

O MEDO PRECEDE O ATO CRIATIVO: O FAZER PSICODRAMÁTICO VIRTUAL EM MEIO À PANDEMIA CAUSADA PELA COVID-19

Luiza Guimarães^{1*} , Valéria Cristina de Albuquerque Brito¹ 

RESUMO

A emergência sanitária de COVID-19 ocasionou uma mudança brusca nos estilos de vida das pessoas, tanto no âmbito pessoal quanto no profissional. Com o cenário de medo e incerteza, a demanda por psicoterapia aumentou e se transferiu para o contexto virtual. O presente estudo visa compreender como um grupo de psicoterapeutas psicodramatistas lidou com esse cenário atípico causado pelo isolamento social. A partir de uma entrevista psicodramática em grupo, foi possível identificar eixos de sentido nas interações entre as participantes e discutir os conceitos de espontaneidade e conserva cultural, na psicoterapia psicodramática. Conclui-se que o sentimento de medo foi um iniciador para as mudanças nas práticas das psicodramatistas entrevistadas, confirmando o adágio moreniano: o medo precede o ato criativo.

PALAVRAS-CHAVE: Psicoterapia psicodramática; Psicoterapia online; Espontaneidade; Conserva cultural.

FEAR PRECEDES THE CREATIVE ACT: THE PSYCHODRAMATIC ONLINE ACTUATION THROUGHOUT THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

The COVID-19 health emergency caused a sudden change in people's lifestyles, both personally and professionally. In this scenario of fear and uncertainty, the demand for psychotherapy increased and was redirected to a virtual context. The present study aims to understand how a group of psychodrama therapists dealt with the atypical scenario of social isolation. Based on a psychodramatic group interview, it was possible to identify axes of meaning in the interactions between the participants and to discuss the concepts of spontaneity and cultural conservation in psychodramatic psychotherapy. It is concluded that the feeling of fear was an initiator for changes in the practices of the psychodramatists interviewed, confirming the Morenian adage: fear precedes the creative act.

KEYWORDS: Psychotherapy psychodramatic; Online psychotherapy; Spontaneity; Cultural conserve.

EL MIEDO ANTECEDE AL ACTO CREATIVO: EL HACER PSICODRAMÁTICO VIRTUAL EN MEDIO DE LA PANDEMIA PROVOCADA POR EL COVID-19

RESUMEN

La emergencia sanitaria por el COVID-19 ha supuesto un cambio repentino en el estilo de vida de las personas, tanto a nivel personal como profesional. Con el escenario de miedo e incertidumbre, la demanda de psicoterapia aumentó y se trasladó al contexto virtual. El presente estudio tiene como objetivo comprender cómo un grupo de psicodramatistas psicoterapeutas afrontó este escenario atípico provocado por el aislamiento social. A partir de una entrevista grupal psicodramática, fue posible identificar ejes de sentido en las interacciones entre los participantes y discutir los conceptos de espontaneidad y conservación cultural en la psicoterapia psicodramática. Se concluye que el sentimiento de miedo fue un iniciador de cambios en las prácticas de los psicodramatistas entrevistados, confirmando el adagio de Moren: el miedo precede al acto creativo.

PALABRAS CLAVE: Psicoterapia psicodramática; Psicoterapia online; Espontaneidad; Conservas culturales.

1. Associação Brasileira de Psicodrama – Brasília (DF) - Brasil.

*Autora correspondente: psi.luiza.guimaraes@gmail.com

Recebido: 18 ago. 2022 | Aceito: 02 dez. 2022

Editora de seção: Marília Meneghetti Bruhn 

INTRODUÇÃO

O ser humano é um ser criador, em relação e em ação. A espontaneidade é parte fundamental da saúde, na visão do Psicodrama. Buscar a saúde significa ampliar as possibilidades da pessoa para além das conservas culturais dos papéis sociais que desempenha e que, por vezes, limitam sua espontaneidade-criatividade (Cortes, 2009).

O contexto deste estudo foi a crise sanitária global de 2020, causada por uma nova mutação do coronavírus. A partir das recomendações da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020) de distanciamento social, a comunicação mediada por meio da tecnologia se tornou essencial. Como a clínica psicodramática acompanha as relações, e o local onde acontecem, houve a necessidade urgente de adaptação da forma de fazer psicodrama (Vidal & Castro, 2021).

O *mundo digital* não é uma representação fiel do presencial. Por meio de algoritmos e códigos binários, a internet produz imagens e uma variedade de interações, com normas e regras específicas, que são vivenciadas de forma diferente dependendo da plataforma utilizada. Cada pessoa possui uma imagem diferente para cada rede virtual, abrindo possibilidades para diferentes experiências e significados (Deslandes & Coutinho, 2020). Esse *contexto digital* não se prende a geografia ou tradições, mas a afetos e interesses em comum. A internet media microssistemas tecnoculturais de significado, gerando um ambiente imersivo, multiuso e performativo, no qual o cotidiano acontece, levando à uma nova noção de corpo, de sentidos físicos, de normas culturais (Markham, 2018).

Durante uma epidemia da magnitude da COVID-19 há um foco exclusivo no patógeno biológico, mas não nas consequências à saúde mental da população (Ornell et al., 2020). Há uma percepção significativa de reações emocionais de medo, abandono, estresse, além da sensação de exclusão dos grupos sociais, e agravamento de problemas psicológicos pré-existentes. Por ser um cenário incomum, reações de defesa e alerta são percebidas em grande parte dos grupos, pois a dinâmica social foi totalmente abalada, não há referências para serem usadas nessas novas interações sociais.

