Re-encontro com o psicodrama. Desde que eu havia encerrado o meu processo terapêutico no grupo de terapia psicodramática, havia caminhado por diversos lugares. Estudei outras abordagens, vivenciei outras formas de relação, experimentei diferentes modos de trabalho e saboreei de diversos sentimentos enquanto pessoa e profissional. Muitas vezes me senti sozinha, pequena, incapaz e confusa. Eu buscava a minha força e relações que potencializassem a minha própria humanidade.

O meu Início na Formação em Psicodrama teve gosto de desafios e contradições. De um lado o desejo, de outro o medo e as dúvidas da permanência no caminho. Sendo assim o início foi desconfortável e confuso. Dentro de mim ecoava a necessidade da escolha de um caminho de vida e não apenas mais uma estrada a se trilhar (não desvalorizando as estradas aleatórias, pois todas por onde passei foram extremamente importantes para mim). Neste momento, sentia-me convidada a escolher um caminho DE SER e isso me causava tensões, dúvidas e muito desconforto.

O grupo movido pelo desejo e encantamentos de se viver em grupo, acolheu com cuidado as minhas inquietações, aceitando o meu EU confuso e inteiramente contraditório. Desta forma fui me sentindo confortável em ficar, em falar, em expor os dramas que compunham o meu palco interno. Ali eu conseguia falar sobre as minhas sensações, os meus medos, inclusive relacionado ao grupo. Eu escolhi e fui capaz de ser verdade na relação.

Escutava atentamente cada pessoa, mas escutava ainda mais as minhas próprias reverberações com a história de cada um. Escutei os meus medos, as minhas inseguranças, a minha força, a minha fraqueza, a minha intuição, a minha razão. Escutei a minha criança, a minha mulher, o masculino em mim. Compartilhei os meus sabores e degustei os sabores e sabores do outro. Assim fui me adentrando, pertencendo, SENDO. Fui me sentindo no caminho e percebendo que eu já havia iniciado a formação humana psicodramática.

O palco foi espaço de revelar a minha autobiografia. Momento sagrado, alegria e lágrimas sinceras que milagrosamente curavam a alma. Foi espaço de revelar dramas, de dar colo, de dar abraços, de cantar e dançar, de sentir o corpo e a alma. Foi espaço sagrado de cuidado, dor e amor. Até chegar o dia de estréia do meu SER DIRETOR PSICODRAMÁTICO naquele mesmo palco. E depois, do meu SER EGO-AUXILIAR.

Sacralidade, Milagre, Superação, Presença Protegida. Naquele palco saboreei o medo e a confiança. As dúvidas e a fé. Neste processo senti-me acolhida e amorosamente sustentada e nestes momentos de direção senti-me presença de continência, afeto e acolhimento.

Eu me desafiei, expus-me, arrisquei-me, acreditei em mim mesma, mesmo em momentos de insegurança. Transitei pelo meu palco interno e pelo palco externo com muito respeito a mim mesma. Consegui compartilhar a minha própria humanidade sem tanto medo da minha própria existência.

Cada dia um desafio, um treino, uma possibilidade. Algumas tensões e muitos momentos intensos de acolhida, cuidado, afeto, escuta, mudanças, Encontro, cura. Mesmo com todas as minhas inseguranças, eu continuei ESCOLHENDO, me desafiando, me permitindo seguir neste caminho.

Quase no final do nível I de formação compreendi e revelei em um dos meus processamentos para o grupo:

“Grupo A de psicodrama da Casa do Encontro. Grupo que nasceu com pessoas de verdade desde o início. Pessoas com medo, pessoas confusas, pessoas cansadas, pessoas indecisas, pessoas silenciosas, pessoas corajosas em revelar a sua maldade, o seu peso, as suas incompatibilidades. Terapeutas gente de verdade. Terapeutas que sentiram, que brigaram, que choraram, que foram para o palco, que assumiram um novo caminho mesmo com machucado a carne viva. Grupo junto sem arredar o pé, mesmo no cansaço, na dúvida, no desânimo ou na falta de entendimento. Mesmo na ausência inconsciente ou consciente, o grupo se manteve junto, de mãos dadas entre si ou de mãos dadas a um fio amoroso que liga todo o nosso grupo. Ouço que os caminhos individuais foram diferentes. Cada um enfrentou o seu próprio monstro interno para estar aqui. No entanto, a persistência e a superação são compartilhadas por todos nós. Vivemos isto a cada dia, a cada encontro, a cada momento do nosso processo. Superamos medos, revelamos verdades, enfrentamos e superamos. Vivemos bons momentos. Criação, corpo, conquistas, nascimentos, paixões, celebrações, delicadezas. Mas hoje escolho falar sobre o que foi tenso, difícil, dolorido. A perda, a separação, o confronto, o vazio, a tristeza, a confusão, a incerteza. Grupo que vivenciou e suportou estar junto com tudo isso. E eu agradeço imensamente por esta vivência, por esta oportunidade de viver este grupo e hoje sentir tanto a sua força e resiliência. Neste grupo eu pude estar verdadeiramente com todos os sentimentos que já rejeitei e vocês me aceitaram. Os sentimentos mais autênticos de vocês também tiveram espaço aqui e nós os aceitamos.”

Entendi que a vivência no grupo de formação em psicodrama me permitiu evoluir na verdade da própria relação. Eu já me sentia parte, já não tinha tanto medo de dizer não, de revelar os meus medos e inquietações, de não concordar ou falar o que eu quisesse. Sentia-me mais presente e compreendia a importância de falar sobre a maldade, o egoísmo, a raiva e

qualquer outro sentimento que habitava em mim já rejeitado antes. Isso me tornava mais gente, mais presente, mais inteira.

O meu Deus foi intimidade na respiração, no respeito ao meu próprio corpo, na intimidade dos meus pensamentos e sentimentos e também na partilha deles com o meu grupo. Foi a paciência, a espera, assim como a ação e a criação de um mundo confortável de ser habitado. O Meu Deus me habita e eu habito o meu Deus, presente, vivo, aqui e agora.

Agora, finalizando o nível I de Psicodrama, agradeço a mim mesma por ter escolhido, por ter ficado, por ter permanecido além dos desafios, por ter me desafiado ainda mais, por ter tentado, me arriscado, confrontado.

Gratidão a vida, a mim que aprendi a enfrentar a minha verdade e ao grupo por me acolher e me aceitar tão humanamente.

5- Eu na relação com os meus pacientes

Quando iniciei a formação em psicodrama eu já era psicoterapeuta há aproximadamente sete anos. Trabalhei com psicologia clínica desde quando me formei. Busquei por muitas receitas, fiz muitas supervisões em diferentes abordagens e vivenciei múltiplos sentimentos referentes ao meu próprio papel de terapeuta, inclusive medo e vontade de desistir. No entanto, nesta época, já me sentia mais segura e tranquila, porém estava distante da prática psicodramática. Eu tinha certeza que escolhia este papel (de psicoterapeuta) e desejava cuidar e evoluir neste caminho.

Iniciei o processo de formação ansiosa para estudar e aprender, mas fui docemente surpreendida pelo foco na relação e na vivência no grupo. Seguimos juntos com entrega, persistência e muitas vezes resiliência. E de repente algumas coisas já estavam diferentes. As nossas próprias vivências já nos davam recursos para a atuação como psicoterapeuta bipessoal e psicoterapeuta de grupo.

A experiência de dirigir e ser ego auxiliar de uma vivência grupal me proporcionou uma profunda sensação de nascimento, de chegada, de conquista. Afinal de contas, eu havia percorrido todo um caminho pessoal para estar ali. Estaria então nascendo uma psicoterapeuta? Uma diretora e ego auxiliar de um grupo psicodramático? Uma pessoa que sente e se permite ser gente? Uma psicoterapeuta gente? Uma pessoa no caminho do SER GENTE PSICOTERAPEUTA?

Na medida em que eu vivia e aceitava-me no processo, ia me sentindo mais confiante como pessoa e como psicoterapeuta. Sentia-me mais aquecida, mais próxima, mais presente, mais certa da minha escolha, mais capaz de acolher a dor do outro, dar colo, ser afeto.

