

O que é Psicodrama?

Drama" significa "ação" em grego. Psicodrama pode ser definido como uma via de investigação da alma humana mediante a ação. É um método de pesquisa e intervenção nas relações interpessoais, nos grupos, entre grupos ou de uma pessoa consigo mesma. Mobiliza para vivenciar a realidade a partir do reconhecimento das diferenças e dos conflitos e facilita a busca de alternativas para a resolução do que é revelado, expandindo os recursos disponíveis. Tem sido amplamente utilizado na educação, nas empresas, nos hospitais, na clínica, nas comunidades.

O Psicodrama é uma parte de uma construção muito mais ampla, criada por **Jacob Levy Moreno**, a Socionomia. Na verdade, a denominação da parte foi estendida para o todo e, quando as pessoas usam o termo Psicodrama, estão, geralmente, se referindo à Socionomia. Ciência das leis sociais e das relações, a socionomia é caracterizada fundamentalmente por seu foco na intersecção do mundo subjetivo, psicológico e do mundo objetivo, social, contextualizando o indivíduo em relação às suas circunstâncias. Divide-se em três ramos: a Sociometria, a Sociodinâmica e a Sociatria, que guardam em comum a ação dramática como recurso para facilitar a expressão da realidade implícita nas relações interpessoais ou para a investigação e reflexão sobre determinado tema.

A Sociometria, através do teste sociométrico, mensura as escolhas dos indivíduos e expressa-as através de gráficos representativos das relações interpessoais, possibilitando a compreensão da estrutura grupal.

A Sociodinâmica investiga a dinâmica do grupo, as redes de vínculos entre os componentes dos grupos.

A Sociatria propõe-se à transformação social, à terapia da sociedade.

A Sociodinâmica e a Sociatria têm objetivos complementares e utilizam-se das mesmas técnicas: o Psicodrama, o Sociodrama, o Role Playing, o Teatro Espontâneo, a Psicoterapia de Grupo.

Enquanto técnicas, a diferença entre o Psicodrama e o Sociodrama consiste em que no primeiro o trabalho dramático focaliza o indivíduo - embora sempre visto como um ser em relação - e no segundo focaliza o próprio grupo.

A transformação social e o trabalho com a comunidade era o grande sonho de Moreno. No começo do século XX, ele ia às praças e ruas de Viena e relacionava-se com crianças e adultos, estimulando-os a descobrirem novas formas de estar no mundo. A filosofia do momento, que embasa a teoria e a prática psicodramática, foi sendo configurada através de sua observação do potencial criativo do ser humano.

Desde então, o Psicodrama vem se transformando, desenvolvendo-se como teoria e como prática. Profissionais da área clínica adaptaram-no para o atendimento processual em consultório, muitas vezes num enquadre de psicoterapia individual, trazendo novas contribuições para a teoria psicodramática do desenvolvimento emocional e para a compreensão da psicopatologia, assim como para a configuração de modelos referenciais na compreensão da experiência emocional humana e dos grupos. Neste contexto, mais comumente, a expressão dos impedimentos e conflitos envolve tensão, agressividade e, principalmente, o reconhecimento e acolhimento da dor psíquica.

Na última década, testemunhamos um resgate das origens do Psicodrama no teatro e no social, com inúmeras contribuições para a metodologia psicodramática. Novas modalidades do teatro espontâneo foram apresentadas para trabalhar questões humanas mantendo a privacidade das pessoas, condição necessária para o trabalho educacional.

A prática psicodramática, em suas inúmeras modalidades, começa pelo envolvimento das pessoas com o tema ou com a experiência a ser vivenciada, através de lembranças ou histórias do cotidiano dos indivíduos e/ou das organizações.

Cabe ao diretor manejar as técnicas psicodramáticas, como os recursos de ação, para garantir o envolvimento do grupo e a escolha da cena protagônica, que refletirá a experiência dos presentes. Ele vai convidando todos para participarem na criação conjunta do enredo, favorecendo a emergência da realidade grupal.

