Psicodrama: Terapia nos palcos

escrito por Universo e Cultura



Superação da timidez, autoconhecimento e desbloqueios emocionais são alguns dos benefícios do psicodrama, a terapia comportamental feita a partir da encenação.

Texto • Renata de Salvi e Renata Rossi / Triada.com.br

No tablado as emoções vêm à tona. Ali, uma pessoa pode dar vazão às diversas personalidades que habitam o seu ser e emocionar quem a assiste. Mas, espere, não estamos falando de uma peça teatral qualquer, mas sim de uma forma de terapia chamada psicodrama. Esta técnica é capaz de trazer incontáveis benefícios a seus adeptos – como superação do medo de falar em público, autoconhecimento, desbloqueios emocionais até mesmo questionamentos sobre a sexualidade. "Terapia não é apenas desabafo. É um trabalho bastante cuidadoso, que pode ser realizado junto a outras abordagens, como a arte. Nesse sentido, o psicodrama é uma possibilidade de terapia que ajuda a pessoa a se interrogar sobre o modo como ela conduz a vida e, às vezes, é conduzida sem perceber", explica Fernando Megale, psicanalista, psicólogo e coordenador do curso de pós-graduação em Sócio-Psicologia na Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (Fespsp).

Dessa maneira, o psicodrama reúne conceitos teóricos e práticos da psicologia e do teatro para levar as pessoas a vivenciarem sua própria realidade e a do próximo, como uma

forma de autodescoberta e mesmo de compreensão das diferenças. Baseado também no teatro de improviso (veja box ao lado), o método é capaz de aumentar a habilidade de se colocar no lugar do outro e mais: fazer-se entender e aprimorar a consciência sobre suas próprias sensações.

“No psicodrama a pessoa passa a entender que temos diversos papéis dentro de nós e que lidamos de formas diferentes com cada um deles”, conta Marcia Almeida Batista, psicodramatista e professora da Faculdade de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Assim, por exemplo, a dona-de-casa que vive para cuidar da casa e dos filhos pode descobrir seu lado sensual e sexual e a partir daí, saber lidar com mais naturalidade com todas as diversas facetas que compõem seu caráter.

Todos somos atores

Para colocar em prática o psicodrama, são desenvolvidas peças teatrais improvisadas, em que os “atores” exteriorizam seus sentimentos a partir da história narrada por um dos participantes, na hora, sem qualquer ensaio. Uma das regras é que os participantes não conversem entre si, antes ou durante a encenação. Cada um interpreta levando em consideração sua história e vivência, sempre com espontaneidade. “Eles constroem a história, resgatando cenas do cotidiano. Com isso, acabam trazendo suas próprias experiências”, relata Marcia.

Como se vê, embora o teatro seja a base desse método, há diferenças entre freqüentar uma aula de teatro e sessões de psicodrama. Nas aulas de teatro, os participantes devem estar atentos à encenação, ao desenvolvimento de habilidades para vivenciar outros papéis, personagens preestabelecidos, roteirizados. No psicodrama não há roteiros ou ensaios. Cada sessão é única, cada encenação é singular, não há textos para serem decorados, o que está em xeque são as relações humanas, a interação do grupo. Esse é um dos muitos objetivos da técnica e, por que não dizer, da vida. Afinal, se a vida é um palco, como disse certa vez William Shakespeare, nada melhor

do que representá-la com grandeza, não é mesmo?

“Eu alternava dias de internação com as aulas de teatro”
No fim de 2001, Andréa Chiarella Baptista recebeu a notícia de que estava com leucemia mielóide aguda e passou momentos difíceis de angústia e medo, principalmente ao pensar nos filhos e marido. Durante os primeiros seis meses que conviveu com a doença, Andréa decidiu retomar as aulas de teatro que freqüentou na adolescência. “Eu alternava dias de internação com as aulas de teatro. Aquele era o meu momento. Esquecia a doença, o medo, as dúvidas. Eu simplesmente me entregava às representações”, conta. Nas aulas, Andréa conta que fez coisas que jamais acreditaria ser capaz. Hoje ela está curada, cursa psicologia e embora não faça mais aulas de teatro, recomenda a todos que precisam dar vazão a sentimentos em algum momento da vida. Para ela, o teatro foi sem dúvida uma poderosa terapia.

O teatro do improviso
Atento à espontaneidade que o teatro propicia, Jacob Levy Moreno, no começo do século 20, incentivava crianças em Viena a brincar de encenar histórias. Anos mais tarde, Moreno realizou trabalhos de improvisação com refugiados da Primeira Guerra Mundial, ajudando-lhes na recuperação psicológica. Em 1921, criou o Teatro Vienense da Espontaneidade, em que estimulava a representação de forma instintiva, sem roteiros ou ensaios. Era atribuição dos ‘atores’ – no caso pessoas comuns, não preparadas para representar – criar sua história e interagir com o restante do grupo. Foi a partir dessa percepção, que o psicodrama nasceu, tomou corpo pelas mãos de Moreno e, hoje, é uma alternativa encontrada por muitas pessoas para se redescobrir.

Vá além
Para quem se interessou pela técnica, vale a pena experimentá-la na prática. Em São Paulo, no Centro Cultural São Paulo (**centrocultural.sp.gov.br**), há sessões públicas todos os sábados pela manhã. Por ali passam psicodramatistas de diversos centros de estudo. A cada encenação os sentimentos

transbordam dos dois lados: no palco e na platéia.

Outra dica são os cursos livres de teatro que reúnem técnicas de interpretação, consciência corporal e relaxamento. A Escola Nacional de Teatro oferece duas opções: o Teatro Anti-Estresse, que tem como objetivo proporcionar a conscientização dos movimentos e diminuir a carga de estresse; e o Teatro para Não-Atores, que trabalha com conceitos de sociabilização e sensibilização, além de ser uma forma de auto-conhecimento. Para mais informações, acesse o site: **www.escolanacionaldeteatro.com.br** ou ligue para (11) 4438-0960.