O meu ser gente terapeuta já habitava em mim, com calma e confiança. Agora a insegurança era de arriscar em técnicas psicodramáticas. Quantas vezes sentia a necessidade de fazer um duplo, espelho ou até mesmo uma cena psicodramática e fiquei relutando, pensando, discutindo comigo mesma se fazia ou não? Senti vergonha, medo de errar, de não ter sentido, de perder totalmente o controle e não saber o que fazer. Depois de muitas lutas internas, comecei a me levantar da minha poltrona e a experimentar estas técnicas. Apenas experimentar, arriscar, desafiar-me. Muitas vezes após a técnica eu vibrava pelo paciente, mas também por mim, por ter enfrentado e soltado algumas amarras. A cada final do dia eu pensava, comemorava pelos atos de coragem e ousadia ou avaliava os momentos em que o medo e a insegurança me paralisaram.

Atualmente me sinto mais segura para usar algumas técnicas na prática clínica. Espontaneamente elas acontecem. Mas o principal foco na minha atuação profissional é a relação. A escuta atenta, a capacidade de me colocar no lugar do outro, a possibilidade da verdade na relação, o acolhimento, o confronto, o afeto, a visão de um ser relacional e cósmico. E a humildade de Ser Terapeuta Gente. Sim, eu consegui assumir que sou humana e psicoterapeuta.

Aqui descreverei um caso clínico, que ilustra um processo terapêutico transformador, envolvido de vínculo, acolhimento, filosofia e técnicas psicodramáticas.

A jovem, estudante de psicologia, buscou a Psicoterapia Psicodramática por seu interesse pela abordagem. Aquecida pelas suas vivências na faculdade, a jovem chegou aberta e com muito desejo de vivenciar um processo de transformação, por meio do caminho psicodramático. Desejo, mas medo e muita insegurança. Isso já me afetou. No meu papel eu também estava cheia de desejo por este caminho, porém enfrentava diariamente os meus medos e inseguranças.

Além disso a jovem enfrentava crises de ansiedades, com sintomas como medo de acontecer algo ruim, falta de ar, insônia, entre outros.

Muito intensa e sensível, mas com muito medo da sua própria intensidade e sensibilidade. Sentia-se incapaz e impotente diante de situações que fugiam do seu controle, desesperava-se e suas crises de ansiedade se potencializavam.

Assim, ela me desafiava o tempo todo a sair da superfície, a mergulhar, jogar-me, a acolher, a ouvir com atenção e prontidão para irmos juntas, sem saber aonde íamos chegar. A cada escuta, partilha, ação, duplo, cena, mais compreensão e novas possibilidades para a sua história. Foi sendo possível identificar a superproteção familiar, as ausências de segurança, o papel de princesa que sempre lhe foi dado. Tornar-se pessoa real era muito difícil.

Aos poucos foi estourando bolhas, que lhe levava mais próxima a verdade de si mesma. Foi reconhecendo suas potencialidades e se dando oportunidade de sentir. Assim foi se tornando protagonista da sua história, sentindo as suas próprias emoções, desafiando-se a algumas escolhas e naturalmente, reduzindo as suas crises de ansiedade.

Em uma concretização, a sua ansiedade lhe disse que estava ali para lhe cobrar, dizer que ela não era capaz, que nunca seria boa o suficiente. A sua ansiedade lhe causava insegurança e lhe colocava em constante sensação de medo.

Certa vez, após longo processo na psicoterapia, já tendo entrado em contato com muitos sentimentos até então desconhecidos, trouxe fortemente a dúvida, o medo e a insegurança. Convidei-a para o palco psicodramático, improvisado na minha sala de atendimento. Pedi para que usasse as almofadas para posicionar essas sensações e ela mesma. Ela fez um círculo amontoadado de almofadas, uma almofada no meio e as outras em volta sobrepondo a do meio. Posicionou a almofada que a representava no meio e cada uma das almofadas que representavam as emoções em volta dela. Pedi para que entrasse no lugar de cada emoção e falasse com a Jovem. As emoções falaram a ela, que de certa forma, estavam ali para protegê-la, cada uma do seu jeito. Pedi para que entrasse no seu lugar, na almofada que a representava, e eu fui entrando no papel de cada uma das emoções. Em seguida pedi um solilóquio. Ela disse que não estava confortável, que elas a sufocavam. Coloquei as almofadas ainda mais próximas dela (no centro) e fui apertando-as nela dizendo frases do tipo: Estamos aqui para te proteger. Você tem que se proteger. Será que você vai conseguir? E se você passar vergonha? E se não der certo? Fique aí. Não saia daí. Com a interpolação de resistência ela foi respondendo que não precisava da proteção, que queria sair dali, que se sentia sufocada, que precisava respirar. Pedi para que ela reagisse, fizesse um movimento ou encontrasse uma posição mais confortável em relação às emoções. E ela se levantou. Em seguida, fez um solilóquio: Elas continuam aqui, mas me sinto maior que elas, respiro melhor, me sinto.

