

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PSICODRAMA  
INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO – RIO GRANDE DO SUL  
IMED – INSTITUTO MERIDIONAL/PASSO FUNDO  
FORMAÇÃO EM PSICODRAMA – NIVEL I

PAULA BERNARDES

TRANSFORMAÇÃO COM DIVERSÃO: EFEITOS TERAPÊUTICOS NA NOITE  
DA IMPROVIDA

PORTO ALEGRE

2014

PAULA BERNARDES

TRANSFORMAÇÃO COM DIVERSÃO: EFEITOS TERAPÊUTICOS NA NOITE  
DA IMPROVIDA

Monografia de Conclusão de Curso apresentada ao Instituto de Desenvolvimento Humano de Porto Alegre (IDH-RS), como requisito para obtenção do título de especialista em sociopsicodrama e psicodramatista – nível I, foco socioeducacional.

ORIENTADORA: Júlia Maria Casulari Motta

PORTO ALEGRE  
2014

## RESUMO

Este trabalho propõe investigar se a Noite da Improvida apresenta efeitos terapêuticos na vida dos participantes. A Noite da Improvida acontece semanalmente e utiliza jogos para o desenvolvimento da espontaneidade e diversão. A pesquisa busca evidenciar critérios terapêuticos e transformadores por meio do compartilhar da Noite da Improvida.

Palavras-chave: ato e processo terapêutico, espontaneidade, jogos, jogos de improviso, teatro espontâneo.

## ABSTRACT

This study aimed to investigate whether the Noite da Improvida has therapeutic effects on the lives of participants. The Noite da Improvida happens weekly and uses games to develop spontaneity and fun. The research seeks to demonstrate therapeutic criteria and processors through the sharing of Noite da Improvida.

Keywords: therapeutic act and therapeutic process, spontaneity, games, improvisation games, spontaneous theater.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
1.1 Motivações da autora .....	8
1.2 Apresentação da pesquisa .....	11
1.3 Apresentação dos capítulos da monografia.....	12
<b>2. CONTEXTUALIZAÇÃO DO TRABALHO.....</b>	<b>14</b>
<b>3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	<b>17</b>
3.1 ALGUNS CONCEITOS ESSENCIAIS AO TEMA ESTUDADO.....	17
3.1.1 Teatro Espontâneo.....	17
3.1.2 Ato e processo terapêutico.....	18
3.1.3 Espontaneidade.....	22
3.1.4 Criatividade.....	25
3.1.5 Conserva cultural.....	26
3.1.6 Catarse.....	27
3.1.7 Teoria do Momento.....	29
3.2 JOGOS.....	32
3.2.1 Fundamentação dos jogos.....	32
3.2.2 O jogo no psicodrama.....	35
3.3 FATORES TERAPÊUTICOS NO PSICODRAMA.....	37
<b>4. PROCESSAMENTO DA TEORIA COM OS DEPOIMENTOS.....</b>	<b>42</b>
4.1 RESGATANDO O PODER TRANSFORMADOR DO ATO .....	42
4.2 CONSERVA E ESPONTANEIDADE À CAMINHO DA EVOLUÇÃO.....	43

4.3 O JOGO COM PROCESSO LIBERTADOR E AMEAÇADOR.....	47
4.4 DIVERSÃO, LEVEZA E ALEGRIA.....	49
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>51</b>
BIBLIOGRAFIA.....	53
ANEXOS.....	55

# 1. INTRODUÇÃO

## 1.1 Motivações da autora

Olhando para trás, tentando rever minha trajetória, minhas escolhas, meus papéis, percebo que sempre estive atenta ao outro. Principalmente no que diz respeito a seu processo e sua evolução. Em minha infância e família, vivi alguns momentos em que facilitar e apaziguar conflitos parecia ser meu papel primordial. Vivia-o com a presença de dois sentimentos: satisfação e tristeza. A satisfação por perceber que muitas vezes desempenhava meu papel com êxito e destreza; o objetivo ali se cumpria, contudo vinha a tristeza, mostrando-me como era difícil ter que encarar e aceitar algumas dificuldades da minha vida. Ao escrever e lembrar isso, revivo esses sentimentos, mas são esses mesmos sentimentos que me fizeram crescer e buscar a minha evolução.

Evolução parece ser um tema que sempre me chamou a atenção; lembro-me de escutar histórias, presenciar cenas em que o que me importava era o olhar sobre o enredo, o que vinha depois, o desfecho que se tomava. Ficava com os ouvidos e sentidos presentes para entender o processo de evolução daquela pessoa, daquele trama num filme, daquela cena em um restaurante. Tudo parecia ser tema de minha própria evolução, que veio acompanhada de inúmeras tentativas de erro e acerto. A verdadeira busca era na realidade encontrar o enredo o qual iria me servir para ser mais feliz. Qual seria esse jeito, esse processo, essa atitude, o que me faria ser diferente de muitas coisas que vi e vivi? Afinal, como evoluir e ser feliz?

Acredito que todas pessoas buscam a mesma coisa; às vezes, utilizamos nomes diferentes para essa evolução e a tal desejada felicidade. Vejo que durante muitos anos busquei essa felicidade, ensaiando-me nas atitudes e

respostas que via de outras pessoas. As cenas que eu olhava e me faziam sentir bem eram as cenas escolhidas por mim; guardava-as em minha caixa de repertório para crescer. Essa caixa me acompanhou por muitos anos, até que um dia, eu sentada em um restaurante, escutando, com todos os sentidos bem despertados, uma história sobre uma profissional de psicologia que trabalhava de uma forma inusitada e diferente de tudo o que eu já havia escutado, senti aquela sensação de alegria; algo aconteceu em meu corpo e em meu coração, coloquei essa história em minha caixa e fui buscá-la, para que eu mesma pudesse viver.

Foi nesse dia que escutei sobre o psicodrama e sobre a profissional Marta Echenique. Não tive dúvidas de que tinha que conhecer para colocar em meu acervo cultural e pessoal. Lá estava eu, iniciando o curso de especialização em sociopsicodrama no IDH (Instituto de Desenvolvimento Humano), sem nem mesmo ter finalizado o meu curso de graduação em psicologia. Naquele momento, não tinha como objetivo buscar uma pós-graduação para me tornar uma profissional mais qualificada. O meu critério, naquele dia, foi o fato de me sentir bem ao ouvir falar sobre psicodrama, pois, afinal, o que eu queria era me sentir bem e ser feliz.

Não imaginava que com esse encontro muitas coisas mudariam em minha vida, principalmente que eu iria encontrar uma forma de evoluir completamente oposta a que vinha fazendo. Ao longo das aulas e processo de terapia, comecei a me dar conta de que havia mudado a forma de compor a minha caixa. Passei a olhar muito menos para cenas de fora, cenas e dramas dos outros. Passei a viver e treinar o conjunto de recursos que já estava em própria caixa, que sempre estiverem ali, ofuscados por tramas e amarras alheias. Para mim, o psicodrama trouxe a minha capacidade criadora. Confiar em minhas

respostas e atitudes pareceu inatingível no início do curso, mas com treino e muitos *feedbacks* de meus colegas passei a olhar para mim.

Isso me transformou, fazendo com que hoje eu viva a vida que quero para mim. Ao viver a própria vida, encontrei o Improviso, através de um querido colega, Markus. Enquanto eu passava por mudanças muito importantes e até mesmo doloridas, passei a me divertir com ele e meus colegas apenas jogando o que ele ia nos trazendo. De repente, em uma noite, não conseguia jogar, não tinha coragem nem disposição para entrar nas cenas. Poucos dias antes, tinha recebido uma notícia que tinha me virado de cabeça para baixo; eu e minha caixa, agora que era minha, viramos de ponta-cabeça. Não era possível jogar daquele jeito. Somente observei os jogos, e ali fiquei, pensando em como não é possível controlar os acontecimentos ao nosso redor e quanto é importante estarmos preparados para os imprevistos da vida.

Mesmo naquele dia não tendo participado, pude me dar conta de várias coisas em minha vida, principalmente a forma como eu lido com elas. Essa reflexão me fez, mais adiante, permitir-me experimentar e entrar nos jogos de improvisação, o que, a meu ver, acabou transformando muitas respostas que dava em minha vida. Essa transformação ocorreu de forma intensa e rápida, pois me vi ali treinando o meu jeito de viver; era de fato eu quem buscava e experimentava as respostas para minha própria vida. Participar desses jogos com os meus colegas só veio a potencializar o que já estava experimentando durante o curso de psicodrama; a única diferença foi que, em um deles, especificamente os jogos de improviso, colocavam-me cara a cara com a minha maior dificuldade: lidar com o desconhecido.

Ao longo de minha transformação, tive muito interesse em pesquisar se ela também ocorria para outras pessoas que frequentavam a Noite da Improvida. Gostaria de entender se, além do divertimento, havia outros



benefícios ou efeitos terapêuticos que ajudassem as pessoas em suas vidas. Portanto, minha pergunta de pesquisa é: *A Noite da Improvida apresenta fins ou benefícios terapêuticos para os participantes?*

## 1.2 Apresentação da pesquisa

Para desenvolver a pesquisa e elaborar a monografia, busquei o depoimento dos participantes de uma Noite da Improvida que ocorreu no dia 4 de fevereiro de 2014. Esse depoimento ocorreu no final da noite, no momento do compartilhar, e utilizei como pergunta: *Como vocês estão se percebendo nesse momento, após participarem da Noite da Improvida?*

Eu e meu colega Markus, o qual também tinha interesse em realizar sua pesquisa nesse mesmo dia, convidamos os participantes, no início da noite, para fazerem parte de nossa pesquisa. Explicamos que o nosso objetivo era complementar material acadêmico sobre jogos e improvisação e que não estaríamos avaliando o desempenho deles durante a noite. Informamos que utilizaríamos pseudônimos, a fim de preservar a identidade de cada um ali presente. Todos os participantes consentiram em participar da pesquisa e autorizaram que o objeto de pesquisa fosse filmado, para registro dos depoimentos.

Após a etapa de dramatização, realizei a minha pergunta de pesquisa e solicitei que escrevessem suas respostas em um papel. Solicitei esse tipo de registro porque havia mais pessoas do que o esperado, até mesmo novos participantes; então, para não correr o risco de muitos não terem tempo ou não se sentirem bem para compartilhar verbalmente, verifiquei que esse registro escrito poderia facilitar para não expor as pessoas, assim como facilitaria na minha busca de dados. Logo após essa etapa escrita, pedi-lhes que fizessemos

um círculo e utilizei o compartilhar moreniano, para que as pessoas disponíveis pudessem expressar e trocar sentimentos de como estavam se percebendo.

Os depoimentos e respostas foram compilados e estão descritos por cada participante no Anexo I.

O Termo de Consentimento Esclarecido, segundo as normas do Conselho Nacional de Saúde, resolução nº 196/96, está no Anexo II.

O registro audiovisual de todo encontro foi gravado em DVD, o qual se encontra no Anexo III.

### 1.3 Apresentação dos capítulos da monografia

No primeiro capítulo, apresento a introdução à pesquisa, na qual relato minhas motivações e o surgimento do tema de monografia, e busco explicar o processo e a estrutura do trabalho.

No segundo capítulo, descrevo o que é a Noite da Improvida, e apresento a história do surgimento da Noite, as expectativas em relação ao trabalho, a metodologia utilizada durante a noite, a fim de que o leitor possa visualizar e compreender o trabalho em si.

