

Psicoterapia Online no Psicodrama: Espontaneidade e Criatividade do Psicoterapeuta ao Paciente.

Resumo

A abordagem do Psicodrama é conhecida por suas técnicas vivenciais, uso de almofadas e outros objetos intermediários para o manejo do processo psicoterápico. Trabalhá-las em um ambiente virtual, neste sentido, exige do terapeuta e paciente adaptabilidade no novo setting de atendimento, assim como Espontaneidade e Criatividade, um dos grandes conceitos teóricos e práticos do Psicodrama. O seguinte trabalho procura explorar as possibilidades desta modalidade de atendimento para psicoterapeuta e paciente por meio da apresentação de um caso clínico.

Palavras-chave: Psicoterapia Online; Psicodrama; Tecnologias; Espontaneidade e Criatividade.

**Psicoterapia Online no Psicodrama:
Espontaneidade e Criatividade do Psicoterapeuta ao Paciente.**

O atendimento psicoterápico online, aprovado sem restrições com relação ao limite de sessões pelo Conselho Federal de Psicologia (resolução nº 11/2018) se refere a dois formatos de conexão entre paciente e terapeuta; assíncrono - com atraso de tempo, por meio de mensagens ou e-mails, e síncrono - quando ocorre em tempo real, como em conversas por telefone, salas de bate-papo ou videoconferência, ferramenta utilizada nas sessões do caso clínico apresentado.

Segundo dados do livro *Psicoterapia on-line - Ética, Segurança e Evidências Científicas sobre Práticas Clínicas Mediadas por Tecnologias* (Siqueira & Russo, 2017), 75% das pessoas que antes não eram alcançadas hoje podem contar com o atendimento online, uma expansão do acesso à saúde propiciado pelas tecnologias de comunicação, ultrapassando os possíveis empecilhos na terapia, como dificuldades no deslocamento e desconforto no ambiente presencial (Lima, Marques, Antúnez & Silva, 2019).

Sobre o acesso ao tratamento psicológico, a OMS, Organização Mundial de Saúde, informa que no Brasil, em 2014, das 11,2 milhões de pessoas diagnosticadas com depressão, apenas 16,4% obtiveram acesso à psicoterapia e 53,6% não receberam qualquer tipo de tratamento (Siqueira & Russo, 2017). O que fomenta ainda mais a importância de se ampliar os atendimentos online.

O trabalho apresentado tem como objetivo geral ampliar a discussão sobre as possibilidades deste formato psicoterápico, ainda em construção. Como objetivo específico, propõe explorar a abordagem do Psicodrama por intermédio de técnicas e ferramentas utilizadas em um caso clínico no qual a própria distância geográfica não permitiria o atendimento presencial. Segue uma breve exposição do método e linha terapêutica utilizada.

Método

O Psicodrama foi criado por Jacob Levy Moreno, médico e psiquiatra romeno, nascido em 1892 e radicado em Viena, Áustria. Nos Estados Unidos, Moreno amplia a divulgação de suas ideias, chega a construir o primeiro Teatro Terapêutico, anexo a uma Clínica Psiquiátrica e a um Instituto Formativo.

Ao longo do seu trabalho com grupos de teatro, Moreno percebeu a possibilidade de modificar o comportamento dos participantes por meio da encenação e passou a estruturar uma teoria que fundamentasse de forma mais científica as suas observações (Soeiro, 1976). No entanto, como seria possível reproduzir o método vivencial do Psicodrama no contato apenas visual e auditivo das videochamadas?

No método psicodramático, os papéis sociais são transformados em psicodramático e os imaginários passam a ser vivenciados a partir da ação dramática, de acordo com os níveis de aquecimento dos participantes. O processo co-criativo ocorre por meio da busca por novas respostas em diferentes situações-problemas (re)vividas (Aguar, 1990; Nery, 2003). Aquecimento este que passa a ser transmitido por comandos na tela - o terapeuta pode dizer: “coloque atenção na sua respiração, de olhos fechados acompanhe a contagem para inspirar e expirar” ou iniciar perguntas por exemplo, como uma entrevista exploratória, trazer cartas ou jogos, com adaptações para a interação. Novas respostas são convidativas, não apenas para pacientes, mas para nós, psicoterapeutas online.

