

Dramatização *on-line*: psicoterapia da relação e psicodrama interno no psicodrama contemporâneo

Online role play: relationship psychotherapy and internal psychodrama in contemporary psychodrama

Dramatización online: psicoterapia de la relación y psicodrama interno en el psicodrama contemporáneo

Gabriela Pereira Vidal^{1,*}, Alexandra Sombrio Cardoso^{1,2}

Vidal GP  <http://orcid.org/0000-0003-4382-0845>

Cardoso AS  <http://orcid.org/0000-0003-0985-5649>

RESUMO: Este artigo objetiva evidenciar as possibilidades do psicodrama *on-line* por meio do método da psicoterapia da relação e da técnica do psicodrama interno. Trata-se de um estudo de caso com relatos de duas sessões de uma paciente em processo psicoterapêutico no ambiente *on-line*. Na primeira sessão, a protagonista apresenta angústias relacionadas à autopercepção, trabalhadas por meio da psicoterapia da relação. Na segunda sessão, são evidenciadas vivências assustadoras da infância, ressignificadas através do psicodrama interno. Conclui-se que ambas possuem vasta contribuição no ambiente *on-line*, o método da psicoterapia da relação como poderosa ferramenta para trabalhar relações e angústias, e o psicodrama interno como técnica eficaz em cenas de medo, pois permitiram o trabalho com papéis internalizados e ação simbólica para uma rematização.

Palavras-chave: Psicodrama *on-line*; Psicoterapia da relação; Psicodrama interno.

ABSTRACT: The purpose of this article is to show the possibilities of online psychodrama through the relationship psychotherapy method and the internal psychodrama technique. It deals with a case study with a description of two sections of a patient under the psychotherapeutic process in an online environment. In the first section, the protagonist shows her distresses related to self-perception, which we worked through relational psychotherapy. In the second section, she evidenced her frightening experiences of her childhood reframed through the internal psychodrama. The method of relationship psychotherapy as a powerful tool to work with relationships and distresses, and the internal psychodrama with an effective technique in frightened views, because they allowed working with internalized roles and symbolic actions for a re-registration.

Keywords: Online psychodrama ; Relationship psychotherapy ; Internal psychodrama.

RESUMEN: Este artículo tiene como objetivo evidenciar las posibilidades del psicodrama online por medio del método de la psicoterapia de la relación y de la técnica del psicodrama interno. Se trata de un estudio de caso con relatos de dos sesiones de una paciente en

1. Viver Psicologia Psicodrama – Tubarão (SC), Brasil

2. Centro Universitário Barriga Verde – Orleans (SC), Brasil

* Autora correspondente: gabrielavidaal@gmail.com

Recebido: 17 Abr 2020 – Aceito: 09 Jun 2020

Editora de Seção: Marlene Marra



proceso psicoterapéutico en el ambiente online. En la primera sesión, la protagonista presenta angustias relacionadas a la autopercepción, trabajadas por medio de la psicoterapia de la relación. En la segunda sección, son evidenciadas vivencias aterradoras de la infancia, resignificadas a través del psicodrama interno. Se concluye que ambas poseen una vasta contribución en el ambiente online, el método de la psicoterapia de la relación como poderosa herramienta para trabajar relaciones y angustias, y el psicodrama interno como técnica con eficacia en escenas de miedo, pues permitieron el trabajo con papeles internalizados y acción simbólica para una rematrización.

Palabras-clave: Psicodrama online; Psicoterapia de la relación; Psicodrama interno.

INTRODUÇÃO

O atendimento psicoterápico *on-line* é uma prática cada vez mais buscada em virtude das dificuldades de mobilidade, cidades com poucos ou nenhum psicoterapeuta ou, ainda, como otimização de tempo, recurso tão valioso na contemporaneidade. Somados a esta realidade, os recursos tecnológicos melhoraram consideravelmente ao longo dos anos. Em virtude disso, o Conselho Federal de Psicologia publicou, em 2018, a resolução 011/2018 que discorre sobre as regulamentações para essa prática.

Vidal e Castro (2020) descrevem que essa prática necessita de alguns cuidados e orientações iniciais, como: local adequado, privado e com uso de fones de ouvido quando possível; orientações em relação às demandas que podem ou não ser atendidas no ambiente *on-line*; cliente e terapeuta precisam de uma boa conexão e velocidade de internet; bem como um aplicativo ou outra forma de acesso às sessões.

Algumas das vantagens da psicoterapia virtual apontadas por Dias (2020) são: (1) a facilidade na realização do atendimento, visto que o deslocamento é inexistente ou reduzido; (2) a psicoterapia pode ter valores negociáveis, inclusive com valores acessíveis, pois os custos podem ser menores, uma vez que, dependendo do profissional, este pode atender de sua própria residência; e (3) permite às pessoas que viajam muito ou necessitam se ausentar por algum tempo possam dar continuidade à psicoterapia.