No terceiro capítulo, apresento a revisão bibliográfica, a fim de contextualizar teoricamente o trabalho realizado na Noite da Improvida. Início a pesquisa teórica com alguns conceitos gerais do psicodrama, que considero importante e relacionado ao tema. Dentro da teoria do psicodrama, procurei pesquisar conceitos que estivessem ligados aos princípios da improvisação, os quais, também, durante a minha prática com a Noite da Improvida, pude perceber que eram conceitos que apareciam com uma devida frequência nos relatos e vivências dos participantes. Dentre eles: Teatro Espontâneo, Espontaneidade, Criatividade, Teoria do Momento, humor e alegria.

Logo após discorro sobre Jogos, a fim de elucidar o histórico e potencial destes, e que vieram a influenciar os nossos objetivos com as Noites de terça-feira. Apresento também alguns autores do psicodrama que falam sobre fatores terapêuticos, enfatizando aspectos que levam à saúde e à doença.

No quarto capítulo, apresento o processamento da revisão teórica com um recorte dos relatos dos participantes da Noite da Improvida, a fim de verificar e relacionar se os aspectos terapêuticos, de saúde, fazem-se presentes ou não nos relatos.

No quinto capítulo, procuro apresentar minhas últimas reflexões e responder à pergunta que deu início à pesquisa.

Ao final,, apresento a Bibliografia e os Anexos.

## 2. CONTEXTUALIZAÇÃO DO TRABALHO

A Noite do Improviso partiu de uma iniciativa de estudantes do último ano do curso de Especialização em Sociopsicodrama do Instituto de Desenvolvimento Humano, na cidade de Porto Alegre. Na metade do ano de 2012, os estudantes do IDH começaram a praticar os jogos de improviso com o principal objetivo de se divertir. Naquele ano, os encontros ainda não tinham uma certa frequência, nem regularidade no número de participantes. Após alguns encontros, os estudantes do grupo começaram a perceber os desafios e benefícios pessoais dessa prática em suas vidas.

Em meados de agosto de 2013, em uma das aulas do curso, sua coordenadora e os estudantes conversavam sobre a possibilidade de iniciar um encontro semanal, aberto ao público, para que outras pessoas pudessem jogar os jogos de improviso e conhecer os diversos benefícios que eles mesmos estavam reconhecendo em suas experiências individuais. A partir de então, foi definido um nome para esses encontros: Noite do Improviso.

A Noite do Improviso ocorre todas as terças-feiras, das 20h30 às 22h, no Instituto de Desenvolvimento Humano, onde são realizados diversos tipos de jogos e exercícios, dirigidos por seis psicodramatistas em formação. Os encontros são abertos ao público, e é cobrado o valor de R\$ 10,00 reais de cada participante. O planejamento da Noite é organizado e definido pela equipe através de uma metodologia psicodramática e da improvisação aplicada, com base nos quais a noite é organizada em quatro momentos (aquecimento inespecífico, aquecimento específico, dramatização e compartilhar); a equipe é composta por um diretor, que dirige os jogos durante o encontro, e cinco egos-auxiliares, que participam e apoiam os participantes no que se refere aos princípios dos jogos, sendo uma ponte entre participantes e o diretor.

O aquecimento compreende jogos que possibilitam a abertura dos canais de comunicação e expressão corporal e mental. Isto significa que, após esses jogos, o participante estará mais conectado com o presente e mais disponível para a ação. Esta primeira etapa permite o desprendimento de expectativas culturais e sociais, possibilitando um maior fluxo de criação na construção de um ambiente protegido, com permissão dada ao erro, livre de críticas e julgamentos. Logo após o aquecimento, aplicamos jogos que exigem mais a tomada de papéis e criação de uma cena (com enredo, cenário e princípios do improviso). Nesse momento, a construção do enredo das cenas parte do conteúdo do próprio grupo, e é a partir do uso dos princípios da improvisação aplicada que os participantes começam a treinar competências exigidas para a criação e sequência do jogo.

O terceiro e último momento (compartilhar) contempla jogos de expressão e elaboração dos aprendizados e desafios vivenciados durante o encontro. Os participantes podem, nesta etapa, analisar e compartilhar os sentimentos, frustrações e conquistas experimentadas. É neste momento que o indivíduo consegue integrar as habilidades, adquiridas no contexto dos jogos, a outros papéis de sua vida.

Além da metodologia psicodramática, utilizamos também um vasto conhecimento sobre a improvisação aplicada, a qual nos apresenta princípios, técnicas e jogos de improviso. Os princípios da improvisação, de acordo com Wiener (1994), resumem-se em aceitar ofertas, prestar atenção no outro, levar para a ação, apoiar e cuidar do outro na cena. Antes de iniciar os jogos, comentamos sobre esses princípios e buscamos exemplificá-los aos participantes, a fim de ajudá-los a entrar num ritmo mais fluido e espontâneo durante o jogo.

A Noite do Improviso veio a influenciar o grupo de psicodramatistas em formação a estabelecer uma empresa focada em improvisação aplicada, a qual se

chama Improvida – Improvisação Aplicada. Desde outubro de 2013, estamos envolvidos, eu e meus colegas (Gabriela, Markus, Camile, Rúbia e Gabriel), na construção dessa empresa, e buscamos, através de um método psicodramático e da improvisação aplicada, construir relações mais saudáveis, alegres e espontâneas. Devido à formação da empresa, decidimos alterar o nome da noite para Noite da Improvida.

Recentemente, estabelecemos um texto que visa explicar nossa forma de trabalho: “Somos uma empresa que acredita no potencial criador e espontâneo do ser humano, e buscamos desenvolver atitudes cooperativas e assertivas que tornem a vida de cada indivíduo mais fluida e divertida. Sim, acreditamos que a diversão faz parte dos princípios básicos para viver feliz e ser bem sucedido. Encontramos na improvisação aplicada um recurso que é capaz de desenvolver as pessoas nos seus mais diversos contextos, pois trabalhar em campo relaxado traz benefícios e resultados muito mais assertivos e criativos, facilitando a aquisição de novos aprendizados e competências”.

Portanto, a Noite da Improvida busca mostrar às pessoas um caminho de poder levar a vida de forma mais leve, com mais oportunidades e permissões voltadas ao erro, mas que, principalmente, leve ao encontro da alegria e diversão.

### 3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

#### 3.1 ALGUNS CONCEITOS ESSENCIAIS AO TEMA ESTUDADO

##### 3.1.1 Teatro Espontâneo

Apresento, primeiramente, algumas reflexões acerca de um dos pilares de toda obra de Moreno, o Teatro Espontâneo, este que, inclusive, veio a fundamentar teorias e princípios do teatro da improvisação sendo, portanto, uma das influências do trabalho realizado na Noite da Improvida.

O Teatro Espontâneo iniciou-se como parte de uma revolução do teatro, que teve origem nos primeiros anos do século XX, na Rússia, e objetivava trabalhar a arte do improviso. De acordo com Aguiar (1998, p. 17), “Moreno, em plena juventude, propôs um novo tipo de teatro, em que o ator encenasse a sua própria história e não a de personagens fictícios”.

Em 1924, o seu trabalho consistia em dirigir peças espontâneas a partir de temas que a própria plateia, ou grupo, quisessem. Moreno buscou com o Teatro da Espontaneidade provar que a criatividade e a espontaneidade são funções essenciais para saúde do ser humano; ele queria que essas entidades fossem tão respeitadas e apreciadas como outras funções (memória, inteligência). Sua preocupação não era somente com a revolução do teatro em si, mas principalmente com a melhoria da vida e das relações das pessoas. Propunha um ambiente em que as necessidades espontâneo-criativas pudessem ser colocadas em prática, visto que percebia como essas necessidades acabavam sendo distorcidas e bloqueadas na infância (Zerka, Blomkvist, Rutzel, 2001).

Na mesma obra, mais adiante, os autores escrevem que, para surpresa de Moreno, o Teatro da Espontaneidade acabou apresentando fins terapêuticos, a partir de um caso que surgiu em uma das noites, o caso Bárbara, que foi o precursor a demonstrar melhoras e transformações na vida do casal envolvido.

Aguiar (1998) acredita que foi a partir de então que Moreno visualizou seu potencial de transformação, em nível social e individual. O autor ainda cita (1998, p. 19):

O teatro espontâneo introduz no pensamento psicológico uma nova forma de encarar o comportamento humano. Em primeiro lugar, porque se propõe investiga-lo por meio da criação artística. A representação da vida no palco, atuada pelos próprios autores do relato, permite revelar os aspectos mais importantes do aqui-e- agora concreto de pessoas concretas.

Resumindo o exposto acima, considero que o Teatro Espontâneo começou a apresentar dados consistentes de como a representação de questões da vida cotidiana podem ter um efeito terapêutico tanto para quem está no palco como para aqueles na plateia. Relaciono ainda que o poder do momento e o Teatro Espontâneo oferecem oportunidade ao sujeito de liberar a sua espontaneidade e, principalmente, atuar uma ação de maneira cocriativa e espontânea.

Portanto, acredito que Teatro Espontâneo seja de grande importância para compreender toda visão de homem e o conceito primordial de Moreno, a espontaneidade. Martín coloca (1996, p. 120): “torna-se supérfluo provar a necessidade da espontaneidade no psicodrama, se nos lembrarmos que este nasceu do teatro da espontaneidade”. É de acordo com essas evidências que Aguiar (1998, p. 20) afirma com segurança que “fazer teatro espontâneo é fazer terapia [...], porque fazer um bom psicodrama é fazer teatro espontâneo”.

### 3.1.2 Ato e processo terapêutico

Para melhor compreender os diferentes tipos de intervenções psicodramáticas, resgato duas formas distintas de se trabalhar: ato e processo



terapêutico, buscando identificar suas diferenças e potencial terapêutico de cada uma.

Bustos (1982), em seu livro *Psicodrama*, busca revisar alguns pontos da teoria psicodramática e separá-la em diferentes aplicações, pois, ao falarmos de psicodrama, podemos compreender formas de trabalhar muito distintas, dependendo do vocabulário que é utilizado. Para ele, é a ação que define o campo de trabalho dramático. Contudo, critica a forma como Moreno desenvolveu seus escritos, alegando que muitos conceitos encontram-se confusos e misturados. Ele ainda destaca uma séria consequência disso, em decorrência da qual, muitas vezes, toda a obra de Moreno é resumida ao psicodrama, como se tudo fosse a mesma coisa, esquecendo-se da Teoria da Socionomia e de que o psicodrama está presente em uma das três ramificações, conhecida como a sociometria (ciência das relações interpessoais).

Partindo dessas coordenadas postas acima, podemos verificar que um dos *locus* do psicodrama foi o teatro, e que, com base nele, surgiram muitos de seus conceitos. Bustos (1982) destaca que foi a partir do Teatro da Espontaneidade que surgiu o primeiro ato psicodramático. Na época, Moreno não pensava em uma sequência de sessões, pois acreditava no potencial transformador de apenas um encontro. Surge, então, o conceito de ato terapêutico, conhecido como uma intervenção focada em investigar e causar transformação em uma só sessão. Rodrigues (2008) também concebe o ato como uma intervenção única com início, meio e fim, que apresenta um objetivo determinado e dura enquanto os participantes estiverem presentes.

Bustos (1982) considera que este tipo de intervenção foi superestimado no início e, infelizmente, subestimado posteriormente. Estudando outras fontes, também pude perceber que, atualmente, há um enfraquecimento na prática desse tipo de abordagem. Por isso, parece-me importante resgatar aqui o potencial do

ato terapêutico, tendo em vista que a Noite da Improvida configura-se como um ato.

