

FEBRAP - FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PSICODRAMA
CASA DO ENCONTRO – ESPAÇO TERAPÊUTICO E DE
FORMAÇÃO EM PSICODRAMA DE FRANCA
FORMAÇÃO EM PSICODRAMA - NÍVEL 1

O Encontro como caminho para o Ser: a relação sagrada com a vida
THAIS SILVA CINTRA

FRANCA / SP

2019

THAIS SILVA CINTRA

O Encontro como caminho para o Ser: a relação sagrada com a vida

Trabalho de Conclusão de Curso de Formação em Psicodrama (Nível 1), da Casa Do Encontro – Espaço Terapêutico e de Formação em Psicodrama de Franca, apresentado à FEBRAP (Federação Brasileira de Psicodrama) para obtenção do título de Psicodramatista com foco psicoterapêutico.

Orientadora: Profa. Dra. Daniela de Figueiredo Ribeiro

E-mail: danifiribeiro@[yahoo.com.br](mailto:danifiribeiro@yahoo.com.br)

FRANCA / SP

2019

THAIS SILVA CINTRA

O Encontro como caminho para o Ser: a relação sagrada com a vida

Trabalho de Conclusão de Curso de Formação em Psicodrama (Nível 1), da Casa Do Encontro – Espaço Terapêutico e de Formação em Psicodrama de Franca, apresentado à FEBRAP (Federação Brasileira de Psicodrama) para obtenção do título de Psicodramatista com foco psicoterapêutico.

Franca, 02 de julho de 2019.

Orientadora: _____

Nome: Profa. Dra. Daniela de Figueiredo Ribeiro

Instituição:

Examinadora: _____

Nome:

Instituição:

Examinador: _____

Nome:

Instituição:

Examinador: _____

Nome:

Instituição:

AGRADECIMENTOS

Agradeço à todas as pessoas que Encontrei e continuo Encontrando na vida...

Aos meus familiares que me deixaram a herança do cuidado e do amor em suas diferentes formas;

Aos terapeutas da vida, pessoas com quem me encontrei ao longo do caminho e pude viver o sagrado com simplicidade, em especial à tia Geisa, um Ser divino que sempre me inspirou;

Aos meus psicoterapeutas, especialmente, à Daniela e Angélica, que me acompanham há muito tempo nesse processo de me apropriar da minha verdade, ambas com uma condição télica impossível de descrever, só sentindo para saber e, ao João, que nos intriga com suas piadas e nos coloca na vida com segurança;

Aos meus queridos colegas do grupo de formação, quanta troca, quanto aprendizado, quantos choros e verdades, como foi bom me conhecer à partir de cada um de vocês, sempre os terei comigo;

Aos meus pais, irmãos, cunhados, sobrinhos e marido, Bruno, pessoas que me ajudam no meu processo de me conhecer e me tornar;

Aos meus pacientes, que se entregam para a possibilidade do Encontro, que se encantam com o convite que faço a eles e se transformam em busca da vida que desejam habitar.

Sou imensamente grata à Vida!

APRESENTAÇÃO

“Porque o samba é a tristeza que balança
E a tristeza tem sempre uma esperança
A tristeza tem sempre uma esperança
De um dia não ser mais triste não”
(Vinicius de Moraes).

O psicodrama na minha vida é esperança, aconchego, conforto, amor, presença, benção divina. Através do psicodrama me conheci, me permiti, existi! Um caminho de luz para ser quem sou, para assumir o que é meu, para passear por diferentes papéis sociais sem representar à partir da expectativa do outro, mas para me relacionar e ser com o que faz sentido para mim, com o que escolho. Um caminho de espinhos, porque ir além da conserva cultural necessita de coragem e força, necessita questionar, posicionar e, algumas vezes brigar. Um longo caminho, onde desconstruímos e construímos o tempo todo, onde o que importa é o processo e não o resultado final e, o processo tem a ver com o aqui-e-agora, com a força criativa que habita em nós e nos permite ser sem culpa, sem repressão. A criatividade que nos permite buscar outras maneiras de estar, de experimentar novos funcionamentos de ser, de se inventar a cada relação, a cada situação, e sem me perder de mim, porque estou profundamente presente na minha verdade. Eu me encontrei, aprendi a me ouvir, a me amar, a me defender, eu EXISTO e a potência do existir me faz um ser da relação, que se Encontra com outros seres que também existem. Um caminho que me ensina todos os dias a ser Thais, em seus diferentes papéis.

RESUMO

No presente trabalho apresento minha trajetória pessoal e profissional compreendendo a influência da história de Jacob Levy Moreno e o psicodrama. Descrevi sobre os convites que foram feitos à mim desde à faculdade, resgatando a filosofia que embasa o psicodrama e o quanto esta fez eco com relação à minha visão de mundo, a psicoterapia no psicodrama, que me fez vincular e sentir segura e o Encontro que me ensina a Ser todos os dias, de forma mais espontânea e criativa. O objetivo foi resgatar à partir da minha história, momentos que contribuíram para o role taking do papel de psicodramatista. Para analisar esse processo escolhi descrever a vivência psicodramática dirigida por mim como parte da avaliação da formação em psicodrama na Casa do Encontro – nível 1. A vivência, “A vida que desejo habitar: qual a verdade do meu Ser?”, aconteceu à partir de uma protagonista, sendo utilizadas diferentes técnicas do psicodrama. O foco da análise se deu, principalmente, na importância de dirigir um psicodrama, entregando-se para o Encontro, para relações télicas, a fim de que a cura, a alegria, a dor e o sagrado possam habitar. Concluo, entendendo que conhecer o psicodrama ampliou minha forma de ver e estar no mundo, assim como a forma de me relacionar, estendendo o convite que Moreno nos fez, de sermos espontâneos e criativos, na vida.