Neste sentido, o Psicodrama é facilitador da manifestação das idéias, dos conflitos sobre um tema, dos dilemas morais, impedimentos e possibilidades de expressão em determinada situação. Fundamentado na teoria do momento e no princípio da espontaneidade, promove a participação livre de todos e estimula a criatividade na produção dramática e na catarse ativa.

Finaliza-se com os comentários, inicialmente dos participantes da cena e depois do grande grupo, com a identificação da realidade que acaba de ser vivenciada e com o levantamento de soluções possíveis para as questões abordadas.

No trabalho com o social, buscam-se soluções práticas e reais para os problemas, contribuindo para a descoberta de alternativas que promovam o desenvolvimento sustentável nas comunidades.

O principal objetivo da ação dramática é favorecer aos membros do grupo a descoberta da riqueza inerente em vivenciar plenamente o status nascendi da experiência grupal, participando com a maior honestidade possível no momento. Desta maneira, os participantes recriarão no grupo seus modelos de relacionamento, confrontando e sendo confrontados com as diferenças individuais, condição necessária para apreenderem a distinção entre sua experiência emocional e a dos outros, sendo cada um deles agente transformador dos demais.

O Psicodrama vem expandindo suas fronteiras, ampliando a diversidade de experiências de intervenção psicossocial. Acompanhando esta expansão, a produção científica tem procurado aprofundar as questões provocadas por esta prática renovada.

Os psicodramatistas são profissionais de diferentes áreas: médicos, psicólogos, pedagogos, fonoaudiólogos, profissionais de RH, todas as pessoas que em seu exercício profissional trabalham com grupos.

A Federação Brasileira de Psicodrama - FEBRAP dedica-se ao ensino e ao desenvolvimento da proposta sociométrica de Moreno, promove eventos científicos - com destaque para o Congresso Brasileiro - e intercâmbio com a comunidade científica internacional, sempre estimulando a reflexão sobre a teoria e prática do Psicodrama, seus alcances e possibilidades de intervenção social.

Cidadania e Sociopsicodrama

Trabalhar o conceito de Cidadania a partir das comunidades, utilizando a metodologia do sociopsicodrama, que é participativa e emancipatória, nas cidades que propõe a relação entre as pessoas em grupo, trabalhando as suas questões emergentes no coletivo: suas relações sociais, a subjetividade e o meio ambiente, trazendo a visibilidade para o grupo da sua representação na sociedade a partir de seus valores, no foco da ética, afirmando sua cidadania, direitos e deveres no exercício do cotidiano.

Este exercício se dá a partir da participação da população efetivamente nos programas e projetos, fóruns, movimentos compatíveis com sua comunidade local. Nossa metodologia facilita propostas de projetos e programas sejam legitimados pelas comunidades e possam dar continuidade desses programas mesmo que já tenham terminado seus prazos. Estas comunidades podem ser multiplicadores de ações para o exercício da cidadania proporcionando o Protagonismo Social Local.

Política de Grupo

Porque trabalhar com a **política de grupos e não a política de massa?**

Grupo é o lugar do conflito, nesse sentido é o lugar onde as pessoas podem se posicionar, discutir, criar novas soluções, criar redes de sustentação e, portanto, exercitar a cidadania, assumindo responsabilidade frente ao coletivo. Grupo é o lugar das diferenças, onde a transferência é trabalhada e resignificada, o que propiciando que as pessoas se responsabilizem pela produção de suas relações e ações.

A política de massa é o lugar onde a população não cria redes de sustentação, não cabe a diferença, onde “todos” e “nenhum” é a mesma coisa, pois não cabe o conflito. É a reprodução do sistema hierárquico do poder no qual vivemos.

O trabalho acontece em grupos, num constante movimento de ação-reflexão, visando a pesquisa, a compreensão e a intervenção espontânea e criativa nessas dinâmicas, para se des-envolverem das tramas que podem dificultar as novas ações, e mais especificamente, facilitar a percepção – dos jogos que não percebemos, das cenas que nos são negadas e dos papéis que nos atribuem ... ,– recriando o real, através da metodologia de sociopsicodrama.