Gonçalves e colaboradores (1988) apontam a importância da espontaneidade e criatividade enquanto responsáveis pelo rompimento dos padrões rígidos e repetitivos que

automatizam o ser humano nesta busca. No decorrer do processo cultural que o homem vivencia, alguns fatores ambientais contribuem para um ato criativo cristalizado: objetos materiais, comportamentos, usos e costumes que se mantêm idênticos em uma dada cultura.

Aponto aqui o lugar das tecnologias e aparelhos eletrônicos na individualidade do terapeuta e paciente - Qual o papel que desempenha? Qual julgamento é feito? Um espaço seguro, profissional, tratado com seriedade, pontualidade e sigilo em relação às pessoas que podem estar próximas ou à exposição do mundo virtual? Como cada um se relaciona com estas ferramentas online - contato no Whatsapp, troca de emails, redes sociais e plataformas de atendimento?

Ainda que necessárias, essas normas sociais constituem as conservas culturais que em certo grau impedem o potencial humano espontâneo (Fonseca Filho, 1980), mas, ao mesmo tempo, é preciso equilibrar ética profissional, segurança de dados, desenvolvimento pessoal ou tratamento e espontaneidade com criatividade.

Segundo Moreno (2017), as convenções culturais e sociais exercem influência na possibilidade de ser espontâneo e criativo principalmente do adulto. Sempre que as conservas culturais aumentam, há uma maior dificuldade para se iniciar o processo de criação e quebrar com os paradigmas, crenças e costumes vigentes. Qualquer conserva cultural é, portanto, matriz para o processo de resgate à espontaneidade-criatividade.

Como um importante conceito da teoria psicodramática, é relevante se pensar no modo de construção da Espontaneidade e Criatividade (fator E-C) no atendimento online a partir de algumas perguntas: O ambiente privado do paciente e terapeuta na consulta online, assim como a restrição do campo visual pela tela de dispositivos eletrônicos, é um agravante ou facilitador na expressão do fator E-C? Como utilizar e adaptar as ferramentas do processo psicoterápico por meio dos recursos disponíveis?

Estes são questionamentos que percorrem a nova prática clínica intermediada por tecnologias. Com o intuito de buscar aprofundamento e investigação do tema, segue o estudo de caso.

Resultados e Discussão

O seguinte estudo se refere ao atendimento online psicoterápico da paciente Rafaela (nome fictício), autorizado pela mesma para divulgação do trabalho com o seu nome alterado. A terapia teve como abordagem o Psicodrama, realizada por intermédio da plataforma de atendimento em que a psicoterapeuta é cadastrada.

As consultas ocorreram de março de 2019 a maio do mesmo ano, totalizando cinco sessões: 12/03, 19/03, 26/03, 09/04 e 28/05/2019, com duração média de 1h por atendimento. O contato entre paciente e terapeuta para a apresentação da psicóloga, envio das orientações iniciais sobre o atendimento online, como importância de um local privado e silencioso, agendamento das sessões, remarcação dos horários e envio das atividades propostas foram realizados por meio do aplicativo Whatsapp, enquanto as sessões ocorreram por videoconferências criptografadas, disponibilizadas pela tecnologia da própria plataforma.

A frequência das consultas esteve à critério e pedido da própria paciente que solicitou maior liberdade na marcação dos dias e horários, sem seguir a regularidade semanal, geralmente recomendada em psicoterapia. A psicóloga aceitou a proposta mas orientou sobre os benefícios do atendimento semanal, como facilitação na formação do vínculo com a paciente e elaboração dos conteúdos trabalhados.

Rafaela, 29 anos, psicóloga, mora no interior de São Paulo e escolheu a modalidade de atendimento Online devido à praticidade e privacidade por contar com uma profissional residente em São Paulo, cidade distinta da sua. Apresenta como queixa e motivo da busca por psicoterapia algumas mudanças no seu comportamento, percebidas há dois anos: *“me sinto mais calada, reservada, talvez menos espontânea e alegre, como era antes, mas acho que ninguém do meu ciclo chegou a reparar”*.

Segundo Moreno (1974), espontaneidade é a capacidade de dar uma resposta adequada a uma nova situação ou criar novas respostas a uma situação antiga, avaliadas na dinâmica de Rafaela durante as sessões. Moreno (2017) considera quatro expressões de espontaneidade: qualidade dramática, criatividade, originalidade e adequação de resposta. Sem adequação ao contexto, neste sentido, não há a expressão da espontaneidade.

