

CORPO E CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE: PSICODRAMA

Filipa Martins Silva ¹

ANTES DE COMEÇAR...

Importa, acredito, esclarecer o lugar de onde falo, para que aquilo que é a minha perspetiva possa ser devidamente enquadrada no seu contexto, na expectativa de que convocando os meus vieses para esta reflexão, os possamos olhar benignamente, enquanto complementares que convidam à exploração, tornando o pensamento palco para a ação. Ainda antes de começar, porque não, então, concretizar esse princípio psicodramático de que é em contexto que brincamos com o verbo construir: construindo, desconstruindo, reconstruindo? Resta-me senão definir que estas palavras e as que se seguem são de uma pedopsiquiatra em ativa construção para diretora de Psicodrama e que, acima de tudo, tem como verdadeiro o papel de entusiasta desse lugar-comum (no sentido autêntico de comunhão, e não de trivialização habitualmente trazida por esta expressão) que encontrou na Pedopsiquiatria e no Psicodrama.

POR ONDE COMEÇAR?

É certo que o entusiasmo, embora apanágio do “poiético” (e, em certa medida, acredito que também do poético), nem sempre é “organizador” no sentido convencional do termo. Não surpreende, portanto, que, depois do “antes de começar”, me tenha detido sobre a complexidade dos desdobramentos vários da simples questão: “por onde começar?”. E como não raras vezes nestas complexidades de raízes “simples”, depois de várias viagens no lugar, bastou-me precisamente lembrar “o lugar”: se o tema é “Psicodrama” não há como (ou porque) fugir-lhe e não “fazer psicodrama” – há, na verdade, como adiante

¹ Pedopsiquiatra, ULS Santo António, Porto.

melhor se abordará, um certo paradoxo em “falar sobre psicodrama”. Assim sendo, vamos começar por onde se começa em Psicodrama: pelo “Aquecimento”.

AQUECER...

Convido-vos, portanto, a “aquecer”, que não será mais do que convocar cada um dos leitores a sintonizar-se (no sentir e no pensar) com o que será o tema da “sessão de hoje”, o título que dá nome a este texto: “*Corpo e Construção da Identidade – Psicodrama*”. Assim, partiremos de uma música, da qual emergirão os protagonistas desta “sessão”. Convido à escuta e visualização da música e videoclipe (<https://www.youtube.com/watch?v=VoQTtU9qDRY>) seguindo-se também abaixo a transcrição da letra e respetiva tradução para a língua portuguesa⁽¹⁾.

La Deriva

Vetusta Morla

*He tenido tiempo de desdoblarme
Tive tempo para me desdobrar*

*Y ver mi rostro en otras vidas
E ver o meu rosto noutras vidas*

*Ya tiré la piedra al centro del estanque
Já atirei a pedra ao centro da lagoa*

*He escuchado el ritmo de los feriantes
Escutei o ritmo das feiras*

*Poniendo precio a mi agonía
A colocar um preço na minha agonia*

*Familias de erizos en sus manos frías
Famílias de ouriços nas suas mãos frias*

*Habrà que inventarse una salida
Teremos que inventar uma saída*

*Ya no hay timón en la deriva
Já não há leme na deriva*

*Has tenido pulso para engancharme
Tiveste pulso para me pescar*

Alistado en ejércitos suicidas

Alistado em exércitos suicidas

*Me adentré en el bosque y no encontré al vigía
Entreí na floresta e não encontrei o vigia*

*He enterrado cuentos y calendario
Enterrei histórias e calendário*

*Ya cambié el balón por gasolina
Já troquei a bola por gasolina*

*Ha prendido el bosque al incendiar la orilla
Prendeu a floresta ao incendiar a costa*

*Habrà que inventarse una guarida
Teremos que inventar um abrigo*

*No quiero timón en la deriva
Não quero leme na deriva*

*Cada cual que tome sus medidas
Cada qual que tome as suas medidas*

*Hay esperanza en la deriva
Há esperança na deriva*

*Habrà que inventarse una salida
Teremos que inventar uma saída*

*Que el destino no nos tome las medidas
Que o destino não tome as medidas*

*Hay esperanza en la deriva
Há esperança na deriva*

OS PROTAGONISTAS: CORPO, IDENTIDADE, PSICODRAMA

Não surpreende, certamente, que os protagonistas desta sessão, plasmados nesta música e vídeo, sejam o CORPO, a IDENTIDADE e o PSICODRAMA, que serão sucessivamente “chamados ao palco”.