Apesar do pouco uso, Bustos (1982) faz indicação desse tipo de intervenção e aponta que existem dois tipos de propósitos para realizar um ato terapêutico. Um desses propósitos é o caso de alguma urgência psicológica, na qual surjam conflitos situacionais de pessoas que se encontram em uma crise vital e que não podem, ou não veem necessidade, ou não desejam entrar em um processo terapêutico prolongado. É muito comum realizar um ato terapêutico com uma pessoa que precisa elaborar algo específico (mudança de rumo, viagens, tomada de decisões), e, em apenas um encontro ou dois, é possível encontrar saídas e transformações. Rodrigues (2008) aponta que, além do ato e do processo, existe um outro tipo de intervenção, conhecido como “ato com participantes em processo”, o qual inclui pessoas já iniciadas e iniciantes em uma única intervenção e que ocorre com uma certa frequência.

Em contraposição ao ato terapêutico, Bustos (1982) coloca que, quando consideramos o psicodrama dentro de um processo psicoterapêutico, surgem outras variedades de trabalho: psicoterapia psicodramática individual com egos-auxiliares, psicoterapia psicodramática bipessoal ou psicoterapia de grupo, familiar ou de casal. Ele aponta que estas variedades de psicodrama processual apresentam mais diferenças com relação ao psicodrama moreniano, conhecido como atos terapêuticos. Para ele, o ato terapêutico apresenta mais chances de ter manifestações de catarses de integração. Almeida (2010) confirmou esse potencial de catarse quando realizou um ato temático sobre consciência socioambiental no Centro Cultural de São Paulo, onde levantou resultados significativos na ampliação de consciência e senso de responsabilidade sobre a qualidade de vida. Na terapia processual, é comum aparecerem mais *insights* dramáticos, e a resistência é posta em ato e em palavra.

Em ambas situações, no ato terapêutico e na terapia processual, procura-se manter um sentido de entrega e compromisso mútuo na relação; é a busca do encontro que se mantém em qualquer situação. Todavia, Bustos (1982) alerta que é no ato terapêutico que se têm maiores chances de uma participação horizontal e tética no vínculo, pois um único encontro permite um clima mais favorável para o surgimento de relações téticas, nas quais a entrega para o outro se torna recíproca, com menos resistência do que no processual. O diretor num ato terapêutico tem mais liberdade para compartilhar aspectos pessoais, tornando-o mais entregue ao vínculo e verdadeiro em relação ao grupo. Muitos criticam o ato terapêutico por sua falta de continuidade, porém o autor acima ressalta que não fiquemos presos ao fato de o ato não perdurar.

No processo terapêutico, o eixo tético-transferencial se faz muito presente, fazendo com que surjam transferências e atitudes mais reservadas nos encontros. Moreno (citado por Bustos, 1982) mesmo dizia que “todo grupo patológico é predominantemente transferencial, o acesso de transferências diminui a coesão do grupo e modifica a sua estabilidade”. Por mais que ainda não exista *tele*, nem encontro, existe a possibilidade de trabalho para se restabelecer a capacidade tética, principal objetivo de qualquer terapia.

Perazzo (in Nery e Conceição, 2012) considera que aplicação clínica ou não clínica do psicodrama, processual ou ato dramático tem o seu potencial terapêutico. A diferença é que, no grupo processual terapêutico, pode-se aprofundar e trabalhar qualquer papel do protagonista: “tudo pode ser trabalhado ou aprofundado” (p. 78). O grupo psicodramático não clínico (teatro espontâneo, sociodrama, *role-playing*, psicodrama pedagógico/socioeducacional), seja ele processual ou em ato, não tem por finalidade principal ser terapêutico, mas pode acontecer de sê-lo como uma efeito secundário. Portanto, Perazzo (in op. cit., p. 76) define:

[...] se utilizo o psicodrama em um processo grupal ou num ato clínico ou não clínico, no meu entendimento estou fazendo psicodrama em qualquer uma dessas circunstâncias.

O autor acima defende que o que interessa é que, se utilizarmos uma intervenção e filosofia psicodramática, e, apesar de existirem diferentes formatos de trabalho psicodramático, o potencial terapêutico sempre se fará presente; mesmo que, em um ato, apareça o desenvolvimento de apenas um papel, sabemos pela teoria de papéis e pelo efeito do cachos de papéis que as evoluções se propagam para outros papéis do sujeito. Ou seja, apesar desse efeito ser secundário, o trabalho psicodramático e o potencial psicodramático não deixam de existir (cf. Perazzo, in op. cit.).

Compreendo, após essa revisão, que a Noite da Improvida configura-se através de atos psicodramáticos, podendo ou não ser um ato terapêutico no qual exista transformação e potencial de catarse de integração. Mais adiante, iremos compreender se de fato a Noite da Improvida apresentou características ou potencial de um ato terapêutico.

### 3.1.3 Espontaneidade

Um tema central na obra de Moreno é o conceito de espontaneidade. É a partir desse conceito que Moreno desenvolve sua visão de homem e mundo, constituindo sua teoria sobre saúde e doença. Moreno parte de uma concepção evolucionista e otimista do mundo, e suas técnicas terapêuticas têm como objetivo e essência despertar a espontaneidade criativa do homem (Martín, 1996).

Sua visão de ser humano como um ser criador, “gênio em potencial”, possível de transformar-se e acessar seus recursos inatos, demonstra o

diferencial de Moreno em relação aos demais autores da época. Ele traz consigo uma visão mais otimista do ser humano e uma proposta de trabalho mais revolucionária. Assim como a visão de homem, a ética moreniana caminha lado a lado com essa construção de sujeito, pois rompe com o padrão e a crença de que o homem não é capaz de enfrentar seus próprios dilemas e desafios. Sua ética é sempre a de manter o homem com autonomia, possível de si mesmo, criador de sua própria obra, em constante transformação e crescimento.

Martín (op. cit.) ressalta a importância de entender a espontaneidade como núcleo central da antropologia de Moreno. Sua primazia está posta em outros conceitos como tele e teoria de grupos. Ela é vista como a primeira a existir no psiquismo humano, com suas características do próprio Deus, tem a capacidade de fecundar e fazer crescer a terra humana.

Moreno (1975) descreve o conceito de espontaneidade como uma entidade psicológica presente em todo indivíduo. Seu estado e sua essência estão impressos em toda criação e produção da experiência do ser humano. Entretanto, esse estado não decorre automaticamente. Ele surge e é produzido por um ato de vontade, não devidamente consciente, este que muitas vezes acaba por inibir o indivíduo a dar respostas livremente. A espontaneidade acontece através de uma libertação. portanto, seu surgimento é espontâneo. Moreno (1984):

A espontaneidade é o mais antigo dos fatores filogenéticos a compor o comportamento humano, certamente mais antigo que a memória, a inteligência ou a sexualidade. É um estágio embrionário de desenvolvimento mas contém possibilidades ilimitadas de treinamento. Posto que pode ser ventilada diretamente pelo Homem, sua manifestação tem condições de ser comparada à liberação de energia nuclear no plano físico (p. 20).

Segundo Loch (1982), a espontaneidade é a capacidade de que o indivíduo dispõe para responder adequadamente às diferentes situações que se

apresentam. Ela se manifesta, segundo Moreno (1975), como uma resposta nova a uma situação antiga, ou uma nova resposta a uma situação nova. De acordo com Zerka, Blomkvist, Rutzel (2001) a espontaneidade é também uma resposta adequada a uma nova situação. Cabe ressaltar que a adequação aqui não deve ser entendida como uma resposta padronizada, ao contrário, ela é uma resposta integradora que leva em consideração todos e tudo ao redor.

Moreno (1972, apud Martín, 1996) coloca: “a espontaneidade e sua liberação atuam em todos planos das relações humanas, quer seja comer, passear, dormir, ter relações sexuais, ou relacionar-se socialmente; manifestam-se na criação artística, na vida religiosa e no ascetismo”.

Ao se utilizarem técnicas terapêuticas, procura-se ativar a espontaneidade do ser humano; sua importância deve ser levada em conta para ajudar o indivíduo a estar mais aberto e espontâneo; portanto, o uso de exercícios mentais e físicos antes de se utilizar qualquer técnica terapêutica é de extrema relevância, pois estes permitem desbloquear e impulsionar a força da espontaneidade. Esses exercícios iniciais buscam levar o indivíduo a agir espontaneamente, livre de amarras e preconceitos (Martín, 1996).

Moreno (1977) e Bustos (1978, apud Loch, 1982) destacam que a espontaneidade pode ser elaborada através de treinamento e educação, nos quais o indivíduo vai poder treinar e revitalizar seus papéis, assim como se libertar das conservas culturais. Loch (1982) ainda aponta os benefícios da atividade espontânea: catarse e *insight*. A catarse é experimentada a nível emocional pelo protagonista e grupo. O *insight* consiste em uma nova percepção, agora mais adequada, sobre motivos do problema ou situação existentes.

Portanto, quando as respostas ou papéis estão estereotipados, indicando que há pouca espontaneidade no indivíduo, eles precisam ser colocados “de

molho” na criatividade e na espontaneidade, precisam ser reeditados e até mesmo modificados. Para isso, considero que o fator espontaneidade é que torna possível vivenciar as conservas culturais de forma diferente, pois ele, este fator, é que é capaz de mexer nos mais profundos padrões e encontrar respostas e saídas adequadas frente às vicissitudes da vida.

### 3.1.4 Criatividade

Conforme Moreno (1975, p. 84) “a primeira característica do Ato Criador é a espontaneidade; a segunda característica é uma sensação de surpresa, de inesperado; a terceira característica é a sua irrealidade, a qual tem por missão mudar a realidade em que surge”. É através da espontaneidade que se permite o ato da criação, da criatividade. A criatividade é a disponibilidade do ser humano para o ato criador; a constante possibilidade humana de produzir tesouros culturais e, ao mesmo tempo, permitir a cada ser humano um enriquecimento contínuo dele mesmo e de suas relações.

Para Moreno, a espontaneidade e a criatividade são sempre processos primários e positivos, ou seja, não derivam de impulso ou libido, e ele as classifica como categorias de ordem diferente, apesar de estarem estrategicamente unidas. Por exemplo, um indivíduo pode ser altamente criativo e ter, contudo, baixo grau de espontaneidade, assim como pode ser muito espontâneo, mas desprovido de criatividade.

Segundo Mello (org. Baptista, 2012, p. 4), “o processo criativo é fluido, impermanente e comprometido já em sua gênese, porque criar é um ato de liberdade, e, como tal, envolve o criador na responsabilidade pelo criado”. A criatividade está relacionada à criação de novas formas de arte e novas estruturas ou

padrões ambientais, sendo uma maneira de remodelar o mundo circundante. A adequação da resposta está relacionada à capacidade de adaptação às mudanças. Moreno (1994) acrescenta:

O universo é criatividade infinita. [...]. A espontaneidade em si nunca produzirá uma criança, mas pode ser de inestimável ajuda no parto. O universo está repleto dos produtos da interação espontaneidade-criatividade [...]. A espontaneidade pode entrar no indivíduo dotado de criatividade e evocar resposta. [...] A criatividade sem espontaneidade não tem vida. Sua intensidade vital aumenta e diminui em razão direta da espontaneidade da qual partilha. A espontaneidade sem criatividade é vazia e abortiva ( p. 147).

Penso que, apesar de enfatizar o potencial revolucionário da criatividade, capaz de romper com padrões e gerar transformações, Moreno percebia a resistência nos indivíduos quando despertados por esse potencial, justificando que “é fácil adaptar-se a usar um pedaço de pau ou a usar uma bomba atômica, mas é difícil adaptar-se ao uso de instrumentos sociais que lhe assegurem liberdade dentro da própria sociedade” (idem, 1984, apud Mello, 2012, p. 3).

