



Credibilidade consigo: uma vivência psicodramática sobre autoestima, sonhos e autossabotagem

Vanessa Silva ¹

Kamilah Neves da Silva ²

RESUMO

A autoestima, compreendida para além da autoimagem e da autovalorização, sustenta-se na credibilidade que o sujeito constrói consigo ao longo da vida. Em contextos socioculturais marcados por alta exigência de desempenho, produtividade e comparação constante, observa-se o enfraquecimento dessa credibilidade interna, frequentemente associado à procrastinação, à autossabotagem e à busca por satisfações imediatas. Esta vivência propõe um trabalho psicodramático grupal que convida os participantes a revisitar seus territórios internos, acessar memórias de promessas não cumpridas consigo mesmos e possibilitar transformações no vínculo com seus próprios sonhos. A proposta fundamenta-se na Socionomia de Jacob Levy Moreno, especialmente na Teoria dos Papéis e na Matriz de Identidade. A dificuldade de realização pessoal é compreendida como expressão de papéis pouco desenvolvidos ou cristalizados, frequentemente sustentados por conservas culturais que reforçam a necessidade de reconhecimento externo em detrimento do autorreconhecimento. A vivência dialoga ainda com o conceito de espontaneidade-criatividade como motor de transformação, favorecendo a reorganização dos papéis relacionados ao compromisso consigo, à autoria da própria história e à capacidade de sustentar desejos a longo prazo frente às ofertas de prazeres imediatos. O objetivo é promover uma experiência prático-vivencial que possibilite ao participante identificar o processo de autossabotagem, fortalecer a credibilidade consigo mesmo e ressignificar a relação com seus sonhos, favorecendo o desenvolvimento de papéis mais autênticos e integrados à autoestima. Trata-se de uma vivência psicodramática grupal com

¹ Psicóloga, Psicodramatista Nível 1 – Especialista em Transtornos Alimentares e Comportamento Alimentar – Pós Graduada em Sexualidade Humana – Pós Graduada em Análise Psicodramática. E-mail: vanessasilva2@gmail.com

² Psicodramatista em Formação pela Associação Brasileira de Psicodrama e Sociodrama. kamilahneves@gmail.com



duração de 2h30, conduzida por diretora psicodramatista, acompanhada por ego-auxiliar com enfoque corporal-artístico. O aquecimento inespecífico inicia-se com acolhimento e mobilização dos papéis sociais por meio de questões disparadoras: “o que gosto e faço”, “o que gosto e não faço”, “o que não gosto e faço” e “o que não gosto e não faço”. No aquecimento específico, as respostas são exploradas em mini cenas e reflexões, favorecendo a emergência de conflitos entre desejo, obrigação e procrastinação. A dramatização centra-se na exploração dos sonhos adiados, utilizando imaginação ativa, escrita simbólica e ação concreta, seguida de reflexão sobre autossabotagem e felicidade momentânea. Posteriormente, os participantes reescrevem seus sonhos a partir de maior consciência emocional. A vivência encerra-se com compartilhamento e processamento teórico-clínico, articulando a experiência com a Matriz de Identidade e a Teoria dos Papéis. Espera-se favorecer maior consciência dos padrões de autossabotagem, fortalecimento da autoestima sustentada pela ação coerente, ampliação da espontaneidade e rematização do vínculo com os próprios sonhos, propondo transformações subjetivas ao integrar memória, território interno e ação criativa, alinhando-se ao tema do congresso.

Palavras-chave: Psicodrama. Autoestima. Teoria de Papéis. Autossabotagem. Espontaneidade-criatividade

Campo Grande, 01 a 06 de junho de 2026