



PSICODRAMA

7

REVISTA DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICODRAMA  
PUBLICAÇÃO ANUAL  
NOVEMBRO DE 2014

# O PSICODRAMA COMO CATALISADOR DE RESPOSTAS MAIS CRIATIVAS E ESPONTÂNEAS EM TEMPOS DE CRISE

*Psychodrama as catalyst for responses  
more creative and spontaneous  
in times of crisis*

---

**JOANA BARROSO COUTINHO**

LICENCIADA EM PSICOLOGIA | SÓCIA DIDATA DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICODRAMA | COORDENADORA TÉCNICA DO CENTRO DE RESPOSTAS INTEGRADAS DO PORTO CENTRAL DA DIVISÃO PARA A INTERVENÇÃO DOS COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS DA ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO NORTE, IP | joana.b.coutinho@gmail.com

**SOFIA VEIGA**

DOUTORADA EM PSICOLOGIA | SÓCIA DIDATA DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICODRAMA | PROFESSORA ADJUNTA DA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DO INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO | sofiaveiga@ese.ipp.pt



**Resumo:** O presente artigo pretende reforçar a atualidade de conceitos e processos tão como ao modelo psicodramático, como o de criatividade, espontaneidade, desenvolvimento de papéis, favorecimento da tele, numa altura em que as sociedades ocidentais vivem momentos particularmente difíceis do ponto de vista socioeconómico, com inevitáveis implicações na vida dos indivíduos, ao nível das suas vivências quotidianas, dos projetos de vida e das expectativas futuras. As problemáticas que atualmente surgem em contexto terapêutico, fruto de desequilíbrios socioemocionais, têm agora, como pano de fundo, um «refogado» onde crescem o medo e a insegurança, associados a níveis mais elevados de ansiedade, angústia e tensão, dificultando a emergência e a expansão dos papéis nucleares, o desenvolvimento de novos papéis e o estabelecimento de complementaridades. O Psicodrama constitui-se um método de intervenção particularmente útil em momentos de crise, já que dá especial enfoque ao desenvolvimento de papéis nucleares e aos vínculos que se estabelecem entre papéis complementares, permitindo que os indivíduos (re)definam e (re)equacionem as oportunidades e os desafios das suas realidades vivenciais.

**Palavras-chave:** Psicodrama, Crise, (des) Equilíbrio, Oportunidades, Mudança.

**Abstract:** This article aims to strengthen the relevance of concepts and processes, which are crucial for the psychodrama model, such as creativity, spontaneity, and development of roles, favoring the use of tele, at a time when western societies have to endure through particularly difficult socioeconomical issues. Such issues have inevitable implications on the lives of individuals, not only on their everyday experiences but also on their life plans and future expectations. The issues currently arising in the therapeutic context result from socioemotional imbalances, which are fed by fear and insecurity – these are connected to higher levels of anxiety, distress and tension. Such feelings act as barriers to the emergence and expansion of nuclear roles, the development of new roles and the establishment of complementary roles. Therefore, Psychodrama appears as a particularly useful method of intervention in such times of crisis, as its main focus is the development of nuclear roles and the links established between complementary roles, allowing individuals to (re)define themselves and to (re)define the opportunities and the challenges of their reality.

**Keywords:** Psychodrama, Crisis, (un)Balance, Opportunities, Change.

Ao longo das últimas décadas, tem-se assistido a profundas mudanças económicas, político-ideológicas e socioemocionais. Muitas destas mudanças refletem anos de luta levada a cabo por homens e mulheres, em busca de uma dignidade existencial num espaço comum. Recordemos, entre outros aspetos, o crescente papel dado aos afetos no estabelecimento de vínculos relacionais entre homens, mulheres, pais, filhos, amigos, bem como as conquistas mais ligadas à melhoria das condições de habitabilidade e alimentação, à democratização do acesso à educação e à saúde, às questões mais ligadas à emancipação da mulher, à igualdade de oportunidades entre géneros, à segurança laboral e profissional. Para a grande maioria da população, concomitante a uma extrema dedicação laboral, as últimas décadas foram também marcadas por uma legítima procura de mais prazer e sucesso pessoal e profissional, onde se desenharam muitos sonhos e expectativas individuais, familiares e coletivas, sustentadas numa promessa de estabilidade económica, social e política.

