

**A prática da psicodramática em questão:
estudo da evolução de um grupo¹**

Márcia Conceição B. de Siqueira,²

M^a. de Lourdes F. de Souza³ e Valquíria S. Porto⁴

Serviço de Atendimento Psicológico - Depart^o Psicologia - UFSC

Resumo

Ao colocar em relevo a rápida eficácia da teoria e técnica psicodramática, o artigo fala da evolução e seus mecanismos de cura de um grupo de terapia psicodramática.

Apresenta, ainda, a evolução de vínculos entre os elementos, o que proporciona uma maior interação e a descoberta dos interesses mútuos, com a possibilidade de ajuda mútua.

Assim estabelecidos os parâmetros, buscou-se na literatura correspondente, relação entre os problemas individuais e a literatura existente.

Palavras-chave: terapia psicodramática, grupo.

Abstract

Emphasizing the quick efficacy of the psychodramatic theory and technique, this article deals with the evolution and mechanisms of cure within a psychodramatic therapy group.

It the article shows the evolution of links among the elements, providing a strongen interaction and discovery of mutual interests, with the possibility of mutuel help.

So, after setting the parameters, we sought in the correspondent literature a relation with the individual problems we were confonted with.

Keywords: psychodrama group therapy.

¹ Este artigo foi elaborado pelas estagiárias em supervisão, com base em estágio extra curricular e curricular em Psicologia Clínica, no Serviço de Atendimento Psicológico - SAPSI, da - UFSC, de março a dezembro de 1997.

² Estagiária. ³ Professora supervisora. ⁴ Estagiária.

...No início era um grupo. Mas não tinha a amizade, intimidade, aconselhamento, ajuda, preocupação e interesse, coisas que hoje tem. Antes era um grupo "buscando" soluções individuais... cada um por si, ninguém se conhecia, tinham a dificuldade de se colocarem pois ainda eram estranhos. Hoje é um grupo "encontrando" soluções individuais dentro de um contexto todo próprio, todo íntimo. É um grupo coeso, com interesse nas soluções e principalmente que passa segurança... é um grupo que se apoia mutuamente e onde há trocas.

Este é o depoimento de uma paciente, a partir do qual pode-se traçar um percurso do grupo: constituído inicialmente por pessoas sofridas e confusas que vão buscar na terapia ajuda, conforto, compreensão e a confiança necessária em si e no outro para a superação de suas dificuldades pessoais e que se encontram, através do grupo, com as possibilidades de crescimento que estavam buscando.

Já nas primeiras sessões pôde-se observar claramente a evolução e maturação do grupo, onde as pessoas que não foram receptivas à proposta de trabalho acabaram desistindo. Permaneceram até o final dos trabalhos apenas três mulheres, que se confirmaram pelo entrelaçamento de seus *átomos sociais*⁵ bem como pela adesão à proposta psicodramática. Aparentemente eram pessoas distintas, sem nenhuma identificação, mas quando suas histórias de vida foram se delineando, iam também revelando personagens correspondentes entre si, trazendo uma identidade de vivências que aproximou tais pessoas dentro deste grupo e o manteve, pela possibilidade de apoio e compreensão mútua aí encontrados.

À medida que os encontros foram se sucedendo estabeleceu-se uma maior confiança entre as integrantes do grupo e também em relação à equipe terapêutica, o que proporcionou o fortalecimento dos vínculos. A partir de então observou-se um gradativo crescimento individual/grupal com um conseqüente aprofundamento do processo terapêutico. Assim:

os interesses, sentimentos e emoções vividos conjuntamente permitem, freqüentemente, que os integrantes do grupo dêem voz àquilo que vinha sendo evitado, comunicando-se com seus companheiros e também com o protagonista. Há uma integração, não só de cada um em relação a si mesmo, mas também do grupo (ALMEIDA, W. C de; GONÇALVES, C. e WOLFF, J. R. A. 1988:82).

E é neste momento que, segundo MORENO:

⁵ Átomo Social segundo MORENO é o núcleo de todos os indivíduos com quem uma pessoa está relacionada sentimentalmente, ou que lhe estão vinculados ao mesmo tempo.

... começa a parte da sessão que corresponde à Psicoterapia de Grupo. Os membros do grupo começam, um após outro, a comunicar entre si seus sentimentos e suas próprias experiências de conflitos análogos (In: ALMEIDA, et. alli op. cit.).