Ao relacionarmos a psicoterapia *on-line* ao psicodrama, Moreno — que foi um grande admirador da tecnologia — afirma que o futuro da espontaneidade dependeria do êxito em vincular o psicodrama aos avanços tecnológicos (Moreno, 1975). Ele acreditava que as novas tecnologias apresentavam possibilidades para o desenvolvimento do potencial criativo (Jonathan Moreno, 2016). Além disso, Moreno, por volta da década de 1920, acreditava na potencialidade terapêutica do rádio, da televisão e do cinema, inclusive, realizando algumas experiências, como filmes. Convicto, ele acreditava que esse potencial terapêutico poderia acontecer mesmo que à distância (Fleury, 2020). Para Moreno, “a criação do aparelho de televisão foi mais uma provocante oportunidade para levar o psicodrama para todos” (Jonathan Moreno, 2016, p. 273). Jonathan evidencia, ainda, que o pai acreditava na possibilidade de um sistema de televisão de duas vias, tal como constituímos na contemporaneidade as videoconferências, as quais são utilizadas no psicodrama *on-line*, uma comunicação síncrona, na qual recebemos e transmitimos mensagens instantaneamente (Jonathan Moreno, 2016).

Diante da inspiração de Jacob Moreno e da realidade dos avanços tecnológicos, é uma das nossas atribuições enquanto psicodramatistas, o desafio de levar e utilizar os recursos midiáticos na propagação do psicodrama. Além disso, vivemos em um mundo cada vez mais virtual, onde nossa rede sociométrica, ou seja, as relações que estabelecemos, tem um potencial de ampliação cada vez maior, visto que conseguimos nos comunicar com pessoas de vários lugares do mundo. Assim, enquanto psicodramatistas, precisamos nos utilizar de nossa espontaneidade e criatividade para também levar o psicodrama ao ambiente virtual (Vidal & Castro, 2020; Cukier, 2018).



Como demonstrativo dessa possibilidade, este artigo apresenta duas formas de trabalho em psicodrama *on-line*: a psicoterapia da relação e a técnica do psicodrama interno. Na psicoterapia da relação, o psicoterapeuta faz o papel de diretor e ego-auxiliar, ou um misto de ambos, onde não há a montagem de cena ou a marcação de cenário e, terapeuta e paciente jogam papéis internalizados do protagonista, as cenas são desenvolvidas no aqui e agora, ou seja, presentificadas (Fonseca, 2010). O psicodrama interno, de acordo com Fonseca (2010, p. 53), é uma técnica “nascida da angústia do psicodramatista em seu *setting* de psicoterapia individual”. Uma forma de trabalhar com as imagens visuais internas, elaborada por Fonseca e Silva Dias (Fonseca, 2010).

Dito isso, o objetivo deste relato de caso é evidenciar as possibilidades do psicodrama *on-line* por meio da psicoterapia da relação e do psicodrama interno.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA A PSICOTERAPIA DA RELAÇÃO

Desenvolvida por Fonseca, a psicoterapia da relação surgiu espontaneamente alimentada pelas influências que teve durante seu percurso profissional ao longo dos anos (Fonseca, 2010). É uma forma de psicoterapia que, de acordo com Fonseca (2010, p. 19), “privilegia, por um lado, o trabalho da relação paciente-terapeuta e, de outro, o trabalho das relações do mundo interno do paciente, ou seja, se envolve nas relações eu-tu e eu-eu”.

Na psicoterapia da relação “as cenas são desenvolvidas em ações dramáticas, dispondo-se o terapeuta a jogar papéis internalizados do paciente” (Fonseca, 2010, p. 21). Também não existe ação corporal entre terapeuta e cliente, o que torna mais fácil a adaptação para o ambiente *on-line*, visto que nas chamadas de vídeo, é possível ouvir, ver e falar, mas não tocar (Vidal & Castro, 2020).

Fonseca (2018, p. 266) também afirma que “a ação dramática leva ao insight dramático ou à catarse da integração”, sendo esse primeiro a iluminação de um conteúdo psicológico que ainda não era conhecido, e o segundo, um processo dramático que inclui a desorganização e posterior reorganização de determinado conflito, para que o sujeito tenha uma nova perspectiva da relação abordada. Fonseca também esperava que a psicoterapia da relação fosse contextualizada como um psicodrama minimalista, dado que ela não utiliza objetos intermediários para a ação dramática, o que faz todo sentido no ambiente *on-line* (Fonseca, 2010; Vidal & Castro, 2020). Além da psicoterapia da relação, que se trata de um método, Fonseca também buscou o desenvolvimento do psicodrama interno, como uma técnica que busca o trabalho direto com as cenas através da ação simbólica (Fonseca, 2010).

O PSICODRAMA INTERNO

Fonseca (2010) descreve a técnica do psicodrama interno como uma possibilidade de ampliação da consciência corporal e diminuição do fluxo de pensamentos, a qual possibilita a visualização de imagens internas, como forma de dramatização simbólica, e que permite a realização de diálogos, inversões de papéis, entre outros.

De acordo com Cukier (1992), esse tipo de técnica envolve uma fase inicial de relaxamento; uma segunda que utilize algum indicador para a condução ao mundo interno do protagonista, que pode ser física, emocional ou imaginária; e, por fim, a interação



dos personagens na cena. Essa técnica e sua utilização dependem de um bom vínculo de confiança entre diretor e protagonista, além da própria autoconfiança do diretor em tratar conteúdos que não poderá ver/acompanhar diretamente (Cukier, 1992).

