

## Psicodrama e as especificidades da psicoterapia *on-line*

*Psychodrama and the specifics of online psychotherapy*

*Psicodrama y los detalles de la psicoterapia on-line*

Heloisa Junqueira Fleury<sup>1,\*</sup>

Uso de tecnologias de telecomunicação para atendimentos psicológicos por meio de telefone, videoconferência, aplicativos móveis e programas baseados na *web* tem sido chamado *telepsicologia* (APA, 2013) ou *telepsicoterapia* (Judge *et al.*, 2011), além de muitas outras denominações.

No geral, essa modalidade de atendimento psicoterapêutico remoto tem sido nomeada por palavras com o prefixo tele- (do grego antigo, [tê]le: à distância, longe de), o qual foi definido como uma ligação que pode existir entre pessoas (Moreno, 1993), “um processo emotivo projetado no espaço e no tempo em que podem participar uma, duas ou mais pessoas [...]uma experiência interpessoal” (Moreno, 1974). Quando Moreno, ainda na década de 1920, fez experiências com rádio, televisão e cinema, apoiava-se na convicção do potencial terapêutico desse fenômeno interpessoal que podia ocorrer mesmo à distância.

Pamplona da Costa (2005), após décadas de estudo, pesquisa e experiência com a gravação de videopsicodramas, juntamente com Carlos Borba, ousou um passo além: a utilização de gravações pedagógicas de psicodrama para apresentações em televisão. Denominou telepsicodrama esse avanço em relação aos experimentos de Moreno. Simmons (s. d.) criou um método que denominou TELE'DRAMA ([www.teledrama.org](http://www.teledrama.org)), por meio do qual oferece módulos experienciais *on-line* sobre psicodrama e outros métodos de ação.

Podemos emprestar o termo telepsicodrama para o atendimento psicoterapêutico *on-line* (telepsicoterapia), que inclui os fundamentos teóricos e psicológicos da socionomia? Os relatos de sessões psicoterapêuticas e sociodramas dirigidos *on-line* são crescentes em redes sociais *on-line* e fóruns de discussão no Brasil e no exterior.

No Brasil, o Conselho Federal de Psicologia vetou, em 2000 (Conselho Federal de Psicologia, 2000), o atendimento psicoterapêutico mediado pelo computador, por ser uma prática ainda não reconhecida pela psicologia, exceto em projetos de pesquisa. Em 2012 (Conselho Federal de Psicologia, 2012), permitiu o atendimento do cliente temporariamente em trânsito ou impossibilitado. Finalmente, em 2018, autorizou essa modalidade de atendimento, desde que atendesse às disposições do Código de Ética Profissional e de que o psicólogo estivesse cadastrado no e-Psi (Conselho Federal de Psicologia, 2018). Ao longo dessas duas últimas décadas, a demanda por essa opção de psicoterapia cresceu, atingindo a quase totalidade dos atendimentos psicoterapêuticos após a declaração de pandemia pelo COVID-19, em março de 2020, com a exigência de isolamento social.

Nos Estados Unidos e na Austrália, essa modalidade foi estimulada pela possibilidade de cuidar de pessoas em áreas rurais ou com limitações físicas, sem acesso a serviços psicoterapêuticos. Contudo, com o tempo, os resultados promissores



1.Universidade de São Paulo - Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina - Instituto de Psiquiatria – São Paulo (SP), Brasil.

\*Autora correspondente: [hjfleury@uol.com.br](mailto:hjfleury@uol.com.br)

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5084-8390>



animaram a ampliação dos contextos de aplicação e, provavelmente, em breve se tornarão opção de atendimento rotineiramente disponível baseado em evidências (Abbott *et al.*, 2008).

A formação de um psicoterapeuta é extensa, porém com pouca atenção às particularidades da telepsicologia. Nesse momento de aumento exponencial dessa modalidade de atendimento, poucos psicoterapeutas estão preparados tecnicamente.

Dada a imposição dessa modalidade de atendimento para a maioria dos serviços prestados nesse momento de pandemia mundial, o objetivo deste editorial é levantar informações sobre as especificidades da psicoterapia *on-line*.

A regulamentação feita pelo Conselho Federal de Psicologia (Conselho Federal de Psicologia, 2018) aborda alguns cuidados éticos, técnicos e administrativos sobre a adequabilidade do serviço, recomendando que o psicólogo adapte seus recursos técnicos a essa nova prática.