Começemos, assim, pelo *CORPO*. De facto, quer a música, enquanto som e letra, quer o vídeo, apelam muito ao “corpo”: à ideia de fisicalidade. Entre outros, são exemplos disso as imagens sucessivas de corpos em movimento, com abraços e quedas, as várias formas de encontros e desencontros, aproximações e afastamentos; de uma forma muito explícita, o vídeo mostra-nos logo de início uma ida ao dentista, que é, de facto, onde tudo começa: num aspeto corporal concreto, que poderemos imaginar que possa ser de dor (uma “dor corporal”, se quisermos).

Chamado que está o corpo a este palco de palavras, importa apresentá-lo, para que possa ser real e integralmente visto. Este é um corpo que, em Psicodrama, integra necessariamente várias dimensões, a que podemos dar os seguintes nomes: física ou biológica, psicológica ou simbólica e energética ou psicossomática. A *dimensão física ou biológica* diz respeito, de uma forma simples, ao corpo que se movimenta e suporta a atividade sensorial, correspondendo, assim, ao corpo que adoece fisicamente. Por outro lado, a *dimensão psicológica ou simbólica*, refere-se ao corpo, ou partes dele, onde se alojam as representações afetivas, próprias da vivência de cada um; o somático adquire, assim, um significado psíquico próprio de cada indivíduo. Por fim, a *dimensão energética ou psicossomática* resulta da interação entre as duas anteriores: de corpo físico/ biológico e de corpo psicológico/ simbólico; o termo psicossomático reflete precisamente essa ligação entre a *psique* e o *soma*, ainda pouco compreendida⁽²⁾.

Podemos, agora, passar ao nosso segundo protagonista, a *IDENTIDADE*, que também emerge tematicamente da música e do vídeo suprarreferidos, nomeadamente pela ideia veiculada de se procurar testar várias possibilidades (possibilidades de se mover, de fazer), pelo próprio conceito de “deriva” (deriva essa caracterizada por avanços e recuos, sofrimentos vários), e também de procura ativa nessa deriva (procura de uma saída, de um abrigo), estando sempre subjacente uma ideia de construção (refletindo uma ação/ uma escolha sobre o destino).

Segue-se, naturalmente, a pergunta: que identidade é esta que é convidada a juntar-se ao palco? Pode dizer-se que é uma “identidade clássica”, que se faz apresentar pela inveterada definição de Erik Erikson: “*Identidade é a conceção de si mesmo, composta por valores, crenças e metas, e implica o sentimento de se*

ser o mesmo ao longo da vida, de continuidade”⁽³⁾. Portanto, é uma identidade que integra três ideias principais, a destacar: “*conceção de si mesmo*”; “*valores, crenças e metas*”; “*continuidade*”. Importa também trazermos à apresentação desta identidade uma outra figura que se releva no seu estudo: James Marcia. Em particular, sublinhar a importância com que os seus trabalhos revestem as duas dimensões processuais da construção de identidade: por um lado, a *exploração* (descrita, de um modo geral, como o processo de procura e teste/ ensaio de diferentes papéis/ planos/ alternativas de ser, estar e/ou fazer) e, por outro lado, o *investimento/ compromisso* (definido, genericamente, como o grau de implicação/ envolvimento do próprio na ação)⁽⁴⁾.

Por fim, debruçamo-nos sobre o último protagonista: o *PSICODRAMA*, cuja apresentação se segue, percorrendo aquilo que são as suas raízes, a sua estrutura e os seus contextos (de certa maneira, abordaremos também o corpo e a identidade do Psicodrama).