Fonseca descreve ainda que algumas pessoas conseguem dramatizar e inverter papéis internamente com mais facilidade do que na forma clássica. Isso pode ocorrer no psicodrama interno, pois os papéis do imaginário funcionam como um treino para a ação na vida real (Fonseca, 2010). Ele também diz que quando tomamos uma atitude, nós a imaginamos em nossa mente, concretizando ou não a ação, e criamos imagens internas acerca do não feito. Tudo isso “no refúgio de mim mesmo, onde estou só e ninguém pode me ver, sou herói, bandido, poeta, rei” (Fonseca, 2010, p. 65), assim, mentalmente, o sujeito tem uma imaginação livre para ser o que precisar e quiser ser.

O psicodrama interno e a psicoterapia da relação são possibilidades no ambiente *on-line*, visto que utilizam a ação simbólica para o trabalho de cenas e de relações na psicoterapia (Vidal & Castro, 2020).

METODOLOGIA

Este estudo expõe o relato de uma experiência com reflexões a partir do método psicodramático. Este tipo de pesquisa ativa, de acordo com Nery, Costa e Conceição (2006), possibilita a investigação dos significados nas relações e permite um processo dialógico que possibilita, também, a troca de conteúdos com o intuito de solucionar demandas.

Este relato se baseia do um recorte de duas sessões de atendimento psicoterápico *on-line* realizadas com uma mulher de 27 anos, casada e mãe de um bebê de oito meses. A paciente relatou que buscou a profissional por indicação de outra psicoterapeuta *on-line* e devido a busca, nos meios digitais, de informações sobre a psicóloga. Ela também relata que procurou a psicoterapia *on-line* por ser mãe de um bebê e, por isso, o deslocamento e a saída de casa ficaram prejudicados. A psicoterapia *on-line* também facilitou o atendimento devido ao horário, pois a paciente e a diretora vivem em regiões com fuso-horários distintos.

Neste estudo, evidenciamos duas sessões com duração de cinquenta minutos, realizadas através de aplicativo de videoconferência. A cliente, pelos aspectos éticos, será aqui chamada pelo nome fictício de Júlia. As sessões são correspondentes a segunda e a quarta sessão do processo psicoterápico da paciente.

Na primeira sessão descrita, a queixa inicial era sobre o trabalho no qual ela não se sente confortável, pois teme “não dar conta”, e evidenciou também as angústias sobre a sua autopercepção. A cliente disse que se vê da mesma forma que a irmã mais velha se referia a ela. Assim, foi utilizado o método da psicoterapia da relação.

Na segunda sessão relatada, que se trata da quarta no processo da cliente, o vínculo entre ela e a terapeuta já estava bem desenvolvido, e descreveu o medo de filmes de terror e o pavor das brincadeiras do esposo em relação a esses filmes. Essas situações levaram a cliente à lembrança de cenas de sua infância, as quais foram trabalhadas através da ação simbólica no psicodrama interno.

As sessões são analisadas através do método psicodramático, que ocorre em três etapas: o aquecimento, que visa preparar o protagonista para a dramatização; a dramatização, onde ocorre a ação dramática propriamente dita; e o compartilhamento, no qual o diretor pode compartilhar com o protagonista sentimentos, pensamentos e emoções, sempre em virtude de acolhimento (Cukier, 1992; Rojas-Bermúdez, 2016). Este método utiliza-se, também, de alguns instrumentos: protagonista, que é o cliente/paciente atendido no contexto individual; diretor, que se trata do próprio psicoterapeuta; cenário que, no ambiente do atendimento *on-line*, é a junção do cenário do diretor e do cliente; ego-auxiliar que no atendimento individual *on-line* pode ser tanto o próprio



diretor quanto objetos do cenário dele ou do cliente; e, por fim, o público, elemento ausente no atendimento individual (Vidal & Castro, 2020; Rojas-Bermúdez, 2016).

RELATO E PROCESSAMENTO DAS SESSÕES

O USO DA PSICOTERAPIA DA RELAÇÃO

A sessão iniciou com os cumprimentos tradicionais, sendo a segunda do processo psicoterapêutico, antecedida apenas pelo acolhimento da queixa. A diretora iniciou o atendimento evidenciando que estava em sua sala no consultório onde atende (cenário que apresentou à cliente na primeira sessão do processo psicoterápico) e a protagonista mostrou que estava em seu quarto (mesmo espaço onde estava na sessão anterior). A descrição e a apresentação do cenário são extremamente importantes no psicodrama *on-line*, pois o cenário é a junção do local onde está o cliente com o local onde está o diretor (Vidal & Castro, 2020).

Em seguida, a cliente começou relatando a sensação de sua última semana que mais lhe incomodou. Disse que uma de suas dificuldades, como já havia comentado na primeira sessão, é a de não se sentir boa o suficiente, de não acreditar no seu próprio potencial. É comum, de acordo com Cukier (1992), que em seguida aos cumprimentos o cliente já comece falando o que se passa com ele, o que pode ser considerado um aquecimento inespecífico verbal, pois, com isso, o protagonista vai aos poucos focando a atenção para os seus conteúdos.