Percebo, através dos conceitos acima, que encontrar uma forma em que a espontaneidade e criatividade atuem juntas é de extrema importância, pois elas que são capazes de produzir ações saudáveis e curativas. Apesar de despertar medo e tirar o ser humano de uma zona de segurança, encontrar um jeito de vivenciá-las parece ser o caminho do crescimento interpessoal.

### 3.1.5 Conserva cultural

O ato criador, ou processo de criação, gera resultados, estes que, muitas vezes, podem cristalizar-se como conserva cultural. As conservas são concebidas como comportamentos, costumes, objetos materiais (como a arte) que se apresentam sempre da mesma forma em uma determinada cultura, ou seja, elas não mudam



com o contexto, permanecem sempre as mesmas. Para Ramalho (2002), as conservas culturais são padrões de comportamento estereotipados que o ser humano assume, com vistas aos valores sociais em que vive, e que acabam por automatizar respostas nos indivíduos.

Moreno (1975) afirma que a conserva cultural tem como papel prestar continuidade e herança ao ser humano, para que ele se sinta assegurado em relação a si mesmo e a sua cultura. Ela tem um papel tranquilizador no que se refere à sociedade, visto que protege e resguarda o indivíduo em situações ameaçadoras. Todavia, Moreno questionava de que forma o ser humano iria dar conta de viver num mundo onde ocorrem, cada vez mais, mudanças e transformações revolucionárias. Por isso, viu-se a importância da aquisição de novas respostas, assim como um método que garantisse o surgimento da confiança em improvisações momentâneas.

De acordo com Gonçalves, Wolff e Almeida (1988), a manifestação da criatividade ocorre no momento em que as conservas culturais constituem somente o ponto de partida para a ação, ou seja, elas são necessárias para o ato criador, mas acabam tornando-se obstáculos para a transformação. Moreno (1975) acredita que a conserva cultural é um dos maiores dificultadores para infiltrar a espontaneidade na sociedade. Portanto, se o homem se detiver em sempre respeitar o que já foi produzido por sua criatividade, preservando e mantendo o que está pronto, ele viria a perder sua espontaneidade.

Ramalho (2002) defende que é preciso haver um estímulo para o diálogo entre conserva e espontaneidade em todos os papéis assumidos pelo ser humano. Moreno (1975) também buscou destacar que uma depende da outra; não haveria como existir espontaneidade sem conserva, e vice-versa. “[...] espontaneidade e conserva são conceitos interligados, uma é a função da outra.”

### 3.1.6 Catarse

A ideia de catarse desenvolvida por Aristóteles foi desenvolvida a partir do efeito que o teatro exercia sobre os espectadores, pois para ele, segundo Diniz (2001, p. 14), “ o teatro tende a purificar os espectadores ao excitar artisticamente certas emoções que agem como uma espécie de alívio ou descarga de suas próprias paixões recônditas”. Para Anne Ancelin Schützenberger, essa descarga de fato ocorre; esse tipo de catarse, contudo, não é, em si, uma cura total, mas um alívio, podendo ser um relaxamento parcial ou total (no qual pode ocorrer que os sintomas desapareçam), seguido de uma tomada de consciência, onde há uma ação terapêutica, que pode vir ser aprofundada mais tarde (Diniz, 2001), acontece.

Moreno (1975) partiu desse conceito para explorar e modificar sua percepção sobre o tema “catarse”. A partir da criação do Teatro Espontâneo, em Viena, ele começou a se distanciar do conceito anterior e passou a introduzir uma nova concepção, segundo a qual a ênfase deslocou-se dos espectadores para os próprios atores/protagonistas. Em 1923, Moreno (1975, p. 79) publica seu novo conceito de catarse: “o psicodrama produz um efeito terapêutico não no espectador (catarse secundária), mas nos atores-produtores que criam o drama e, ao mesmo tempo, se libertam dele”.

Surgiram, então, dois tipos de catarse: catarse de integração (catarse mental) e a catarse de ab-reação. A catarse de integração é definida como um processo que acompanha um aprendizado específico; ela busca a realização do eu, traz soluções e transformações à tona. Não auxilia somente na liberação ou descarga de tensões, mas traz equilíbrio e paz ao indivíduo (Moreno, 1975).

Partindo de Moreno (op. cit.), nem toda catarse é de integração, como, por exemplo, a catarse de ab-reação. Esse tipo de catarse não apresenta uma transformação tão significativa na vida do indivíduo, pois ela atua como

descarga e alívio de tensões sem, necessariamente, causar mudanças. Pode ocorrer diversas vezes durante um processo de psicoterapia de grupo, sem trazer reflexões e integração ao sujeito; é como se ela atuasse parcialmente no eu total do indivíduo.

A partir do Teatro Espontâneo, “Moreno possibilitou ao indivíduo o poder de ser o criador de seu próprio teatro, não com cenas prescritas, mas com elaboração instantânea” (cf. Diniz, 2001, p. 15). Portanto, a representação oferece novas forças, pois permite que o sujeito ingresse num mundo com mais liberdade e possibilidades, ou seja, a catarse é provocada pela visão de um novo mundo e pela viabilidade de um novo crescimento.

Concluo, pois, que esse conceito de catarse é importante para o nosso trabalho com os jogos na Noite da Improvida, pois demonstra que há diferentes níveis terapêuticos que dependem do jogo e de quem joga.

### 3.1.7 Teoria do Momento

A noção de homem, de acordo com a teoria moreniana, parte da concepção de que o ser humano é portador de uma centelha divina, de criatividade e espontaneidade, indefinido, indeterminado e eterno devir. Com base e influenciado pela fenomenologia existencial (aqui-e-agora), Moreno criou a filosofia do Momento, que também está atrelada a sua noção de homem em eterna construção e movimento.

O método fenomenológico-existencial valoriza a atitude de respeito diante dos fenômenos, sem definições *a priori*, valorizando a intersubjetividade de cada ser humano na sua integridade. Moreno buscava que esses princípios estivessem presentes em cada sessão psicodramática; pretendia que a sessão fosse uma experiência existencial.

De acordo com Bustos (2005), todo conceito desenvolvido por Moreno está baseado em sua filosofia do Momento, “na qual tudo está sendo, nada é, foi ou será, portanto tudo é válido somente no momento”(p. 35). Como visto, o ato do nascimento é o primeiro ato espontâneo de um indivíduo; é um momento único e singular. É neste momento que o indivíduo se inserirá em seu primeiro contexto social.

A palavra “momento” traz em si a noção de temporalidade e contextualidade, aspectos essenciais da existência humana. Contudo, Moreno vai além no conceito prévio de momento; para ele, o Momento moreniano é como se fosse um curto-circuito. Para Gonçalves, Wolff e Almeida (1988, p. 55), o Momento moreniano é vivido como se a duração fosse alterada subitamente, permitindo o destaque de um instante que transforma as pessoas envolvidas.

Moreno apresenta uma estrutura de pensamento sustentada em três fatores, sobre a filosofia do Momento: *matriz*, *locus* e *status nascendi*. Esses fatores apontam que tudo no universo tem uma matriz, a qual pode ser definida como aquilo que deu origem; e toda matriz tem um locus, que pode ser entendido como um lugar, ou conjunto de condicionamentos que cercam a matriz; e, por sua vez, está o *status nascendi*, reconhecido também como processo de crescimento, ou momento de evolução.

A filosofia do Momento busca enfatizar o tempo presente, aqui-e-agora, fruto da experiência subjetiva de cada ser humano. O passado e o futuro só têm importância se constituírem o presente; Moreno (1974, 1932, p. 21) afirma sua real posição quanto a esse conceito: “meu objetivo é a psicologia do momento, do homem em ação, momento não como parte da história, mas história como parte do momento”. O Momento moreniano é um momento de ser, viver, criar, é justamente o oposto da Conserva Cultural. Segundo Moreno (1975):

[...] de tempos em tempos podem surgir momentos que se convertem em *status nascendi*, e que lançam a pessoa em novos caminhos de experiência, ou como digo frequentemente, em um novo papel. A categoria do momento só tem significado em um mundo aberto, isto é, em um Universo em que haja lugar para a mudança e o novo (p. 152).

Reflico que, mais do que somente um conceito, a filosofia do Momento é uma atitude, uma sensação vital, que é vivida em seu momento originário e que não diz respeito a vivências atuais ou do passado. Martín (1996) traduz essa vivência: “ela é vivida em situações de surpresa pois o termo choque já está muito viciado. Esse inapreensível instante e essa ilocalizável situação, eis o momento moreniano” (p. 78).

Em uma sociedade cheia de conservas, Moreno buscava resgatar, através da Teoria do Momento, a importância de viver o momento, mesmo que isso traga consigo a lógica do imprevisível. Tendo em vista que o momento sempre será a produção do novo, a incerteza se fará presente. O psicodramatista deve então gerar reflexão sobre o desempenho de papéis ou comportamentos cristalizados, reconstruindo, no momento presente, um jeito cheio de criatividade e espontaneidade no aqui-agora.

Considero que podemos nos aproximar ainda mais da definição de momento a partir de Martín (1996): “[...] a definição seria feita com os verbos apurar e viver, em forma imperativa: apura exaustivamente tua vida criadora, aqui e agora, prescindindo de toda circunstância exterior que não seja este aqui e agora, neste momento” (p. 78).

Portanto, penso que a teoria do momento é de extrema relevância para a vivência dos jogos, pois é apurando o Momento moreniano que parece ser possível jogar consigo e jogar com o outro. Esse conceito de Moreno apresenta muita semelhança com um dos princípios da improvisação (prestar atenção no momento e no outro). Pois, se o indivíduo está preso a outras circunstâncias que não a de jogar, provavelmente não está vivendo inteiramente, nem mesmo usufruindo do potencial do jogar e entrar em cena.

## 3.2 JOGOS

### 3.2.1 Fundamentação dos jogos

De acordo com Monteiro (1994), o homem sempre buscou compreender o universo através da ação e da representação de papéis. Essa necessidade de ação sempre esteve presente desde o surgimento da sociedade humana, e ela é conhecida e manifesta-se por meio do jogo. Portanto, este carrega em si um sentido de significação; mais do que somente jogar por jogar, é como se existisse uma coisa “em jogo” que supera as necessidades cotidianas da vida. Spolin (1963) define o jogo como um dos aspectos essenciais para se obter espontaneidade:

O jogo é uma forma natural de grupo que propicia o envolvimento e a liberdade pessoal necessários para a experiência. Os jogos desenvolvem as técnicas e habilidade pessoais necessárias para o jogo em si, através do próprio ato de jogar (p. 4).

A criança demonstra esta noção, pois uma das coisas que mais procura fazer é a atividade lúdica; ela quer poder criar uma realidade, desempenhar novos papéis, aprender coisas novas, e, além disso, costuma fazer isso de uma forma natural e muito prazerosa. Criando uma nova realidade (faz de conta), a criança apresenta pleno domínio da situação que está criando. Transitando entre realidade e fantasia, é capaz de elaborar seus medos e ansiedades. Penso que todos nós já vivenciamos essa experiência do brincar, dos jogos, e nos reconhecemos nas teorias aqui expostas.

O domínio em conseguir passar com facilidade da fantasia para realidade e vice-versa assegura à criança uma habilidade em dar respostas rápidas a situações novas, ou respostas novas a situações já conhecidas, habilidade esta que não pertence somente à cognição ou ao instinto, mas é conhecida como espontaneidade (Monteiro, 1994).

Motta (1994) confirma que “o lúdico é uma maneira saudável de, usando a imaginação, manter em ação, a espontaneidade e a criatividade” (p. 15). Concordo com isso, pois, muitas vezes, nós (os adultos) nos esquecemos de como é vivenciar o lúdico e esse estado fluido de encontrar saídas diferentes. Vejo que resgatar a ludicidade, independentemente da idade que tenhamos, é um fator muito importante para conseguirmos desbloquear nossa espontaneidade e viver uma vida mais leve e saudável.