Psicodrama: As raízes

O Psicodrama Moreniano, criado no início do século XX em Viena (Áustria) pelo psiquiatra Jacob Levy Moreno, é um modelo psicoterapêutico de grupo com profundas raízes no teatro, na psicologia e na sociologia⁽⁵⁾. Atribui-se a Moreno a seguinte citação: “[o psicodrama] *Vem do Teatro, mas não é teatro*”. De facto, uma das raízes importantes do Psicodrama é o *Teatro*, cuja definição dispensarei, delegando-a à voz do ‘senso-comum’. Foi deste ‘convencional’ Teatro que nasceu um Teatro que Moreno quis revolucionar, a que chamou *Teatro da Espontaneidade* – de um modo muito geral, trata-se de um ‘teatro sem guião’, em que as falas não estão escritas e não há diferença entre público e atores; o que é encenado depende do que é trazido e abordado naquele dia, em específico, para o teatro - a partir do momento, o teatro é lugar de espontaneidade. Embora falhando no seu ousado propósito de vir a revolucionar o teatro e encetar uma transformação social, o Teatro da Espontaneidade permitiu a Moreno, a partir de determinadas experiências, perceber que algumas das técnicas do teatro, assentes na ação e no uso do corpo, permitiam chegar às vivências mais profundas do sujeito e, também através da ação e do corpo, trabalhá-las⁽⁶⁾. Por conseguinte, e voltando às palavras de Moreno, podemos dizer que o Psicodrama, efetivamente, vem do teatro, mas não é teatro, sobretudo enquanto representação de um papel que não é (d)o próprio. Na verdade, em Psicodrama, não se procuram atores, sendo o propósito exatamente o oposto: a ação visa resgatar o autêntico da pessoa⁽⁷⁾.

Psicodrama: A estrutura

De um modo geral, as sessões de Psicodrama são semanais e seguem uma estrutura em três etapas: Aquecimento, Dramatização e Partilha/ Comentários. O *Aquecimento* é a primeira fase de cada sessão, o lugar de partida, o início; ‘aquece-se’, em geral, falando, sendo o grupo convidado, de modo não diretivo, a abordar situações/ temáticas de foro individual, cuja ressonância no grupo se fará sentir com maior ou menor intensidade; é deste aquecimento, e atendendo quer a fatores individuais, quer grupais, que emergirá o protagonista. Segue-se a fase da *Dramatização*, em que se usa o palco enquanto espaço de ação desse protagonista (veremos melhor adiante a importância desta fase). A sessão acaba com a *Partilha*, onde, de forma metafórica, o grupo “se despe”, isto é, depois de um protagonista se ter “generosamente despido e mostrado em palco”, cada elemento é convidado a partilhar, a partir de si, o que sentiu e como se identificou naquilo que viu, num gesto que concretiza não só um agradecimento, mas é em si também uma oferta (de cada um de si). No final da sessão, “todos se vestem de novo”, e saem para “as suas vidas” (poder-se-ia dizer, ainda, que um dos objetivos terapêuticos, como veremos, seria o de encontrar as roupas que melhor servem à vida de cada um, despindo-se de roupas mal ajustadas e encontrando novas ou renovadas)⁽⁵⁻⁶⁾.

Psicodrama: Contextos

A teoria psicodramática, não dissociada das raízes e refletida também na estrutura, concetualiza a existência de três contextos: social, grupal e dramático. O contexto social, de um modo muito geral, é o mundo relacional, que é também o contexto onde as pessoas “adoecem”. Por sua vez, o contexto grupal diz respeito ao espaço terapêutico do Psicodrama enquanto grupo (em termos de fases da sessão, compreende o Aquecimento e a Partilha); no fundo, trata-se de um espaço que deve assegurar as condições basilares para que se torne terapêutico, isto é, um lugar seguro e propício à relação – para tal, e tratando-se de uma psicoterapia em grupo, aspetos como a confidencialidade, o não julgamento, o compromisso, entre outros, não se restringem à relação entre o indivíduo e o terapeuta, estendendo-se também ao grupo. De facto, a existência de um grupo é um dos grandes aspetos diferenciadores do Psicodrama em relação a outras psicoterapias. No entanto, importa também clarificar que esta não é uma psicoterapia de grupo, mas antes uma psicoterapia individual em grupo, pelo que dirige o seu foco para as particularidades do indivíduo, servindo o grupo propósitos terapêuticos, na exploração dos diversos papéis que os indivíduos assumem na