Nesse contexto, as intervenções psicológicas, a psicoterapia adquire maior relevância. No entanto, ao olhar o histórico de regulamentações de uso de práticas mediadas por tecnologias de comunicação virtual feitas pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP), é notável como os psicólogos não estavam preparados para essa modalidade de atendimento, tendo passos pequenos feitos até a resolução CFP 11/2018, com avanços mais significativos apenas na resolução CFP 04/2020 (devido à pandemia) (CFP, 2002; 2005; 2012; 2018; 2020a; 2020b).

Segundo comunicado do CFP (2020b), os psicólogos cadastrados na plataforma e-Psi podem, entre outras atividades, oferecer “consultas e/ou atendimentos psicológicos que poderão ser realizados em tempo real ou de forma assíncrona, nas diferentes áreas de atuação da psicologia com vistas à avaliação, orientação e/ou intervenção em processos individuais e grupais” (para. 6). A principal referência em saúde sobre o que é teleconsulta aparece nas regulamentações do Conselho Federal de Medicina, especificamente no CFM nº 2.227/2018, art. 1, que dá a seguinte definição: “Definir a telemedicina como o exercício da medicina mediado por tecnologias para fins de assistência, educação, pesquisa, prevenção de doenças e lesões e promoção de saúde”.

As principais dificuldades percebidas a princípio para esse modelo de teleconsulta foram relacionadas à: privacidade (perda do controle do psicoterapeuta sobre a privacidade/sigilo, que se torna responsabilidade do paciente nesse modelo), a ausência de comunicação não verbal (pela visão limitada que a câmera proporciona) e lacunas de experiência e de treinamento do próprio psicoterapeuta, especialmente em situações de crise¹⁴. Várias *lives* (transmissões ao vivo de áudio e vídeo por meio das redes sociais) (Reis, 2020), encontros virtuais e artigos foram produzidos para que psicodramatistas pudessem compartilhar entre si formas de aplicar as clássicas técnicas dentro do contexto virtual (Tarashoeva, 2022).

Para além de todos esses fatores, houve também minha própria implicação no processo, pois percebi a necessidade de entender como outros psicodramatistas estavam conseguindo atuar nesse cenário. Me Graduei-me no final de 2019 e almejava iniciar a carreira de psicoterapeuta no começo de 2020. Assim como outros colegas, senti-me perdida e sem vislumbrar as possibilidades do psicodrama online. Dessa forma, busquei regulação emocional através dos vínculos com outros psicodramatistas, compartilhando e trocando formas de construir esse novo papel de *psicóloga online*. Optei por conversar com outras profissionais por entender que a pandemia era vivenciada por psicólogos de forma diferente: a alta demanda por tratamento psicoterápico, a urgência de buscar capacitação para atender virtualmente, constantes pedidos de ajuda de familiares e amigos por nossas opiniões profissionais, vários convites para palestras virtuais e publicações em blogs sobre o tema de saúde mental, para além da própria experiência de medo e ansiedade de estar em um momento histórico como esse.

MÉTODO

Este estudo foi guiado pelo paradigma qualitativo de pesquisa-ação, nome usado para descrever quando o pesquisador, além de assumir a responsabilidade de planejar, intervir e analisar os dados, se implica ativamente com seu sujeito de pesquisa (Monteiro et al., 2006). Optamos por esse modelo tanto por ser um fenômeno único e ainda pouco explorado na época, quanto por ser uma oportunidade de compartilhamento entre colegas profissionais do cuidado e também para possibilitar a tomada de papel da primeira autora como diretora de uma sessão de grupo virtual.

A criatividade e a espontaneidade estão intimamente relacionadas com o desenvolvimento dos papéis. Podemos separar esse processo em três fases: o *role-taking*, ou tomada de papel, que é a caricatura de papéis conhecidos dentro da simbologia de uma cultura, reproduzidos como forma de ter aceitação em um novo contexto; o *role-playing*, ou jogo de papéis, momento em que a pessoa analisará as características desse papel, colocando a sua marca específica; e o *role-creating*, ou criação de papéis, que seria o estímulo à criação, a vivenciar do caótico, sem se prender à síntese ou à análise do papel. Uma abertura para a espontaneidade, responsável pela saúde psíquica do ser humano (Cortes, 2009). Essa definição é uma maneira didática de explicar um processo complexo e dinâmico, que não segue uma linearidade. “Quando elaboramos um conhecimento, não se está representando coisa alguma com a realidade lá fora, e nem tampouco traduzindo os objetos exteriores em enunciados. Na verdade, constrói-se um objeto original” (Ferreira et al., 2002, p. 246).

Foi um momento histórico. Nunca o mundo foi tão dependente de recursos tecnológicos, nem tão globalizado a ponto de ter informações instantâneas sobre o que acontece em cada país, e nunca será da mesma forma como foi em 2020. A crise sanitária relacionada à pandemia de COVID-19 no Brasil foi agravada pela falta de condução apropriada do governo federal (Diário Oficial do Distrito Federal, 2020) ao baixo letramento da população brasileira sobre saúde e produziu uma *pandemia de medo* (Ornell et al., 2020). modificaram o ritmo do mundo, transformando indústrias, comércios, projetos e relações. Muito conhecimento foi construído a partir desse fenômeno que partilhamos, e foi nesse contexto complexo que a presente pesquisa se desenvolveu.