As queixas trazidas e que serviram como ponto de referência para início dos trabalhos foram as seguintes: fobias, medos, somatizações (tremores, suores, desmaios, dores de garganta e estômago), depressão, desânimo e impotência para mudar situações não satisfatórias, confusões, dúvidas diante de escolhas a serem feitas, dificuldades na relação familiar e conjugal. O levantamento de tais sintomas foi feito quando da entrevista individual com os candidatos a atendimento terapêutico, pelo serviço de triagem do SAPSI.⁶

Durante os encontros algumas queixas foram se confirmando e sendo trabalhadas, mas também surgiram outras que não haviam sido pontuadas inicialmente e que então, puderam ser trazidas e elaboradas terapeuticamente.

À medida que os conteúdos foram aflorando e sendo trabalhados, as pacientes começaram a compreender a dinâmica de seus conflitos, passando a perceber melhor sua relação com o outro e a poder colocar-se, de fato no lugar do outro, e a partir daí participar mais do processo grupal. A partir deste ponto, então, começaram a fornecer contribuições significativas às vivências dos outros no grupo, bem como, a estabelecer mais trocas.

Ainda, segundo MORENO: "...a doença tem suas raízes na falta de espontaneidade e a função da terapia é devolvê-la ao paciente" (In: MARTÍN, 1984:120). Assim: "... nas técnicas terapêuticas são usados inicialmente exercícios físicos ou mentais para desencadear a espontaneidade" (In: MARTÍN, op. cit.).

MORENO define a espontaneidade como sendo a resposta adequada a uma situação nova ou a nova resposta a uma situação antiga. Por fim, apresenta a dramatização como sendo:

O método por excelência, para o autoconhecimento, o resgate da espontaneidade e a recuperação de condições para o inter-relacionamento. É o caminho através do qual o indivíduo pode entrar em contato com conflitos, que até então permaneciam em estado inconsciente (MORENO. In: ALMEIDA, et. alli, 1988:78).

⁶ Serviço de Atendimento Psicológico, do Departamento de Psicologia, do Centro de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Santa Catarina.

Tais conceitos teóricos nos remetem ao percurso destas pacientes no grupo onde chegaram muito tensionadas e presas a rígidos padrões de conduta, apresentando dificuldade de se soltar e experimentar livremente seu mundo interno. Através das técnicas terapêuticas do Psicodrama puderam descobrir um modo mais espontâneo de SER e se, inicialmente, apresentavam uma resposta estereotipada diante de certas situações, na medida em que puderam compreender a dinâmica de seus conflitos e estando já operando de forma mais espontânea foram capazes de dar uma nova e adequada (satisfatória) resposta para tais situações.

Na medida em que foram se sentindo mais relaxadas e espontâneas também foram se permitindo olhar para outros aspectos que não haviam ainda aparecido, entre os quais, a sexualidade que surgia com a necessidade de ser melhor elaborada. A partir de tal dado trabalhou-se de uma forma ampla, através da técnica de imagens representativas, a questão MULHER, o que permitiu-lhes uma integração progressiva de diversos conteúdos possibilitando-lhes efetivarem mudanças significativas em suas relações amorosas e em suas vidas de um modo geral.

Através da técnica de imagens representativas (ou realização simbólica) o indivíduo procura representar concretamente seus sentimentos, utilizando para isto seu próprio corpo ou objetos presentes no local (almofadas, vasos, quadros, etc.). Fazendo uso de tais recursos, o indivíduo constrói uma imagem concreta que representa aquilo que, muitas vezes, não está conseguindo dizer. Então, o sujeito explica a construção de tal imagem e, ao explicar vai se dando conta de coisas que até então não percebia com clareza.

É importante ressaltar que o ponto principal de um processo terapêutico é a integração sistemática dos vários conteúdos que vão sendo trabalhados e que pode, num dado momento, culminar em um *insight* dramático ou numa catarse de integração, que são os mecanismos básicos de cura no Psicodrama. Segundo explicações de BUSTOS (1982:81), *insight* dramático é o “dar-se conta emocional, profundo, o ter compreendido uma situação que permanecia obscura até então”. Na catarse de integração isso acontece, reordenando e reintegrando experiências divididas. Desta forma, “através da ação dramática, o indivíduo torna-se inteiro, completando alguma etapa de seu processo de identidade” (ALMEIDA, et. alli, 1988:82).

Na prática aconteceu, quando uma das pacientes deu-se conta de que os sentimentos que emergiram na dramatização em relação a pesso-

as significativas em sua vida, em situações do passado, repetem-se ainda hoje em relação a outras pessoas em sua vida presente. Ou seja, há pessoas e/ou situações na vida atual que mobilizam conflitos antigos não resolvidos. Na medida em que a paciente deu-se conta de tal dinâmica, pôde resignificar o passado libertando-se de respostas cristalizadas que vinha emitindo até então.