Nos últimos anos, a depressão económica e social tem vindo a assombrar as sociedades ocidentais de forma desapiadada, principalmente nos tempos mais recentes, começando a ter um efeito devastador na vida de muitos indivíduos e famílias, já que parece começar a frustrar de uma forma indissipável as suas expectativas e trajetórias de vida, construídas à luz de premissas que hoje apenas fazem parte de uma eventual fantasia ou de um imaginário pretérito.

Como lidar com esta situação? Como integrar esta nova realidade ego-distónica, que pouco ou nada tem que ver com o «ADN» socioemocional, cultural e valorativo que foi sendo transmitido geracionalmente pela família, pela escola, pelos amigos e pela sociedade em geral? O que encontramos agora? Como fica a família, o trabalho, o amor, a saúde, em tempos de crise? Como andam os papéis socioemocionais num tempo mais marcado pela desesperança que pelo otimismo, pela insegurança que pela diligência? Como reorganizar as expectativas algures perdidas?

No campo da Saúde Mental, o conceito de crise é entendido como toda a situação de mudança a nível bio-psico-social que requer, do indivíduo ou do grupo, um investimento adicional para preservar o equilíbrio ou estabilidade

emocionais. Corresponde a momentos da vida de um indivíduo em que há perda ou modificação dos elementos estabilizadores habituais, provocando desequilíbrios psíquicos. Toda a crise conduz inevitavelmente a um aumento da vulnerabilidade, sendo que a sua evolução pode ser mais favorável ou desfavorável em função de fatores que podem ser tanto externos, como internos. Quando os recursos pessoais estão reduzidos e a intensidade do *stress* e das preocupações supera a capacidade de adaptação e de resposta do indivíduo, instala-se o desequilíbrio.

Decorrente da experiência empírica, o contexto clínico parece revelar-se um bom indicador do estado de instabilidade em que vivem as populações, em virtude da atual conjuntura socioeconômica. As problemáticas que se manifestam neste contexto assentam agora num refogado amargo, condimentado pelo medo e pela insegurança, associados a níveis mais elevados de ansiedade, angústia e tensão. Todos estes ingredientes dificultam a emergência e a expansão dos papéis nucleares, o desenvolvimento de novos papéis e o estabelecimento de complementaridades.

Reveja-se a este propósito a Teoria dos Papéis de Rojas-Bermúdez (1978). No desenvolvimento da sua teoria, o autor explica de uma forma clara de que modo as vivências angustiantes impedem a emergência de papéis nucleares e a sua vinculação com os papéis complementares. Em situações de ameaça e crise, o «Si-Mesmo», membrana elástica que circunda o Núcleo de Eu, dilata, envolvendo quase todos os papéis e impedindo que o indivíduo se vincule através dos mesmos. Em situações de *stress* e como mecanismo defensivo, a pessoa naturalmente retrai-se, usando somente aqueles que tiver mais desenvolvidos. Ao invés, em situações de relaxamento, esta membrana defensiva contraí-se, permitindo a emergência dos papéis e a consequente vinculação aos respetivos complementares. Sem esta vinculação, o desenvolvimento de papéis torna-se inviável.

