

O sociodrama como forma de amenizar as ansiedades da pós-graduação

Sociodrama as a way to ease anxiety in postgraduate students

El sociodrama como forma de amenizar las ansiedades del postgrado

Luthiane Pisoni Godoy*; Deise Lisboa Riquinho**

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

e-mails: *luthianepg@gmail.com; **deise.riquinho@gmail.com

Resumo

Este artigo relata um sociodrama desenvolvido em um programa de pós-graduação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como ferramenta de apoio a esse período. O sociodrama possibilitou compartilhar as problemáticas em comum dos acadêmicos: as dimensões vulneráveis e o sofrimento psíquico.

Palavras-chave: psicodrama, saúde mental, sofrimento, pós-graduação

Abstract

This article reports a sociodrama developed in a postgraduate program of the Federal University of Rio Grande do Sul as a tool to support this period. Sociodrama enable to share common issues of postgraduate students: vulnerable dimensions and psychic suffering.

Keywords: psicodrama, mental health, suffering, postgraduate

Resumen

Este artículo relata un sociodrama desarrollado en un programa de postgrado de la Universidad Federal de Rio Grande do Sul, como herramienta de apoyo a ese período. El sociodrama posibilitó compartir las problemáticas en común de los académicos: las dimensiones vulnerables y el sufrimiento psíquico.

Palabras clave: psicodrama, salud mental, sufrimiento, postgrado

INTRODUÇÃO

Na realidade brasileira contemporânea, cursar uma pós-graduação *stricto sensu* é um desejo para boa parte dos graduandos e dos profissionais que buscam uma formação em ensino

Revista Brasileira de Psicodrama, v. 26, n. 2, 140-145, 2018

DOI: 10.15329/2318-0498.20180036

e pesquisa. O relato a seguir é produto de um encontro promovido por um programa de pós-graduação em desenvolvimento rural, na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

Faro (2013) aponta fatores que dificultam o desempenho dos alunos de pós-graduação e identifica diversos estressores. O estresse é referido como embotador da espontaneidade, uma percepção de ameaça capaz de modificar o estado de bem-estar da pessoa, provocando sofrimento, desconforto e mal-estar persistente. Um estudo realizado na própria UFRGS, no ano de 2013, pela Associação de Pós-Graduandos (APG), comparando estudantes de mestrado e doutorado da universidade com estudantes de cursos de especialização, aponta números que demonstraram claramente uma deterioração nas condições de vida dos estudantes (Associação de Pós-Graduandos, 2013).

No presente estudo, o sociodrama, metodologia criada por Jacob Levy Moreno (1889-1974), foi utilizado para identificar e intervir em fatores estressores em alunos de pós-graduação. Essa intervenção segue o projeto socionômico de Moreno, que pesquisa basicamente o indivíduo em suas situações cotidianas, em suas relações sociais e interpessoais. Toda a teoria moreniana parte da ideia do Homem em relação; portanto, a inter-relação entre as pessoas constitui seu eixo fundamental. Para investigar essas relações, Moreno criou a Socionomia, cujo nome vem do latim *sociu* = companheiro, grupo, e do grego *nomos* = regra, lei, ocupando-se, portanto, do estudo das leis que regem o comportamento social e grupal (Gonçalves, Wolff & Almeida, 1988).

Conforme Marra (2004), a teoria socionômica constrói-se sobre um vínculo construído entre relações e também sobre a pesquisa e a ação destas. Moreno considerou como pedra angular de sua teoria a espontaneidade e a criatividade, sendo inatos ao homem; portanto, as relações estão sendo treinadoras dos papéis do ser humano, desenvolvendo melhor sua capacidade de criatividade e espontaneidade.

Ao se relacionar a teoria criada por Moreno às pesquisas em relação às questões de sofrimento psicológico dos estudantes de pós-graduação (mestrado e doutorado), compreende-se que o ambiente acadêmico tende a ser embotador de espontaneidade e criatividade, ou seja, não permitem o desenvolvimento saudável da socialização dos alunos (Díaz & Gomez, 2007). O catalisador da criatividade é a espontaneidade. As duas são indissociáveis, a espontaneidade é um fator que permite a manifestação e a atualização do potencial criativo, esses potenciais são fundamentais para o desenvolvimento psicológico saudável. Na obra moreniana, as pessoas são seres em relação, o desenvolvimento de papéis são precursores e otimizam a formação do eu.