Diante disso, a diretora questiona em qual momento dessa última semana a cliente se sentiu assim, e ela relata que foi em uma conversa com o diretor da escola onde trabalha como pedagoga. A diretora solicita que conte um pouco mais sobre esse momento. A cliente continua relatando que estava em uma conversa com o diretor, na qual este ressalta como o trabalho dela é bom, pois as outras pedagogas que trabalharam na escola não tinham a mesma atitude que ela tem diante daquilo que lhes era solicitado, e Júlia é uma pessoa proativa.

De acordo com Fonseca (2010), quando a personalidade se forma, temos o que ele chama de traço principal, isto é, as características básicas do indivíduo, as quais não mudam, são “a marca registrada da pessoa” e, no trabalho psicoterápico, busca-se uma harmonização de funcionamento, trabalhando cargas negativas e liberando potencialidades. Diante disso, a diretora entende que, assim como descreve Fonseca, a sensação de “não se sentir boa o suficiente” parece ser uma dessas cargas negativas carregadas por Júlia.

Assim, a diretora pede que Júlia feche os olhos, imagine e descreva a imagem do diretor da escola. Júlia descreve um homem de cabelos castanhos, alguns fios grisalhos, pele clara, aparência de um homem de 50 anos e simpático. Essa descrição é conhecida no psicodrama como aquecimento específico, que visa preparar o cliente para a dramatização (Cukier, 1992).

Em seguida, a diretora orienta que quando solicitar, Júlia irá abrir os olhos e entrará no papel do diretor. Ao pedir que ela abra os olhos e assumo o papel do diretor, inicia-se a etapa da dramatização. Fonseca afirma que a sessão na psicoterapia da relação se desenvolve através de interação verbal e ações dramáticas, e “estas representam o desempenho de papéis do mundo interno do paciente, atuados por ele e pelo terapeuta” (2018, p. 259). Neste caso, a diretora primeiro aquece Júlia no papel de diretor da escola, ao perguntar o nome, a idade e pede que conte um pouco da rotina deste, buscando aquecer ainda mais a protagonista. Após isso, passa a entrevistá-la no papel do diretor, no qual relata que Júlia tem sido uma excelente funcionária e que tudo o que ele lhe diz é porque realmente acredita em seu potencial. Essa entrevista no papel de diretor, possibilita uma estratégia para novas informações da psicodinâmica dessa relação (Fonseca, 2018). A diretora pede que Júlia feche os olhos novamente, buscando o seu próprio papel e, quando encontrá-lo, retorne a sessão abrindo os olhos.



Quando ela abre os olhos, a diretora explica que irá assumir o papel do diretor por um instante, e repete que o diretor acredita no potencial de Júlia e (utilizando as falas anteriores dela sobre a conversa), diz que o trabalho dela é muito bom, que ela se destaca em relação às pedagogas anteriores, etc. O desempenho de papéis é, juntamente com a inversão de papéis, uma das técnicas mais utilizadas no psicodrama e na psicoterapia da relação, onde “o terapeuta assume um papel internalizado do paciente, previamente desempenhado por ele. . .” (Fonseca, 2018, p. 262). Essa ação faz com que Júlia possa sentir essas palavras e a reação que surge ao ouvi-las.

A diretora sinaliza que voltou ao seu próprio papel e pergunta como Júlia se sente ouvindo isso. Ela começa a chorar durante a fala da diretora (no papel de diretor) e depois responde que não consegue se ver dessa forma, que tem a impressão que não sabe de nada, que não é capacitada, que não é suficiente, que tudo que faz tem que ser perfeito. Nesse momento, a diretora pergunta: “quando foi, na sua história, que você não foi suficiente? Que se esforçou para fazer tudo perfeito e não foi reconhecida?”. Buscando, assim, identificar qual o real “papel internalizado do paciente” que a faz se sentir dessa forma (Fonseca 2018, p. 262). Júlia responde: “com a minha irmã, tudo que eu fazia para ela não era bom, ela dizia que eu tentava parecer perfeitinha e que se [ela] não fosse minha irmã, jamais seria minha amiga”.

Nesse momento, ao reconhecer que a questão principal é com a irmã e que a paciente não trouxe uma cena específica, a diretora decide continuar com o método da psicoterapia da relação. Pede novamente que Júlia feche os olhos e imagine o momento em que essa questão da não aceitação de sua irmã foi mais forte. Ela relata que foi aos quinze anos, quando os pais estavam se separando, pois foi quando a irmã estava mais presente que a própria mãe. A diretora pede que Júlia fale um pouco sobre si mesma com quinze anos, isso se faz necessário para que a diretora consiga assumir esse papel na psicoterapia da relação. Em seguida, pede que ela imagine a irmã, fisicamente, depois características de personalidade e, por fim, orienta que quando abrir os olhos Júlia estará no papel da irmã Brenda (nome fictício), e a diretora estará no papel de Júlia. De acordo com Fonseca (2018, p. 262), “o desempenho de papéis no psicodrama e na psicoterapia da relação é por si só terapêutico, além de permitir que o trabalho atinja com mais propriedade, e de forma lúdica, os conflitos abordados”.