A sessão de pesquisa

Realizei uma entrevista psicodramática com três psicólogas clínicas em um domingo de junho, três meses após o decreto de isolamento social do Distrito Federal, propondo a elas um encontro em que pudéssemos compartilhar e explorar como estava sendo a experiência de atender virtualmente, em meio a uma pandemia. Esse encontro, via *Google Meet*, durou cerca de 2 horas. A proposta inicial foi para que imaginassem os últimos meses, desde quando leram as primeiras notícias sobre o coronavírus até os dias atuais, o que haviam passado, as mudanças mais significativas, resumindo em uma palavra.

Outras pesquisas já foram feitas na configuração *online*, visando a comodidade do participante e do pesquisador, e aqui cito a notável dissertação da Ana Luísa Iunes (2018). Além da entrevista, pedi que elas respondessem um questionário sociodemográfico e assinassem o Termo de Consentimento e Livre Esclarecimento.

Participantes

Todas as mulheres entrevistadas foram contatadas por meio de grupos virtuais que reúnem associados da Associação Brasileira de Psicodrama, e todas foram ou são alunas do curso de especialização de psicodrama clínico, por isso já se conheciam.

Como esse estudo contou com poucas participantes, para um melhor entendimento irei descrevê-las a seguir, usando nomes fictícios por questões de privacidade:

Paula (identificada como P1 nas tabelas abaixo), de 26 anos, atua há dois anos como psicóloga clínica. Antes da pandemia, atendia apenas na modalidade presencial. Ela trabalha com atendimentos bipessoais e de grupo, e nota um aumento de procura de pacientes para os serviços que oferece.

Paola (identificada como P2) tem 32 anos e atua na profissão há 7 anos. Ela já teve experiências de atendimento online, antes de 2020, mas em situações específicas. Ela também relatou um aumento na procura de pacientes por atendimento e pretende seguir com atendimento *online* no futuro.

Pamela (identificada como P3 abaixo), de 42 anos, é psicóloga há 17 anos, tanto na área clínica quanto na socioeducacional e hospitalar. Tem foco em atendimento de grupo e refere que teve um decréscimo na procura por atendimento, além de muitos de seus paciente não quererem continuar o processo de maneira virtual.

Todas elas afirmaram que tiveram que atender de forma presencial em algum momento na pandemia, devido a uma emergência do caso, no entanto foi um momento pontual e não recorrente.

Síntese as interações na sessão de pesquisa

A sessão foi gravada, transcrita e lida pela primeira autora para identificação de eixos de sentido, de forma a sintetizar as experiências relatadas. Para dar voz às relações e reflexões que emergiram na entrevista de pesquisa, empreguei como recurso de síntese, eixos de sentido. A proposta desse método é trazer uma forma de arranjo para as ideias, destacando o conhecimento do indivíduo e como seu mundo simbólico se organiza (Ferreira et al., 2002).

A gravação da entrevista foi assistida e, na sequência, as falas foram transcritas. Em dias distintos, reli as transcrições, identificando eixos de sentido que reuniam temas protagonistas mencionados pelas entrevistadas, ou seja, aquilo que me levaria a mais questionamentos, a confrontos entre as certezas e incertezas que identifiquei. Para ampliar essa síntese, a leitura e a identificação dos eixos de sentido foi realizada também pela orientadora da pesquisa, em uma estratégia de triangulação de investigador (Santos et al., 2020) que usa mais de um pesquisador para apreciar os dados, buscando ampliar os significados e minimizar distorções subjetivas. A segunda autora do presente artigo, minha orientadora no TCC da especialização, leu a transcrição e me enviou os eixos identificados, por tópicos.(Fig. 1-6)

Eixos de sentido identificados na sessão de pesquisa

Eixo	Tópicos	Falas
Mudança de contexto	Sigilo	P2: “quando as situações são favoráveis, quando todo mundo tem acesso à internet, consegue um ambiente sigiloso, o sinal dos dois lados funciona bem, o paciente te vê, te ouve bem, conseguimos cria um vínculo melhor”
		P3: “ Muitas vezes o aquecimento do paciente, e o meu próprio como psicoterapeuta fica comprometido por causa da internet”
		P3: “Eu fico imaginando quais são as dificuldades que eles enfrentam, como por exemplo, dificuldade de acesso à internet, o local onde eles moram, a residência, a própria questão envolvendo a privacidade”
	Paciente como coterapeutas	P2: “Uso muito a ideia de concretização, de trabalhar com os pacientes essa ideia de coterapeutas, que Moreno traz, de que ele tem que me ajudar a organizar o ambiente, criar a iluminação, ter o som, a blindagem do som para não se distrair”
		P2: “Outra coisa que eu me lembrei aqui, o que tá me surpreendendo muito é a capacidade de adaptação dos pacientes, então eu tenho pacientes que vão para dentro do carro pra serem atendidos, porque dentro de casa não pode”
	Repensar o contrato terapêutico	P3: “Me ligam no fim de semana, ou 10h da noite, até 7h da manhã, sabe? Porque agora eles tem meu telefone pessoal, não mais o telefone da unidade onde trabalho. Então eles me procuram a qualquer momento”
		P1: “Eu tenho um paciente que sempre faz terapia surpresa, toda semana ele esquece o horário da terapia”
	Falta do desaquecimento	P3: “Até você se deslocar pro seu atendimento, você fica um tempo, depois você se desloca novamente. Você tem ali um período para se aquecer, pra você entrar no processo, e também para você sair do processo. E agora não, você sai de um, já entra em outro, sai de um, entra em outro”

Figura 1. Eixo Mudança de Contexto.

Continua...

Continuação.