No presente trabalho, apresenta-se o relato de uma intervenção socionômica desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Rural da UFRGS, com o objetivo geral de promover a troca de experiências e relatos de situações de ansiedade entre os alunos.

MÉTODO

O sociodrama (Cukier, 1992) é um método de ação que trata de relações intergrupais e ideologias coletivas. No vocábulo, *sociu* significa o sócio, o outro indivíduo, e *drama* tem o significado de ação. Desse modo, o sociodrama temático designa uma ação para o benefício do outro; assim, o protagonista é o grupo (Moreno, 1975). E tem como princípio possibilitar a execução de trabalhos com temáticas relacionais. Menegazzo, Zuretti e Tomasini (1995) definem o sociodrama como um procedimento específico, que se baseia nos conceitos da teoria dos papéis e da antropologia vincular, indicando basicamente a interação dos papéis sociais nas atividades específicas do grupo estudado.

Para fins de registro, empregou-se a técnica do Diário de Campo (Araújo et al., 2013) e o texto desse diário foi empregado para identificar manifestações dos participantes e as etapas da intervenção.

SOCIODRAMA

Tema: “E aí, vai defender quando? Ansiedades da pós-graduação”.

Local: Prédio do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Rural.

Participantes: Alunos de mestrado e doutorado do referido programa, convidados em um evento criado em rede social e por convites impressos espalhados nos murais do prédio do programa.

Direção: A diretora tem 23 anos, é psicóloga, mestranda em Desenvolvimento Rural e cursa a formação em Sociopsicodrama nível I. A relação com os participantes se dá por meio da inserção dela como aluna no programa. Desse modo, foi convidada pela coordenação do programa para fazer uma intervenção com os colegas pós-graduandos abordando o tema.

FASES DA INTERVENÇÃO

Aquecimento: Cukier (1992) afirma que o aquecimento possibilita auxiliar os participantes a se desligarem de fatores aleatórios ao momento, para poder preparar sua mente para mergulhar nos assuntos a serem trabalhados. Ao situar os participantes em si mesmos, favorece-se um ambiente mental livre, conectando-se consigo para adentrar ao novo, ao desconhecido que será desenvolvido no decorrer da vivência.

No presente trabalho, a diretora solicitou aos participantes que realizassem uma caminhada, explorando o local onde estavam, observando o colega do grupo e cumprimentando-o de uma forma diferente; ao sinal da diretora, os participantes deveriam escolher um colega e contar algo sobre seu dia. Esse movimento permitiu uma maior interação dos participantes e um relaxamento. Nesse momento, uma presentificação foi acontecendo, a respiração, o contato com o próprio corpo, a percepção do corpo, das tensões e das sensações do momento.

Dramatização: A dramatização permite a vivência do mundo das realidades de cada participante, cada qual com seus significados, e comprometem-se em tornar sua verdade resultante de várias perspectivas vividas. Nessa fase do sociodrama, acontece um saber transformador, em que os significados aparecem na construção grupal. Ao cocriar, os participantes constroem segurança e confiança para desenvolver a proposta (Marra, 2004).

Solicitou-se que olhassem para seus pés e voltassem alguns anos no tempo, no momento em que adentravam o mundo escolar: o primeiro dia de aula, a primeira professora, os primeiros colegas, quais as sensações e os sentimentos que sentiam nesse período. Foi pedido também que pensassem nos desafios desse momento. Depois disso, o tempo avançou, a caminhada continuou e os pés cresceram um pouco mais, passou de um professor para vários professores, muitos mudaram de escolas ou de turmas, os colegas cresceram também, os grupos de amizades foram se moldando. Quais foram os recursos utilizados para passar por esses momentos de mudanças?

Ressalta-se que, no sociodrama, conforme Cukier (1992), o contato pessoal minimiza a tensão, comparando-se ao trabalho individual ou à psicoterapia grupal. Possibilita a reflexão de

questões internas, respeitando o momento dos participantes, que desenvolvem o processo internamente no pensamento e enquanto desenvolvem a ação do trabalho.

