



Jogos para brincar, rir e criar - conexão entre ludicidade, criatividade e alegria

Norival Albergaria Cepeda¹

RESUMO

Esta aula vivencial tem por tema os jogos dramáticos, sendo um convite a explorar como a ação lúdica pode ser uma proposição metodológica geradora de bem-estar, produtividade e conexão humana. O objetivo é o adestramento, o exercitar e treinar da espontaneidade e a criatividade dos participantes, tanto na dimensão singular ou individual, quanto nas produções em grupo. Metodologicamente a aula se divide em três partes, conforme preconiza o método socionômico. Na primeira etapa da aula, ocorrem os jogos de aquecimento que visam a conexão consigo mesmo, com o outro e com o grupo, trabalhando o corpo, o espaço e o estabelecimento da sintonia grupal necessária para a posterior criação coletiva. Na segunda etapa, a ação dramática se dá através de jogos, que favorecem o treinamento da espontaneidade e criatividade, num campo relaxado e lúdico. Este é o momento principal da aula, onde os participantes trabalham em duplas, trios e em grupos, praticando a atenção, concentração, presença, estado de relaxamento, sensibilidade, memória, escuta ativa, estado de humor, flexibilidade corporal, permissão ao fluxo criativo, ludicidade, cocriação, comunicação, interação interpessoal, desempenho de papéis teatrais, percepção de si mesmo, do outro e do grupo, com aumento da alegria e de energia vital. Na última etapa da aula, temos o espaço de compartilhamentos e comentários, seguido do processamento didático, correlacionando a vivência ao tema da aula – jogo dramático, e aos temas transversais: aquecimento, relaxamento, estado de presença plena, ludicidade, estado de espontaneidade, fluxo da criatividade, cocriação e tele. Esta experiência lúdica interativa promove a tele transformadora e fortalece a coesão grupal. A prática do riso, em especial, impacta positivamente o cérebro, reduz o estresse, fortalece vínculos e impulsiona a criatividade, promovendo um ambiente mais saudável, colaborativo e feliz. Os participantes podem compreender que os jogos dramáticos, ativam o estado de espontaneidade e criatividade, para melhor adequação e desempenho de papéis nos variados territórios, nas práticas psicodramáticas e na vida.

Palavras-chave: Jogo. Lúdico. Aquecimento. Espontaneidade. Criatividade.

¹ Psicólogo, Psicoterapeuta e Psicodramatista Didata Supervisor pela Associação Brasileira de Psicodrama e Sociodrama (ABPS). Especialista em Análise Psicodramática pela EPP – Escola Paulista de Psicodrama e ator profissional pela Escola de Teatro Macunaíma. E-mail: norivalalbergariacepeda@gmail.com.



1 INTRODUÇÃO

A psicodramatista e pedagoga Romaña (2019) afirma que jogos dramáticos buscam exercitar a espontaneidade, tele e criatividade dos alunos através de atividades lúdicas. Nesse sentido a autora entende que os jogos são atividades das mais sérias que o ser humano pode realizar, pois compreende a educação como um compromisso ao mesmo tempo ético e lúdico; acrescentando que é possível educar a espontaneidade.

Reconhecemos que, na atualidade, os adultos acabam perdendo o espaço do lúdico, fundamental para o desenvolvimento da criatividade, para o adequado desempenho espontâneo e criativo de papéis e para o estabelecimento de relações mais compreensivas, éticas e saudáveis.

O tema desta aula, fundamentada na socionomia, centraliza-se na aplicação dos jogos dramáticos, como recurso para ativar e exercitar a espontaneidade e a criatividade dos participantes adultos, vivenciando a ação lúdica como uma proposição metodológica transformadora e geradora de bem-estar, produtividade e conexão humana (SILVA, 2024).

Assim o objetivo da aula é, através de jogos dramáticos, e cuidando do corpo, do espaço e do grupo, ativar o estado de espontaneidade e treinar a criatividade, para melhor desempenho de papéis no psicodrama e na vida. No processo, o grupo seguirá experimentando estabelecer relações interpessoais mais compreensivas, humoradas, pacíficas, equilibradas, respeitosas e produtivas.

Desenvolveremos a aula através da vivência de jogos dramáticos – uma sequência destinada tanto aos aquecimentos quanto para a ação dramática; em seguida teremos os compartilhamentos e finalizaremos com processamento teórico correlacionado à experiência prática. Ou seja, a partir da proposta do método moreniano, faremos o percurso das três etapas da sessão: aquecimento, dramatização e comentários.

Numa sessão de psicodrama, a responsabilidade de manter o aquecimento do grupo é do diretor. Para Rojas-Bermúdez (2016), a etapa do aquecimento inespecífico visa diminuir o estado de ansiedade, obter o relaxamento, centralizar a atenção e propiciar as interações interpessoais. De acordo com Aguiar (1998), nessa referida etapa, o diretor deve aquecer o grupo considerando três focos de intervenção: corpo, espaço e grupalização para alcançar o estabelecimento da sintonia grupal básica para a criação coletiva.

Aguiar (1998) afirma ainda que, na etapa do aquecimento, operacionaliza-se o processo de transição da individuação para a grupalização. Para se aquecer, é preciso efetuar a conexão consigo mesmo, com seu corpo, sua força vital e sua espontaneidade, a fim de também ampliar a conexão com o ambiente, o outro, o grupo, no modo aberto à participação espontânea e criativa, na rede de interações interpessoais.