Monteiro (1994) conceitua o jogo como uma atividade que permite ao ser humano expressar livremente seu mundo interno, cujas criações são representadas na forma de um papel, por uma determinada atividade corporal, ou pela produção mental de uma fantasia. A essência do jogo é puramente a espontaneidade, que permite fazer surgir no jogo um sentido de liberdade, possibilitando que o homem possa viajar no mundo da própria imaginação e, através dele, descobrir e recriar novas respostas e formas de atuação. Para Motta (1994), “o jogo dramático é a ação da realidade suplementar, onde a unidade criativa pode estar presente [...] a mão humana que lhe dá a direção e que define a ética de seu uso” (p. 38).

Penso que essa liberdade encontrada no jogar não significa que o indivíduo não deva levar em conta a seriedade do jogo em si, pois, apesar de o jogo ser considerado um divertimento, ele sempre está sujeito a regras, onde se fazem presentes limites de tempo e espaço. Por isso, todo jogo tem um início, meio e fim, e, em seu decorrer, há uma ordem plena para sua realização. Daí surge a relação próxima entre jogo, liberdade e ordem. Vejo confirmadas essas ideias em Bally (apud Monteiro, 1994): “o jogo é o movimento da liberdade, ele dá o limite da liberdade e ameaça” (p. 19).

Entretanto, vejo que a sociedade criou padrões para o exame e a avaliação do homem em seu ambiente, através de uma deturpada ideia de ordem e



aparente liberdade que, na maioria das vezes, cristalizaram-se nas conservas culturais. Toda criatividade e espontaneidade que encontramos no brincar da criança está tolhido no adulto, este que comumente apresenta respostas prontas e estereotipadas.

Por isso se faz muito importante a presença do jogo na vida dos indivíduos, pois é ele quem permite reencontrar a liberdade que cada um tem dentro de si, devolvendo ao homem sua habilidade criadora e espontânea.

### 3.2.2 O jogo no psicodrama

De acordo com Monteiro (1994), no jogo podemos lutar, representar, imaginar, sensibilizarmo-nos; podemos ser diferentes da vida cotidiana e, além disso, podemos compreender e influenciar o mundo em que vivemos, e é neste sentido que o psicodrama utiliza os jogos. Perazzo (in Motta, 1994) relaciona o jogar da criança com o surgimento do psicodrama:

Não há nenhum exagero em afirmar que o modelo básico em que Moreno se inspirou para criar e desenvolver o seu Teatro Espontâneo, que deu origem ao psicodrama, foi o dos jogos infantis, dos quais ele próprio participou, enquanto adulto, nas brincadeiras de meninos e meninas nos jardins de Viena (p. 7).

Então, também podemos dizer que os jogos são a base primária do psicodrama. Desde a brincadeira vivida por Moreno, aos 4 anos, de “ser Deus”, verificou-se a eficácia do jogo dramático no desenvolvimento da espontaneidade e criatividade, visto que favorece o lúdico, este que fora percebido como capaz de propiciar momentos em que o indivíduo, principalmente o adulto, consegue se soltar de censuras e conservas sociais (Yozo, 1996).

Os jogos procuram trabalhar em campo relaxado, com baixo nível de tensão, onde o indivíduo não precisa trabalhar necessariamente o seu conflito específico; enquanto o indivíduo brinca, ele consegue eliminar situações angustiantes e de alta tensão, visto que o lúdico cria uma atmosfera permissiva. É através dessa atmosfera que ele conseguirá encontrar novas respostas e possibilidades de atuação, as quais, com tempo, vão começar a ser introduzidas a outros momentos e papéis de sua vida.

Existem dois tipos de jogos definidos por Motta (1994) como *jogos de repetição circular* e *jogos de repetição em espiral*. Os jogos de repetição circular são aqueles nos quais o homem não passa por uma evolução ou transformação, há somente repetição do que já foi produzido (conservado). Já nos jogos de repetição em espiral, há um movimento evolutivo, por meio do qual indivíduo toma para si o papel e vai em direção a sua criação, ou seja, há uma atualização

no jogar em que novas respostas vão sendo postas. Apesar de haver essa diferenciação, Motta (1994) demonstra sua posição frente aos jogos:

Penso que o lúdico, o brincar, o jogar são ações úteis, terapêuticas, pois como foi dito anteriormente “distraem” as defesas e resistências da pessoa, deixando o campo relaxado [...] o indivíduo aquecido para ação mobiliza dentro de si mesmo a unidade criativa, a espontaneidade-criadora, que, associada ao aprendido e guardado, cria o movimento novo (p. 50).

Portanto, concluo que o psicodrama surgiu dos jogos, e o jogo surgiu como técnica, no psicodrama, para propiciar ao indivíduo expressar-se de forma livre e espontânea as criações de seu mundo interno.

### 3.3 FATORES TERAPÊUTICOS NO PSICODRAMA

Faz-se importante investigar outros conceitos sobre o que é considerado terapêutico para o psicodrama, explorando fatores que auxiliem nesse processo e quais são os elementos que denunciem o estado terapêutico. Blatner e Blatner (1996) discorrem sobre alguns elementos destacados que contribuem para um estado terapêutico.

Ehrenwald (1976, apud Blatner e Blatner, 1996), menciona que um aspecto essencial para obter efeitos terapêuticos é incutir esperança nas pessoas do grupo, e isto acontece, geralmente, quando elas enxergam os benefícios obtidos por meio de outras pessoas durante o processo, ou quando encontram alguém no grupo que acredita fielmente no potencial do método.

Blatner e Blatner (1996) apresentam que um outro fator terapêutico é o descobrimento da universalidade das preocupações pessoais, pois permitem que o indivíduo perceba que seus sentimentos e conflitos são comuns à condição humana. Isso pode ser explicado pela evidência de que a sensação de desorientação por parte do sujeito é um componente da “doença” social, na qual se faz presente uma forte sensação de alienação, devida à crença de que os problemas são exclusivos da pessoa.

Ao considerar o sentimento de alienação prejudicial à saúde das pessoas, despertar o senso de altruísmo em um grupo torna-se um forte aliado do processo de cura, visto que a alienação tem sua base na tendência do ser humano em se autocentrar. Ao contrário de outros artigos, que apontam que o grupo pode vir a aumentar o narcisismo de seus integrantes, Blatner e Blatner (1996) acreditam que o comum é ocorrer justamente o oposto, ao considerarem que as pessoas são estimuladas a romper seus hábitos de ego-centrismo para poderem se conectar profundamente com os sentimentos e necessidades dos demais.

Para Moreno (1983), “o objetivo dos métodos terapêuticos deve ser o de fornecer aos pacientes uma variedade de situações flexíveis capazes de configurar o caráter multi-dimensional da vida” (p. 114). Para ele, a psicoterapia multidimensional oferece um espaço multifacetado, no qual o indivíduo pode ter mais liberdade de movimento e ação. Cita ainda “a fome de ato de uma pessoa está continuamente procurando oportunidades situacionais de expressão”: apesar de reconhecer a importância da comunicação verbal, o ato é anterior à palavra e ainda tem a capacidade de incluí-la.

Baseado em Moreno, vejo que Lima (2005), ao buscar a essência do que é realmente capaz de gerar transformação e evolução do ser humano, também constatou, através de suas experiências, que o predomínio das “conservas culturais” é um dos principais fatores do desequilíbrio e da infelicidade humana.

Isso quer dizer que tudo o que homem criou para se adaptar à vida passa a se cristalizar num momento seguinte, impedindo que ele consiga se adaptar ou atualizar-se frente às mudanças que ocorrem nela. Apesar de muito produto cultural ter sido de grande importância para uma determinada época, e talvez ainda o seja, diversas dessas produções acabam sendo mal utilizadas, pois há uma deformação de seu significado e de seu uso na atualidade.

Compreende-se então que é desejável, para a saúde do ser humano, a capacidade de colocar em movimento as suas reservas, independentemente do momento. Moreno reafirma isso (1975):

Existe um modo simples e claro, em que o homem pode lutar, não através da destruição nem como parte da engrenagem social mas como indivíduo e criador, ou como uma associação de criadores. Ele tem de encontrar uma estratégia de criação que escape a traição da conservação e a concorrência do robô. Essa estratégia é a prática do ato criador, o homem como um instrumento de criação que muda continuamente os seus produtos (p. 95).

Voltando a citar Lima (2005), destaca que Moreno acreditava em uma proposta de transformação realizada por meio do resgate da capacidade criativa do ser humano e dos grupos. Acrescenta que o otimismo e a espontaneidade, presentes na obra e na visão de mundo de Moreno (segundo a qual o Homem possui o mundo em suas mãos, capaz de criar e recriar a realidade através de ações compartilhadas), são o que torna capaz a possibilidade de mudança. É essa possibilidade que se transforma em sonho ou utopia, fazendo com que o sujeito deseje transpor as barreiras do sonho, na busca de realizar algo novo e concretizar na realidade.

Considero que, por isso, a ação de Moreno também é parte essencial ao trabalho terapêutico, pois ela permite um caminho onde desejo e concretização, fantasia e realidade podem se entrelaçar, e assim instalar o novo. Lima (2005) comenta que “o novo só poderá existir a partir de um sonho, sonhar implica uma

ruptura com um estado de coisas, com uma aparente lógica reinante no caos em que se vive” (p. 56). Sonhar também significa considerar o real, pois se parte do real para alcançar algo além do real e que ainda não se tem. E, assim, busca-se em psicoterapia, ou através de um outro método psicodramático, despertar o potencial criativo do Humano e favorecer um espaço de co-criação.

Pensando nesse espaço de co-criação, encontramos em Zerka, Blomkvist, Rutzel (2001), no livro *a Realidade suplementar e a arte de curar*, que o riso e a alegria apresentam um forte potencial terapêutico na vida das pessoas. Ao refletir que o uso do riso e da alegria sofrem preconceito quando estes são utilizados em contextos mais sérios, os autores acima dizem que o riso é capaz de trazer alívio a situações estressantes e, por conseguinte, abrir espaço para se olhar de forma mais objetiva e clara.

Isso significa que a alegria e o riso podem lançar uma nova ótica, um novo jeito de olhar para determinadas cenas e momentos da vida pessoal de cada indivíduo, e, como decorrência, facilitam o aparecimento de comportamentos e respostas completamente novas. A aplicação do humor possibilita que o protagonista encontre novas forças, integração e criatividade. Zerka (2002) confirma esse efeito:

Encontrar um objeto mágico e inseri-lo como instrumento de cura está implícito em qualquer teatro de improviso, e temos apenas de recordar esse efeito ao assistirmos um mímico talentoso como Marcel Marceau, que os produz com grande graça e naturalidade, a partir do nada. Isso nos impele em direção ao reino da maravilha e da surpresa (p. 54).

Penso que nos jogos de improviso, ou até mesmo em outros jogos, a presença do humor, da ludicidade e da alegria possibilita que se crie uma atmosfera mais leve, com menos julgamento e mais permissão para o erro, este último sendo muito bem visto no teatro de improviso. E vejo que dar essa

permissão para o erro é o que nos traz a possibilidade de acertar e nos tornarmos o melhor de nós mesmos.

