

O TEMPO EM TERAPIA: POSSIBILIDADES PSICODRAMÁTICAS

Marieli Mezari Vitali^{1*} , Amanda Castro² 

RESUMO

O presente estudo teve como objetivos compreender como as pessoas se relacionam com o tempo e apresentar possibilidades de vivências psicodramáticas em diferentes formatos de sessão. Foi realizada uma pesquisa qualitativa de estudo de caso, com análise de registros de um encontro grupal e de uma sessão bipessoal de três mulheres, cada uma em seu processo psicoterapêutico. O encontro grupal com jogos dramáticos trabalhou especificamente a relação com o tempo e apresentou as dificuldades e facilidades em lidar com o tempo, que passa rápido ou devagar, com os imprevistos e/ou o aproveitar o momento. As sessões individuais marcaram o tempo como inimigo, até a compreensão de que a rotina exaustiva ou as conservas de produtividade impediam a espontaneidade.

PALAVRAS-CHAVE: Psicodrama; Tempo; Espontaneidade.

TIME IN THERAPY: PSYCHODRAMATIC POSSIBILITIES

ABSTRACT

This study aimed to understand how people relate to time and present possibilities of psychodramatic action in different session formats. Therefore, qualitative research was carried out in case study format, with analysis of records of a group meeting and a bipersonal session of three women, each in their psychotherapeutic process. The group meeting with dramatic games worked specifically the relationship with time and presented the difficulties and facilities in dealing with time that passes quickly or slowly, with the unforeseen and/ or seize the moment. The individual sessions marked time as an enemy, until the understanding that the exhaustive routine or the preservation of productivity prevented spontaneity.

KEYWORDS: Psychodrama; Time; Spontaneity.

EL TIEMPO EN TERAPIA: POSIBILIDADES PSICODRAMÁTICAS

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivos comprender cómo las personas se relacionan con el tiempo y presentar posibilidades de actuación psicodramáticas a partir de diferentes formatos de sesión. Se realizó una investigación cualitativa en formato de estudio de caso, con análisis de registros de un encuentro grupal y una sesión bipersonal de 3 mujeres, cada una en su proceso psicoterapêutico. El encuentro grupal con juegos dramáticos trabajó específicamente la relación con el tiempo y presentó las dificultades y facilidades en lidiar con el tiempo que pasa rápido o lento, con los imprevistos y/o aprovechar el momento. Las sesiones individuales marcaron el tiempo como enemigo, hasta la comprensión de que la rutina exaustiva o las conservas de productividad impedían la espontaneidad.


PALABRAS CLAVE: Psicodrama; Tiempo; Espontaneidad.

1. Universidade Federal de Santa Catarina  – Florianópolis (SC), Brasil.

2. Viver mais Psicologia – Tubarão (SC), Brasil.

*Autora correspondente: marielimezari@gmail.com

Recebido: 12 abr. 2023 | Aceito: 20 jun. 2023

Editora de seção: Oriana Hadler 

INTRODUÇÃO

*“Quem me dera, Se o tempo fosse o único inimigo de nós dois,
Quem me dera, Se o que tem pra hoje fosse deixado pra depois”*
(Lagum e Emicida).

O *Michaelis* On-line: *Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa* (2023) conceitua *tempo* como:

- Período de horas, dias, semanas, meses que possibilita identificar as noções de passado-presente-futuro, conforme os eventos se sucedem;
- Certo período da vida que se distingue de outros;
- Momento atual, período em que vivemos hoje;
- Etc.

Nafah-Neto (1997) contextualiza a visão bergsoniana do momento presente, em que o tempo se esvai constantemente, o presente está aqui e logo se torna tempo passado, uma eterna conexão entre passado-presente-futuro. O presente é marcado pela consciência que se tem do próprio corpo, responsável e comprometido com a situação vivenciada hoje. Bergson utiliza o termo *durée* para se referir à duração de um fenômeno que é um processo constante e que influenciou o conceito de momento moreniano (Wechsler, 2020). Para Zerka Moreno et al. (2001), o tempo consiste em uma conserva cultural, criada por e para os seres humanos, que só é cristalizada, negativa, se embota a espontaneidade e a criatividade.

Na realidade atual, que podemos chamar de “sociedade do desempenho” ou “sociedade do cansaço”, a relação com o tempo está conectada à produtividade e, portanto, produz exaustão, aumentando os dados epidemiológicos de adoecimento. A ideia capitalista e neoliberal de sucesso envolve o atingir metas e logo adicionar novas metas a serem alcançadas; ação contínua e desempenho máximo são sinônimos de sucesso. Essa relação problemática com o tempo é observada principalmente e de forma mais intensa no contexto profissional, mas não apenas nesse espaço (Vieira, 2022).