sua vida, enquanto seres em relação com o mundo e com os outros⁽⁵⁻⁶⁾. Recorrerei, de seguida, às palavras da poetisa Adília Lopes, para ilustrar a importância do grupo no Psicodrama: “Preciso que / me reconheçam / que me digam Olá / e Bom dia / mais que de espelhos / preciso dos outros / para saber / que eu sou eu”⁽⁸⁾.

Por fim, abordaremos o *contexto dramático*. Para verdadeiramente o tentar descrever (assumindo, desde já, que qualquer redução ao plano verbal será uma tentativa), parece-me fundamental voltar à “origem” do Psicodrama, recordando que assenta etimologicamente na ação, provindo do grego: *psyche* = mente e *drama* = ação. De facto, o aspeto central e diferenciador do Psicodrama em relação a outros modelos psicoterapêuticos radica na dramatização das vivências dos indivíduos, isto é, na concretização de experiências humanas, sob uma variedade de condições simuladas (criadas por um conjunto de técnicas e instrumentos específicos a que a equipa terapêutica recorre), com vista à abordagem de dificuldades de natureza relacional e emocional⁽⁶⁾. Uma vez mais, sublinha-se o lugar central da ação e do corpo em Psicodrama. No fundamental, o Psicodrama vai procurar, através do drama/ ação, transformar papéis rudimentares ou estereotipados (que a pessoa tem/ usa no seu contexto social) em papéis espontâneos-criativos. Em palco, durante a dramatização, através dessa ação, procura-se, assim, revitalizar as percepções que a pessoa tem de si própria e das relações, criando sentidos para a participação no mundo. Visa-se, em última instância, o resgate da espontaneidade, isto é, a criação de novos sentidos para a participação no mundo – que o indivíduo volte renovado, mais espontâneo, ao mesmo contexto social, e quiçá o possa transformar, tendo-se transformado^(7,9).

No contexto dramático, realidade e fantasia não se opõem: tudo é realidade e é ainda na realidade que existe fantasia. Este “jogo” entre realidade e fantasia estão também espelhados numa afirmação atribuída a Moreno, em que é clara a sua divergência em relação às ideias e modelo defendido por Freud (ainda que inicialmente não tenha sido assim): “O senhor [Freud] analisa os sonhos deles. Eu começo onde o senhor deixa as coisas. Dou-lhes a coragem de sonharem de novo”. E, uma vez mais, nas palavras de Moreno, o contexto dramático é um “*espaço vivencial que é flexível e multivivencial ao máximo*”. Isto significa que, nesse contexto, tudo é reversível, apesar da concretização. Com as devidas metamorfoses no espaço (recriando e/ou inventando cenários) e no tempo (percorrendo o passado, presente e futuro), os indivíduos podem sonhar e sonhar-se, explorar-se além de falsos papéis; subjaz a ideia (concretizada em palco) de que o indivíduo dotado do que lhe falta/faltou (aquilo que deve “complementar” o ego, permitindo o seu “crescimento” – em Psicodrama o papel assumido frequentemente pelo co-terapeuta, chamado de “ego auxiliar”), pode encontrar-se (um

encontro com/através do Outro; o “eu” e o “outro” enquanto lugares de partida e chegada que se complementam) e, assim, perceber o que lhe falta e tornar-se motor dessa busca ou, porventura, aceitar-se, percebendo-se em busca de algo que não quer ou já tem^(7,9-10).