Ao caminhar mais um momento, os pés cresceram ainda mais, foi pedido que os participantes se lembrassem do Ensino Médio, da adolescência, da juventude – as relações foram se modificando e o pensamento crítico se moldando. E então, escolher o que fazer após o término do período escolar. Mais desafios. Como cada um passou por isso? Quais os desafios e os recursos usados para enfrentá-los? E, assim, o momento da faculdade, quatro ou cinco anos dedicados a um tema, deparando-se com percalços, com novidades. Um trabalho de conclusão surge, muitos relatórios, muitas decisões a tomar. Pediu-se que pensassem sobre: *Que problemas existiram? Como cada um conseguiu resolvê-los?*

Os problemas interseccionados entre os participantes constituem o objeto do trabalho do sociodrama. Uma cena comum entre alunos é a entrada no meio escolar, o desenvolvimento do papel de estudante, as habilidades sociais; dessa maneira, torna-se uma problemática social. No ambiente acadêmico, há uma grande prevalência de sintomas, o sofrimento psicológico implica prejuízos de saúde, desempenho e qualidade de vida familiar e social, ressaltando, assim, a importância do trabalho psicológico na pós-graduação (Padovani et al., 2014).

Finalmente, a entrada no programa de pós-graduação; para alguns, logo após se formar, e para outros, em uma etapa posterior da vida. Ao falar sobre a escolha de estudar o desenvolvimento rural, o diretor pede que os participantes vejam seus pés no presente, no aqui e agora, neste espaço que percorrem diariamente e nos desafios que enfrentam. E, assim, qual ou quais são meus maiores desafios nesse momento? No Programa de Mestrado ou Doutorado. Nesse momento, pede-se que cada um reflita, enumere, dê espaço para pensar sobre esses desafios. Em seguida, a diretora questiona: *“Após toda essa jornada de revisitar o passado, o tempo que passamos, encontrar novamente muitas problemáticas e situações difíceis, quais são os recursos que possuo hoje para enfrentar o desafio na pós-graduação?”*.

Conforme Gonçalves, Wolff e Almeida (1988), esse momento do sociodrama é o método por excelência. Busca o autoconhecimento, o resgate da espontaneidade e a recuperação de condições para o inter-relacionamento. Nesse caso, foi desenvolver e emergir o potencial de cada participante diante do desafio que estava enfrentando no momento.

Compartilhar: Após o momento da jornada, os participantes foram convidados a falar sobre as sensações que tomaram seu corpo e sua mente durante o desenvolvimento da atividade e como estavam se sentindo naquele momento. A partir do compartilhar e das verbalizações dos participantes, as ansiedades e os desafios da pós-graduação apareceram de forma clara. O compartilhar, para Bustos (2005), é o momento de direcionar a atenção para cada um, o que aconteceu comigo durante a vivência, que aspectos meus foram pensados e transformados, onde foi tocado pelo desenvolvimento da vivência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O sociodrama possibilita a exploração e a mudança dos conflitos, dos anseios e das problemáticas surgidas no momento da ação desenvolvida. O potencial da pesquisa a partir do psicodrama fornece condições para métodos em que as questões dos participantes podem ser influenciadas ou modificadas (Cukier, 1992). A partir do relato registrado no diário de campo, identificou-se um conjunto de manifestações dos participantes, subdivididos em temas, que são apresentados a seguir:

A pressão da academia e dos prazos a cumprir: *“Sinto que estou num jogo, em que cada fase que eu vou passando os níveis ficam mais difíceis”, “Eu me sinto bem pressionada e*

às vezes pouco criativa”, “Me sinto como se eu procrastinasse tudo, que é legal e interessante escrever aquele artigo, mas deixa pro outro dia”.

O resgate de forças e de potenciais: *“Estou me sentindo uma verdadeira heroína, após passar tanta coisa”, “Me senti realmente revivendo meus problemas antigos e muito potente para resolvê-los”, “Agora eu não sinto tanto pavor, mas acho que às vezes não dependem só da gente as coisas, é um documento, uma resposta de e-mail, que me deixa nervoso, mas eu sei que eu não posso resolver”.*

Por meio dessa vivência, é possível contribuir para uma conscientização e uma mobilização afetiva e prática, pois, por meio da ação, diferentemente do verbal, é implicado que se instale um compromisso (Bustos, 2005). O imprevisível e as mudanças internas que acontecem durante um sociodrama são um desafio para os participantes, porém, se for possível desmistificar o medo da ação, do método psicodramático, compreendendo como um desafio e um portal de passagem, essa mudança se torna companheira de cada participante da vivência.