Assim, quando Júlia abriu os olhos no papel da irmã e a diretora no papel de Júlia, começou o diálogo sobre a separação dos pais, sobre as dificuldades que a mãe está enfrentando e, no meio disso, a diretora (Júlia) começa a questionar: “Por que você não dá atenção às coisas que eu falo?”. No papel de Brenda, ela responde: “não é que eu não dê atenção, é que eu preciso fazer coisas mais importantes, todo mundo sabe que você é boa nas coisas de escola, mas eu preciso ajudar a mãe”, a diretora (Júlia) responde: “então não sou boa o suficiente para você gastar o seu tempo?” e Júlia (Brenda) responde: “não é isso, é que agora eu preciso cuidar da casa, da comida, da roupa, não posso ficar te elogiando, não tenho tempo para isso”. A diretora (Júlia) responde: “você está ocupada sendo mãe e pai, não consegue ser minha irmã agora, é isso?”. Nesse momento Júlia sai do papel da irmã e começa a chorar emocionada.

Júlia (Brenda) diz que realmente está muito difícil para ela dar conta de tudo, que a mãe está trabalhando muito para sustentar financeiramente a casa e que o pai não está contribuindo, por isso, ela precisa ser firme e ajudar no que a mãe precisa. Aqui, percebe-se que ocorreu o que Fonseca (2018, p. 266) chama de “insight dramático” que é a “iluminação de um conteúdo psicológico antes obscuro”, ou seja, Júlia, nesse momento, percebe que a irmã não lhe dava atenção, não porque não a amava, mas porque precisava ser firme e cumprir outras funções na vida dela. A diretora (Júlia) responde: “eu entendo você, imagino que deve ser difícil, mas eu queria que você me reconhecesse, porque você sabe o quão importante você é para mim, você foi como uma mãe pra mim” (esta fala da diretora foi baseada em relatos anteriores da protagonista). Júlia (Brenda) diz: “eu sei, e eu



te amo, não digo muito isso, mas eu te amo, me orgulho de ti, um dia no futuro vou dizer mais, é que hoje eu ainda não consigo ter essa relação de irmã contigo, porque faço papel de tua mãe, limpando, cozinhando e tudo mais, mas eu te amo mana (sic)".

Nesse momento, a diretora percebe que durante a fala de reconhecimento da irmã, a protagonista se emociona e chora ao falar. Assim, a diretora, agora no papel de irmã, repete a fala desta. Júlia se emociona ainda mais e diz que também a ama, que sabe que é difícil ser mãe e irmã ao mesmo tempo, mas que fica feliz de saber de tudo isso, principalmente do amor e do orgulho. A atitude da diretora facilita a catarse de integração que na psicoterapia da relação é a desorganização de algum conflito, para posterior reorganização, permitindo que o sujeito vislumbre uma nova perspectiva na relação em destaque (Fonseca, 2018). Assim, a diretora pede que ela feche os olhos e volte ao seu papel de Júlia adulta.

O compartilhar é o momento que o diretor pode trazer sentimentos, emoções ou vivências suas, buscando tornar-se um alento para o paciente. Cabe ao diretor avaliar se o que pretende compartilhar está realmente a serviço do paciente e não de si mesmo (Cukier, 1992).

Nesse momento, Júlia ainda está emocionada e diz que ouvir tudo isso da irmã é muito engrandecedor, que se sente mais potente para enfrentar as dificuldades e, se a irmã acredita tanto nela, ela também deve acreditar em si, por isso irá guardar essa memória para lembrar quando vierem os pensamentos negativos de si mesma. Isso, facilita um processo de rematização que, segundo Fonseca (2010), nem sempre precisa ocorrer em cenas e relações da matriz de identidade primária, pois as secundárias também deixam marcas no indivíduo que podem ser rematizadas.

A diretora compartilha que também já se sentiu incapaz ou despreparada, em alguns momentos, para realizar algumas coisas e que poder compartilhar desse momento com Júlia a fortalece enquanto pessoa. Assim, passam às despedidas e encerram a sessão. O compartilhamento de questões pessoais possibilita ao cliente perceber a humanidade do psicoterapeuta, como afirma Bustos (1990, p. 164): "o papel do terapeuta no cluster três é o que corresponde à capacidade de disponibilizar suas próprias experiências similares às relatadas pelo paciente, em um intercâmbio experiencial adulto." Deste modo, o compartilhamento é o momento no qual o psicodramatista pode compartilhar fraternalmente, buscando propiciar uma sensação de acolhimento.