A *American Psychological Association (APA)*, organização que representa os *psicólogos* nos Estados Unidos, também estabelece algumas diretrizes para essa prática, entre elas a aquisição das competências necessárias para a utilização dessa nova tecnologia e para lidar com o provável impacto nos clientes, supervisionando ou outros profissionais; a garantia dos padrões de cuidado e prática éticos e profissionais do início ao final do serviço; a discussão de um consentimento informado, para esclarecimento das questões relacionadas aos serviços de telepsicologia; a proteção e a manutenção da confidencialidade de dados e informações relacionados aos clientes, com informações sobre os riscos de perda de confidencialidade inerentes ao uso das tecnologias de telecomunicação, bem como a garantia de que estão sendo utilizadas medidas de segurança para proteger dados e informações de acesso ou divulgação não intencional (APA 2013).

Uma revisão sobre os principais argumentos éticos relativos às diferentes formas de psicoterapia *on-line* identificou, entre os cinco principais argumentos favoráveis: 1) maior acesso à psicoterapia; 2) disponibilidade e flexibilidade dos atendimentos, o que possibilita benefícios terapêuticos; 3) vantagens relacionadas às características específicas do cliente (por exemplo, localização remota); 4) conveniência, satisfação, aceitação e aumento da demanda; e 5) vantagens econômicas. Os cinco principais argumentos contrários foram: 1) questões de privacidade, confidencialidade e segurança; 2) competência do terapeuta e necessidade de treinamento especial; 3) questões de comunicação específicas da tecnologia, como a falta de indícios não verbais; 4) lacunas de pesquisa; e 5) questões emergenciais, como o fato de o terapeuta não perceber uma situação de crise do cliente (Stoll *et al.*, 2020).

Antes do início de um novo atendimento, a adequação do cliente a essa modalidade de atendimento deve ser avaliada. Maheu (2020) recomenda atenção ao conforto do cliente com o instrumento; adaptação das exigências próprias do atendimento presencial para esse novo formato: monitoramento constante do envolvimento e da participação do cliente; e definição dos limites profissionais. Identificar e resolver barreiras clínicas (condição emocional muito comprometida) ou administrativas (por exemplo, crianças entrando na sala de atendimento virtual) também são procedimentos recomendados. O ajuste técnico é fundamental, visto que psicólogos e pacientes se adaptam bem até mesmo a uma apresentação visual relativamente distorcida, mas problemas na qualidade do som não são facilmente tolerados (Judge *et al.*, 2011).

Essa modalidade cria desafios metodológicos para o terapeuta, como a exigência de desenvolver novas habilidades de comunicação e nova proposta de formação profissional, especialmente com competências tecnológicas da dupla ou do grupo, para superar as múltiplas ocorrências técnicas possíveis (Stoll *et al.*, 2020).

Ao aderir à telepsicologia, o psicoterapeuta provavelmente encontrará novas questões de limite, improváveis no cenário tradicional do encontro presencial. Limites apropriados garantem os objetivos terapêuticos, porém, pela pouca familiaridade



com esse ambiente não tradicional, é mais provável que surjam desafios. Além disso, a precariedade ou a ausência de limites pode ser prejudicial para o objetivo terapêutico (Drum & Littleton, 2014).

A literatura traz muitas recomendações úteis para os atendimentos *on-line* (Stoll *et al.*, 2020; Judge *et al.*, 2011; Drum & Littleton, 2014), porém o *webinar* proferido por Weinberg (2020) discute alguns obstáculos muito úteis para essa transição da sessão psicodramática para uma prática temporariamente denominada telepsicodrama. O primeiro obstáculo refere-se à perda do controle sobre o *setting* terapêutico, que passa a ser opção do cliente e ficar sob sua responsabilidade. Esse obstáculo exige que a preparação do cliente e o contrato de trabalho abordem a importância da sala quieta, sem interrupção, para garantir a privacidade necessária. Exige também a interrupção de mensagens ou qualquer distração do exterior. O autor considerou que a função administrativa tem um significado dinâmico e que sua ausência pode ser compensada com a disponibilidade do terapeuta de utilizar suas habilidades técnicas.

O segundo obstáculo é a ausência da comunicação e da regulação de afeto, que ocorrem por meio da presença somática, física e emocional, o que torna mais difícil criar um ambiente acolhedor. Weinberg (2020) destaca que a parte mais vista *on-line* é o rosto, mais visível e próximo do que no atendimento presencial, o que exige um treinamento do psicoterapeuta para observar alterações na expressão facial. O autor menciona a abordagem de Ogden e Goldstein (2017), os quais sugerem ao cliente expressar suas sensações corporais, caminhar, distanciar-se ou aproximar-se, de acordo com as circunstâncias e suas necessidades.