Rafaela comenta sobre os receios e ansiedade com a viagem de vinte dias aos Estados Unidos. O processo de terapia se inicia dois meses antes de sua ida, R. se hospedará na casa de uma amiga que conhece há três anos; trabalharam juntas, chegaram a ter algumas discussões que as distanciaram durante este período, mas depois voltaram a se aproximar.

Hoje, Rafaela a considera uma “amiga mãe”, sempre preocupada e disposta a ajudar. O convite para visitá-la no exterior veio desde o início, assim como para outras amigas que possuem em comum. R. será a primeira a ir.

Na primeira sessão, a fim de se investigar a queixa de Rafaela, as antigas respostas dadas em experiências em viagens são abordadas; Rafaela já esteve sozinha na Argentina e ocorreu tudo bem. Diz que gosta muito de viajar, mas que, desta vez, teme alguma abordagem na imigração, possíveis dificuldades com o idioma e com as despesas.

Apesar da preocupação, R. já tem o visto e demais documentos, além de boa fluência no inglês, o que denuncia um certo medo desproporcional, trabalhado por meio da técnica do Psicodrama Interno.

Psicodrama Interno

Apresentado por Victor Silva Dias e José Fonseca na década de 80, no Psicodrama Interno o paciente é conduzido através de um aquecimento a ficar de olhos fechados enquanto visualiza uma situação já vivenciada, imaginada ou passível de acontecer. Rafaela tinha medo e insegurança em relação à sua viagem, contexto ainda não vivido por ela. Ainda assim, por meio da técnica e utilização da Interpolação de Resistência - modificação inesperada da cena (Bustos, 2005) - neste caso, a ida aos EUA - ela pode acessar o *como se*, sem que o fato verdadeiramente ocorresse.

O Psicodrama Interno é uma alternativa que permite ser trabalhada no enquadro online, no qual a protagonista, Rafaela, permanece de olhos fechados na condução pela psicoterapeuta para imaginar e lidar com o inesperado, motivo de parte de sua angústia apresentada.

Com o aquecimento e dramatização interna, R. acessou esta nova realidade ainda por vir e comentou: “está tudo bem, tenho minha amiga pra contar, meus documentos estão todos de acordo, tenho dinheiro suficiente pra passar os primeiros meses, depois se eu decidir ficar vou atrás de um emprego”. A tensão de R. é melhor compreendida e avaliada por meio da vivência que a técnica permitiu, acessando aspectos emocionais, sentimentos e sensações, e mentais, pensamentos e imaginação para com o seu futuro.

Autoapresentação

Ao longo do processo, se fez necessário um aprofundamento para conhecer a paciente em sua totalidade, e não apenas na sua demanda apresentada. Para este fim, utilizou-se mais uma técnica do psicodrama, a Autoapresentação, feita no desenho, uma adaptação para a modalidade online.

R. deveria entregar uma foto da atividade (figura 1) para ser elaborada na sessão seguinte. Ela recebera as seguintes consignas: “Em uma folha em branco, represente por meio de desenhos aspectos positivos e negativos da sua vida, assim como pessoas relevantes. Como se fosse uma fotografia da sua vida hoje, contando com os elementos presentes. Enumere cada item de acordo com a ordem desenhada”.

Na sessão seguinte, R. explicou o que tivera feito:

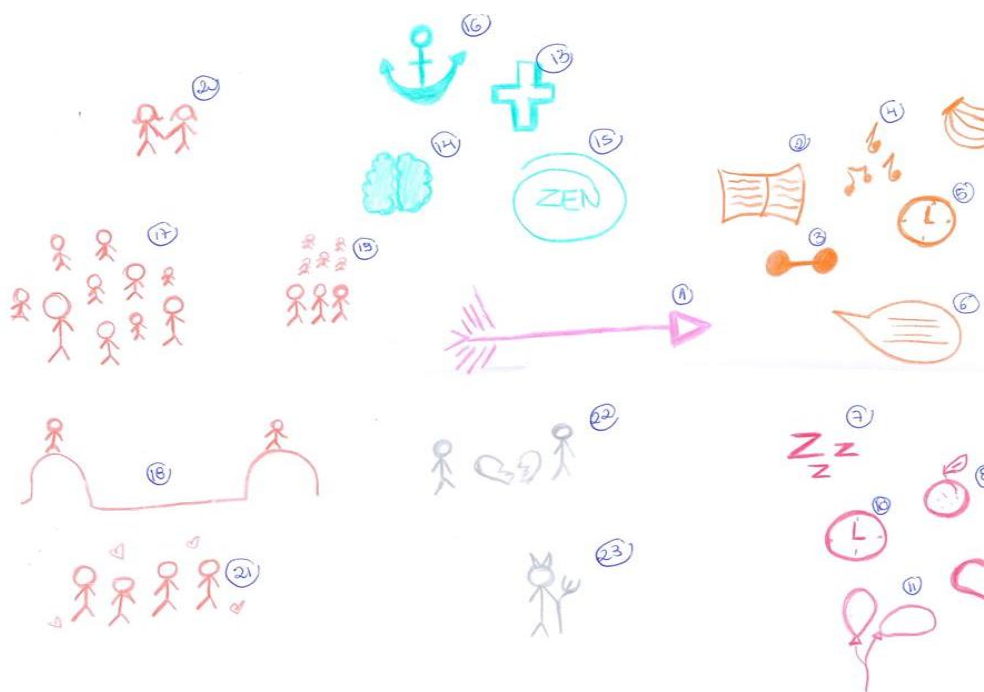


Figura 1: Autoapresentação no desenho

Rafaela inicia comentando a divisão que fizera em relação às cores e conteúdos:

“o laranja são as coisas boas, o rosa intermediárias, o cinza as ruins, o azul o que almejo ou preciso melhorar e os demais são neutras”.

1- Flexa (Rafaela) : *“Gosto de rosa e de flecha, tenho uma tatuada”* - A terapeuta percebe a imagem de flechas no quadro pendurado atrás da paciente, uma observação possível apenas no ambiente da terapia online, R. explica: *“A flecha precisa andar para trás para poder ir pra frente; me identifico, pela dor e angústia que me fizeram crescer”*.

2- Livros: *“Estou redescobrando este prazer, já li 12 livros nestes 3 meses”*.

3- Academia: *“Antes não gostava, era uma obrigação, como forma de emagrecimento. Hoje gosto e vou todos os dias”*.

4- Música: *“Estou sempre ouvindo música, me faz bem”*.

5- Rotina: *“Fazer o café da manhã e organizar o dia, coisas que antes eu não fazia”*.

6- Pensamento: *“Meu lado racional, ter empatia e ponderação”*.

7- Sono: *“Me orgulho da disciplina de dormir cedo, às 21h, mas tenho muitos sonhos e pesadelos que chego a acordar durante a noite, como acontece com minha mãe”*.

8- Trabalho na fábrica de suco de laranjas: confirma estar se sentindo o “bagaço” da laranja no atual emprego.

9- Alimentação saudável: *“Tirei o açúcar e junto com a academia tenho adotado escolhas mais saudáveis”*

10- Rotina novamente: pelo lado ruim de ser difícil de quebrá-la; lembra de gostar de ir pro bar com amigos mas não tem ido.

11- Esquece o que seria no momento de apresentar o desenho.

12- Diego (ex): sente falta por terem sido tão amigos, *“era a pessoa com quem mais pude contar, mas ao mesmo tempo me fazia muito mal”*.

13- Igreja: Já frequentou bastante, deixou de ir e hoje sente que precisa dar uma nova chance; o pai era pastor, moravam ao lado da igreja em que congregava.

14- Conhecimento: comenta que precisa aprofundar mais, retomar as matérias da faculdade.

15- Zen: aplicativo de relaxamento que tem utilizado.

16- Âncora: auto confiança que tem buscado desenvolver.

17- Grupos de amigos aleatórios e do trabalho

18- Amigos distantes

19- R. e família da amiga que é casada e tem filhos

20- Mãe: relacionamento saudável e de cuidado.

21- Amigos mais chegados: recentes; Bel, Isa e Erika (antes estava também a “diabinha”, Maria, nome fictício, que se conheceram no trabalho atual).

22- Coração partido: quebra da amizade com Maria.