Ao perceberem e internalizarem o objetivo do trabalho, falaram de suas estratégias para enfrentar os desafios e permitirem-se passar por esses momentos angustiantes da pós-graduação: *“É bom ter um espaço pra compartilhar e sentir as angústias”, “Eu me permito tomar meu chimarrão, deitar na rede, não escrever ou pensar na tese um dia”, “Procuro fazer listas mensais, semanais e diárias, muitas vezes me ajuda a organizar o que preciso fazer e não gerar pânico”.*

Ao final, descreveram o momento em uma palavra, e as palavras surgidas foram: *bem-estar, tranquilidade, compartilhamento, leveza e gratidão.* Segundo Bustos (2005), é importante incorporar as mudanças como maneira de responder à vida; esse é o objetivo do sociodrama, modificar alguns pensamentos, desenvolver a espontaneidade e a criatividade, não se colocar à margem das variações sociais, vinculares e internas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do sociodrama temático, como vivência e objeto de análise, apresenta aspectos além da proposta inicial do trabalho. O psicodrama é um método que aprofunda o conhecimento da alma humana por meio da ação, Moreno, ao desenvolver a teoria, buscou focar no potencial espontâneo e criativo dos seres humanos; com base nisso, a proposta filosófica da ação psicodramática é resgatar potenciais. Na medida em que o número de pesquisadores cresce, aumentam também a produção e a cobrança, há queixas que acarretam no embotamento da espontaneidade, causando problemas e sofrimento psicológico nos pós-graduandos.

O sociodrama permitiu construir um procedimento dinâmico e terapêutico; ao aproximar as histórias, os exemplos de vida e a expressão dos conteúdos pessoais, os participantes iniciam o processo de mudança, citado anteriormente, de desenvolvimento de sua espontaneidade e sua criatividade. Nessa perspectiva, o psicodrama e, nesse caso específico, o sociodrama possibilitam mapear e auxiliar os estudantes em seu processo de desenvolvimento de seus papéis, tornando a caminhada acadêmica com menor sofrimento psicológico.

REFERÊNCIAS

Araújo, L. F. S. et al. (2013). Diário de pesquisa e suas potencialidades na pesquisa qualitativa em saúde. *Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde*, 15(3), 53-61.

Revista Brasileira de Psicodrama, v. 26, n. 2, 140-145, 2018

Associação de Pós-Graduandos – APG/UFRGS. (2013). *Estresse e depressão na pós-graduação: uma realidade que a academia insiste em não ver*. Retirado do: <http://www.anpg.org.br/estresse-e-depressao-na-pos-graduacao-uma-realidade-que-a-academia-insiste-em-nao-ver/>

Bustos, D. (2005). *O psicodrama: aplicações da técnica psicodramática*. São Paulo, SP: Ágora.

Cukier, R. (1992). *Psicodrama bipessoal*. São Paulo, SP: Ágora.

Díaz, E. S., & Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), 11-22.

Faro, A. (2013). Estresse e estressores na pós-graduação: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. *Psicologia, teoria e pesquisa*, 29(1), 51-60.

Gonçalves, C. S., Wolff, J. R., & Almeida, W. C. (1988). *Lições de psicodrama: introdução ao pensamento de J. L. Moreno*. São Paulo, SP: Ágora.

Marra, M. M. (2004). *O agente social que transforma – O sociodrama na organização de grupos*. São Paulo, SP: Ágora.

Menegazzo, C. M., Zuretti, M. M., & Tomasini, M. A. (1995). *Dicionário de Psicodrama e Sociodrama*. São Paulo, SP: Ágora.

Moreno, J. L. (1975). *Psicodrama*. São Paulo, SP: Cultrix.

Padovani, R. C. et al. (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1), 2-10.

Recebido: 20/06/2018

Aceito: 15/11/2018

Luthiane Pisoni Godoy. Psicóloga. Mestranda em Desenvolvimento Rural pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Cursando o 2º ano da especialização em Sociopsicodrama/IDH-POA.

Deise Lisboa Riquinho. Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Doutora em Saúde Pública/ENSP-FIOCRUZ. Docente do departamento de Enfermagem. Professora colaboradora do Programa de Desenvolvimento Rural da UFRGS.