Fomos para “o compartilhar” e a jovem revelou uma melhor compreensão dessas emoções. Compreendeu que tais emoções estavam relacionadas a superproteção, ao medo de se expor e errar e, principalmente não conseguir.

A partir dessa sessão, a jovem quase não trouxe sintomas de ansiedade. Em cada sessão era revelada uma tentativa, um aceite para situações de exposição, um posicionamento nas relações, uma atitude que demandava confiança. Situações essas relacionadas ao trabalho e a relacionamento. O medo, a dúvida e a insegurança apareceram como emoções que também faziam parte do enfrentamento dessas vivências, porém a sua escolha e confiança nas situações eram as protagonistas.

Desta forma, considero que nessa dramatização, a jovem vivenciou uma catarse de integração, que tem reverberado em todos os contextos de sua vida. Inclusive, a partir disso, a jovem tem apresentado o desejo de olhar para aspectos da sua vida até então rejeitados e intocados.

Assim, continuamos o processo psicoterápico. Ela e eu aceitando e lidando melhor com a dualidade que nos habita e mais confiantes no psicodrama como caminho de transformação.

6- Eu diretor: Descrição da Vivência

Escolher o tema da minha vivência foi profundo e transformador. Lembro-me do dia de sua preparação, eu sentada ao lado da minha ego-auxiliar, fui tomada por um choro da alma e uma alegria profunda por estar ali. Aquele momento era muito importante para mim, significava tanto. E logo cheguei ao tema: **“Das amarras do Eu a liberdade do Ser”**.

Das amarras que sempre me aprisionaram no meu próprio mundo interno à liberdade de escolher, de me colocar, de existir com verdade e coragem. Isso era sagrado, um processo de cura e autoamor.

Ainda que eu escolhesse viver esta liberdade, entendia que a liberdade ainda era um caminho, talvez da vida toda. Eu tinha mais confiança e mais coragem de enfrentamento, mas não me sentia totalmente livre e espontânea para dirigir uma vivência grupal. Para driblar o medo, conectei-me a minha fé, a minha presença, ao meu grande afeto pelas pessoas.

E chegou o dia da vivência. Eu estava ali inteira, presente, acreditando que tudo daria certo. A minha ego-auxiliar estava comigo, me apoiando, me fazendo sentir protegida e amparada. Deu a hora de iniciarmos e a campainha tinha sido tocada apenas uma vez. Quem será que veio? Será que não veio ninguém? Só uma pessoa? Subimos para recebê-los e

havia nove pessoas nos aguardando, embora houvesse 15 pessoas inscritas. (Não demorou para eu compreender a minha própria contenção. Eu mesma não havia divulgado a vivência nem aos meus próprios clientes. Estaria com medo? Desejava um grupo pequeno? Algo que foi discutido nosso grupo de formação). Amorosamente os recebemos, tomamos um café juntos e iniciamos a vivência.

Iniciamos a **apresentação**. Eu falei sobre mim, sobre a importância daquele momento, assim como sobre a importância do psicodrama na minha vida e da alegria pelo nosso encontro. A minha ego-auxiliar também se apresentou e falou sobre si nesse caminho de vida. Em seguida, pedi para que as pessoas também se apresentassem, dissessem o nome, o motivo de estarem ali e como o tema as afetavam.

Após esse momento inicial, iniciamos o **aquecimento inespecífico**. Pedi às pessoas que encontrassem uma posição confortável, que fechassem os olhos e prestassem atenção na respiração, no seu corpo, nas suas sensações e em seguida que passassem por si mesmos e identificassem suas próprias amarras. Depois, pedi para que abrissem os olhos, que se colocassem de pé e caminhassem colocando no corpo essas amarras identificadas. Posteriormente escolhessem a amarra que mais estava em evidência para cada um e caminhassem com ela, que a sentisse no corpo, que a deixasse movimentar, até que se sentisse inteiramente a própria amarra. Então para que parassem em uma escultura. Pedi-lhes solilóquio e em seguida uma palavra que sintetizasse o que estavam sentindo, surgindo expressões tais como: **proteção, medo, cansaço, desequilíbrio**.