Palavras-chave: psicologia, psicodrama, relação télica, Encontro.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

1.	Psicodrama: o convite que me convidou.....	08
2.	Psicoterapia: o convite que me mudou	09
3.	Encontro: o convite que me faz Ser	11
4.	OBJETIVO	13
5.	METODOLOGIA	13
6.	RESULTADO	
	<u>Vivência psicodramática: uma experiência de Amor e Cura.....</u>	13
7.	DISCUSSÃO	
	<u>Encontro: uma análise do ser diretor psicodramático.....</u>	18
	CONCLUSÃO	20
	REFERÊNCIAS	21

INTRODUÇÃO

Psicodrama: o convite que me convidou

Fecho os olhos e me remeto à faculdade em 2005, pessoas desconhecidas, início de conversas muito superficiais, ideal de curso, a psicologia como expressão de amor, busca por justiça, mundo melhor, pessoas mais inteiras, faço um solilóquio desse momento. E então, conheço uma professora afetiva na faculdade, uma pessoa que fala de amor, com amor, um amor profundo por todos os seres, um respeito pelas dores que acometem a humanidade e a crença em um caminho. A postura, o Ser dessa professora me encanta, ela ouve seus alunos, ela deseja saber o que pensam, ela aprecia cada verdade e integra na vida. Essas aulas despertavam em mim algo novo, despertava a minha criatividade, eu permitia que minha imaginação existisse. Comparo o efeito dessas aulas em mim com o efeito que a postura de Moreno, contando histórias às crianças nos jardins de Viena, produzia. Moreno oferecia o imaginário como recurso e as crianças deixavam seus brinquedos para criar (Moreno, 1997). Essa nova proposta de relação me convidou desde o primeiro momento, foi uma experiência incrível, as aulas pareciam tocar algo nunca tocado, ecoavam com muita força dentro de mim, era sublime, forte, emocionante e incomodava. Era a força do Encontro, que só mais tarde compreendi. O Encontro EU-TU, que me faz ser somente à partir da existência de um outro. Falar de Encontro é também falar de tele, “(...) tele é sempre algo de uma relação onde esteja ocorrendo ou não, numa certa medida, co-criação” (Perazzo, 2000), não é preciso buscar fora um sentido que defina a situação ou emoção, o sentido está no momento vivido, está no Encontro.

A história de vida de Jacob Levy Moreno, criador do Psicodrama, nos mostra esse caminho de crença no ser humano. Diante de um contexto histórico de expansão do capitalismo e, conseqüentemente, uma vida industrial, mercantilizada, com conhecimentos reduzidos à técnica e a ciência, inicia-se um movimento paralelo e minoritário de retorno à religião e espiritualidade, o anticapitalismo. A juventude judaica em busca da sua identidade cultural se lança para a construção de um caminho libertário através da retomada do misticismo cabalístico e dos ensinamentos hassídicos, que procurava um princípio cósmico (Moreno, 1997). O hassidismo traz que a divindade está na terra, no homem e entre os homens (Fonseca Filho, 1980), que a relação com Deus acontece horizontalmente, em todos os momentos cotidianos em que acontecem

encontros ocorre o culto a Deus, tudo é sagrado. Estar somente no plano intelectual, na conserva cultural, não permite vivenciar o sagrado do aqui-e-agora. Daí parte a ideia fixa de Moreno, onde ele proclama um universo de todos os seres e de eventos sagrados. Mas, como viver isso? Indo além dos modelos impostos, encontrando a espontaneidade e criatividade presente em nós, esta que vai sendo massacrada pela conserva cultural, que segundo Fonseca Filho é o “esfriamento do calor da criação” (1980, p.58). Moreno nos convida a olhar por uma outra perspectiva, existe algo além, existe vida, existe pulsação, desejo, alegria, existe uma verdade da qual não se fala. Existe uma centelha divina dentro de cada ser.