As situações de crise apelam à mudança, nomeadamente a assumir novos papéis ou a desenvolver outros ainda parcamente investidos; a desinvestir ou a libertar-se de papéis que no momento possam ter menos oportunidade de ser complementados. Todavia, os sujeitos tendem a resistir à mesma. É preciso ousadia para mudar! Popova (2011) refere que os indivíduos que se desafiaram a ultrapassar os seus medos obtêm melhores oportunidades na vida, surpreendendo-se muitas vezes com as possibilidades entretanto emergentes; já aqueles que não o fazem têm mais dificuldade em passar a barreira da mudança. Assim, a forma como as experiências de crise são sentidas, pensadas e agidas afeta o modo como são integradas. Esta integração pode ter contornos mais positivos e otimistas, numa perspectiva de crescimento pessoal e social, ou mais negativos e angustiantes, interferindo com a autoimagem, com a autoestima e com a capacidade de projeção no futuro de um modo confiante e assertivo (Veiga, & Coutinho, 2012).

Em contextos e conjunturas de crise, o indivíduo pode ter temporariamente que assumir desempenhos com os quais não se identifica ou se sente minimamente compensado, o que pode levá-lo a um conflito consigo próprio, com os outros e com o contexto envolvente. Deste modo, não é raro que possa ser conduzido a assumir um conjunto de papéis que, não emanando do seu Núcleo do Eu, se constituam como «Pseudo-papéis», de desempenho difícil, defensivo, artificial e pouco gratificante.

Ainda neste enquadramento, os papéis disponíveis podem tornar-se mais escassos e frágeis. Veja-se o caso dos papéis formativos e profissionais que em situações socioeconómicas desfavoráveis se tornam claramente mais voláteis e vulneráveis, ou os papéis afetivos e familiares que estão a ser reequacionados mais à luz de condicionalismos externos (particularmente de âmbito económico) do que das verdadeiras motivações intrínsecas. Saliente-se como exemplo o aumento das situações de desemprego, a necessidade de ter que emigrar ou ter que mudar indesejavelmente de ramo profissional, a necessidade de ter que aceitar trabalhos que não estão ao nível das qualificações académicas, ou simplesmente não são do gosto ou do agrado do próprio, a impossibilidade de iniciar ou continuar os estudos por dificuldades económicas ou por desesperança na melhoria das condições socioeconómicas atuais. Estas situações, sendo de natureza profissional ou formativa, têm reflexos inevitáveis e profundos no bem-estar e na autoestima do próprio indivíduo e podem interferir de forma significativa e penosa no desenrolar e no equilíbrio de outros papéis.

Consequentemente, também em tempos de crise, o manancial de papéis pode ser reduzido ou escasso, o que torna a vida dos indivíduos mais pobre, focalizada e redutora. Nestas circunstâncias, a probabilidade de o indivíduo adoecer aumenta sempre que algum dos poucos papéis não está a ser gratificante, não se pode exprimir adequadamente ou termina.

Outros aspetos a salientar referem-se à priorização e à conciliação dos vários papéis em jogo. Em momentos de tensão e de restrição, o indivíduo é muitas vezes obrigado ou condicionado a fazer opções que não seriam, para si, as mais desejadas e/ou prioritárias. Exemplo desta situação é o adiamento muitas vezes de uma paternidade almejada, em prol de um investimento profissional possivelmente de uma maior estabilidade económica. No que concerne à conciliação, em momentos de grande exigência em que é requerido um sobre investimento num dado papel (eg. papel profissional, em que um indivíduo, para poder progredir na carreira, tem que se ausentar da sua cidade ou do seu país), a assunção de outros papéis importantes e essenciais ao seu equilíbrio e bem-estar bio-psico-sócio-espiritual (eg. conjugais familiares sociais) pode não se harmonizar, obrigando o indivíduo a, uma vez mais, optar por aqueles que, naquele momento, lhe são impostos e, portanto, «pseudo» prioritários. Em ambas as situações, este pode sentir que os papéis disponíveis, ao limitarem ou

impedirem o desenvolvimento de outros, não são realizados com prazer nem conduzem a um sentimento de realização pessoal.

Não raras vezes também, a crise pode ser explorada pelo indivíduo para bloquear o seu próprio processo de mudança interna, podendo «servir-se» da crise para evitar mobilizar-se, sentir, pensar e responsabilizar-se por comportamentos autodestrutivos.