Eixo	Tópicos	Falas
Exaustão profissional	Responsabilidade de cuidar da saúde mental da família	P1: “Minha família está muito ansiosa com muito medo das pessoas que estão se contaminando, medo de morrer, e aqui em casa todo mundo é parte da população de risco, e isso gera grande ansiedade”
		P1: “Acabo pegando um pouco pra mim essa responsabilidade de cuidar dos meus parentes, porque eu sou psicóloga”
	Exaustão das telas	P3: “Eu estou completamente esgotada. Isso tem trazido um adoecimento pra mim”
		P1: “Eu durmo e acordo cansada”
		P1: “a tela exige mais atenção, exige muito de mim”
		P2: “Aí eu saio daqui, e ainda tenho o celular, vou ali no instagram, no twitter para rir um pouco, ver vídeo de gatinho, mas não dá, é só tragédia, só coisa ruim”
		P2: “Quando eu escuto alguém vendo televisão, naquela série de tragédias, quando não é violência urbana, é COVID, eu já fico, ou eu me tranco, ou eu mando desligar a televisão”
	P1: “Me senti exigida”	
	Ler, estudar, escrever e relaxar por meio da mesma tela	P1: “Então às vezes, eu fico 8h atendendo, aí quando eu tenho que sentar de novo pra ler, pra escrever, é na mesma tela!”
		P4: “Porque o nosso momento de lazer é um momento que precisa da tela”
		P3: “Na hora do meu lazer, de fazer uma videochamada, ou falar por telefone com os meus amigos, eu falo “gente, eu não quero!” Eu já estou de saco cheio, não quero saber videochamada, não quero saber de ligação telefônica” porque isso é o dia todo”
	Estar disponível todo o tempo	P1: “Na sala, na cozinha eu quero só falar besteira, me distrair, não quero ouvir problema. Aí chego lá e todo mundo está com aquela cara de ... [desespero]”
P2: “Tem que estar disponível. Agora imagina você ter que estar disponível o tempo todo, disponível para os pacientes, aí daqui a pouco você estar disponível para a família, que está surtando!”		
P2: “E é um superaquecimento para estar disponível emocionalmente, tecnicamente para o outro, e acabamos esquecendo de estar aquecido pra gente”		
P3: “esse mundo virtual é o mundo que você pode fazer tudo, a qualquer hora, qualquer momento, não tem mais timing”		
Impacto no corpo	P3: “ Fico na hipervigilância, não consigo desligar”	
	P3: “Se fico horas e horas no computador, [não consigo dormir], e aí que eu fico muito tempo no computador mesmo. E isso afeta o meu sono.”	
		P1: “Estava com muito problema de apetite, aí emagreci, mas tem muito a ver com o meu processo de ansiedade”

Figura 1. Eixo Mudança de Contexto.

Eixo	Tópicos	Falas
Exaustão profissional	Falta de privacidade para extravasar	P4: “Essa adaptação passa por um cansaço e uma não possibilidade de extravasar isso”
		P2: “você não tem espaço pra ter insônia, não tem espaço pra chorar”
	Onipresença das abas	P2: “a sua atenção biológica se adapta à essa atenção virtual e gera um caos interno muito grande, um cansaço interno muito grande”
		P3: “Quando me dei conta de que agora eu sou onipresente e como isso é horrível, algo que antes eu queria tanto, poder estar ao mesmo tempo em vários lugares. Eu vi que não, não é possível estar, nem virtualmente é possível. Você acaba perdendo enquanto você está aqui na outra tela”
		P3: “ Eu posso estar em três coisas ao mesmo tempo ou mais!”
		P3: “Não quero ser onipresente, não quero estar envolvida em tantas coisas”

Figura 2. Eixo Exaustão Profissional.

Eixo	Tópicos	Falas
Mudança de conceito	Impermanência	P1: “Impermanência, nessa questão de uma mudança que obriga. A impermanência é isso, independente da nossa vontade acontece, é uma necessidade de adaptação”
	“Novo normal”	P1: “Esse meu papel de ficar dizendo “Gente, tudo que acontece na Pandemia é normal, é tudo doido mesmo, é normal”, só que, que papel é esse? Que normal é esse? Que novo normal é esse?”
		P1: “ O que falo pros pacientes eu tento falar pra mim, não, tá tudo normal, é porque é uma pandemia, é um apocalipse, o mundo está acabando. É normal estar ansiosa, tem gente morrendo, estamos vivendo um desgoverno, ok ficar ansiosa”
		P4: ““novo normal” como um normal ansiogênico, como esse normal... Como está sendo encarar esse normal que não é saudável?”
		P3: “não tem nada de “normal” nessa realidade que a gente está vivendo, acho que é uma nova realidade.”
	Corpo virtual	P2: “ Temos que tomar cuidado para não normalizar os recursos de regulação emocional, então por exemplo, “ah, é normal as pessoas beberem mais”, “é normal tomar mais medicação”
P2: “Essa virtualidade que está mais presente, que foi antecipada está sendo o recurso que a gente está utilizando para poder se adaptar e vai ser um novo contexto. A virtualidade está fazendo com que criemos um corpo virtual, uma mente virtual, uma série de comportamentos, uma atenção virtual, uma percepção virtual”		
		P2: “a forma como essa atenção funcionou no presente, uma velocidade muito mais acelerada, a noção de tempo e de espaço é totalmente diferente nesse corpo virtual. Essas interações, o encontro virtual é totalmente diferente do encontro de dois corpos biológicos ali juntos naquele espaço determinado”

Figura 3. Eixo Mudança de Conceito.