As mudanças sociais e culturais diluem as fronteiras entre os contextos: trabalho, educação, casa, amizades, lazer... Esse entrelaçamento traz um endividamento de tempo, em que não se tem horários bem delimitados, e o trabalho entra nas casas e em outros espaços; entra no tempo que era destinado ao descanso e ao lazer. Todavia, o trabalho é visto como algo útil, pois traz renda para sobrevivência e recreação. Portanto, priorizam-se essas atividades consideradas produtivas. Nesse sentido, parece não haver tempo suficiente, ao mesmo tempo que há muitas atividades institucionais (trabalho e/ou educação) para se dar conta (Furlan et al., 2020). Furlan et al. (2020) abordam o imediatismo presente na relação que estabelecemos com o tempo. Essa relação faz com que vejamos como necessário terminar as tarefas e os projetos rapidamente, sem demora. Por exemplo, não é possível aproveitar a calma da leitura de um livro, mas sim acessar coisas rápidas e com imagens, vídeos curtos ou acelerados.

Em uma realidade em constante aceleração do tempo, modifica-se, além da nossa relação com o tempo, a nossa relação com o mundo. Nafah-Neto (1997) pontua a importância da espontaneidade na relação estabelecida entre corpo-espaço, sujeito-mundo material e social. De forma simplificada, a espontaneidade atua no aqui e agora, impulsionando o indivíduo a uma resposta adequada diante de uma situação nova ou uma nova resposta diante de uma situação já conhecida (Moreno, 2018). A espontaneidade não é uma reserva permanente; ela precisa ser catalisada conforme as relações interpessoais e as situações vivenciadas. Conforme as situações e áreas da vida, o indivíduo pode apresentar ausência ou perda de espontaneidade (Moreno, 2014).

Para Nafah-Neto (1997), a espontaneidade envolve corpo, percepção e ação: em uma situação, memórias são ativadas e ocorre o reconhecimento da situação por meio da atenção; de forma consciente, associam-se sujeito e situação, resultando em uma ação espontânea, que diverge da ação automática ou impulsiva. O passado não é esquecido na ação espontânea, mas as respostas passadas são lembradas e de modo consciente transformadas para o momento presente. De acordo com o autor, a espontaneidade envolve uma contínua relação sujeito-mundo a cada transformação vivenciada. Portanto, a conexão com o aqui e agora é essencial para a ação espontânea. Zerka Moreno et al. (2001) também especificaram essa relação entre espontaneidade, reflexão e contexto.

Moreno (2014) pontuou a inseparável vinculação entre a teoria do momento¹ e a teoria da espontaneidade. O momento relaciona-se com a experiência subjetiva, a relação que cada um possui com o tempo e o contexto, associando memórias. Logo, envolve a vivência de cada sujeito. Não foca na ordem temporal das coisas, mas na ordem do tempo pessoal de cada um associado à noção espacial, à realidade concreta da vivência, que traz consigo uma mudança e prepara o sujeito para a ação espontânea. Há, assim, uma distinção entre tempo cronológico (tempo *chronos*, a noção linear de tempo, presente-passado-futuro) e tempo vivencial (tempo *kairós*, relacionado ao aqui e agora, não exatamente o tempo do relógio): “O momento é um tempo à parte” (Rozados, 2018, p. 102).

Quando abordamos a relação do momento com o contexto concreto da vivência, relacionamos o *locus*, a matriz e o *status nascendi* das vivências. O *locus* refere-se às circunstâncias que desencadearam o conflito; a matriz são as respostas do sujeito a essas circunstâncias, que acabam cristalizando-se para serem reutilizadas em outras situações parecidas e em outros papéis; e o *status nascendi* é algo que pode sofrer perturbações e que influencia no aparecimento dos sintomas, o que pode imprimir uma nova forma de ser e vivenciar os vínculos (Bustos, 2006; Perazzo, 1999).

Como Rozados (2018) tão bem pontua, para Moreno, o momento conecta-se ao contexto. Era um homem da ação e, portanto, focou na prática, na terapia da ação. O tempo na terapia pressupõe a relação entre momento e contexto e se conecta com a espontaneidade. Os momentos vivenciados implicam mudança, em que uma ação espontânea, nova e adequada ao contexto é necessária, não repetindo padrões já existentes. Conforme ocorre a cristalização patológica de formas de vivenciar o mundo, ativadas diante de novas experiências, impossibilita-se a ação espontânea. Como já citado, a espontaneidade é essencial na teoria moreniana, e o embotamento da espontaneidade vincula-se a patologias psíquicas e sociais (Bustos, 2006; Rozados, 2018; Vitali & Castro, 2021).