Em seguida fizemos o **aquecimento específico**, pedi para que voltassem a caminhar, agora mais perto uns dos outros, procurando deixar os sentimentos crescerem. Então envolvemos o pequeno grupo com um tecido preto elástico, buscando tornar concretas e externas as amarras. Novos solilóquios, novas palavras e neste instante nos surpreendemos, pois talvez estivéssemos esperando uma emoção mais incisiva, um movimento brusco, na tentativa de se desvencilharem daquela situação, um grito, um choro incontido, que pudesse vir a indiciar o protagonista, mas nada disso aconteceu. As emoções emergiram brandas e as palavras iam se alterando numa tentativa natural e espontânea do próprio grupo de rematizar o que estava sentindo.

Chegamos à conclusão de que o caminho era um sociodrama e então pedimos às pessoas que permanecessem nelas mesmas ou que se ligassem àquela que mais havia lhe afetado. Dois grupos se formaram. Um de sete pessoas com o núcleo na palavra **equilíbrio**: todos estavam se equilibrando ou buscando se equilibrar na vida, nas relações, em si mesmos.

E uma dupla, na qual **o cansaço e a proteção** se acolheram e se compreenderam em um nível profundo. Todos se expressaram, conversaram, interagiram entre si brandamente. Nesta fase, eu já me ligava a um participante, ao único homem do grupo. Ele quem havia dito a palavra equilíbrio e trouxe para junto de si outras seis pessoas, mas como não tínhamos clareza, prosseguimos. Os dois grupos subiram ao palco, começando pelo menor e ambos fizeram cenas. Neste momento acontecia **a Dramatização**. A imagem do primeiro grupo foi uma pessoa ajoelhada olhando para baixo de mãos dadas a outra, que estava em pé olhando para baixo. Pedi solilóquios. Já a imagem do segundo grupo foi um círculo em que um se apoiava ao outro com um pé só. Pedi um solilóquio a cada um e eles disseram palavras e frases relacionadas a busca de equilíbrio. O jovem verbalizou ser dolorido estar ali e isso reafirmou a minha intuição quanto ao seu protagonismo. Perguntei se ele gostaria de ficar no palco e vivermos um psicodrama, ele aceitou. Todos desceram do palco afirmando ter condições de estar com ele naquele momento. **O sociodrama virou psicodrama.**

Eu caminhei com o jovem pelo palco, pedindo para que ele fosse entrando em contato com a sua dor e com suas amarras. Assim, pedi para que colocasse no palco, através das almofadas, as suas amarras. De imediato ele colocou o pai, a madrasta, dois irmãos menores e uma irmã, a qual o pai não assume a sua existência, mas é do seu conhecimento. Colocou também a mãe e os avós maternos. Depois, iniciou uma conversa com o pai, dizendo, com certa dificuldade, receio e emoção o que gostaria. Em seguida trocou de lugar com o pai e com a madrasta a fim de apresentá-los a nós. Tendo feito isso, escolheu membros do grupo para ocupar o lugar de cada um dos familiares a princípio representados por almofadas, retomando o seu lugar, para então conversar com cada um. Durante as trocas, usei de técnicas do espelho e fiz duplos na tentativa de dar voz a algumas emoções difíceis de serem expressas. O jovem chorou muito e aos poucos foi conseguindo dizer o que lhe era importante.

O protagonismo do jovem revelou um drama familiar, em que se sentia pressionado, cobrado e afetivamente carente em relação ao pai. Não conseguia se sentir no lugar de filho com amor e segurança e tinha muita dificuldade em revelar isso ao pai. Por outro lado, o jovem experimentava o sentimento de ingratidão em relação a sua mãe e avós maternos que exercem este papel de afeto e proteção. Assim, o jovem conseguiu falar a cada uma dessas pessoas o que sentia e isso já foi muito importante para ele.