Eixo	Tópicos	Falas
Sintomas	Aumento da demanda	P2: “Surgiu um aumento grande de pacientes tanto antigos quanto novos idosos, com muita ansiedade”
		P2: “Muitos pacientes que eu atendia uma vez por semana, eu estou atendendo duas.”
	Sintomas despersonalização e desrealização	P2: “Os que não aderiram são os narcísicos, os pacientes que não conseguiram ficar sem se olhar. Aí eu acabei utilizando essa dificuldade deles como forma de técnica também. Então esses macetes a gente vai pegando.”
		P2: “Percebo muitos movimentos de despersonalização e desrealização da ansiedade. Eu achei que ia ser mais pânico, mas na verdade está vindo mais despersonalização e desrealização, exatamente por conta dessa dificuldade dos papéis, dos corpos, o virtual, o biológico, o psicológico.”
Aumento do uso de substâncias	P2: “ O Álcool, a medicação, a automedicação, a procura por um psiquiatra para se medicar está aumentando muito. Então assim, todo mundo está em busca da realidade suplementar para suportar uma realidade concreta e compartilhada que está difícil de processar”	

Figura 4. Eixo Sintomas.

Eixo	Tópicos	Falas
Instrumentos do psicodrama	Medo precede o ato criativo	P2: “Muitas vezes, quando a gente consegue ver que através do medo pode surgir a espontaneidade, pode surgir um ato criativo, vamos nos adaptando.”
	Compartilhar experiências	P1: “a gente vai procurando na literatura, vai vendo os colegas fazendo, vai assistindo as live Eu achei que, essa coisa do pessoal se ajudar no online, é live pra cá, live pra lá, ajudou bastante. Eu vi que é possível então vamos lá, vamos jogar!”
	Adaptação das técnicas	P3: “O psicodrama interno também tem sido uma técnica importante nesse trabalho para chamar um pouco para o psicodrama, mas ainda sim eu sinto que fica um comprometimento”
		P2: “Acho que, desde o começo dessa pandemia, eu tenho observado todo mundo usando esse recurso psíquico da realidade suplementar, para tentar acalmar a ansiedade”
	Regulação por vínculo através do compartilhar desse grupo	P1: “Vou ter que ensinar tudo pelo online. Fui na cara e na coragem e funciona!”
		P1: “Acho que foi bem mais aliviante”
P1: “Foi muito bom saber que tem gente que está tão cansada quanto eu, que não é culpa minha. Que tem pessoas que estão passando pela mesma coisa! “		
P2: “Toda vez que eu pensava em falar com alguém, eu ficava “não, essa pessoa está mal, essa pessoa está ansiosa, essa pessoa está... ah, não vou ter com quem falar né”. Daí pensei “não, acho que é a oportunidade é agora”		
	P2: “Falar sobre isso me ajudou a colocar as coisas no lugar, a aceitar, dar um alívio. Vivi uma regulação por vínculo aqui com vocês, emocional”	
	P3: “acho que foi um espaço bacana para poder reforçar algumas coisas que eu já venho refletindo e tentando colocar em prática.”	

Figura 5. Eixo Instrumentos do Psicodrama.

O eixo Mudança de Contexto reúne as dificuldades de assimilar a interação virtual como recurso para a atuação profissional. A espontaneidade aparece no discurso como característica individual e não atributo das relações. À primeira vista, colocam-se como pessoas vivenciando a nova realidade, mas não as modificações nos vínculos com seus pacientes.

O eixo Exaustão Profissional foi o tema mais citado ao longo da entrevista, transmitindo os desconfortos que o isolamento social ocasiona (Rodrigues & Azevedo, 2020). Há um esforço de separar as dimensões *pessoal* e *profissional*, mesmo quando a separação física não acontece. As participantes mencionaram várias vezes o impacto na saúde *do corpo*, na *saúde mental*, na dinâmica relacional e na adaptação de limites acerca do *estar disponível* para os pacientes. As regras do senso comum relacionadas ao *horário comercial* não estavam mais mediando esse contato, pois o *estar sempre em casa* possibilita a onipresença, ou a capacidade de estar presente em vários lugares ao mesmo tempo, como em eventos e ambientes virtuais diferentes, como citada pelas participantes.

As interações abordaram sentimentos e situações compartilhadas de exaustão, relacionadas à tecnologia. As máquinas, que antes eram ferramentas acessórias para estudos, lazer, trabalho, agora são o principal meio pelo qual nos comunicamos e existimos.

O eixo Mudança de Conceito resume reflexões sobre a realidade virtual. É um contato imersivo sobre como a espontaneidade pode, muitas vezes, ser desafiadora. Ao final da entrevista, havíamos compartilhado e nos acolhido em nossos anseios, houveram olhares de cumplicidade e um sentimento de união, com risos e leveza. Considero aqui que uma catarse de integração (Monteiro et al., 2006) tomou o palco nesse momento, pois tanto um sentimento de conexão aconteceu, quanto o luto pelo estilo de vida que não retornará foi compartilhado.

O eixo Instrumentos do Psicodrama aborda a vivência da atuação profissional com a abordagem dentro desse contexto. Reflexões sobre os instrumentos e técnicas clássicas, a importância de compartilhar frequentemente com outros profissionais e de ter uma educação continuada. Ser *psicodramatista* parece ser apenas aplicar técnicas. Sem a referência do *setting* psicodramático, da conserva e da diferenciação entre os contextos social/grupal e psicodramático, as participantes se percebem perdidas, ansiando por um modelo para o papel de psicodramatista online.

Por fim, o eixo Sintomas, assim denominado por ser uma palavra presente na entrevista, reúne uma visão de medo com os efeitos patológicos, a curto prazo, do isolamento. A concepção psiquiátrica sobre o sofrimento, por meio da identificação

de sintomas, aparece tanto na descrição dos eventos vivenciados nas consultas quanto em seus ciclos pessoais. Percebemos um empenho em tentar reduzir essas perdas e adaptações à lógica de *sintomas*.