Psicoterapia: o convite que me mudou

Refletindo sobre o porquê escolhi fazer psicologia sem nunca ter vivenciado a psicologia, percebo que me lanço a um caminho do experimentar e reconheço uma parte não tão conservada em mim. Aproximo essa reflexão com o momento em que Moreno, durante uma brincadeira, experimenta ser Deus, tenta voar e quebra o braço. O convite de se lançar na vida sem ter certeza de nada, de seguir a centelha divina que existe em nós. Sim, precisei quebrar algo, mas foram pré conceitos existentes dentro de mim, quanta dificuldade em olhar para minha história, para minhas dores. A primeira tentativa foi horrível, na época odiei a psicoterapeuta, hoje acredito que como foi a primeira vez eu não tenha dado conta ou talvez a tele não esteve presente e, isso é essencial para que eu possa confiar, me entregar. A segunda tentativa fluiu mais, me senti mais acolhida e me abri, avancei e entendi sobre as expectativas que me faziam ser, principalmente as expectativas da minha família, comecei a me transformar em coisas simples do dia-a-dia. Também compreendi o meu desejo de oferecer algo para o mundo, de transformar, de ajudar, comecei a me ver como um ser atuante na vida e me apropriei de um papel profissional. O processo se esgotou e, com muita humildade o terapeuta disse que tudo bem se eu procurasse outras maneiras de me conhecer, “te ajudei até aqui, agora pode procurar outras coisas”. A não dependência, a confiança de que o Universo está sempre a serviço de nós. Então, dou mais um passo aventureiro, a conserva não me atrai por muito tempo, vou para a terapia em grupo. Assim, me reconheço nas atitudes de Moreno, que sempre foi, essencialmente, um homem de ação. “Necessitado de movimento, de amplitude, de realização” (Fonseca Filho, 1980, p.49). Fico um longo tempo nesse caminho, porque assim eu conhecia diferentes dimensões do meu Ser e evoluía junto com

outras pessoas. A crença de que o passo de um é um passo da humanidade permanecia em mim, todos estamos interligados e a força de estar em grupo é exatamente essa, não estamos sozinhos, é possível co-criar. A amorosidade da diretora e da ego-auxiliar me faziam vibrar internamente, a sensibilidade da ego-auxiliar sempre expressava algo que eu não conseguia acessar e parecia que uma luz se acendia dentro do meu ser, quanta gratidão por viver esse Encontro.

A terapia em grupo se esgota em mim naquele momento, avancei ou o mundo me capturou? Talvez os dois. Começo minha peregrinação em me Encontrar com os outros, isso me preenche, não faço terapia, me olho e me cuido à partir do cuidado que ofereço aos outros.

Para Moreno, o locus do si-mesmo¹ é a espontaneidade, quando esta está no seu ponto zero o si-mesmo também está. À medida que a espontaneidade cresce, o si-mesmo se expande. Sinto que após esse tempo de muito cuidado e desenvolvimento da espontaneidade, meu si-mesmo estava preparado para Encontros, eu tinha conseguido me apropriar da minha dimensão vincular, do fator tele que contribui para a expansão do si-mesmo. Compreendendo as operações do fator tele, Moreno diferencia projeção, que é “lançar sobre outras pessoas nossas ideias e supor que elas sejam objetivas” de retrojeção, que consiste em captar e receber ideias e sentimentos de outras pessoas, tanto para encontrar uma confirmação da identidade, como para expandir o si-mesmo. Nas pessoas em que a retrojeção é desenvolvida, há uma grande facilidade em assimilar a experiência de outras pessoas, tanto pela condição de captá-las, mas também porque o outro sente a necessidade de compartilhar seus sentimentos. Nesse movimento, há uma expansão do si-mesmo que reconhece as experiências dos outros e as integra em si, mas quando esvazia-se a ampliação do si-mesmo, este se encolhe (Moreno, 2012).

Fico por um tempo nesse processo sem terapia e meu Ser, ainda sem compreender muito, intui que precisa ir para o grupo de formação em psicodrama que se iniciará. Mas, à partir da teoria entendo que o efeito de encher e esvaziar o si-mesmo é que me coloca de volta aos Encontros, por isso ir para a formação. Assim, me lanço novamente e, nesse processo continuo me conhecendo, ampliando e apropriando da minha Existência, rompo cada vez mais com os padrões culturais que me cristalizam. Começo a descobrir novas formas de acessar a espontaneidade e criatividade existentes em mim e compreendo que

¹ Na edição de 2012 do livro *O teatro da espontaneidade*, no lugar do termo *self* é usado o termo *si-mesmo*.

essas são inesgotáveis. Julgo importante aqui uma definição de espontaneidade “ (...) um estado de prontidão do sujeito para responder mais rapidamente, quando lhe for solicitado. É uma condição – um ajustamento – do sujeito, uma preparação do mesmo para uma ação livre (...)” (Moreno, 1992, p.152). Assim, a pessoa consegue dar novas respostas diante das conservas culturais.

Segundo Moreno (2012), a espontaneidade é passível de ser treinada. Diante do desafio em usar a espontaneidade no teatro, uma vez que a estética era mais valorizada do que o efeito, Moreno volta-se para o teatro terapêutico, onde a espontaneidade poderia aparecer totalmente, até porque as incongruências de um paciente psiquiátrico eram mais facilmente acolhidas. Permitir viver algo diferente dos padrões necessita de vínculo, de afeto, o primeiro passo para que eu pudesse acessar a espontaneidade foi um grupo seguro e acolhedor. E à partir desse contexto consigo, aos poucos, num processo contínuo ir experimentando viver essa espontaneidade, que me coloca na vida com mais leveza, atitude e amorosidade. Com a espontaneidade mais presente, integro as diferentes dimensões do meu si-mesmo (self), que é transitório, fluído e relacional. Aceito que a afetividade é uma potência em mim, que me Encontro com outros seres à partir dessa dimensão.