À medida que estas pacientes trabalharam psicodramaticamente o treino de novos papéis puderam dar-se conta do quanto estavam cristalizadas em alguns papéis, quando haviam outros a serem conquistados e para os quais não viam perspectivas de desempenho. Desta forma, através da ação dramática, foram aos poucos encontrando os papéis que vinham evitando ou mesmo desempenhando sem convicção e espontaneidade, além de, irem descobrindo um modo inovador de lidar com os mesmos. Assim, papéis atrofiados e inéditos vão sendo treinados pelas pacientes a cada sessão, na medida que experimentam falar com o “outro” no “como se” do contexto psicodramático e vão se fortalecendo para estes momentos lá fora, no seu dia a dia. Ao falar com o “outro” psicodramaticamente vão observando a si próprias nestes novos papéis (novas posturas diante de suas realidades de vida) e vão podendo corrigir certos pontos, bem como reforçando outros. Dramaticamente encontram com seus núcleos fônicos, vivendo-os de uma nova maneira. Diante de tais situações diz FONSECA FILHO: “... a vivência da segunda vez liberando a primeira” (1980:113).

Aos poucos, elas passam a questionar aqueles antigos papéis cristalizados buscando novos modos de relacionamento familiar que preservem a sua dignidade e o respeito próprio, passando a enfrentar seus medos, procurando fazer, ao mesmo tempo, novas amizades, resgatando as velhas amizades que estavam desativadas.

“As teorias morenianas sempre se referem ao homem em situação, imerso no social e buscando transformá-lo através da ação” (ALMEIDA, et. alli, 1988:66). Portanto, o conceito de papel pressupõe inter-relação e ação.

ALMEIDA et. alli (1988:74) explica que “o modo de ser, a identidade de um indivíduo decorre dos papéis que complementa ao longo de sua existência e de suas experiências, com as respostas obtidas na interação social, por papéis que complementam os seus” os quais são denominados de contra-papéis, ou seja, “são unidades de ação realizadas em ambiente humano ou na expectativa de inter-relação”.

Fazendo-se uma leitura dos vínculos destas pacientes, à luz de tais postulados, pode-se compreender a dinâmica de seus papéis e contrapapéis. O que se observa na prática é que na medida em que, por exemplo, os papéis de esposa e mãe se mobilizam também provocam movimento nos seus contra-papéis, ou seja, no marido e filhos. Ou seja, se trabalha um ponto, que repercute em todos os outros pontos a ele vinculados. É mais ou menos o que acontece quando se joga uma pedra sobre a superfície de um lago. A pedra, ao tocar em um determinado ponto da água, provoca um movimento que se reflete por toda a sua extensão.

Durante as sessões surgiram também dúvidas relacionadas à área profissional e então foram trabalhadas através de imagens representativas das diversas possibilidades profissionais atuais e futuras no “aqui e agora” do contexto dramático onde as pacientes puderam verificar em quais opções se sentiam mais integradas e também constataram que algumas de suas escolhas visavam, muito mais, atender a expectativas de terceiros do que a si próprias. A uma das pacientes foi sugerido que procurasse o Serviço de Orientação Profissional do SAPSI caso houvesse interesse em trabalhar especificamente outras questões ligadas à escolha profissional.

Na medida em que puderam treinar psicodramaticamente o processo de “escolhas”, aprendendo a optar com base em suas próprias necessidades e sentimentos e não mais para atender expectativas de terceiros, as pacientes evoluíram da confusão inicial para a possibilidade de fazerem SUAS, as “escolhas” que antes delegavam aos outros.

Com relação às depressões e somatizações observou-se que a queixa reduziu-se sensivelmente voltando a reaparecer em certos momentos quando as pacientes não conseguiam expressar seus verdadeiros sentimentos e se sentiam incompreendidas. Mas, à medida que foram elaborando as dificuldades de entrar em contato com seus REAIS sentimentos e necessidades, passaram a se comunicar de forma mais verdadeira, com uma comunicação mais direta e sem mensagens contraditórias, ampliando assim as possibilidades de vínculos que lhes sejam mais satisfatórios.

Em relação a uma paciente que se encontrava mais atrasada no desenvolvimento de sua matriz de identidade,⁷ trabalhou-se inicialmente com a técnica do “duplo”,⁸ pois nestas condições a pessoa tem difi-

⁷ Matriz de Identidade, segundo MORENO, é o lugar (*locus*) onde a criança se insere desde o nascimento, relacionando-se com objetos e pessoas dentro de um determinado clima. O desenvolvimento do recém-nascido dar-se-á nesse *locus*.