Ora, para uma boa saúde mental é essencial que o indivíduo tome consciência e assuma a sua situação de desequilíbrio, esteja aberto a processos de autorreformulação e desenvolva múltiplos papéis nucleares que lhe permitam agir de forma flexível, adequada e na hora certa.

O Psicodrama constitui-se como um método de intervenção particularmente útil em momentos de crise, já que dá especial enfoque ao desenvolvimento de papéis, novos ou já existentes, e aos vínculos que se estabelecem entre estes e os seus complementares.

Sendo uma terapia individual realizada em grupo, o Psicodrama apresenta um conjunto de vantagens decorrente de um *setting* plural. Destaque-se os fatores terapêuticos já elencados por Yalom (2000) e Orlinsky, Grawe e Parks (1994) relativamente às Terapias de Grupo, designadamente a capacidade do grupo infundir ou manter esperança, de fornecer e permitir a troca participada de informação, de favorecer a aprendizagem interpessoal, o desenvolvimento de técnicas de socialização, o sentimento de pertença e de utilidade para os outros, bem como o sentimento de universalismo, no sentido em que não estamos sós ou somos os únicos a viver determinada realidade.

Este enquadramento grupal, associado às especificidades do modelo do Psicodrama – muito rico no que diz respeito à diversidade comunicacional e interacional (verbal e não verbal), assim como à variedade de técnicas, fases, instrumentos e materiais facilitadores – permite-nos ter uma ferramenta privilegiada para o trabalho vincular, tão importante no desenvolvimento de novos papéis ou no reequacionamento de outros, atuais ou do passado.

Na fase do aquecimento os elementos podem partilhar a sua realidade num clima de aceitação e de contenção, percebendo, muitas vezes pela primeira vez, que também os outros têm idênticos papéis e lidam ou lidaram com problemáticas semelhantes, ainda que possam ter diferentes *nuances*, dimensões e desfechos. Também neste contexto terapêutico, a ligação que é desenvolvida entre os membros do grupo, fruto da confiança e da coesão promovidas, permite (re)experienciar sensações vinculares vivenciadas anteriormente e criar novos vínculos.

Na fase da dramatização, o protagonista é ajudado na construção da sua estratégia pessoal, assumindo-se como autor e ator do seu processo de mudança. Face a uma situação de desequilíbrio, não lhe são expostas nem explicadas as dificuldades com que se vai confrontar, nem a maneira adequada e saudável de resolver os seus problemas. Ao invés, a dramatização, com o

corpo em ação, incentiva o indivíduo a percorrer os caminhos que ele próprio traça em contexto dramático, observando as estratégias que espontaneamente escolhe, de modo a que no final possa optar por aquela que, na sua perspectiva, é a mais operativa, adequada e criativa face ao contexto e a um determinado tempo. Ora, quando o indivíduo desenha o futuro com as suas próprias mãos, sente-se, como refere Popova (2011), empoderado pela energia da criação e pela sua capacidade de optar por uma mudança particular desejada. Ou seja, ao constituir-se como principal autor e construtor do seu projeto de vida, sente-se mais poderoso, capaz, competente e realizado. No fundo, o contexto dramático constitui-se como a matriz onde a intervenção assenta num processo de aquecimento para ajudar o indivíduo na construção da sua estratégia espontâneo-criativa de transformação, aprendizagem e conhecimento (Álvarez Valcarce, 1995).

No contexto protegido do «como se», o sujeito é desafiado a (re)vivenciar diferentes papéis e situações – sejam reais, desejados ou temidos, assim como passados, presentes ou futuros – a colocar-se no lugar do outro ou no lugar do «Eu-Outro», a (re)equacionar recursos (internos e externos), a (re)experienciar caminhos e a antecipar consequências em busca de soluções criativas e ajustadas à sua realidade. Neste percurso vivencial é desejável que haja uma redefinição dos seus constructos cognitivo-emocionais, essencial para que a mudança no contexto de vida real possa acontecer.