Encontro: o convite que me faz SER

O Encontro que me convida diariamente nasce das reflexões de Buber e Moreno, ambos viveram em Viena, tiveram origem judaica e obras marcadas pelo misticismo. Buber é um filósofo religioso e Moreno um médico psiquiatra disposto a encontrar formas de diminuir o sofrimento humano. Existe um caminho em comum entre os dois, a crença de que uma transformação aconteça à partir do Encontro. Compreendemos que a religião sempre foi um canal de apoio, busca por tranquilidade e paz, assim, a psicoterapia vai se tornando uma versão moderna das grandes religiões. O hassidismo não se prendeu ao modelo tradicional de culto, o diretor religioso era um “tzaddik”, homem com o qual se estabelecia uma relação pessoal, esse contato era mais forte que os textos, era necessário que “tzaddik” se encontrasse com o outro nessa dimensão pessoal. Buber e Moreno revivem, de certa forma, o papel do “tzaddik”, ambos são pensadores dialógicos e suas ideias centrais convergem para o encontro (Fonseca Filho, 1980). Para Moreno, este Encontro só se faz no “momento”, não é controlado, intelectual. “Acontece, é intuitivo,

independente da experiência e de conhecimentos objetivantes. A categoria do instante, do momento, é a categoria do “aqui e agora” (Fonseca Filho, 1980, p.53).

Outro ponto que os aproxima é a concepção do homem que atua para fora, saindo de si. Para Moreno, o atuar é essencial. A catarse de integração é quando o paciente sai de si, e volta para si mesmo transformado, não é algo que tem que sair de dentro do paciente, o que sustenta a diferença do psicodrama com outras abordagens da psicologia. O sair de si traz um novo horizonte, uma nova perspectiva de vida. “Buber também fala desse existir (“ex-istir”), aberto, aberto para o outro, sair para o outro, para o encontro” (Fonseca Filho, 1980, p. 53). Para Buber e Moreno, o Encontro se dá na relação cósmica.

Para Moreno o Encontro é um fenômeno télico, este tem como processo essencial a reciprocidade, que significa relação em duplo sentido, é o experimentar o outro lado, a inclusão do outro lado, fazer o outro presente, o que se traduz na técnica psicodramática “inversão de papéis”. O ser humano com capacidade de inversão possui fortes capacidades télicas para o Encontro (Fonseca Filho, 1980).

Pude então, encontrar-me, reconhecer-me à partir de outros seres, de uma dimensão cósmica. Um encontro que ultrapassa o ver o outro, mas permite senti-lo. A condição télica é fundamental para a existência de uma relação profunda, curativa. E creio que tenho desenvolvido essa condição à partir do contato com o psicodrama e reconheço imensamente esse processo no meu caminho profissional, inicialmente enquanto psicoterapeuta, depois na experiência de docente e supervisora e hoje, como psicodramatista. Sendo que, este último, vai além de um papel profissional, significa uma integração no modo de vivenciar os diferentes papéis, é um jeito de estar no mundo que me acompanha, é a identificação de um caminho que desejo seguir, o caminho de me sentir inteira, conectada e presente, habitando o meu Ser, o sagrado. Reconheço que sou um ser relacional e essa força me constitui em meus diferentes papéis. Não existimos sozinhos, o homem é sempre com o outro. “Cada papel existente só tem plena concretização quando se vincula com o contra-papel. Não existe professor sem aluno, médico sem paciente, mãe sem filho” (Fonseca Filho, 1980, p. 52). Tanto para Buber, com o EU-TU, quanto para Moreno, com o Encontro, o homem só é homem quando em relação, ele não existe de forma individual.

OBJETIVO

Visitar momentos da minha história de vida, resgatando as transformações vividas em nível pessoal que refletem sobre o role taking do papel de psicodramatista.

METODOLOGIA

O presente trabalho se configura como um relato de experiência, cujo caminho foi resgatar na minha história de vida os processos que me fizeram ser psicodramatista. Com base nessa trajetória será relatada e analisada uma sessão de psicodrama, que aconteceu como avaliação do processo de formação em Psicodrama, nível I, na Casa do Encontro, em maio de 2018. A vivência foi aberta à comunidade, sendo o convite divulgado pelas redes sociais e também feito de forma pessoal à partir das redes de encontros de todos os envolvidos na formação. Estavam presentes dezenove pessoas, de diferentes idades, formações, histórias de vida, um grupo diverso e possível de se encontrar, assim como o psicodrama e eu acreditamos.

RESULTADOS

Vivência psicodramática: uma experiência de Amor e Cura

Experimentei uma sensação única, uma sensação que tomou conta de mim por um longo período e, acredito que por toda a minha vida, “como se o vento de um tufão, arrancasse meus pés do chão, onde já não me enterro mais” (Gilberto Gil). Uma gratidão intensa à vida, ao meu grupo, às pessoas, à humanidade, gratidão ao amor compartilhado no dia da vivência psicodramática que dirigi, com o nome: “A vida que desejo habitar: qual a verdade do meu Ser?”

Esse dia se iniciou assim, um sentir e habitar o meu momento com outra intensidade, mais atenta às minhas sensações, acolhendo a minha ansiedade, falando para mim mesma: seja só você, simplesmente sinta.