O terceiro obstáculo citado é a necessidade de otimizar a presença do terapeuta. Weinberg (2020) mencionou maior dificuldade para manter a atenção na tela, o que exige focar no aqui e no agora, criar presença mencionando o que está sendo visto no outro, buscar criativamente a redução da barreira da tela, com suas observações e sua receptividade momento a momento.

O quarto obstáculo refere-se à tendência natural de ignorarmos detalhes na sala virtual do atendimento *on-line*. Por exemplo, uma pessoa entrando na sala do atendimento presencial seria imediatamente notada e a dupla conversaria sobre isso. Por outro lado, na tela, pequenas ocorrências na sala virtual, visualizadas à distância, podem não ser notadas, exigindo treinamento do profissional no sentido de desenvolver atenção não só para as expressões faciais, mas também para o ambiente do cliente (Weinberg, 2020).

Considerando as evidências de eficácia do atendimento psicoterapêutico *on-line*, os psicodramatistas estão desenvolvendo novos recursos para a dramatização. A criatividade será mais produtiva quanto mais estiver apoiada nas especificidades desse novo *setting* terapêutico.

Os relatos em fóruns de discussão apontam, como perspectiva futura, a atualização, no século XXI, do ideal de Moreno de utilizar mídias de comunicação como instrumento para tratar a humanidade. Compartilhamentos, pelos profissionais, das experiências vividas em sessões de psicodrama, de psicoterapia de grupo e de sociodrama, apesar dos desafios que muitos vêm enfrentando, indicam um potencial importante desses encontros *on-line*.

## REFERÊNCIAS

- Abbott, J.-A. M., Klein, B., & Ciechowski, L. (2008). Best practices in online therapy. *Journal of Technology in Human Services*, 26 (2-4), 360-375. <https://doi.org/10.1080/15228830802097257>
- American Psychological Association. American Psychological Association (2013). Guidelines for the Practice of Telepsychology. *American Psychologist*, 68(9), 791–800. <https://doi.org/10.1037/a0035001>

- Conselho Federal de Psicologia (2000). RESOLUÇÃO CFP N. 3/2000. (Revogada pela Resolução CFP n. 12/2005.)
- Conselho Federal de Psicologia (2012). Resolução CFP N. 11/2012. (Revogada pela Resolução CFP n. 11/2018.)
- Conselho Federal de Psicologia (2018). Resolução CFP N. 11/2018.
- Drum, K. B., & Littleton, H. L. (2014). Therapeutic boundaries in telepsychology: Unique issues and best practice recommendations. *Professional Psychology Research and Practice*, 45(5), 309-315. <https://doi.org/10.1037/a0036127>
- Judge, A. B., Abeles, N., Davis, S. P., Adam-Terem, R., & Younggren, J. N. (2011, July). *Report from The Society for the Advancement of Psychotherapy Task Force on Telepsychotherapy*. Disponível em: <http://www.societyforpsychotherapy.org/report-task-force-telepsychotherapy>. Acesso em: 20 mar. 2020.
- Maheu, M. M. (2020). *Telepsychology best practices 101: Clinical evaluation and care. Cultural Competencies*. American Psychological Association (APA).
- Moreno J. L. (1993) *Psicoterapia de Grupo e Psicodrama*. 2. ed. rev. Campinas: Editorial Psy, 45.
- Moreno, J. L. (1974) *Psicodrama*. São Paulo: Cultrix, 295.
- Ogden, P., & Goldstein, B. (2017). Embedded relational mindfulness in child and adolescent treatment: A sensorimotor psychotherapy perspective. In: Buckwalter, K., & Reed, D. (Eds.). *Attachment theory in action: Building connections between children and parents*. Rowman and Littlefield, 65-78.
- Pamplona da Costa, R. (2005). Video-psychodrama and tele-psychodrama: The research of a morenian dream. In: Figusch, Z. (Org.). *Sambadrama – The arena of Brazilian psychodrama*. Londres/Filadélfia: Jessica Kingsley, 250-267.
- Simmons, D. (s. d.). TELE'DRAMA. Disponível em: [www.teledrama.org](http://www.teledrama.org). Acesso em: 20 mar. 2020.
- Stoll, J., Müller, J. A., & Trachsel, M. (2020). Ethical issues in online psychotherapy: A narrative review. *Frontiers in Psychiatry: Psychological therapies*, 10, 993. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00993>
- Weinberg, H. (2020). *Online Group Psychotherapy*. Webinar promovido pela American Association of Group Psychotherapy.