## 4. PROCESSAMENTO

### 4.1 Resgatando o poder do ato

Revisitando alguns conceitos, agora com os resultados da prática, pude me dar conta do motivo de o tema "ato e processo terapêutico" ter antecedido outros temas, tão ou mais importantes que esse. Percebi em mim mesma a necessidade em investigar a capacidade transformadora de um ato. Essa necessidade surgiu devido a minha própria convicção de que é somente numa terapia processual que conseguimos obter efeitos terapêuticos. A frequência e a continuidade, de fato, sempre foram muito valorizadas na área da psicologia, e, conforme colocou Bustos (1982), o ato muitas vezes é visto como menos-valia, e, provavelmente, subestimei seu potencial terapêutico. Apesar de realizar um ato terapêutico na Noite da Improvida e de até mesmo ter vivenciado transformações e benefícios em minha vida por intermédio desse tipo de intervenção, percebo que eu ainda tinha certos preconceitos a respeito do mesmo.

Bustos (1982) e Almeida (2010) confirmaram que o ato tem um poder transformador muito significativo, pois permite que as pessoas sejam mais elas mesmas, com menos resistências, e mais predispostas à entrega ao outro. Os próprios princípios dos jogos, como ir para ação, aceitar as ofertas do outro, estar presente no momento, e cuidar do outro, parecem-me estar afinados com a busca moreniana.

A busca por apurar o momento, o encontro, a ação, independentemente do tempo que esta durar, para mim, parece não depender de uma ordem sequencial (processual) para acontecer e gerar transformação. Percebo que essa busca é puro ato. Martín (1996) também coloca que o momento seria apurar o



aqui-e-agora. Portanto, concluo que o ato pode ser, de fato, curto, mas talvez haja nele um potencial de curto-circuito, por meio do qual o ser humano pode transpor energia e chegar a uma reposta nova. Esse potencial terapêutico é posto por Perazzo (2012), que acredita que, independentemente da intervenção, seja ato ou processo, clínico ou não clínico, sempre haverá o potencial transformador e terapêutico, pois, em conformidade com ele, acredito que, quando fazemos psicodrama ou utilizamos uma abordagem psicodramática, sempre teremos margem para evolução e mudança.

Mesmo não sendo o foco da Noite da Improvida, sempre haverá chance para efeitos terapêuticos, visto que, ao se trabalhar com psicodrama e jogos, este é o risco que se corre. A participante Laura, que já frequenta a Noite da Improvida há pelo menos dois meses, traz, no relato abaixo, a importância que os “atos” da Noite estão tendo em sua vida:

*Este, para mim, é um espaço de liberdade, alegria e escuta, e está virando um momento importante na minha semana. (Laura)*

Eu saliento que são atos, pois, mesmo que ela frequente semanalmente, a intervenção não é processual, pois a cada semana mudam os jogos e as pessoas. E cabe ressaltar também que não temos como objetivo aprofundar questões particulares ou grupais dos participantes. Nesse caso, percebo que a Noite da Improvida pode apresentar um caráter de ato com pessoas em processo, que, segundo Rodrigues (2008), ocorre quando há pessoas que frequentam os atos com mais assiduidade.

#### 4.2 Conserva e espontaneidade a caminho da evolução

Conforme Aguiar (1990), o projeto dramático diz respeito a cena que se pretende dramatizar, e, na Noite da Improvida, entende-se que o critério ou

projeto dramático é se reunir às terças-feiras e jogar com outras pessoas. Essa é a proposta: jogar, entrar na cena, protagonizar. Apesar de se informar que ninguém precisaria entrar nos jogos (que poderiam só observar), há um acordo, entre todos, de participar; este é o objetivo principal do grupo. E pude observar, em algumas falas dos participantes, que, para eles, esse projeto era nítido e, muitas vezes, expresso em desejo ou expectativa de jogar.

Questiono-me se esse desejo e expectativa foram genuínos e espontâneos, ou se foram uma expectativa conservada, onde a cobrança em "ter" de jogar possa ter sido maior do que um movimento espontâneo em direção ao jogo.

Temos como exemplo:

*Apesar de ter gostado bastante de observar, eu estou um pouco frustrada comigo por não ter participado dos jogos, por perceber minha autocrítica. (Juliana).*

*Eu gostei de participar da cena, eu me diverti mas ao mesmo tempo me deu uma sensação de missão cumprida, se eu não quiser fazer mais nada eu não preciso porque eu já dei minha contribuição. Essa cobrança, minha, é no sentido de que eu sei que vou me sentir bem depois, mas que dá o medo de fazer, então aí eu penso tá vai de uma vez sabe? me senti corajosa e me sinto mais leve e também sem a obrigação de participar de outros que eu não quisesse. Mais relaxada. (Manoela).*

Em ambas as falas, pude observar que existe uma ambivalência em relação ao projeto dramático e a forma como elas se sentiram. No primeiro caso, aparece um sentimento de frustração, por parte de Juliana, consigo mesma, que deixa claro, a meu ver, que a cobrança em realizar a tarefa é muito importante para ela. Partindo do conceito de conserva cultural posto por Moreno (1975) e Ramalho (2002), parece que a ideia de ter de participar do jogo já está conservada, visto que ali se apresentava um novo contexto com novas possibilidades de atuação. Por isso, talvez, na minha compreensão, Juliana tenha se sentido frustrada por não conseguir entrar no jogo. Por outro lado, visualizei um movimento de saúde e evolução, ao considerar que houve uma reflexão a respeito de sua autocrítica, e que foi no papel de observadora que isso se fez

possível. Se pensarmos por esse lado, é um primeiro passo para poder se desfazer de algumas amarras e abrir espaço para espontaneidade entrar em ação.

No segundo caso, Manoela também demonstra sua exigência no que se refere à participação no jogo; apesar de incluir que gostou de participar da cena, demonstra, pelo seu relato, o quanto foi confortador saber que “não teria” que participar mais de outros jogos, caso não quisesse. Como coloca Mello (Baptista, 2012), a conserva cultural está respaldada por uma prévia categorização, o que me parece ser o caso de Manoela, pois demonstra uma prévia concepção do que um indivíduo deve fazer frente ao jogo. Já o processo criativo e espontâneo é o extremo oposto disto, pois ele é um ato de liberdade e só está comprometido com o que surge no momento.

Quando reflito na Teoria do Momento posta por Moreno no capítulo 3, apurar o aqui-e- agora traz a lógica do imprevisível; então, jogar, num primeiro momento da Noite da Improvida, já não é mais o mesmo jogar de um outro momento, de um outro jogo, com uma outra pessoa. Portanto, a lógica de participar de um jogo pode ser completamente diferente, dependendo do momento vivido: ora pode ser prazeroso, ora pode não ser, ora pode ser transformador, ora pode não ser.

Partindo de um dos relatos no compartilhar, eis aqui um que demonstra diferentes potencial e efeito terapêutico:

*É partindo dos erros e construindo nas rupturas que tenho a sensação de chegar aonde jamais estive. Onde nenhuma Adriana jamais Esteves. Aqui quando eu sinto essa energia vibrar é por estar nesse lugar não comum, é por estar em um lugar extraordinário. Me senti mais solto para desenvolver relações e também para criar cenários, cenas e personagens. Me inserindo no jogo me sinto um explorador de mim mesmo. (Paulo).*

Pude verificar, na revisão teórica, que o conceito de espontaneidade está inteiramente ligado ao conceito de saúde; não só está ligado como é o principal fator de saúde dentro da teoria psicodramática. É o fator espontaneidade que

coloca as conservas em movimento, permitindo a abertura de novas respostas e o aprimoramento de novos papéis. Conforme o relato acima, consegui claramente identificar como a permissão dada ao erro e a reconstrução de respostas são percebidas e sentidas por Paulo com algo positivo em sua vida. Ele ainda relaciona que é por estar nesse lugar incomum, o jogar, que sente a energia vibrar em seu corpo. Energia esta que demonstra ser o fruto da espontaneidade em ação, devolvendo o potencial criador a si mesmo, e entendo que Paulo nomeia esse potencial como “explorador de si mesmo”, pois é assim que se sente, capaz de explorar e encontrar saídas inesperadas. . Percebemos a proximidade desse relato com a seguinte citação de Moreno (1975, ): “o Ato criador tem sua primeira característica na espontaneidade, a segunda característica é uma sensação de surpresa, de inesperado, a terceira é a sua irrealidade, a qual tem por missão mudar a realidade em que surge” (p. 84).

Instalar o novo através da ação é apontado por Lima (2005) como um caminho fundamental em um trabalho terapêutico, pois, para ele, isso requer romper com uma série de coisas e lógica sobre determinadas questões. Visualizei, então, que quando Paulo diz que se sente um explorador de si mesmo e mais solto para desenvolver relações, construir cenários e personagens, denota um caminho de evolução e aprimoramento de seus próprios recursos e papéis. Laura também demonstra, em seu relato abaixo , como está conseguindo ser mais aberta e flexível frente ao novo/desconhecido:

*Me sinto um pouco mais livre e disposta a aceitar o improvável/imprevisto, ou pelo menos a lidar com ele. Me sinto menos tensa e mais leve. (Laura).*

Para Moreno (1983), “o objetivo dos métodos terapêuticos deve ser o de fornecer aos pacientes uma variedade de situações flexíveis capazes de configurar o caráter multidimensional da vida” (p. 114). É esse treinamento em direção ao novo que nos permite desconstruir algumas “verdades” e conservas,

permitindo que o homem esteja pronto e de fato disponível, como coloca Laura, a dar uma resposta diferente e comprometida com o momento. Percebo também que a Noite da Improvida demonstra ter esse caráter multifacetado que Moreno destaca, visto que os jogos trabalham diferentes contextos e temas, e ainda oferecem uma vasta possibilidade de respostas. Portanto, essa flexibilidade em criar e responder durante os jogos me parece ser um convite à transformação e superação, pois quebra barreiras e abre espaço para o fator espontaneidade entrar em ação.

#### 4.3 O jogo como processo libertador e ameaçador

Através de alguns relatos, pude perceber que, para muitas pessoas, houve uma ambivalência com relação ao jogar: ao mesmo tempo em que há um relaxamento, há também uma tensão. Carol exemplifica essa dualidade:

*Senti uma alegria muito grande, eu comecei dizendo que eu me sentia alegre, mas aí ao mesmo tempo eu percebi uma ambivalência muito grande, pois ao mesmo tempo que eu estava relaxada eu estava tensa, e ao mesmo tempo que eu me senti exposta eu me coloquei na exposição porque aquilo me gera uma coisa boa. Senti borboletas na barriga, então é uma sensação gostosa, mas não chega a ser desconfortável, mas é diferente, então eu sinto como se eu estivesse com uma energia vibrando em meu corpo, mas é bom.* (Carol).

Ao ler esse trecho, consigo perceber como é, para um adulto, a sensação de voltar a jogar. Carolina parecia estar revivendo sua criança interna, já que esta era sua primeira ida à Noite da Improvida, onde pôde experimentar um misto da energia pulsante do lúdico (espontaneidade) e da conserva cultural, que faz com que tentemos nos proteger do imprevisto, ou do desconhecido.

Buscando compreender o fenômeno de tensão e relaxamento nos participantes da Noite, encontramos na teoria que o jogo, além de apresentar diversão e liberdade ao indivíduo, também apresenta uma ordem operante, pois

existem regras e contextos de tempo e espaço para sua realização. Gustav (Monteiro, 1994) diz, a respeito: “[...] o jogo é o movimento da liberdade, ele dá o limite da liberdade e ameaça” (p. 19). Conforme percebi, a Noite da Improvida apresenta ambos os fenômenos, pois utiliza com seriedade os contextos e princípios da improvisação aplicada, e também proporciona um ambiente de relaxamento e permissão para o erro. Existe uma ordem para se jogar. Portanto, percebemos que essa dualidade faz parte de um processo natural que procura manter uma ordem para a realização do jogo, assim como busca facilitar a espontaneidade e a criatividade dos participantes em jogo.