E nesse espírito me Encontro com a Tatiane, ego-auxiliar sensível e especial, nos aquecemos, nos olhamos, vibramos e acolhemos juntas a ansiedade. Estávamos prontas para um grupo com dezenove pessoas. Comecei me apresentando, nome, formação e a importância daquele momento na minha vida. A Tatiane também se apresentou e pedi para que o grupo se apresentasse com o nome e através de quem chegou até a vivência. Nesse momento o grupo já se sentiu confortável, rimos um pouco, um clima gostoso já se tornou presente. Então, voltando para mim, expliquei sobre o psicodrama e o quanto

este tem contribuído na minha vida, na minha busca de descobrir a verdade do meu SER e habitar a vida como desejo. Falo que o psicodrama coloca a dor em ação, que o palco é lugar sagrado para nós, um lugar de transformação e não de exposição e, se no dia precisássemos subir nele seria com muito cuidado e amor pela história que aparecesse, assim já coloquei sobre a questão do sigilo. Também falei dos meus diferentes papéis, os que vivencio hoje, e que no psicodrama trabalhamos à partir desses papéis. À partir dessa contextualização, pedi para que todos fechassem os olhos, apoiassem os pés no chão, respirassem profundamente, sentissem a emoção de estar ali, o perfume, a brisa e os convidei a habitarem o momento, a se permitirem viver essa experiência. Ao voltar desse momento, nos levantamos e fomos para o caminhar, um aquecimento inespecífico, um momento de quebrar o gelo, de promover a interação. Com músicas de fundo, caminharam como bailarinos, como crianças sapecas, pisaram em brasa, patinaram no gelo, caminharam como se estivessem perdendo um compromisso muito sério, estavam atrasados e aceleraram muito o passo. Quando já aquecidos, pedi para que desacelerassem, respirassem e agora, com uma música lenta, encontrassem outro ritmo, lento, calmo e mais introspectivo, está se iniciando o aquecimento específico. Perguntei: Como está o meu caminhar? Como tenho habitado a minha vida? Peço para pensarem em um papel muito importante hoje e para irem representando esse papel no corpo, expressão facial, postura corporal e ritmo, como caminho nesse papel? Após esse momento, sugeri que pensassem em outro papel também importante e fizessem o mesmo. Após caminharem nesse segundo papel, pedi que comparassem os dois papéis experimentados e escolhessem o que estava mais difícil, o mais pesado e, voltando para esse papel, colocando-o no corpo novamente, intensificassem ele, caminhassem intensamente nesse papel, forçassem as expressões. Nesse momento o grupo já trazia no corpo a dor, o choro, a angústia, a Tatiane me ajudava a entender que eles tinham entrado, então pedi para trazer aquele papel numa estátua, para congelarem em uma postura física. Foram estátuas fortes, minha preocupação nesse momento: “conseguirem manter a estátua por ser um grupo muito grande e a atenção ao solilóquio sem saírem do seu eu”. À partir desse pensamento, comecei com as pessoas que acreditei estarem mais desaquecidas ou com um postura corporal mais difícil de ser mantida. Todos fizeram um solilóquio. Uma participante, Aline², já chorava há um tempo, a Tatiane ficou ao lado dela, acolhendo-a. Muitos solilóquios traziam sobre a difícil relação com os pais, algo que me fez entender

² Os nomes dos participantes da vivência são fictícios, com exceção do nome da ego-auxiliar.

que esta participante poderia ser a protagonista, porque além da grande emoção, ela também trazia uma dor relacionada aos pais. Após o solilóquio, pedi que se atentassem à palavra que cada um traria representando o solilóquio, foi a forma que encontrei de agregar as pessoas. As palavras surgiram, CANSAÇO, ESCURO, PRESSÃO, RAIVA, SUFOCO, entre outras. Pedi que cada um se aproximasse da palavra que mais tocou, dois grupos se formaram. Senti medo nesse momento de não saber exatamente quem era o protagonista, pensei que precisava investigar mais. Sugeri que os dois grupos formados fossem para o palco, eles aceitaram, mas escolhi qual seria o primeiro, o grupo que a Aline estava, embora este fosse menor que o outro. O outro grupo se sentou, subimos no palco e os aqueci novamente, lembrando do solilóquio, voltando para a postura corporal, começaram a trazer as palavras e maximizar o caminhar, o palco tremia, a força estava ali, a emoção tomava conta, Aline chorava, pedi que se aproximassem e tentassem naturalmente uma escultura do grupo, a Aline se curvou, ela só chorava, o grupo colocava a atenção nela. Pedi uma palavra de cada um na escultura, perguntei a eles se poderíamos continuar só com a Aline, o grupo e ela aceitaram. Todos desceram do palco, ficando somente eu e a Aline. Ela falou que estava sofrendo muito porque não conseguia contar para seus pais algo muito sério, que isso a aprisionava dentro da sua própria casa, que já tentou se matar, mas que ela não sabia como contar. Parei por um minuto e perguntei à plateia se todos estavam com condições de ouvir a Aline, reforcei sobre o sigilo e o cuidado com a história dela. Senti que a plateia estava preparada emocionalmente. Continuamos. Ela continuou dizendo que não adiantava ela contar, que seus pais não davam conta de ouvir, que seria um choque para eles, falei para ela que tudo bem eles não darem conta e perguntei qual a intensidade da sua dor, o nível da sua necessidade e ela disse que era muito. Então, sugeri que a gente se levantasse e caminhássemos pelo palco. Durante a caminhada pedi para que ela acessasse o que ela precisava contar, a dor que sentia, a intensidade, a importância para ela. Então, pedi um solilóquio, a dor gritava dentro dela, mas não conseguia falar, estava com medo, mas queria muito. Ainda não dava para saber o que de fato acontecia com a Aline. Comecei a dramatização, era necessário contextualizar. Eu: Vamos montar um cenário onde você tente contar o que deseja para seus pais, onde seria? Ela: No quarto. Eu: Monta esse quarto, mostra onde estão os móveis. Ela posiciona tudo, guarda-roupa, porta, cama e escolhe duas almofadas para serem seus pais, que estão na cama. Pedi para ela entrar no lugar do seu pai, só para o conhecermos. Ela sentou no lugar, colocou-se na postura corporal, expressão facial,