O PSICODRAMA INTERNO NO AMBIENTE ON-LINE

Ao iniciar a quarta sessão do processo psicoterapêutico *on-line*, diretora e protagonista se cumprimentam e a diretora percebe um cenário diferente da protagonista. Assim, pergunta em qual local da casa ela está hoje, Júlia mostra o escritório e as bagunças da casa (que evidenciam a confiança e o vínculo terapêutico) e, em seguida, apoia o celular na mesa. A diretora pergunta o que ela gostaria de trabalhar na sessão, e ela inicia contando que depois da sessão anterior, que teve como tema o seu trabalho e o fato de que poderia trabalhar um pouco menos e passar mais tempo com o esposo, passou a assistir mais filmes com ele, algo que ele sempre queria. Porém, alguns destes filmes a deixavam angustiada, sem querer olhar para os personagens como os zombies; e o esposo depois de um desses filmes, brincando, começou a imitá-los para assustá-la. Durante a imitação do esposo, recordou-se do irmão do meio fazendo a mesma coisa em sua infância, e de como isso a apavorava antes e continua apavorando. Essa fala da protagonista, de acordo com Cukier (1992), já pode ser entendida como um aquecimento inespecífico verbal, onde tanto ela quanto a diretora já começam a olhar para o tema.

Aqui ainda não há uma cena específica. A cena apresentada traz uma sensação de angústia desmotivada, pois a protagonista não entende o porquê desses medos. Assim, escolheu-se o psicodrama interno, o qual, através das sensações corporais, pode auxiliar as imagens internas que causam medo na paciente. (Cukier, 1992; Fonseca, 2010). A diretora pede que Júlia feche os

olhos, assuma uma postura confortável na cadeira e que vá percebendo as sensações de seu corpo, imaginando-se na idade que tinha quando essas situações acontecem, dando início ao aquecimento específico que busca a preparação do protagonista para a dramatização que vem a seguir (Cukier, 1992).

Ela relata ver a Júlia com uns oito anos, pequena, sozinha e amedrontada. Esta visualização é obtida pela concentração e atenção deliberada, através de um esforço constante para obtê-la (Fonseca, 2010). A diretora pede que ela assuma o papel desta criança, assim iniciam a dramatização. No psicodrama interno a dramatização é feita através da ação simbólica. O protagonista irá pensar sobre o que está acontecendo, visualizar a ação, vivenciar as sensações, mas não as executará (Cukier, 1992).

A diretora passa a conversar com a Júlia criança e questiona onde ela está. Júlia diz não saber, mas sabe que está escuro e que sente alguma coisa atrás dela. Durante essa fala, Júlia passa a falar como uma criança amedrontada, voz trêmula e quase chorando, o que confirma o aquecimento. Além disso, no momento da visualização, Fonseca (2010, p. 59) afirma que “estamos em um estado de consciência diferente daquele em que nos mantemos no cotidiano”. A diretora pergunta o que Júlia pensa que tal coisa é, e ela responde que não sabe o nome, mas que é como um bicho mau. Ao ver que a cliente está muito assustada, a diretora pergunta quem ela gostaria que estivesse ali naquele momento. Júlia diz que sempre liga para a mãe quando está amedrontada. A diretora pergunta se Júlia consegue ver o telefone, ela balança a cabeça como forma de afirmação e a diretora pede que ligue para a mãe. Ela o faz e diz à mãe que venha segurar sua mão.

A diretora: “sua mãe chegou, dê a mão a ela”, em seguida pergunta como Júlia está se sentindo. Agora, ela relata que se sente protegida. Buscando entender melhor a situação, a diretora propõe uma inversão de papéis e Júlia passa a ser a mãe. Na entrevista de papéis, a mãe relata que a filha sempre liga para ela quando está com medo, e que ela fica assim depois que o irmão a assusta com brincadeiras de monstros e bichos malvados. A mãe também diz que sente medo em muitos momentos, mas que não pode demonstrar isso, porque ela precisa demonstrar força para proteger os filhos e não os amedrontar.

A diretora orienta Júlia a voltar ao seu papel e diz que assumirá o papel da mãe. Neste momento, com a cliente ainda de olhos fechados e extremamente aquecida, a diretora se coloca como ego-auxiliar no papel da mãe, visando manter o aquecimento e auxiliar a cliente nos próximos passos da cena. Propõe que juntas, tentem olhar para o que está atrás das duas. Júlia diz estar com medo e pergunta se a mãe promete não soltar sua mão. A diretora, no papel da mãe, diz: “prometo, vou estar aqui do seu lado”. A diretora acompanha a ação simbólica dizendo: “vamos devagar então filha, virando, virando, o que você está vendo?”. Esta ação da diretora, que por meio da fala, coloca-se como ego-auxiliar na cena, é de extrema importância no ambiente *on-line* e na aplicação do psicodrama interno, pois o paciente é quem vê a ação acontecer, mas o diretor precisa acompanhar a ação para manter o aquecimento. Júlia, já chorando, diz que vê um homem com uma capa preta, que metade do rosto é bonita e a outra metade está queimada, como o homem de uma novela infantil que assistiu. Fonseca (2010, p. 59) afirma que na visualização das cenas “as imagens são intensas, nítidas, tridimensionais”, assim, a cliente realmente vê esse homem, sente a mão de sua mãe e, junto com isso, medo.