REFLEXÕES

A ausência de espontaneidade é um não esforço de recuperar o sentido da realidade, uma submissão ao que já está estabelecido como hábito, como conserva cultural, sem conexão com as mudanças que inegavelmente acontecem na vida (Naffah Neto, 1997). Pensando sobre isso, percebo como o discurso das participantes reflete tentativas de manter essa conserva cultural, perpetuar o lugar comum de 2019 (e dos dois meses iniciais de 2020). A dinâmica do consultório físico já estava estabelecida, num ambiente no qual se tinha uma ilusão confortável do controle e do sigilo. Um molde de psicoterapia psicodramática, em que o espaço possibilita uma *espontaneidade instintiva*, uma movimentação criativa esperada e aceita, porém restrita (Naffah Neto, 1997).

Ao longo da minha construção como psicoterapeuta psicodramatista, tive contato apenas com o espaço presencial: estar perto dos pacientes, observar gestos, não ditos, movimentos que tinham mais significado do que palavras. Foi estranho e diria até assustador ter que adaptar essas habilidades e técnicas para o espaço restrito da tela de um computador ou celular. No início da pandemia, pensei inclusive ser impossível fazer tal adaptação, e mais sozinha por estar distante dos lugares onde eu ia para discutir e aprender sobre psicodrama.

Usamos e discutimos as mesmas técnicas da socionomia criadas há mais de um século, sem considerar que todas as metodologias e teoria são datadas. Foram elaboradas de acordo com uma necessidade de um contexto sócio-histórico, muito diferente do que temos hoje (Dedomenico, 2020). A socionomia é um estudo que tem por base a constante abertura para o desconhecido, o questionamento constante das normas e a ampliação de possibilidades de ação. Essa dinamicidade da realidade reflete a *impermanência* que a fala de Paula traz durante a entrevista: “mudança que obriga, independente da nossa vontade, acontece”. A espontaneidade, como aponta Naffah Neto (1997), é um movimento de abertura para entrarmos em contato com a realidade que se apresenta a nós.

Todavia esse *engessamento* compartilhado foi vivenciado com dor, pois a adaptação ao virtual é complexa, pois é um mundo alternativo, com suas próprias regras de conduta, cultura e papéis (Deslandes & Coutinho, 2020) (como podemos perceber nas falas do eixo Exaustão Profissional). As participantes demonstraram dificuldade de enfrentar o desconhecido no começo, em falas como “Me senti exigida” (Paula), “Imagina você ter que estar disponível o tempo todo, disponível para os pacientes, aí daqui a pouco você tem que estar disponível para a família, que está surtando!” (Paola), “Quando me dei conta era onipresente, e isso é horrível!” (Pamela). Até encontrarmos a *resposta mais adequada* para a situação, passamos por tentativas, questionamentos, erros, angústias, medo.

Como foi abordado pelas participantes, a ética, os limites profissionais, as próprias técnicas fundamentais do psicodrama (eixo Instrumentos do Psicodrama) que estruturam o papel de *psicodramatista* mudaram. Ao se deparar com uma nova realidade, as participantes foram criativas, confirmando a ideia de que o ser humano está condenado a criar todos os dias (Merengué, 2020).

A criatividade-espontaneidade é relacionada ao desenvolvimento dos papéis. As participantes se percebem *tomando e jogando* com seus papéis (Cortes, 2009) como psicoterapeutas psicodramatistas no contexto virtual, se abrindo para serem espontâneas, ao mesmo tempo que ainda não confortáveis o suficiente para criar.

Foi necessário pensar em novas normas para lidar com o atendimento online, como pedir que o paciente encontrasse um lugar privado para ser atendido ou ressaltar o uso de fones de ouvido para manter o sigilo. Da mesma forma, limites pessoais que nem tínhamos considerado antes foram pensados, já que agora temos que pesar o desgaste da tela, o custo de ser onipresente (estar em mais de uma aba ao mesmo tempo), o medo das notícias (como é possível ver em falas nos eixos Mudança de Contexto e Exaustão Profissional). O processo de desenvolvimento de papel foi aos poucos delineando, compartilhado e vivenciado, até vir o aquecimento para criar em cima desse novo cenário.

A mudança de papel não diz apenas de algo individual e interno, mas de uma reorganização do contexto compartilhado com o papel complementar. O espaço profissional (*home office*), a forma de organização da agenda, os limites do dito *horário comercial* (das 8h às 18h), até a compreensão de que nosso corpo físico é menos capaz de acompanhar o fluxo rápido de informações que o nosso corpo virtual consegue, nos sugere um novo paradigma que nos deparamos. Cada pessoa criou novas imagens por meio as quais se relaciona com o meio social (Deslandes & Coutinho, 2020) tentando ser onipresentes, buscando ainda mais essa relação homem-Deus, não apenas no ato de criar, como dizia Moreno (Cortes, 2009).

Temos a mesma tela para socializar, fazer compras, trabalhar, fazer psicoterapia, consultar o médico, até ir à academia. No *antigo normal* (para contrapor esse termo que foi tão usado em 2020) íamos a diferentes lugares para desempenhar nossos papéis, éramos estudantes na escola, psicólogas no consultório, amigas nos espaços de lazer, e por assim em diante. Agora, vivemos todos esses papéis, habitamos todos esses contextos, em uma tela só. Como uma abordagem centrada nas relações, é necessário acompanhar os locais onde essas relações ocorrem (Vidal & Castro, 2021). A ausência de papéis desenvolvidos sobre a dinâmica da relação ser humano/máquina no contexto de isolamento foi vivenciado com o luto pelo estilo de vida que não retornará. Vários papéis mudaram de uma única vez, para se adaptar a condições não tão favoráveis assim.