CORPO, IDENTIDADE, PSICODRAMA – UMA POSSÍVEL DRAMATIZAÇÃO

Como poderemos, feitas que estão as devidas apresentações, relacionar os três protagonistas: Corpo, Identidade e Psicodrama? “Experimentemos” – uma outra palavra de ordem em palco psicodramático. Começemos pelo *Psicodrama*, que sabemos assentar estruturalmente nos três contextos supra descritos, privilegiando, enquanto lugar de verdadeira transformação, a dramatização. Assim, no contexto dramático, o Corpo assume um lugar central, enquanto meio para a ação que, como vimos, funciona como forma de comunicação e de acesso às vivências do indivíduo, assim como veículo de experimentação e de exploração (num espaço de fantasia que é real: sonha-se no concreto, partindo e transformando a corporeidade). Sobre este corpo psicodramático pode então ensaiar-se a *construção de Identidade*, concretizando as dimensões desse processo descritas por Marcia e previamente referidas: em Psicodrama, há *exploração/ experimentação* e, porque há ação, há necessariamente um *investimento/ compromisso*. Por fim, dizer que, em Psicodrama, há palco também para os conceitos de Erikson: o corpo existe enquanto lugar de partida e de chegada, assegurando, assim, a *continuidade* que subjaz à Identidade; além disso, o palco é lugar de ensaio de papéis mais autênticos, que não são mais do que os *valores, metas e crenças*, com os quais a verdade da pessoa se alinha; e, finalmente, é um espaço onde se revitalizam as percepções que a pessoa tem de si própria, renovando, assim, a *conceção de si mesma*.

UMA PARTILHA FINAL

Termino voltando ao início, para partilhar a minha perspetiva do Psicodrama enquanto espaço de deriva e espaço de *esperança*. Ou, talvez, melhor: um espaço em que *há esperança na deriva*. Mas, acima de tudo, um espaço para o resgate de *entusiasmo*, fazendo jus também ao “verdadeiro entusiasmo”, esse que do grego

enthousiasmós designa “inspiração divina”⁽¹¹⁾, espelhando a ideia moreniana de resgate do “Deus-eu” de cada um – o seu eu-espontâneo⁽⁷⁾; e que aqui ousarei chamar de Identidade.

Deixo, por fim, em jeito de homenagem à sua própria Identidade, o epitáfio inscrito na campa de Moreno, onde se pode ler: “(...) *fundador da Sociometria, das Psicoterapias de Grupo, do Psicodrama / O homem que trouxe a alegria e o riso à Psiquiatria*”.

BIBLIOGRAFIA

- (1) Vetusta Morla. (2017). *La Deriva (Videoclip Oficial)*. <https://youtu.be/VoQTtU9qDRY?feature=shared>
- (2) Fonseca, J. (2008). *Psicodrama da loucura: Correlações entre Buber e Moreno*. Grupo Editorial Summus.
- (3) Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton & Co.
- (4) Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- (5) Pio-Abreu, J.L. (2006). *O modelo do psicodrama Moreniano*. Climepsi Editores.
- (6) Aguiar, M. (1988). *Teatro da anarquia: Um resgate do psicodrama*. Papirus.
- (7) Moreno, J.L. (1934). *Who shall survive?*. Nervous and Mental Disease Publishing Co.
- (8) Lopes, A. (2002). *Caras baratas*. Ed. Relógio D’ Água.
- (9) Carezzato, M.C. (2008). *O Lugar do corpo no Psicodrama*. DPSedes – Departamento de Psicodrama – Instituto Sedes Sapientiae.
- (10) Watersong, A. (2011). Surplus reality: The magic ingredient in psychodrama. *Australian and Aotearoa New Zealand Psychodrama Association Journal*, 18.
- (11) Porto Editora. *Entusiasmo no Dicionário infopédia da Língua Portuguesa* [em linha]. Porto Editora. [consult. 2023-07-06 16:08:39]. Disponível em <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/entusiasmo>