Júlia continua muito agitada, a diretora, no papel da mãe, pergunta a ela o motivo de estar com tanto medo, ela responde “tenho medo do escuro, tá muito escuro (sic)”. Este medo da cliente na cena faz a diretora buscar uma forma de fazê-la se sentir mais segura, e propõe que ela incline a cabeça para a direção contrária do homem e imagine um quadro bonito que está em suas costas, “como é esse quadro?”, pergunta a diretora. Ela diz que é uma paisagem, igual a que a mãe tem em casa, bonita, iluminada, com árvores e um lago com flores ao redor. Por não gostar do escuro, diz também que gosta dessa paisagem pois é bem iluminada. A diretora, buscando acalmá-la, diz que agora esse quadro faz parte do local onde elas estão e que podem ir caminhando até esse local, “vamos indo” – diz a diretora. Júlia confirma que chegaram quando diz: “que areia boa mãe, tô sentindo

no meu pé”. De acordo com Fonseca (2010), após a ampliação da consciência corporal e a diminuição dos pensamentos, o processo de visualização começa a se manifestar através de cores, formas, movimentos, objetos e paisagens, assim, quando afirma que sente a areia nos pés, Júlia realmente se visualiza naquela paisagem.

Assim, com Júlia mais calma, a diretora, ainda no papel da mãe, sugere que voltem a olhar para o homem, pergunta o que ela acha que ele quer e Júlia responde não saber. A diretora questiona o que poderiam fazer para tentar entender se as intenções dele são boas ou ruins, e ela diz que se a mãe segurar a sua mão, pode oferecer uma flor a ele e assim o faz. Depois que oferece, diz “mãe, ele tá arrancando as pétalas”. No papel da mãe, a diretora diz “sim filha, o que fazemos agora?” e Júlia responde: “deixamos ele aqui. Sozinho, ele vai ficar pequenininho. Tá vendo? Tá quase sumindo mãe, vamos pra casa”, e assim Júlia descreve o retorno em companhia da diretora, no papel de mãe. Estar com o protagonista também na ação simbólica é importante, pois o indivíduo é coadjuvado pelo terapeuta como um acompanhante (Fonseca, 2010).

Após retornarem à casa simbólica, a diretora avisa que retornará ao seu papel e pede a Júlia que faça o mesmo e, quando o fizer, abra os olhos. Durante toda a realização do psicodrama interno, a cliente manteve os olhos fechados, o que, de acordo com Fonseca (2010), é mais fácil para algumas pessoas e mais difícil para outras, dependendo do paciente e também do nível de aquecimento em que o mesmo está na cena simbólica.

O compartilhar é o momento em que o diretor fala de suas vivências, sentimentos e emoções surgidas quando vivenciou as cenas do protagonista, procurando sempre acolhê-lo e não algo a serviço de si mesmo (Cukier, 1992). Júlia, ao terminar a dramatização, fala de como se sentiu, do medo que passou quando a mãe estava por perto e que por ter se tornado mãe, talvez, não se permita estar protegida como antes. Fala também que pode ter essa proteção do marido, durante um filme de terror, e continuar sendo forte para não passar os medos para a filha, assim como a mãe de Júlia fez por ela. A diretora compartilha que também já sentiu medo em muitos momentos e que, assim como ela, também tem dificuldades em aceitar a proteção de outras pessoas.

O momento do compartilhamento no psicodrama *on-line* se mostra ainda mais efetivo, já que “é uma forma de aproximação, de estabelecimento da aliança terapêutica em um suporte no qual não podemos contar com a presença física” (Vidal & Castro, 2020, p. 62). Além disso, este pode ser sucinto e simples, não sendo preciso o relato de um acontecimento, como nesta sessão, na qual a diretora compartilha apenas sensações e sentimentos, já que o compartilhamento visa sempre uma demonstração de compreensão e acolhimento para o cliente (Cukier, 1992; Bustos, 1990).

Ainda, como análise das sessões descritas, cabe explicitar os contextos que, assim como os instrumentos e as etapas, fazem parte do enquadre da sessão psicodramática, sendo que o contexto na sessão de psicoterapia online é o que mais se modifica em relação à psicoterapia presencial. No psicodrama há três contextos básicos: o social, o grupal e o dramático. O social é a própria realidade social, o tempo cronológico, o espaço concreto e as leis, normas e condutas sociais; o grupal é aquele constituído pelos integrantes de um grupo de psicodrama e suas particularidades (condutas sociais, regras do grupo, etc.); e o dramático, é aquele constituído da própria realidade psicodramática, o “como se” no psicodrama, no qual prevalecem o mundo imaginário e a fantasia em um espaço protegido (Moreno, 1975). Assim, no momento da condução em que a diretora mostrou seu consultório, ela pediu para conhecer o cenário da paciente, pois ambos caracterizam o contexto social, através do qual se inicia um processo vinculatório, no qual a paciente pôde se sentir protegida e desenvolver a confiabilidade na psicoterapeuta. A criação desse vínculo fomenta o desenvolvimento do contexto dramático que perpassa tanto o “como se” através da imaginação e da fantasia, os quais são tão essenciais na psicoterapia da relação e no psicodrama interno, quanto fomenta o lúdico tão necessário para a criação do simbólico, extremamente fundamental para a psicoterapia *on-line*.