Uma obra não pode ser dissociada do seu momento histórico, cultural e econômico. A alienação sobre a situação sócio-histórica leva a uma tendência para a normatização, a repetir dinâmicas conservadas sem considerar o indivíduo. Será que é justo impor técnicas criadas por Moreno exatamente da mesma forma que foram pensadas no século passado? Pensar o psicodrama dentro de uma fôrma restrita se contrapõe às próprias bases da abordagem.

O consultório físico traz restrições sobre acesso ao local, público esperado, horário de funcionamento alinhado à comunidade ao redor, da mesma forma que o interior da sala dará pistas sobre o próprio vínculo que pode ser estabelecido lá (Merengué, 2020). Uma relação determinada pelas fronteiras geográficas e territoriais. Durante a pandemia, a territorialidade não foi mais um fator determinante em nossas relações (Deslandes & Coutinho, 2020). O consultório virou a própria casa do psicodramatista, seus instrumentos terapêuticos foram adaptados para sites interativos, plataformas de vídeo chamada, fones de ouvido e uma boa conexão de internet. As dimensões *pessoal* e *profissional*, tidas como espacialmente distintas, entram agora em conflito, em questionamento, já que não há mais o espaço físico mediando favorecendo o aquecimento para a troca de papéis. Existe um esforço desgastante para manter a mesma atuação no meio virtual.

Dentro de todos esses conflitos, destaco uma frase de Merengué (2020, p. 47) sobre o papel de *psicodramatista*: “Sua autonomia junta liberdade e ética, espontaneidade e responsabilidade, imersão e análise”. O psicodramatista está em constante luta do porquê de suas ações.

Desconstruindo constantemente o Psicodrama

Passados algum tempo da sessão de pesquisa, percebo como esse momento me trouxe reflexões sobre ser psicodramatista. É consenso que ninguém esperava para *viver um momento histórico*, como li no *Twitter* uma vez. As conservas foram abaladas e o desespero para mantê-las foi compartilhado.

A ideia dessa pesquisa surgiu do meu próprio despreparo em atuar nessa modalidade, o medo de não saber como adaptar o psicodrama para a realidade virtual. Durante a graduação e a especialização, ouvi pouco sobre psicoterapia online, formas de divulgação, manejo e ética em ambiente virtual. Mesmo enquanto escrevia este texto, lendo as Resoluções do Conselho de Psicologia, percebi o quanto os psicólogos não estavam preparados para esse tipo de atuação. Nas aulas online que participei, os professores traziam a espontaneidade como algo simples de ser alcançado: “seja espontâneo”, “o psicodrama é espontâneo”. Mas como ser espontâneo em meio ao caos?

Pesquisava sobre espontaneidade enquanto vivia meu próprio processo para reencontrá-la. Foi por meio do encontro com essas mulheres que pude compreender a dimensão dessa luta. Quais foram as questões que emergiram dessa realidade digital, que anseios e angústias todas nós vivenciamos. E também como nossos anseios não são individuais, mas compartilhados. A sessão de pesquisa foi um encontro moreniano, pudemos realizar um amplo compartilhamento, nos acolher e nos transformar por meio do que ali vivenciamos.

A pandemia trouxe medo, insegurança, mas também mudança. Abalou estruturas que não sabíamos que estavam conservadas. Novas técnicas foram surgindo, outras foram adaptadas, visto que as ferramentas morenianas foram criadas para estar constantemente em atualização. O objetivo não é apenas ser um produto final cristalizado, mas uma ferramenta para a abertura da dimensão criadora do ser humano (Dedomenico, 2020).

Acabamos por nos prender à antiga conserva, que não se corresponde mais com a revolução digital de 2020. Lidamos com a adaptação à uma nova cultura, novos mecanismos, novos papéis. Passamos pela angústia e aquecimento que levaria ao ato espontâneo de agir sobre a situação desconhecida, que agora era nossa. O Psicodrama precisa de uma descolonização constante

e permanente para não cair em uma normatização. Nesse processo pude entender que a socionomia é muito mais do que uma técnica, é uma vivência em movimento, pela desconstrução de padrões, pensamentos, relações. Como psicodramatista recém-formada, sinto falta de ver mais trabalhos inovadores que nos convidem a questionar as bases da nossa atuação constaneamente. Convido então, assim como Merengué (2020), a pensarmos em uma desadaptação criativa e espontânea, que transite entre as conservas já postas e as novas formas de se viver, criadas a cada momento.

CONFLITO DE INTERESSE

Nada a declarar.

CONTRIBUIÇÃO DAS AUTORAS

Conceptualização: Guimarães L e Brito VCA; **Curadoria de Dados:** Guimarães L; **Análise Formal:** Brito VCA; **Investigação:** Guimarães L; **Metodologia:** Guimarães L e Brito VCA; **Administração do Projeto:** Guimarães L e Brito VCA; **Supervisão:** Brito VCA; **Validação:** Brito VCA; **Escrita – rascunho original:** Guimarães L; **Escrita – análise e edição:** Guimarães L e Brito VCA.

DISPONIBILIDADE DE DADOS DE PESQUISA

Dados serão fornecidos sob solicitação.

FINANCIAMENTO

Não se aplica.

AGRADECIMENTOS

Não se aplica.