Na facilitação e ampliação da espontaneidade e criatividade dos participantes da Noite, dou-me conta de que proporcionar um ambiente em campo relaxado mostra-se fundamental para o surgimento de novos papéis e de maior espontaneidade nos jogos. Esse trecho demonstra a diferença entre como Silvio se sentia antes e depois dos aquecimentos:

*Eu comecei, fui caminhando e aí eu sentei ali, e ah não vou né, aí daqui a pouco começou a rolar o negócio e veio uma coisa que parece que vai te puxando e te deixa mais leve né, parece uma entidade, é incrível, eu estou muito mais leve do que eu cheguei. (Silvio)*

Através do aquecimento inicial percebi, que Silvio passou a se abrir mais para experiência da Noite, pois chegou com a decisão tomada de como iria se comportar, mas, com o aquecimento, o seu si mesmo diminuiu, e foi possível entrar em campo relaxado. Essa leveza que o participante descreve parece ser justamente o oposto da tensão do si mesmo dilatado, onde os papéis acabam ficando “bloqueados” para um desempenho mais espontâneo e criativo. Além disso, a ação, presente e tão valorizada por Moreno (1975) e Bustos (1982) no trabalho psicodramático, é o que permite ao indivíduo relaxar e encontrar seu potencial criativo, tornando-o agente ativo de seu desenvolvimento pessoal.

Motta (1994) demonstra que um jogo pode ser conservado (jogo de repetição circular), ou pode ser um jogo atualizado (jogo de repetição em espiral), que denote transformação e evolução. Questiono essa posição da autora e faço as seguintes perguntas: *Será que somente o jogo de repetição em espiral apresenta fins terapêuticos? Poderíamos dizer que, primeiramente, é necessário jogar o jogo conservado para depois conseguir jogar de forma mais espontânea e atualizada?*

Observo que, para um adulto que acaba de voltar a jogar, talvez a ambivalência se faça presente nesse início e, se formos pensar na teoria de papéis de Moreno, talvez possamos responder à questão anterior, pois tanto a criança como o adulto, ao enfrentar um papel novo, começa jogando com base na imitação do outro. É a tomada de um novo papel, *role-taking*, que, de acordo com Moreno (1975), consiste em um momento de imitação de já existentes. Daí, então, posso entender o jogo circular conservado como um momento natural e necessário para que depois, então, com treinamento e desenvolvimento do papel, seja possível recriar e dar novas respostas ao jogo. Esse olhar diferente de Motta leva-me a querer estudar mais as teorias de jogos na Noite da Improvida, visto que esse conhecimento pode me auxiliar como diretora e ego-auxiliar na compreensão e relação de jogos com a teoria de papéis e a espontaneidade.

#### 4.4 Diversão, leveza e alegria

Conforme coloca Zerka (2001), o riso é capaz de trazer alívio a situações estressantes, possibilitando assim que o sujeito consiga se ver através de uma ótica mais clara e verdadeira. Esse estado de descontração e divertimento traz o potencial de instalar esse novo olhar e repensar momentos da vida, facilitando também o surgimento de novos comportamentos e respostas. Seguem aqui algumas manifestações desse estado de divertimento e alegria:

*Estou me sentindo mais leve, me diverti e ri bastante. (Iara)*

*Eu me diverti muito, mesmo não participando. (Leila)*

*Ceguei caída, sem graça, saio com gás, pronta, com energia. (Claudia)*

*Me sinto melhor. Me sinto rindo por dentro. Me sinto mais animada para fazer as coisas lá fora. (Amanda)*

Seria clichê falar que se sentir bem é terapêutico para o homem? Parece que nos remetemos à busca da alegria de fato, pois é nela que posso ver e sentir o mundo a minha volta com um olhar mais otimista e corajoso. O riso, a alegria, a diversão, independentemente do nome que dermos, fazem-nos bem, abrem janelas, novos caminhos; levam-nos de volta a nossa essência como possuidores da espontaneidade e criatividade. Eis a oportunidade para nos sentirmos, conforme colocava Moreno, um gênio em potencial.



## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dessa pesquisa e do processamento, tenho a sensação de voltar a mim mesma e a minha experiência transformadora com a Noite da Improvida. Ao encontrar o movimento entre conserva e espontaneidade, relaxamento e tensão, medo e coragem, percebo que eles fazem parte de um caminho em direção à saúde. Percebi em mim esse movimento logo que comecei a jogar e participar da Noite da Improvida. A existência dessa dualidade parece-me um processo natural para encontrar novas possibilidades de ser no mundo.

Apesar da Noite da Improvida não apresentar um contrato terapêutico com seus participantes, consegui perceber que existe um potencial terapêutico, principalmente por colocar em movimento a espontaneidade e a criatividade, e também devido ao potencial lúdico dos jogos.

Após essa Noite da Improvida, recebi dois telefonemas de pessoas que haviam me contado outras reflexões que tiveram no dia seguinte sobre o que experimentaram com os jogos naquela noite. Não utilizei esses relatos, pois o meu contrato era de que eu iria me basear somente no compartilhar da própria noite. Provavelmente, se eu fosse repetir essa pesquisa, eu a faria um pouco diferente, e acredito que esperaria alguns dias após a Noite para então realizar a pergunta da minha pesquisa. Penso dessa forma porque percebi que muitas vezes precisamos de um tempo para conseguir processar os sentimentos e aprendizados.

De qualquer forma, pude identificar que a Noite da Improvida apresenta, sim, alguns efeitos terapêuticos. Pode ser que não seja terapêutico para todos os participantes, nem em todos os momentos, mas entendo que ao utilizar o lúdico e o imprevisto na Noite, apresenta-se uma oportunidade para nos vermos e nos treinarmos de uma forma diferente e mais espontânea.

Quanto à monografia como requisito na formação de sociopsicodrama, considero que foi muito importante realizar essa pesquisa, visto que me auxiliou a aprimorar o meu conhecimento técnico e prático. Finalizo essa pesquisa confiante de que eu e meus colegas estamos realizando um trabalho sério e capaz de gerar transformações positivas na vida das pessoas. Percebo também que com essa pesquisa me transformei, pois ao escrever e refletir sobre um trabalho que ainda é novo para mim pude enfrentar os meus preconceitos e aceitar o que surgiu no momento de processar essa monografia. Foi necessário desatar alguns nós e construir novos laços, e para mim esse foi um encontro muito bonito com a minha espontaneidade e capacidade criadora.

## BIBLIOGRAFIA

AGUIAR, Moysés. **Teatro da Anarquia: um resgate ao psicodrama.** Campinas: Papirus, 1988.

AGUIAR, Moysés. **Teatro Espontâneo e Psicodrama.** Ágora: São Paulo, 1998.

AGUIAR, Moysés. **O Teatro Terapêutico: escritos psicodramáticos.** Papirus: Campinas, 1990.

BALLY, Gustav. **El juego como Expression de Libertad.** Buenos Aires: Fondo de Cultura Economica, 2ª ed., 1964.

BLATNER, Adam; BLATNER, Allee. **Uma visão global do psicodrama: fundamentos históricos, teóricos e práticos.** Ágora: São Paulo 1996.

BAPTISTA, Maria Cecilia. **O palco da espontaneidade: psicodrama contemporâneo.** São Paulo: Roca, 2002.

BERMUDEZ, J. R. **Introdução ao psicodrama.** São Paulo: Mestre Jou, 1970.

BRUSTOLIN, Cristiane. **Sociometria como fundamento teórico do psicodrama.** Curitiba: Sociedade Paranaense de Psicodrama, 2006. Disponível em: <<http://www.febrap.org.br/anexos/Cristiane.pdf>>.

CONCEIÇÃO, Maria Inês G.; NERY, Maria da Penha. (ORG). **Intervenções grupais: o psicodrama e seus métodos.** São Paulo: Ágora, 2012.

CUKIER, Rosa. **Palavras de Jacob Levy Moreno.** São Paulo: Ágora, 2002.

GONÇALVEZ, C. S.; WOLFF, J. R.; ALMEIDA, W. C. **Lições de psicodrama.** São Paulo: Ágora, 1988.

GUIMARÃES, L. A. **Aspectos teóricos e filosóficos do psicodrama,** Salvador,

2000.

[http://www.febrap.org.br/pdf/Aspectos\\_Teoricos\\_Filosoficos\\_psicodrama.pdf](http://www.febrap.org.br/pdf/Aspectos_Teoricos_Filosoficos_psicodrama.pdf)

Acesso em 13 de Agosto de 2011.

MARTÍN, Eugenio G. **Psicologia do encontro: J. L. Moreno**. São Paulo: Ágora, 1996.

MONTEIRO, Regina. **Técnicas fundamentais do psicodrama**. São Paulo: Brasiliense, 1993.

MORENO, J. L. **Psicodrama**. São Paulo: Cultrix, 1975/2003.

MORENO, J. L. **Fundamentos do psicodrama**. Summus: São Paulo, 1983.

MORENO, J. L. **O Teatro da Espontaneidade**. Summus: São Paulo, 1984.

MOTTA, Júlia M. C. **O jogo no psicodrama**. São Paulo: Ágora, 1995.

MOTTA, Júlia M. C. **Jogos: repetição ou criação?**. São Paulo: Ágora, 2002.

RAMALHO, Cybele M. R. **Aproximações entre Jung e Moreno**. São Paulo: Ágora, 2002.

*REVISTA FEBRAP*. Almeida, Ceres Maria Campolim de Almeida. "Ato sociomítico temático-despertando consciência das ecologias pessoal, social e do ambiente natural." Vol. 18, nº 1, 2010.

*REVISTA FEBRAP*. Lima, Neomi B. Silva Lima. "Sonhar é preciso, navegar é preciso, porque criar é preciso." Vol. 13, nº 2, 2005.

YOZO, Ronaldo Yudi. **100 jogos para grupos: uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas**. São Paulo: Editora Ágora, 1996.

ZERKA, T. Moreno; BLOMKVIST, Leif Dag; RUTZEL, Thomas. **A realidade suplementar e a arte de curar**. Editora Ágora: São Paulo, 2001.

WIENER, Daniel J. **Rehearsals for Growth: theater improvisation for psychotherapists**. New York: Norton, 1994.

## ANEXO I

### TRANSCRIÇÃO DO COMPARTILHAR DA NOITE DA IMPROVIDA

Considerando a minha pergunta de pesquisa (*Como vocês estão se percebendo agora, após participarem da Noite da Improvida?*) abaixo, seguem os registros das respostas dos participantes. Algumas respostas foram escritas e outras, compartilhadas verbalmente no último momento do encontro (compartilhar). Foram feitos dois tipos de registros: audiovisual e escrito.

**Lara:** Estou me sentindo mais leve, me diverti e ri bastante.

**Manoela:** Eu pensei assim, eu gostei de participar da cena, eu me diverti mas, ao mesmo tempo, me deu uma sensação de missão cumprida, se eu não quiser fazer mais nada eu não preciso, porque eu queria participar, mas depois também ai se eu não quiser participar...aí eu já dei minha contribuição. Essa cobrança é no sentido de que eu sei que vou me sentir bem depois, mas que dá o medo de fazer, então aí eu penso tá vai de uma vez sabe? Porque eu sei que eu vou me sentir bem e porque eu sei que eu também tenho a tendência de ficar meio parada. Me senti bem por ter participado da cena como desafio, me senti corajosa e me sinto mais leve e também sem a obrigação de participar de outros que eu não quisesse. Mais relaxada.