Neste processo é desejável que o protagonista e cada um dos elementos do auditório, nos seus palcos internos, possam perceber, (re)analisar e (re)avaliar as perdas e os constrangimentos sofridos nas suas vivências de crise particulares, ressignificando ou dando uma nova ponderação às mesmas, e, sobretudo, desafiando a realidade de uma outra forma, com oportunidades ainda não perspectivadas ou ainda não experimentadas.

A fase da partilha ambiciona uma troca vivencial entre membros do grupo e uma reflexão por parte da unidade funcional, verbal ou não verbal, a partir dos conteúdos e emoções emanados da dramatização. Esta fase é importante para o protagonista porque favorece a integração dos conteúdos trabalhados em palco. Os elementos do auditório, ao testemunharem as situações dramatizadas, têm a oportunidade de as reenquadrar nas suas próprias emoções e vivências, já que ao mesmo tempo que o protagonista dramatiza no palco, cada um dos demais elementos do grupo poderá ser protagonista no seu palco interior.

Ao longo do processo psicodramático, cada sujeito tem a oportunidade de ir expondo as suas questões particulares, de acordo com os seus *timings* internos, podendo colocar em palco variadas perspectivas para olhar a sua realidade e testar diferentes alternativas de atuação, a partir de múltiplas cenas que vão sendo por si montadas, num processo contínuo de avaliação-ação.

*Dramatizando em tempos de crise... algumas cenas*

Muitos poderiam ser os exemplos de cenas passíveis de ser montadas no palco psicodramático para ajudar o protagonista no desenvolvimento de papéis, em prol de uma vivência mais rica, criativa e espontânea.

A vantagem do modelo é que a variedade das cenas propostas pode ser tão diversa quanto a capacidade terapêutico-criativa do diretor, num jogo dialético entre diagnóstico clínico, técnicas, protagonista e grupo.

Na multiplicidade de cenas possíveis, o protagonista pode ser convidado a construir uma espécie de «Núcleo do Eu», à semelhança do esquema proposto por Rojas-Bermúdez, colocando em cena os ou alguns dos seus papéis, identificando para cada um deles o papel complementar e refletindo sobre a qualidade dos vínculos estabelecidos. A continuação deste exercício permite ainda ao protagonista acrescentar aquilo que Bermúdez chama de «pseudo-papéis» e de «barreiras do si-mesmo». Neste último caso, o protagonista pode representar as forças mais libertadoras ou opressivas, mais visíveis ou invisíveis, que interferem com o seu estado emocional, evidenciando o que o torna mais ou menos relaxado, mais ou menos liberto na vivência dos seus múltiplos papéis. Dentro desta lógica de análise de papéis, podemos desenvolver exercícios mais específicos, solicitando ao protagonista que construa o seu átomo social ou familiar, investigando de igual forma os papéis mais e menos desenvolvidos e as relações vinculares com os complementares.

Na senda de outro tipo de cenas, o protagonista pode ser convidado a colocar no palco os seus atuais papéis, através da utilização de panos, ponderando, através da forma como os coloca no espaço, a importância e o peso que lhes atribui no momento atual, verbalizando como se sente em cada um deles.

Nestes processos de montagem de cenas é sempre fundamental dar ao protagonista a oportunidade de as refazer, recolocando os papéis da forma como desejaria que estivessem desenvolvidos e complementados. Neste exercício de reformulação é livre para retirar ou acrescentar outros papéis que para si se revelem pertinentes à sua mudança pessoal com vista ao (re)equilíbrio socioemocional.

Uma outra cena sugerível ao protagonista é que dramatize uma conversa temida com o complementar de um papel cujo vínculo se encontra disfuncional, mobilizando-se fundamentalmente a técnica da inversão de papéis, mas também, se necessário for, a interpolação de resistências, o duplo e/ou o solilóquio. Neste sentido, poderá dramatizar uma conversa com o patrão, o/a companheiro/a, entre outros.