A dificuldade do jovem era se perceber nessas relações, acolher as suas emoções em relação a elas e expressá-las. A cena proporcionou ao jovem encarar tais amarras, perceber o

que sentia em relação a elas e se reposicionar. O passo que conseguiu dar foi de se ouvir e falar para si mesmo a falta que o pai fazia e o amor que sentia pela mãe e os avós.

Descemos do palco quando o jovem se sentiu suficientemente aliviado. E então fomos para “**o compartilhar**”, constatando que o drama trabalhado era de fato protagônico, pois todo o grupo se viu mobilizado pelo tema, podendo cada qual, socializar situações semelhantes vivenciadas com seus pais e outras relações.

Terminamos com a mesma leveza do começo em um abraço coletivo em cima do palco, ao som da música “Santa Cura” da Marie Gabrielle.

Cura vem, vem curar
Vem curar todas as doenças santa cura vem curar
Cura vem, vem curar
Vem curar todas as doenças santa cura vem curar
Os pontos são tão escuros quem pede ja me faz ver
que é pedindo e rogando que começa a se compreender...

Para mim foi sagrado. Eu sentia alegria, paz e gratidão pelo momento. O meu coração me dizia para eu continuar aceitando a dualidade que me habita, acolhendo a dualidade de cada um que é, e alimentando a confiança no caminho, pois é a própria caminhada que nos leva a cura e a experiência do amor.

DISCUSSÃO

As experiências vivenciadas serão analisadas a partir do aporte teórico psicodramático, na busca de integrar e sistematizar o aprendizado produzido a partir da ponte entre prática e teoria.

Foram apresentadas a trajetória pessoal transformadora sustentada pela filosofia moreniana, em que a relação é o seu eixo fundamental, as experiências como psicoterapeuta bipessoal e como diretora de grupo. E nesse momento, explanaremos sobre as experiências do papel profissional dialogadas com as técnicas e o aprendizado teórico. E especialmente sobre o desenvolvimento da espontaneidade-criatividade vivenciada nas relações e no papel profissional.

Moreno baseou-se na concepção de Deus como espontaneidade para reconhecer no homem a essência espontânea e criadora que se manifesta por meio da relação. (MORENO, 1971). Reconhecer-se, perceber as suas necessidades é fundamental para estar na relação e viver relações de Encontro, como explica a teoria da espontaneidade e do desenvolvimento infantil (MORENO, 1946) e as ampliações da matriz de identidade de Fonseca (2008).

O reconhecimento do Eu é a segunda fase da matriz de identidade, fase esta em que a pessoa deixa de se sentir fundida com o outro e passa a reconhecer-se na relação com o outro. O Mandamento de Moreno É “Seja espontâneo” (Moreno, 1992). Para Gonçalves, Wolff e Almeida (1988) ser espontâneo é estar presente nas situações.

“Para que tenhamos o prazer de nos sentirmos vivos é preciso que nos reconheçamos como agentes do nosso próprio destino” (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988, p. 46).

Quando o homem recupera sua liberdade ou luta por ela, reafirma sua essência, ou seja, libera a sua espontaneidade. E com isso encontra formas adequadas (a si mesmo) para viver as situações da vida, o que implica em criar: produzir, a partir de algo que já é dado, alguma coisa nova. A criatividade não se dissocia da espontaneidade, que por sua vez é um fator que permite ao potencial criativo atualizar-se e manifestar-se. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988)

Neste trabalho foram apresentados relatos de experiência como psicoterapeuta bipessoal e diretora de uma vivência psicodramática, que enfrentou o mesmo drama: o reconhecimento do EU psicodramatista. O protagonista da vivência e a cliente da psicoterapia bipessoal, por sua vez, também vivenciaram o Reconhecimento do EU nos dramas revelados. Cada pessoa, no seu papel, em relação a diferentes pessoas e sentimentos, encontrava-se aprisionada e sentia necessidade de se libertar. Drama que foi o tema da vivência psicodramática “Das amarras do Eu a Liberdade do Ser”. Antes de se libertar é necessário reconhecer-se aprisionado e compreender quais as amarras o limitam.

É possível compreender que tanto a cliente da psicoterapia bipessoal como o protagonista da vivência psicodramática encontravam-se em um momento caótico indiferenciado em relação às próprias emoções castradoras e paralisantes. Por meio de intervenções psicodramáticas nos diferentes contextos foi possível se diferenciar, reconhecer-se e assumir a sua verdade: medo, insegurança, cansaço, desequilíbrio, sobrecarga, amor. Reconhecer e acolher a própria emoção foi um ato espontâneo.