perguntei se tinha alguma fala que o representava e ela disse. Depois, o mesmo foi feito no lugar da mãe. Conhecemos um pouco do pai e da mãe da Aline.

Após esse momento, pedi para que ela voltasse para seu papel e ela se sentou na beirada da cama, de frente aos seus pais, senti que estava difícil para ela, perguntei se escolhia alguém da platéia para ser seu pai e sua mãe, ela escolheu o Hélio para ser o pai e a Gisele para ser a mãe. Ambos, reproduziram o papel de pai e mãe, assim como ela havia mostrado. Então, a Aline começou a trazer sua história: abusada desde os 8 anos, convivendo com o abusador na mesma família, tentou se matar, é muito ansiosa, tem crises, os pais nunca perceberam nada, seus cortes eram bobagens, não consegue se relacionar com homens, tem medo de ser tocada, dor, dor, dor, pais muito rígidos, último abuso aos 16 anos. Uma pausa, a plateia se encontrava muito tocada, todos conectados à dor da Aline. Ela falou tudo e começou a passar mal, pediu água, fomos acalmando-a, respirando com ela, precisamos dar um tempo. Ela pediu para sentar na plateia. Disse que tudo bem e perguntei se ela conseguia ver de fora, ela disse que sim. A Tatiane (ego-auxiliar) entrou no seu lugar, fez um espelho com duplo da Aline, muita emoção, a ego auxiliar tremia de verdade, chorava de verdade, retratava fielmente a dor de querer ser ouvida, sem ser julgada como errada. Perguntei à Aline, que ainda estava sentada na plateia, se ela conseguia entrar no lugar do pai ou da mãe, ela disse que no da mãe, então a Tatiane reproduz a fala e a mãe, nesse momento representada pela Aline, diz: porque você não falou antes? Pausei. Pergunto à ela se vem algum desejo na mãe de fazer algum movimento e ela se aproxima da filha, abraça-a e faz carinho. Invertemos a cena, Aline volta para seu lugar de filha, Gisele assume o lugar de mãe e reproduzimos a cena, sugeri que Gisele dissesse como mãe: que ainda não sabia o que iriam fazer, mas que foi bom ela ter contado, aproxima-se da filha e a abraça. Aline fez um solilóquio à partir desse colo, estava confortável, era bom ter a mãe por perto. Perguntei ao Hélio se conseguia dar voz ao pai, ele disse que sim. O pai falou da dificuldade de entender isso e que ele não sabia ser diferente. Perguntei à Aline se ela desejava que seu pai se movimentasse, ela disse que sim, mas limita até onde, nesse momento ele está um pouco mais próximo à ela. Pedi que a Tatiane entrasse no lugar dela e de fora olhamos a cena. Pedi um solilóquio à partir da cena, mas a Aline continuou falando com o seu pai, ainda não havia acabado, ela precisava falar mais, então, voltamos. Ela assumiu seu lugar novamente e falou mais um tanto para seu pai: você precisa dar mais espaço, eu e minha mãe não gostamos dessa forma submissa, precisamos de mais espaço, não pode ser assim, a gente quer ser respeitada, amada. Nesse momento ficou claro quem abusou de Aline, o quanto se sente

tensa quando está próxima a essa pessoa e, o como fica sem possibilidades de se afastar. O pai, representado por Hélio, falou não acreditar que aquilo estava acontecendo na família dele, como ele não protegeu sua filha, demonstrou muita culpa. Perguntei a Aline se ela precisava fazer outro movimento com relação ao pai e ela se dirigiu ao pai e deitou em seu colo, o pai tocou seu ombro levemente, com batidinhas em forma de carinho. A mãe também se aproximou. Todos os personagens ocuparam diferentes posições com relação ao início da dramatização. Perguntei como ela se sentia naquele momento e ela disse que bem. Pedi para a Tatiane entrar no seu lugar e de fora observamos essa nova configuração de sua relação com seus pais e ela disse sentir alívio, que está se sentindo muito melhor agora. Senti que chegamos ao fim da dramatização. Todos se abraçaram e descemos do palco.

Preocupe-me com o outro grupo que havia se formado no início, mas senti que o tema da Aline tinha sido protagonista e tudo bem irmos para o compartilhar.