O próprio envolvimento e proximidade necessários na comunidade, contraditoriamente, impedem que a população tenha distanciamento suficiente para captar pela dinâmica consciente, dados subjacentes, levando a uma visão parcial e tomada como se fosse completa. Há peças nesse quebra cabeças que não se mostram tão facilmente a olho nu...Esses dados, quando percebidos e re-articulados, deverão dar aos problemas uma nova configuração que, provavelmente, apontará para soluções que não podiam ser vistas anteriormente.

Marisa Greeb – sociopsicodramatista

Existem palavras sábias, mas a sabedoria não é suficiente, falta ação"

Jacob Levy Moreno, o criador do Psicodrama, nasceu em 6 de maio de 1889, na cidade de Bucareste, na Romênia. Era de origem judaica (sefardim). Sua família veio da península ibérica e radicou-se na Romênia na época da Inquisição.

Aos cinco anos de idade mudou-se com a família para Viena e foi neste local que vivenciou a brincadeira de ser deus, que ele, com humor, relaciona a sua idéia de espontaneidade como centelha divina que existe em cada um de nós. Nessa brincadeira, em que ele e várias outras crianças jogavam ser deus e os anjos, Moreno estava sentado no "trono de deus" - uma cadeira em cima de caixotes empilhados sobre uma mesa - e um dos "anjos" solicitou-lhe que voasse. Ele tentou atender e, naturalmente, estatelou-se no chão e fraturou o braço direito.

Psicodrama
Jacob Levy Moreno





Jacob Levy Moreno
(1889 -1974)

Até 1920, Moreno teve uma intensa vida religiosa. Fez parte de um grupo que fundou a "Religião do Encontro". Eles expressavam sua rebeldia diante dos costumes estabelecidos usando barbas, vivendo pelas ruas à maneira dos mais pobres e procurando novas formas de interação com o povo. Neste período, ele ia aos jardins de Viena e criava jogos de improviso com as crianças, favorecendo-lhes a espontaneidade, e participou, no ano de 1914, em Amspittelberg, juntamente com um médico venereologista e um jornalista, de um trabalho com prostitutas vienenses através do qual, utilizando técnicas grupais, conscientizou-as de sua condição, o que proporcionou que organizassem uma espécie de sindicato.

Formou-se em medicina em 1917.

Interessou-se pelo Teatro onde, segundo ele, "existiam possibilidades ilimitadas para a investigação da espontaneidade no plano experimental". Fundou, em 1921, o Teatro Vienense da Espontaneidade, experiência que constituiu a base de suas idéias da Psicoterapia de Grupo e do Psicodrama.

A proposta do Teatro da Espontaneidade era de criar uma representação espontânea, sem texto pronto e decorado, com os atores criando no momento e assim relacionando-se com a platéia. A partir daí ele criou o "jornal vivo", em que dramatizava as notícias do jornal diário junto com o grupo participante, lançando naquele momento as raízes do Sociodrama.

Ao trabalhar com os pacientes do hospital psiquiátrico usando o "Teatro da Espontaneidade", criou o Teatro Terapêutico, que depois foi chamado "Psicodrama Terapêutico".

De 1917 até 1920 colaborou com a *Daimon Magazine*, importante revista existencialista e expressionista, na qual colaboravam também Martin Buber, Max Scheller, Jakob Wasserman, Kafka, entre outros.

Em 1925 emigrou para os EUA. Dois anos depois fez a primeira apresentação do Psicodrama fora da Europa.

Em 1931 introduziu o termo Psicoterapia de Grupo e este ficou sendo considerado o ano verdadeiro do início da Psicoterapia de Grupo científica, embora as fundamentações e experiências tenham iniciado em Viena.

Moreno morreu em Beacon, em 14 de maio de 1974, 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".

Lições de Psicodrama

Introdução ao Pensamento de J.L.Moreno

Camila Salles Gonçalves

José Roberto Wolff

Wilson Castello de Almeida

1988 - Ed. Ágora