Assim, na realização do psicodrama *on-line*, o contexto dramático é onde ocorre toda a ação, neste caso, na imaginação do próprio paciente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Psicodrama *on-line* se caracteriza como algo relativamente novo, porém extremamente possível. Neste estudo de caso as duas experiências descritas, com uma mesma cliente, exemplificam a utilização do método da psicoterapia da relação e da técnica do psicodrama interno, ambos extremamente propícios para o contexto *on-line*.

Por meio do trabalho com psicoterapia da relação no contexto do atendimento *on-line*, foi possível auxiliar a cliente em uma rematrização que a possibilitou encarar os momentos de autopercepção de uma nova forma. Ressaltamos também, que o ato de pedir que a cliente feche os olhos para se concentrar, é algo que se faz muito útil para demarcar a tomada de papéis e favorecer o aquecimento.

Por sua vez, o psicodrama interno talvez seja uma das técnicas mais propícias para o atendimento *on-line*, visto que usa muito o simbólico como recurso. Mas, convém advertir que mesmo na psicoterapia presencial, só isto não basta, o diretor também precisa de aquecimento para entrar na realidade simbólica que o protagonista lhe dá acesso. Por meio da utilização do psicodrama interno, foi possível acessar a situação que amedrontava a protagonista e acolher as sensações, angústias e ações que eram necessárias naquele momento.

Por fim, acredita-se ser necessário um breve processamento da aplicabilidade de ambos: a psicoterapia da relação e o psicodrama interno. Como pontos positivos, destacam-se: (1) a facilidade de aplicação em relação aos recursos necessários; (2) a possibilidade de trabalho tanto de relações como de cenas no psicodrama *on-line*; e (3) a possibilidade de um contexto dramático efetivo no psicodrama *on-line*. Como dificuldades, cabe ressaltar: (1) é importante que o manejo seja muito preciso, pois em alguns momentos o diretor pode estar muito aquecido e não dar instruções claras; e (2) o diretor trabalha muito mais tanto no seu próprio aquecimento quanto no do protagonista.

No compartilhar da última sessão, quando a protagonista afirma perceber que pode deixar-se ser protegida, mesmo que atualmente deva fazer o papel de mãe (o qual vê como a conserva cultural da mãe que precisa proteger), demonstra que a ação simbólica de ser protegida lhe proporcionou um *insight*, demonstrando assim a eficácia do psicodrama interno no contexto do psicodrama *on-line*.

O psicodrama *on-line* é extremamente possível e, por isso, ressalta-se a importância de novos estudos em relação às técnicas, as aplicações e as formas de trabalho diante dele, para que possamos buscar a espontaneidade e a criatividade que tanto defendemos no psicodrama. O psicodrama *on-line* é uma alternativa diante de impossibilidades presenciais de levar o psicodrama às pessoas e aos lugares novos.

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Conceitualização: Vidal GP, Cardoso AS; Metodologia: Vidal GP, Cardoso AS; Redação de Investigação - Minuta Original: Vidal GP; Redação - Revisão e Edição: Cardoso AS; Recursos: Vidal GP, Cardoso AS; Supervisão: Cardoso AS.

REFERÊNCIAS

- Bustos, D. M. (1990). *Perigo... amor à vista! Drama e psicodrama de casais*. São Paulo: Aleph.
- Conselho Federal de Psicologia. (2018). *Resolução CFP nº 11/2018*. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP nº 11/2012. Recuperado de <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2018/05/RESOLUÇÃO-Nº-11-DE-11-DE-MAIO-DE-2018.pdf>
- Cukier, R. (1992). *Psicodrama bipessoal: sua técnica, seu terapeuta e seu paciente*. São Paulo: Ágora.
- Cukier, R. (2018). *Vida e clínica de uma psicoterapeuta*. São Paulo: Ágora.
- Dias, V. R. S. (2020). *Psicopatologia e psicodinâmica na análise psicodramática, volume 7* [recurso eletrônico]. São Paulo: Summus.
- Fleury, H. J. (2020). Psicodrama e as especificidades da psicoterapia on-line. *Revista Brasileira de Psicodrama*, (28)1, 1-4. <https://doi.org/10.15329/2318-0498.20203>
- Fonseca, J. (2010). *Psicoterapia da relação*. São Paulo: Ágora.
- Fonseca, J. (2018). *Essência e personalidade: elementos de psicologia relacional*. São Paulo: Ágora.
- Moreno, J. L. (1975). *Psicodrama*. São Paulo: Editora Pensamento/Cultrix.
- Moreno, J. D. (2016). *Impromptu man: J. L. Moreno e as origens do psicodrama, da cultura do encontro e das redes sociais*. (1ª ed.). São Paulo: FEBRAP.
- Nery, M. da P., Costa, L. F., & Conceição, M. I. G. (2006). O Sociodrama como método de pesquisa qualitativa. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, (16)35, 305-313. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2006000300002>
- Rojas-Bermúdez, J. G. (2016). *Introdução ao psicodrama*. São Paulo: Ágora.
- Vidal, G. P. & Castro, A. (2020). O Psicodrama clínico on-line: uma conexão possível. *Revista Brasileira de Psicodrama*, (28)1, 54-64. <https://doi.org/10.15329/2318-0498.20196>