Um dos objetivos da etapa do aquecimento é favorecer o alcance do melhor estado de espontaneidade em cada aluno, para, em seguida, passar a criar coletivamente. Neste momento os participantes trabalharão em duplas, trios e em grupos, praticando a atenção, concentração, presença, estado de relaxamento, sensibilidade, memória, escuta ativa, estado de humor, flexibilidade corporal, permissão ao fluxo criativo, ludicidade, cocriação, comunicação, interação interpessoal, desempenho de papéis teatrais, percepção de si mesmo, do outro e do grupo, com aumento da alegria e de energia vital.

A ação dramática se dá também através de jogos, o que favorece o treinamento da espontaneidade e criatividade, num campo relaxado e lúdico (CEPEDA, 2022).

2 DESENVOLVIMENTO

Moreno (1975) ressalta que o exercício da espontaneidade é importante disciplina que deveria ser promovida por todos os educadores e terapeutas, visto que a sua tarefa é tanto despertar como aumentar a espontaneidade em seus alunos e clientes.

Espontaneidade é a capacidade do indivíduo para enfrentar adequadamente cada nova situação ou até mesmo uma situação conhecida. É a disposição da pessoa para responder tal como é requerida, uma preparação do sujeito para a ação livre. É a energia vital que é produzida e disponibilizada pelo nosso organismo quando dela necessitamos. A espontaneidade uma vez ativada elicia também a criatividade (MORENO, 1975).

Portanto, o procedimento que ativa a espontaneidade está relacionado ao processo de aquecimento, e este representa a expressão operacional da espontaneidade, gerando no indivíduo um novo estado de ânimo motivador chamado de estado de espontaneidade. O estado de espontaneidade, continua Moreno (1975), é estado de produção propício a toda experiência criadora e, uma vez alcançado esse estado, o aluno desenvolve-se com toda a sua potência e energia.

O estado de espontaneidade não surge automaticamente e este é produzido por um ato de vontade, necessitando de uma afirmação e de uma atitude libertária do aluno. Um processo individual, que reflete na relação interpessoal: espontaneidade gerando espontaneidade.

Monteiro (2012) estimula o resgate da valiosa capacidade lúdica no ser humano para que este recupere sua espontaneidade e criatividade. Para a autora, a aplicabilidade dos jogos dramáticos vai além da função auxiliar de aquecimento, podendo ser operacionalizados em todas as etapas da sessão de psicodrama: aquecimento, dramatização, comentários; adequando-se às necessidades pedagógicas e ao contexto sociométrico.

Na vivência dos jogos dramáticos e, portanto, na experiência lúdica, onde se operacionaliza o processo de liberação e treinamento da espontaneidade, na composição de



articulações criativas nas interações pessoais, os alunos poderão experimentar uma forma especial de relação de muita sintonia, proximidade e compreensão mútua: a relação télica.

Aguiar (1990) considera a relação télica como um encontro de espontaneidades entre os alunos que atuam em complementaridade criativa. E nesse sentido, tele deve ser entendida como cocriação. Enquanto a espontaneidade é um fenômeno individual, a tele tem caráter interpessoal e acontece no vínculo.

Entretanto, a tele se origina na espontaneidade de cada aluno dentro de um grupo, em suas interações pessoais.

Maria Alicia Romaña, sempre nos incentivou a aplicar os jogos dramáticos, para não deixar de incluir o lúdico e a alegria nos trabalhos educacionais. Inclusão amorosamente aceita!

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nas aulas com a utilização dos jogos dramáticos, presencia-se a espontaneidade sendo produzida e, em consequência, o resgate lúdico em cada um, promovendo o encontro cocriativo, educativo, uma rede de relações e experiências de vida para todos.

No término da aula, constata-se que a aprendizagem se efetou e o grupo se transformou, com os integrantes mais à vontade e mais próximos. Há uma ampliação da conexão relacional entre os alunos e sensação de ampliação de ânimo, autonomia, consciência e liberdade.

Os jogos dramáticos são transformadores e revitalizadores a todos, inclusive ao diretor.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, M. **O teatro terapêutico. Escritos psicodramáticos**. Campinas: Papirus, 1990.

AGUIAR, M. **Teatro espontâneo e psicodrama**. São Paulo: Ágora, 1998.

BERMUDEZ, J.G.R. **Introdução ao psicodrama**. São Paulo: Ágora, 2016.

CEPEDA, N.A. **Jogos nas aulas online – Conectando os temas e o grupo**. In: MARTINS, M. A. F.; ALTARURGIO, M. H. *Pedagogia psicodramática. Uma proposta de metodologia ativa de Maria Alicia Romaña*. São Paulo: Ágora, 2022.

MONTEIRO, R. F. **O lúdico nos grupos terapêuticos, pedagógicos e organizacionais**. São Paulo: Ágora, 2012.



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

ROMAÑA, M.A. **Pedagogia psicodramática e educação consciente – Mapa de um acionar educativo**. (Alcione R. Dias, Trad). Campo Grande: Entre Nós, 2019.

SILVA, H.O. **Fundamentos do psicodrama lúdico-corporal**. Florianópolis: Dois por Quatro, 2024.