Iniciamos o compartilhar e quantas revelações à partir do drama vivido, quantas reflexões. Aline compartilhou o quanto estava leve, que antes só uma pessoa sabia e agora 21 sabem, que nunca pensou que abriria isso em um grupo, mas que está muito bem. Um homem, que se colocou no lugar da pessoa que abusou da Aline, pediu desculpas a ela e a todas as mulheres do grupo, emocionando a todos. Falou sobre como os homens são criados, o homem que tem que ser forte, que não pode chorar e o peso disso para eles. Os outros homens também foram afetados por isso e falaram da dificuldade em manter um padrão e o quanto foi bom experimentar essa vivência e poder falar da dor que o homem também carrega. As participantes mães trouxeram a importância do olho no olho com os filhos, de estarem próximas a eles. Dores fortes ao acessarem possíveis situações de abuso, nada muito claro, mas as sensações à flor da pele, o que fazer nesse momento? Ouvimos e acolhemos amorosamente, com o choro compartilhado, com abraços e muito carinho. Muitos relatos, muitas dores, o tema acessou diferentes dimensões da vida e aos poucos todos se colocavam, eram acolhidos e se acolhiam também. Durante o compartilhar muitas técnicas foram usadas, duplo, concretização, espelho. O grupo falava, o que é isso que estamos vivendo aqui? Tem que ir embora? AMOR, AMOR, MUITO AMOR EM UM ENCONTRO SÓ!! As pessoas sorriram, brincaram, falaram de amar e levar a experiência para outros contextos, inclusive para a faculdade, desejavam viver grupos ao final desse grupo. O momento do compartilhar foi muito terapêutico também, no sentido de ouvir e permitir um início de cura, acredito que em todas as pessoas presentes, inclusive em mim. Agradei a todos e me emocionei também, e como

já havíamos estendido muito o tempo precisávamos finalizar. Convidei a todos para subir ao palco e num grande abraço coletivo e repleto de amor, cantamos “A PAZ” de Gilberto Gil, era a única música que eu realmente tinha escolhido com o coração, acho que era o que eu desejava proporcionar e o que desejo habitar na minha vida também, e coube exatamente no que foi vivenciado. Acredito nesse caminho para alcançarmos a PAZ no mundo, o psicodrama, o amor pela humanidade que é capaz de curar e com essa sensação do dia vou me apropriando da verdade do meu SER!! Todos se abraçaram e eu chorei, chorei intensamente de alegria pelo Encontro vivenciado, a gratidão invadiu o meu SER.

DISCUSSÃO

Encontro: uma análise do ser diretor psicodramático

A experiência de dirigir um psicodrama me faz voltar a todo meu processo de vida. O me conhecer constante e me transformar permite que eu me Encontre com outros seres e, quando sinto que o Encontro não está presente, percebo que essa dimensão precisa ser expandida em mim.

O meu ser que experimenta a espontaneidade e criatividade se torna disponível para se Encontrar com o outro. Compreendo que só consegui dirigir a vivência porque me Encontrei com a protagonista e com todos os presentes no dia, se alguém me contasse a mesma história, sem estar presente com a pessoa, eu acharia impossível ajudá-la. Então, a categoria do momento, a condição télica, o Encontro permitiu que aquele drama pudesse ser aberto e um processo de cura iniciado.

Refletindo sobre o efeito da vivência preciso destacar a importância fundamental do ego-auxiliar no psicodrama. À partir deste papel o mundo do protagonista pode se tornar real, concreto (Moreno, 2006). Ao retomar a descrição da vivência verificamos o quanto a Tatiane, ego-auxiliar, foi ativa e inteira na dramatização, o quanto a sua sensibilidade afetou os participantes, contribuindo tanto para o encontro de novas respostas, quanto para o acolhimento afetivo diante das dores. A entrega da Tatiane possibilitou fazermos usos de diferentes técnicas ao longo do processo, duplo e espelho foram usadas com grande frequência e conjuntamente. Conforme Fonseca (2000), as duas técnicas são sintetizadas, “duplo-espelho”(p.583), quando o ego-auxiliar ou diretor, coloca-se frente a frente ao paciente, na mesma posição corporal, reproduzindo o conteúdo corporal e verbal e, ainda, dando voz às emoções que, muitas vezes, o paciente não consegue acessar. O duplo é o estar junto, “em sintonia télica” (p. 581) com o

paciente, podendo expressar ou fazer aquilo que o paciente demonstra necessitar, mas não consegue por si só. O duplo foi usado também no momento do compartilhar, diante do tema protagônico, alguns participantes entraram em dores profundas e a ego-auxiliar, a pedido da diretora, aproximava-se e dava voz à emoção apresentada, o que permitia aos participantes clarearem a emoção antes obscura ou confusa e acolhê-la de modo amoroso, iniciando um processo de cura.

Outra técnica essencial para que a dramatização acontecesse foi a inversão de papéis, que permitiu à unidade funcional (diretor e ego-auxiliar) e à plateia conhecer os pais da Aline, assim como encontrar novos recursos para a relação, uma vez que a própria protagonista se colocava no lugar destes, sentindo e dando voz diante do problema. Podemos trazer também a importância do solilóquio, usado por nós tanto no aquecimento específico, quanto na dramatização, esta técnica permite um diálogo consigo mesmo, um pensar alto, sem repressões. A estátua também foi um recurso utilizado no aquecimento específico, assim como, auxiliou no momento de definição do protagonista. Nesta técnica há a representação estética das emoções, através do corpo.