Perante um protagonista com dificuldades em tomar decisões, a diferentes níveis, e em priorizar e efetuar escolhas (situação muito solicitada no atual contexto socioeconómico), o desafio poderá ser que coloque no palco as diferentes alternativas que vislumbra e, numa atividade de cariz mais sociomé-

trico, poder-lhe-á ser pedido que se posicione gradativamente em relação a cada uma delas. Os egos auxiliares, assumindo cada uma das alternativas equacionadas pelo protagonista, ecoam e ampliam as vantagens e desvantagens referidas pelo próprio em cada uma delas. Este, de acordo com a ressonância em si ecoada, é, por fim, convidado a aproximar-se da alternativa/decisão que lhe parece ser a mais adequada naquele espaço e tempo.

Uma outra possibilidade cénica é solicitar ao protagonista, através da técnica da inversão de papéis, que estabeleça um diálogo consigo próprio, imaginando-se cinco anos mais velho. Desta forma poderemos perceber as suas expectativas, os seus desejos, medos e amarras. Habitualmente complementa-se o exercício com um solilóquio que evidencie as estratégias que ele sente necessidade de mobilizar para que a mudança aconteça no sentido que deseja. Também é possível, em complemento, solicitar-se aos membros do auditório que, subindo ao palco, desenvolvam a técnica do duplo, enriquecendo o repertório de alternativas de mudança do protagonista.

## Conclusão

A crise remete sempre para situações de desequilíbrio e vulnerabilidade bio-psico-sócio-espirituais. Muitos indivíduos sentem-se incapazes de desafiar a barreira da mudança, jogando com cenários de mundos futuros, perguntando-se a si mesmos o que desejam verdadeiramente fazer. Porém, muitos indivíduos tornam-se, em situações de crise, mais abertos à mudança das suas vidas, encetando processos psicoterapêuticos que lhes permitam ouvir-se a si próprios e aos seus desejos mais verdadeiros. O Psicodrama, com a sua *praxis* particular, permite que o indivíduo equacione a crise como uma ocasião de renovação, uma oportunidade de desenvolvimento, libertando-se das resistências bloqueadoras da mudança e ganhando força, flexibilidade e espontaneidade. Através da dramatização e do manejo das técnicas é possível conduzir o indivíduo à resolução positiva de uma crise, quando esta é verdadeiramente explorada no espaço cénico e favoravelmente integrada, vivida e potenciada enquanto processo de aprendizagem, conhecimento e crescimento.

## Referências Bibliográficas

- ÁLVAREZ Valcarce, P. (1995). Psicodrama y Sociodrama. Teoría de la Técnica. Las Técnicas de Sociodrama Familiar. *Informaciones Psiquiátricas*, 140, 2.º Trimestre. Acedido em 18 de março de 2014 em <http://www.psicodrama.info/equipo.html>.
- MORENO, J. (1997). *Psicodrama* (12.ª ed.). São Paulo: Cultrix. Edição original, 1946.

- ORLYNSKI, D.; Grawe, K. e Parks, B. (2004). *Process and outcome in Psychotherapy*. In M. Lambert, M. Bergin & F. Garfield (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and behavior change* (5.<sup>a</sup> ed.). New York: John Wiley.
- POPOVA, I. (2011). Sociodrama in a changing Russia. In R. Wiener, D. Adderley e K. Kirk (Eds.). *Sociodrama in a changing world*. S.l.: Lulu.com.
- ROJAS-BERMÚDEZ, J. (1978). *Núcleo do eu*. São Paulo: Natura.
- YALOM, I. (2000). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- VEIGA, S. e COUTINHO, J. (2012). Viajes y momentos: Recreando memorias a favor de proyectos creativos. In M. Lamadrid, P. Álvarez, P. Urquijo, F. Morfa, J. Carballa et al. (Org.), *Dossier XXVII Reunión Nacional de la Asociación Española de Psicodrama – «Psicodrama: creatividad, memoria y proyecto»* (pp. 323-326). Madrid, Espanha, Novembro 23-25. Madrid: Asociación Española de Psicodrama.