REFERÊNCIAS

- Conselho Federal de Psicologia. (2020, 16 de março). *Coronavírus: Comunicado sobre atendimento on-line* Retirado em 26 de Novembro de 2020. Recuperado de: <https://site.cfp.org.br/coronavirus-comunicado-sobre-atendimento-on-line/>. Acesso em: 20 dez. 2022.
- Cortes, R. A. (2009). *A espontaneidade na socionomia*. [Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo]. Repositório PUCSP. <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/17381>
- Deslandes, S. & Coutinho, T. (2020). Pesquisa social em ambientes digitais em tempos de COVID-19: Notas teórico-metodológicas. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(11), e00223120. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00223120>
- Diário Oficial do Distrito Federal (2020), ano XLIX, Edição Extra nº 33-A.
- Dedomenico, A. M. (2020). Desgourmetizar a prática sociométrica. In A. M. Dedomenico & D. Merengué (Eds.), *Por uma vida espontânea e criativa: Psicodrama e Política*. Ágora.
- Ferreira, R. F., Calvo, G. G. & Gonzales C. B. L. (2002). Caminhos da pesquisa e a contemporaneidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15 (2), 243–250. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722002000200002>
- Iunes, A. L. S. (2018). *Atos terapêuticos: Como se não houvesse amanhã* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Brasília]. Repositório UnB. <https://repositorio.unb.br/handle/10482/34096>. Acesso em: 20 dez. 2022.

- Markham, A. N. (2018). Ethnography in the Digital Internet Era: from Fields to Flows, descriptions to interventions. In N. Denzin & Y. Lincoln (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research* (pp. 650-668). Sage.
- Merengué, D. (2020) Descolonizando o psicodrama: Clínica e política. In A. M. Dedomenico & D. Merengué (Eds.), *Por uma vida espontânea e criativa: Psicodrama e Política* (pp. 37-59). Ágora.
- Monteiro, A. M., Merengué, D. & Brito, V. (2006). *Pesquisa qualitativa e psicodrama*. Ágora.
- Naffah Neto, A. (1997). *Psicodrama: Descolonizando o Imaginário*. Plexus.
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O. & Kessler, F. H. P. (2020). Pandemia de medo e COVID-19. *Debates em Psiquiatria*, 10(2), 12-16. <https://doi.org/10.25118/2236-918X-10-2-2>
- Reis, E. (2020, 24 mar). O que é uma live? Saiba tudo sobre as transmissões ao vivo na Internet. TechTudo. Recuperado de: <https://www.techtudo.com.br/noticias/2020/03/o-que-e-uma-live-saiba-tudo-sobre-as-transmissoes-ao-vivo-na-internet.ghml>. Acesso em: 30 de novembro de 2020.
- Resolução CFM Nº 2.227/2018, de 06 de fevereiro de 2019. Recuperado de: <https://portal.cfm.org.br/images/PDF/resolucao222718.pdf>. Acesso em: 30 de novembro de 2020.
- Resolução CFP Nº 03/2000, de 25 de setembro de 2000. Recuperado de: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-3-2000-regulamenta-o-atendimento-psicoterapeutico-mediado-por-computador>. Acesso em: 30 de novembro de 2020.
- Resolução CFP Nº 04/2020, de 26 de março de 2020. Recuperado de: https://leisinstitucionais.s3.amazonaws.com/originals/conselho_federal_de_psicologia-br/2020/resexepro-4-2020-cfp-br.pdf. Acesso em: 30 de novembro de 2020.
- Resolução CFP Nº 11/2012, de 21 de junho de 2012. Recuperado de: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-11-2012-regulamenta-os-servicos-psicologicos-realizados-por-meios-tecnicos-de-comunicacao-a-distancia-o-atendimento-psicoterapeutico-em-carater-experimental-e-revoga-a-resolucao-cfp-no-12-2005>. Acesso em: 30 de novembro de 2020.
- Resolução CFP Nº 11/2018, de 11 de maio de 2018. Recuperado de: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-11-2018-regulamenta-a-prestacao-de-servicos-psicologicos-realizados-por-meios-de-tecnologias-da-informacao-e-da-comunicacao-e-revoga-a-resolucao-cfp-no-11-2012>. Acesso em: 30 de novembro de 2020.
- Resolução CFP Nº 12/2005, de 18 de agosto de 2005. Recuperado de: <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-12-2005-regulamenta-o-atendimento-psicoterapeutico-e-outros-servicos-psicologicos-mediados-por-computador-e-revoga-a-resolucao-cfp-no-003-2000>. Acesso em: 30 de novembro de 2020.
- Rodrigues, J. N., & Azevedo, D. A. D. (2020). Pandemia do coronavírus e (des) coordenação federativa: Evidências de um conflito político-territorial. *Espaço e Economia*, 19(18). <https://doi.org/10.4000/espacoeconomia.12282>
- Santos, K. S., Ribeiro, M. C., Queiroga, D. E. U., Silva, I. A. P. & Ferreira, S. M. S. (2020) O uso de triangulação múltipla como estratégia de validação em um estudo qualitativo. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(2), 655-664. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020252.12302018>
- Tarashoeva, G. (2022) Interference of the different realities when working with psychodrama online and its effect on the protagonist and the group. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 30, e0622. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v30.507>
- Vidal, G. & Castro, A. (2021). Transmitindo conexões: A construção do vínculo psicoterápico no psicodrama bipessoal on-line. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 29(2), 127-137. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v30.507>
- World Health Organization (WHO) (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Genebra: World Health Organization 2020 (Situation Report 67). Recuperado de: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200327-sitrep-67-covid-19.pdf>. Acesso em: 30 de novembro de 2020.