Quando penso nas técnicas utilizadas, tanto na vivência, com o auxílio do ego-auxiliar, quanto por mim nos atendimentos individuais ou enquanto paciente, compreendo que as técnicas proporcionam uma aproximação da vida dos participantes/pacientes, promovem uma ligação profunda entre as pessoas, é um primeiro passo de cura ver que outra pessoa te entende genuinamente e que não se está sozinho na dor. Então, as técnicas psicodramáticas facilitam a vinculação entre diretor/psicoterapeuta e pacientes e, precisam ser aplicadas à partir de uma profunda conexão com a vida do outro, a relação télica. A aplicação da técnica sem o Encontro não ecoa, não transforma, mas se a minha intenção de usar a técnica for a aproximação do outro, esta tem imenso valor e, essa intenção foi contribuindo para me tornar psicodramatista. Não há como saber qual técnica utilizar antes do momento, mas se me abro para o Encontro a técnica surge, como se fossemos instrumentos de uma força maior. Entendemos o Encontro como um fenômeno télico, sendo a reciprocidade o principal processo, a relação acontece em duplo sentido, é o experimentar o outro lado, a inclusão do outro lado, fazer o outro presente, o que se traduz na técnica psicodramática “inversão de papéis” (Fonseca Filho, 1980).

Lembro-me que no dia da vivência me questionei como DIRIGIR uma vivência psicodramática, sendo que meu maior exercício tem sido tentar sair do controle e experimentar o espontâneo e criativo que existe em mim? Encontrei essa resposta, DIRIGIR não é exercer poder, exigir que seja do seu jeito, dirigir, na proposta

psicodramática, significa se Encontrar com o outro e fazer pelo NÓS. É uma direção leve, que permite a conexão mais profunda com a história, com a dor, com a alegria das pessoas, assim, a direção também se torna espontânea e criativa, pois acontece entre as pessoas, entre as histórias, no momento do aqui e agora. Que libertador dirigir assim! Esse convite de direção realmente me convida.

A direção de um psicodrama se equipara a direção da própria vida, um estar aberto e confiante no processo, na centelha divina que nos habita, é se entregar a algo abstrato, entendendo que tudo faz parte de um cosmos e que este está a nosso favor quando nos relacionamos de forma sagrada com os seres. Pensar sobre relação nesse nível sagrado me faz pensar na postura do tzaddik, diretor religioso do hassidismo, uma vez que este desenvolve um vínculo pessoal, indo muito além de qualquer expectativa associada a um papel social (Fonseca Filho, 1980). Isso me faz pensar na cobrança que vem colada no papel de psicoterapeuta, os imperativos de ordem “seja neutro, forte, não se envolva, você não pode chorar”. Como isso se transformou em mim, como foi bom ir além da conserva cultural e compreender que meu jeito de ser psicoterapeuta é pelo vínculo, pelo afeto, como foi bom chorar junto com os participantes da vivência, celebrando a cura e o amor vivenciados naquele momento. Com certeza, a cura aconteceu em mim também e assim, vou evoluindo, através dos Encontros. E finalizo, entendendo que os “momentos extáticos” (Moreno, 2006, p. 45), aqueles que causam êxtase, são os momentos sagrados, que podem se dar em relações com a natureza, de amor, de amizade, de experiência religiosa e também enquanto psicoterapeuta psicodramatista, ou seja, esse caminho pode se fazer presente em qualquer papel social que me compõe.

CONCLUSÃO

Até este momento, aproprio-me do quanto o psicodrama foi ao Encontro da minha forma de ver o mundo, a humanidade, as relações. O psicodrama fez um duplo do que eu não conseguia expressar, talvez por julgar utópica essa forma de viver, uma vida mais livre, com mais verdades, com mais afeto. O psicodrama traduz, uma vida com espontaneidade criadora. E esse convite de Moreno me faz vibrar e me faz viver intensamente as relações, para além do psicodrama como abordagem psicoterapêutica, compreendo a filosofia do Encontro como base para viver relações saudáveis, de comunhão com os seres, de ampliação de recursos para viver. Hoje, celebro e me

emociono com a minha trajetória, resgatando o aprendizado que me faz acessar minha centelha divina e, contribuir para que outras pessoas também acessem.

REFERÊNCIAS

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

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

MORENO, J.L. *As palavras do pai*. Trad. José Carlos Landini e José Carlos Vitor Gomes. Campinas: Editorial Psy, 1992.

_____. Jacob Levy Moreno: *autobiografia*. Trad. Luiz Cuschnir. São Paulo: Saraiva, 1997.

_____. *O teatro da espontaneidade*. São Paulo: Ágora, 2012.

_____. Psicodrama: terapia de ação & princípios da prática. Col. Zerka T. Moreno. Trad. José de Souza e Mello Werneck. São Paulo: Daimon – Centro de Estudos do Relacionamento, 2006.

PERAZZO, S. Sobre o tema “tele”. *Revista brasileira de psicodrama*, vol.8, n.1, 2000, p.125-130.