23- Diabinha: Maria, a conheceu no trabalho depois de ficarem solteiras, eram bastante amigas até atitudes de Maria “exigirem muito de R. e demais amigas” (Erika - tia do ex., Bel e Isa). Prometia e marcava compromissos e não aparecia ou dava notícias, por diversas vezes, inclusive no aniversário de R.

Além do Psicodrama Interno e Autoapresentação, foi utilizada a técnica de Inversão de Papel para se investigar a relação de conflito com a amiga Maria.

Inversão de Papel

Na técnica, um indivíduo tem a oportunidade de tomar o papel do outro expressando o modo pelo qual o vê (Moreno, 1992), um exercício de empatia na melhor compreensão de quem é este outro.

Com dificuldade e resistência, R. entra no papel de Maria e diz: “sinto muita cobrança da minha família, eles não me compreendem, mas os amo muito. Sou sempre comparada à minha irmã mais nova, que está noiva, é magra e bonita. Não tenho amigos mas sempre procuro me aproximar das pessoas. A Rafaela não é uma má pessoa, mas também não faço

questão da amizade dela e das demais; elas não me entendem, não percebem como sofro em casa”.

Por meio da técnica, Rafaela percebe os motivos e demandas de M. Consegue rever as reais possibilidades de amizade para com Maria. Quando instigada a refletir os ensinamentos ganhos, R. aponta a resiliência quando as coisas não vão bem: “Maria me ensinou sobre isso. Antes eu perdia amizades muito fácil, desistia”. Rafaela também pensa sobre a sua tomada de decisão em situações que lhe causam algum mal: “Parece que eu preciso ver alguém próximo, que eu amo, se ferir para poder me livrar desse mal”.

Considerações Finais

Seguindo a proposta de se investigar o fator E-C Espontaneidade e Criatividade do paciente e terapeuta no atendimento online por meio da abordagem do psicodrama e utilização dos recursos disponíveis, foi possível adaptar as técnicas psicodramáticas e trabalhar conteúdos internos da mesma forma que o tratamento presencial. Além disso, o formato online favoreceu, dentro dos requisitos da paciente, a sua privacidade e facilidade para os atendimentos.

O Psicodrama, como uma abordagem fenomenológica e humanista de amplas técnicas e ferramentas facilitadoras do vínculo e interação, tem papel crucial e diferenciador no aprimoramento e crescimento da terapia online. Onde real e virtual, online e presencial, tecnológico e analógico possam se complementar e se manifestarem no melhor de suas particularidades.

Referências

- Aguiar, M. (1990) (Org.). **O Psicodramaturgo J. L. Moreno, 1889-1989**. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Bustos, D. M. (2005). **O psicodrama: aplicações da técnica psicodramática**. São Paulo: Summus.
- Fonseca Filho, J. de S. (1980). **Psicodrama da Loucura: Correlações entre Buber e Moreno**. São Paulo: Ágora.
- Gonçalves, C. S.; Wolf, J. R. & Almeida, W. de C. (1988). **Lições de Psicodrama: Introdução ao pensamento de J.L. Moreno**. São Paulo: Ágora.
- Lima J. P. H., Marques T. G., Antúñez A. E. A. & Silva N. H. L. P. (2019). **Psicoterapia Online: a clínica numa nova realidade**. Recuperado em 22 de dezembro, 2019, de https://www.researchgate.net/publication/337671052_Psicoterapia_online_a_clinic_a_numa_nova_realidade
- Moreno, J. L. (1974). **Psicoterapia de grupo e psicodrama: Introdução à teoria e à práxis**. São Paulo: Mestre Jou.
- _____. (1992). **Quem Sobreviverá? Fundamentos da Sociometria, Psicoterapia de Grupo e Sociodrama**. Goiânia: Dimensão Editora.
- _____. (2017). **Psicodrama** (19ª ed.). São Paulo: Cultrix. (Original publicado em 1946).
- Nery, M. P. (2003). **Vínculo e Afetividade: caminhos das relações humanas**. São Paulo: Ágora.

Siqueira, C. C. & Russo M. N. (2018). ***Psicoterapia on-line. Ética, Segurança e Evidências Científicas sobre Práticas Clínicas Mediadas por Tecnologias.*** São Paulo: Zagodoni.

Soeiro, A. C. (1976). ***Psicodrama e Psicoterapia.*** São Paulo: Natura.