⁸ Técnica do “duplo”- é feita pelo ego auxiliar que expressa, num determinado momento, aquilo que o protagonista não está conseguindo expressar. Inicialmente o ego auxiliar adota

culdade de experimentar a técnica da “inversão de papéis”,⁹ a qual só foi inserida mais adiante quando a paciente já apresentava uma evolução suficiente a ponto de poder entrar no lugar do “outro” com reais resultados terapêuticos.

Na técnica do “duplo”, alguém (ego auxiliar) se coloca ao lado do sujeito (protagonista) e diz o que ele não consegue dizer, ou seja, o ego auxiliar dá vida às outras vozes do sujeito. Já na “inversão de papéis”, o sujeito troca de papel com o outro significativo de sua relação.

O universo grupal permitiu-nos também observar a diferença dos ritmos individuais, onde uma das pacientes esteve presente a todas as sessões enquanto outra faltou alternadamente às sessões seguintes, sempre que na sessão anterior tivesse trabalhado mais intensamente algum conteúdo. É como se precisasse de um tempo maior para elaborar o material surgido na sessão anterior.

É importante frisar que a terapia é um processo e, como tal, não é passível de se prever seu término. Como processo, há uma continuidade, como se fosse uma espiral onde a cada novo ciclo o indivíduo atinge um grau mais elevado de integração pessoal. No entanto, nesta oportunidade, foi necessário fixarmos uma previsão para o prazo de andamento dos trabalhos (durante o ano de 1997), em razão de aspectos de natureza interna de funcionamento do SAPSI e da Coordenadoria de Estágios, fato este contratado com o grupo quando de sua constituição. Assim, as pessoas já sabiam de antemão que este grupo teria um tempo de existência definido, com início e fim pré-determinados.

É provável que tal aspecto também tenha contribuído para a ótima mobilização do grupo no sentido de encontrar suas respostas dentro do prazo estabelecido. Assim, este pode ter sido mais um fator a levar o grupo a um movimento favorável, refletindo no que nos diz BUSTOS: “...quando um grupo potencializa suas possibilidades de ressoador de estímulos positivos, a capacidade de dar um marco para a mudança é ótima” (1982:161).

Desta forma, o tempo disponível para o tratamento foi muito bem aproveitado. Trabalhando os conteúdos emergentes nas sessões, tais pacientes puderam rever vínculos e papéis sociais, fortalecendo-se e al-

a postura corporal do protagonista, procurando ter com ele uma sintonia emocional. A partir daí, expressa questões, perguntas, sentimentos e idéias, fazendo com que ele se identifique com este duplo; possibilita assim o *insight* do protagonista.

⁹ Técnica da “inversão de papéis” - consiste em o protagonista tomar o papel do outro e este tomar o seu papel. Só há uma *inversão de papéis* quando as duas pessoas estão realmente presentes.

cançando uma maior integração pessoal. E é com esta nova perspectiva, de mulheres que já conseguem andar com suas próprias pernas, que elas se propõem a assumir a direção de suas vidas e se tornarem autoras de suas caminhadas.

Profissionalmente, sentimo-nos enriquecidas ao ter nosso trabalho confirmado nos resultados alcançados pelo grupo e, a nível pessoal sentimo-nos bastante gratificadas com o progresso destas pacientes pois, para nós, cada uma delas é como se fosse uma companheira de jornada na qual investimos não somente nosso profissionalismo, mas também nossas preocupações e afetos, e para a qual esperamos o melhor.

Referências bibliográficas

- ALMEIDA, Wilson Castello de; GONÇALVES, C. e WOLFF, J. R. A. *Lições de Psicodrama. Introdução ao Pensamento de J. L. Moreno*. São Paulo : Ágora. 1988.
- BERMÚDEZ, Jaime G. Rojas. *Introdução ao Psicodrama*. São Paulo : Mestre Jou. 1970.
- BUSTOS, Dalmiro Manuel. *O Psicodrama: Aplicações da Técnica Psicodramática*. São Paulo : Summus. 1982.
- DIAS, Victor R. C. Silva. *Psicodrama: Teoria e Prática*. São Paulo : Ágora. 1987.
- FONSECA Filho, José de Souza. *Psicodrama da Loucura*. São Paulo : Ágora. 1980.
- MARTÍN, Eugenio Garrido. *J. L. Moreno: Psicologia do Encontro*. São Paulo : Duas Cidades Ltda. 1984.
- MONTEIRO, Regina Fourneaut. *Jogos Dramáticos*. São Paulo : Ágora. 1994.
- YOZO, Ronaldo Yudi K. *Cem Jogos Para Grupos: Uma Abordagem Psicodramática Para Empresas, Escolas e Clínicas*. São Paulo : Ágora. 1996.