**Juliana:** Eu também fiquei pensando numa coisa que eu não participei, mas eu gostaria de participar; então não teve uma transformação, mas teve uma observação da minha autocrítica de não participar do jogo, de não me permitir, e até as pessoas que eu escolhi antes acabaram não participando; então, se eu

trocasse, trocaria para pessoas que participaram. Talvez até [seja] uma projeção minha, né, eu querer estar lá na frente. Apesar de ter gostado bastante de observar, eu estou um pouco frustrada comigo por não ter participado, por perceber minha autocrítica. Também estou mais feliz.

**Martina:** Eu achei contraditório que um tempo depois que eu brinquei eu fiquei muito cansada, parece que tipo ahhh... Não foi tipo que nem ela, que esgotou; mas, tá, eu brincaria com todos, mas me cansei muito, mas estou me sentindo mais leve porque eu me diverti, então meio contraditório, mas... Não percebo que tenha acontecido alguma mudança a qual eu possa aplicar na minha vida com o encontro, mas ao comparar com a chegada me sinto mais solta, pois me diverti muito. Acredito que vir com mais continuidade deve fazer muito bem, e todos deveriam experimentar.

**Amanda:** Eu tenho vontade de ler o que eu escrevi porque foi bem espontâneo, fui botando as primeiras coisas que veio na cabeça, eu botei assim: "Me sinto melhor. Me sinto rindo por dentro. Me sinto mais animada para fazer as coisas". Parece que eu fiquei com uma sensação de primeiro encontro, sabe, quando tu vai num primeiro encontro conhecer uma pessoa nova e fica assim (*demonstra corporalmente, com as mãos sobre o peito, mexendo-se como se houvesse uma energia*).

**Luiza:** Eu foi um pouco do que você disse, fazia tempo que eu não vinha, mas eu estava com saudade de vir, e eu também me sinto muito animada para fazer as coisas que eu tinha que fazer já de fora e que eu já não tinha mais tanta força [para fazer], e agora eu estou mais tranquila e alegre para receber essas coisas.

**Carol:** É, eu também senti uma alegria muito grande, eu comecei dizendo que me sentia alegre, mas aí, ao mesmo tempo, eu percebi uma ambivalência muito grande, pois ao mesmo tempo que eu estava relaxada, estava tensa, e ao mesmo tempo que eu me senti exposta, eu me coloquei na exposição, porque aquilo me gera uma coisa boa. Senti borboletas na barriga, então é uma sensação gostosa, mas não chega a ser desconfortável, mas é diferente, então sinto como se eu estivesse com uma energia vibrando em meu corpo, mas é bom. Me sinto alegre, com uma mistura de tensão e relaxamento ao mesmo tempo, me senti um pouco exposta, ao mesmo tempo que busquei tal exposição. Que ambivalência, não? Mas sinto uma energia muito boa.

**Silvio:** Eu mais uma vez vim contrariado pra cá, é sempre assim, parece que é uma coisa que vem pra me colocar à prova internamente. Eu hoje vim realmente dizendo que não iria participar de nada. Eu comecei, fui caminhando e aí eu sentei ali, e, ah, não vou, né? Aí, daqui a pouco começou a rolar o negócio e veio uma coisa que parece que vai te puxando e te deixa mais leve, né, parece uma entidade; é incrível, eu estou muito mais leve do que [quando] eu cheguei.

**Laura:** Não é tu que vai, é a coisa que vai por ti (falando sobre a energia que faz querer entrar nos jogos). Me sinto um pouco mais livre e disposta a aceitar o improvável/imprevisto, ou pelo menos a lidar com ele. Me sinto menos tensa e mais leve. Este para mim é um espaço de liberdade, alegria e escuta, e está virando um momento importante na minha semana.

**Paulo:** Uma coisa que eu gosto, e eu também já tinha vindo algumas vezes. Eu gosto também da possibilidade do erro. A gente sempre fala “se errar não tem problema”; eu gosto dessa possibilidade de erro e principalmente da ruptura, né,

que o erro gera. Porque, normalmente, lá fora, quando tu erra, tu tem que partir para uma nova trilha, e aqui não, tu erra e tu vai... continua construindo e crescendo a partir daquele erro. Isso pra mim é o grande diferencial. Lê um trecho de seu papel: é partindo dos erros e construindo nas rupturas que tenho a sensação de chegar onde jamais estive. Porque eu erro, então eu corto essa trilha e continuo em um lugar comum, e já aqui não, aqui, quando eu sinto essa energia vibrar, é por estar nesse lugar não comum, é por estar em um lugar extraordinário. Resposta escrita: "Me senti mais solto para desenvolver relações e também para criar cenários, cenas e personagens. Me inserindo no jogo, me sinto um explorador de mim mesmo. Participar dessa atividade é também um convite ao erro e a ruptura. É partindo dos erros e construindo nas rupturas que tenho a sensação de chegar onde jamais estive. Onde nenhuma Adriana jamais Esteves".

**Claudia:** A minha experiência é oposta, eu sempre fui de ir, fui, já estava lá, eu sempre me aventurei, me atirei, né, e quebrei muito a minha cara. Já aqui eu estou experimentando algo novo, aqui eu estou curtindo não entrar e observar o outro. E não sinto como uma forma de controle em não querer me expor, mas como uma curiosidade em conhecer o outro, em ver o que ele vai propor, isso é uma coisa boa. Quando eu jogava vôlei, ia em todas bolas e é claro que ninguém queria jogar comigo, né. Eu gritava "é minha!". Então aqui o ir ou não ir jogar é uma sensação muito boa também. Eu me divirto assistindo o outro também. Eu queria dizer também pros facilitadores que a recepção de vocês é muito gostosa, que nos faz nos sentir muito acolhido, e isso é o que faz a diferença para mim. Cheguei caída, sem graça, saio com gás, pronta, com energia.

**Leila:** Eu sou professora de educação física e ginástica e onde tiver que falar eu falo, não tem tempo ruim, não tenho problema em falar com público, e eu me



senti acanhada em participar hoje, exatamente por isso: quando eu vou dar minha aula de ginástica, quem comanda sou eu, eu controlo e sei o que vai ter do início ao fim; quando eu faço a coreografia, eu controlo. E aqui eu fiquei *será que agora eu vou, não vou?* E se ele falar alguma coisa e der um branco? Então eu me estranhei, porque eu não tenho problema em participar, mas acanhei por não saber o que estava por vir, por medo do desconhecido. Mas sentir isso foi bom, eu me diverti muito, mesmo não participando. Não sei se aconteceu alguma mudança, mas deixou bem claro o meu medo de me expor.

**Lauro:** Quando a gente pensa [que] sabe tudo, descobre que nem tudo, né?! Principalmente aqui que a gente percebe os nossos limites. Eu, sempre que venho, mesmo não participando como quero, o saldo é sempre positivo, saio sempre me sentindo mais leve, com vontade de quero mais. É muito bom para mim.

**Ester:** Eu quero agradecer a Claudia e ao Silvio, que me convidaram. Desde que eu cheguei, eu estou com um sorriso de orelha a orelha. Já na recepção a Vivi me ajudou a chegar aqui, a Júlia me recebeu com um sorriso, a Cacá me deu um abraço, e sempre que eu vivo isso o meu coração se abre. Eu fico superfeliz de ver pessoas fazendo coisas novas, inovando; estou encantada, muito lindo o trabalho de vocês. Me tocou muito como a colaboração pode ser colaborativa ou destrutiva. Eu acredito na sincronia das coisas e estou muito ligada ultimamente na comunicação não violenta, porque eu não gosto de competir, mas na hora que veio o exercício eu entendi que era pra competir, às vezes a gente acha que a competição não está dentro da gente, mas está lá. Outro aspecto que me chamou atenção foi a comunicação não verbal, porque em muitas cenas eu vi as gurias falando “colaborativamente”, mas com o corpo fazendo movimento de

enfrentamento. Me dei conta da força que o corpo tem nessa comunicação. Estou percebendo que houve uma mudança em mim, pois estou mais leve e ao mesmo tempo reflexiva, achei bem profundo o trabalho, especialmente na questão da forma da comunicação, que pode ser colaborativa ou destrutiva.

**Dani:** Me senti inquieta com vontade de participar, mas ainda com receio. Dá um sentimento de se jogar.

**Valentina:** Sempre que eu venho para essa noite, eu tenho um pouco de medo de me expor, com o passar da Noite, eu relaxo e me sinto muito bem. Vocês são ótimos e muito competentes.

**Clara:** Aconteceu alguma mudança, sim, só falta coragem para colocar em prática, de participar, medo de errar em público.

**Michi:** No decorrer do encontro me senti menos acanhada e mais descontraída.

**Vivian:** Achei bem legal, foram horas agradáveis e deu para esquecer o mundo lá de fora.

**Lívia:** Não sei dizer se de fato aconteceu alguma mudança, mas meu nível de observação e autocrítica são bastante altos e intensos. Isso em relação a mim mesma, o que talvez tenha feito com que eu não me soltasse tanto e participasse efetivamente. Se não tivesse sido filmado o “objeto de pesquisa”, me sentiria à vontade.

**Leandro:** Percebo que estou me sentindo mais leve e descontraído e pronto para ser mais participativo.

**João:** Após o encontro vejo e sinto que perdemos coisas importantes por não participar, mas eu me percebo melhor e com mais flexibilidade ao realizar algumas tarefas.

**Larissa:** Cada vez que venho aqui me sinto bem, porque isso me ajuda muito no dia a dia.

**Neusa:** Gostei muito, gostaria de ir lá na frente, mas fiquei o tempo inteiro paralisada, travada. Quem sabe um dia?

## ANEXO II



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

Eu, Paula Borges da Costa Bernardes, RG 1082770007, e Markus Lothar Fourier, RG 5125928, estudantes de pós-graduação, nível de especialização, em Sociopsicodrama no IDH-Instituto de Desenvolvimento Humano, em convênio com a Faculdade Meridional/IMED, estamos desenvolvendo duas pesquisas cujos títulos provisórios são:

**"Transformação com diversão: uma análise dos efeitos terapêuticos da Noite da Improvida"** – Paula Bernardes.

**"O impacto da Noite da Improvida na sociometria do grupo"** – Markus L. Fourier.

A primeira pesquisa visa estudar se ocorrem ou não transformações relativas a cada participante da Noite da Improvida, verificando se ocorrem novas atitudes ou percepções a respeito de si mesmo por meio dos jogos.

A segunda pesquisa visa investigar a influência dos jogos nos critérios sociométricos nos participantes da Noite da Improvida, buscando confirmar ou não se os jogos são capazes de alterar o desejo de quem se escolhe para jogar.

Esperamos com estas pesquisas aprofundar nossos conhecimentos sobre a relação dos jogos de improviso e psicodrama.

Esperamos que estes trabalhos possam, futuramente, auxiliar outros profissionais da saúde e da educação.

Será realizado o registro de uma Noite da Improvida, com o objetivo de colher dados referentes aos temas pesquisados. Os participantes são livres para interromper a qualquer momento suas participações do trabalho. Este estudo não produzirá nenhum dano previsível aos participantes e poderá ajudá-los na elaboração da Noite da Improvida.

Nenhum pagamento será feito e todo trabalho será voluntário, tanto dos pesquisadores quanto dos sujeitos das pesquisas. Este Termo de Consentimento servirá também como autorização para futuras publicações dos resultados, guardando o sigilo dos nomes e identidades dos participantes, conforme o combinado. A Instituição responsável pela pesquisa é o IDH, cujo endereço consta nesta folha, e a professora orientadora da pesquisa é a dra. Júlia Maria Casulari Motta, RG 12782236.

Data: \_\_\_\_\_

Entrevistada: \_\_\_\_\_

Pesquisadora: \_\_