As técnicas utilizadas foram: duplo, solilóquio, inversão de papel, interpolação de resistência e concretização. Tais técnicas psicodramáticas, segundo a literatura, dão suporte à vivência dramática e são embasadas na matriz de identidade (MALAQUIAS, 2012).

Na Psicoterapia bipessoal, a jovem buscava novos desafios, a experiência de mudanças e transformações pessoais, mas era tomada por medos e dúvidas que muitas vezes a paralisava, causava sofrimento e se manifestava por sintomas de ansiedade. Em uma

dramatização a jovem encontrou uma nova postura em relação aos seus medos e sentimentos de castração. Ela se levantou, reposicionou-se e com isso experimentou novas sensações em relação a própria existência.

O jovem, protagonista da vivência psicodramática, relatou a dificuldade de se equilibrar diante de algumas tensões que vivia nas relações familiares, tentava se equilibrar entre as suas sensações e a autocobrança de “ter que dar conta”, o que o deixava paralisado. No palco, o jovem pôde vivenciar e afirmar as suas emoções castradas até então. Eis uma nova resposta, um ato espontâneo-criativo.

Eu buscava a liberdade como caminho de ser no papel de psicoterapeuta e diretora psicodramatista.

Assim como eles, eu também me sentia explorando diferentes possibilidades para auxiliá-los. Eles se desafiando e eu também. Cada decisão que eu tomava era como um ato de criação gerado por um movimento espontâneo sustentado pelo momento, pelo aqui e agora. Para Moreno a interação humana deve ser pensada no tempo presente. (GONÇALVES, WOLFF e ALMEIDA, 1988)

Senti que assim como os jovens, eu também vivi momentos de desbloqueio, de presença, de assumir o meu lugar naquela relação e me apropriar do meu papel profissional.

Essas experiências vêm ao encontro das afirmações de Gonçalves, Wolff e Almeida, (1988), que explicam que o homem age em função da imagem que tem de si mesmo e de suas relações com estes e ao recuperar sua liberdade, o homem reafirma a sua essência, o que é próprio da sua natureza, ou seja, a espontaneidade. Tal condição possibilita o homem a criar, ou seja, produzir algo novo a partir de que já é dado. A criatividade e a espontaneidade são indissociáveis.

CONCLUSÃO

A minha formação em psicodrama iniciou antes mesmo de iniciar;

Teve insegurança, medo e confusão;

Mas teve alegria, abertura e tentativa de criar;

Teve Eu, meus dramas, dualidades e autopercepção;

Meu grupo, nossas relações, desafios de ser e amar;

Encarar as forças contraditórias, ser verdade e superação;

Aceitar as diferenças e com as instabilidades caminhar;
Para viver a vida e soltar o coração;
Para as experiências humanas e a vida habitar;
Agradeço ao Meu Deus do Encontro, do amor, da espontaneidade e criação.
Que me permitiu com presença estar na vida, tecer relações e co-criar.
Que eu possa seguir com fé e ação,
Para que a vida com alegria e saúde nas relações continue a se disseminar.

Gratidão!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FONSECA FILHO, J. S. *Psicodrama da Loucura: correlações entre Buber e Moreno*. São Paulo: Ágora, 1980.

_____. *Psicodrama da loucura: correlações entre Buber e Moreno*. 7. ed. rev. – São Paulo: Ágora, 2008.

GONÇALVES, C. S.; WOLFF, J. R.; ALMEIDA, W. C. *Lições de Psicodrama: Introdução aos pensamentos de J. L. Moreno*. São Paulo: Ágora, 1988.

MALAGUIAS, M. C. Teoria dos grupos e sociatria. In: NERY, M. P.; CONCEIÇÃO, M. I. G. *Intervenções Grupais: O Psicodrama e seus métodos*. São Paulo: Ágora, 2012.

MORENO, J. L. *Psicodrama*. São Paulo: Cultrix, 1946.

_____. *Psicodrama*. Buenos Aires: Hormé, 1961.

_____. *As palavras do pai* (J. C. Landini & J. C. V. Gomes, Trans.). Campinas: PSY, 1992.