A ação espontânea, para a teoria moreniana, corresponde ao agir saudável no mundo, conectado com o momento e o contexto em que se encontra. Quando em terapia trabalhamos com o adoecimento dos sujeitos, trabalhamos com o embotamento da espontaneidade. Muitas vezes deparamos com pessoas que cristalizaram respostas e as repetem em diversas situações, causando desconforto, sensação de inadequação, cansaço por causa da repetição. Também, há a dificuldade de viver o momento em razão da preocupação extrema com o futuro, com o que os outros vão pensar, com a imprevisibilidade e a ausência de controle, a dificuldade de tomar decisões, como em quadros de ansiedade, transtornos de personalidade ou de humor, entre outras patologias psicológicas e sociais (Padovan, 2016; Silva Filho, 2015; Vitali & Castro, 2021).

Padovan (2016) afirma que o trabalho psicodramático possibilita o treino da espontaneidade para que os sujeitos expressem seu verdadeiro *eu*, um *eu* real que compreenda quem se é naquele momento. É importante considerar que diferentes formatos de sessão podem utilizar as técnicas psicodramáticas para o desenvolvimento da espontaneidade. Além disso, desde o princípio da teoria, o foco de Moreno foram os processos de saúde, e não as doenças, delineando suas teoria e prática por meio da catalisação da espontaneidade, afinal as doenças eram “patologias da espontaneidade” (Moreno, 2014; Silva Filho, 2015). Moreno (2014), Silva Filho (2015) e Padovan (2016) sinalizam que o treino de papéis permite um contato concreto com o eu, e estimula a ação espontânea.

Diante disso, compreendemos que o trabalho psicodramático ocorre em direção ao desenvolvimento da espontaneidade, independentemente do quadro patológico identificado. Ainda, há inúmeras situações e possibilidades para ocorrer o embotamento da espontaneidade. Na prática profissional deparamos com as dificuldades na relação com o tempo: repetição de respostas passadas, preocupações com o futuro, dificuldades em estar-se presente no momento em que se vive... Distanciamos-nos de uma relação com o tempo em que as experiências envolvem os ciclos da natureza e vivenciamos hoje uma relação com o tempo associada à produtividade: o quanto é possível produzir em um intervalo médio de tempo (Rozados, 2018). Essa relação produtivista com o tempo pode causar embotamento da espontaneidade e dificuldade em viver o momento presente. Apesar de a prática do psicodramatista muitas vezes mapear bloqueios da espontaneidade no passado e planejar o futuro, é no momento presente que esse trabalho ocorre e transforma (Freitas & Vieira, 2018).

Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivos:

1. Apesar de Moreno focar seus escritos na espontaneidade, o autor pontuou que os termos *presente* ou *aqui e agora* não contemplavam a relação espontaneidade e *momento*, termo que passa a utilizar, mesmo com a dificuldade de defini-lo sem usar as palavras anteriores (Moreno, 2014; Rozados, 2018).

- Compreender como as pessoas se relacionam com o tempo;
- Apresentar possibilidades de vivências psicodramáticas em diferentes formatos de sessão.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, com foco exploratório, por abranger um objeto de investigação ainda pouco abordado (Minayo, 2008), especificamente o tema *tempo*, em diferentes modalidades no psicodrama. Trata-se ainda de uma pesquisa em formato de estudo de caso com o objetivo de reunir informações sobre determinado fenômeno, compreendendo-o com base em sua dinâmica no contexto real (Eisenhardt, 1989). Portanto, utiliza-se uma vivência sociodramática com jogos dramáticos e recortes de casos de atendimento no psicodrama bipessoal, ambos com foco na relação estabelecida com o tempo.

Os participantes da pesquisa foram divididos em dois grupos:

- Encontro terapêutico grupal;
- Processo psicoterapêutico em formato de psicodrama bipessoal. Conforme conceituado por Rosa Cukier (1992), a modalidade é composta de duas pessoas: terapeuta e paciente.

Os integrantes do grupo eram 40 psicodramatistas em formação. Eles participaram de um único encontro de jogo dramático com a temática *tempo*, com 2 horas de duração, de forma presencial, em junho de 2022. O encontro teve objetivo educacional, a fim de experienciar diferentes vivências no psicodrama e trabalhar o papel de psicodramatista.

As participantes do estudo foram três mulheres entre 25 e 40 anos que estão ou estiveram em processo psicoterapêutico individual com a pesquisadora principal da pesquisa e em algum momento tiveram como tema protagônico o *tempo*, entre 2021 e 2022. Os relatos aqui utilizados são de pessoas que se encontravam em processo terapêutico, cuja demanda tempo despontou no decorrer desse processo. As participantes estavam em momentos distintos da psicoterapia e, também, tinham demandas diferentes. Os conteúdos aqui abordados serão exclusivamente os necessários para compreender-se a conexão entre sujeito-sofrimento oriundo da relação com o tempo.

Foi utilizado o registro de sessão de cada uma das sessões (individuais e grupais) que abordam o tema *tempo*, empregando-se a sessão inteira como *corpus* da pesquisa. Importante destacar que as sessões não foram gravadas nem transcritas. Portanto, foram usados neste estudo os textos de registros de sessão, que são obrigatórios a todos os profissionais da psicologia, conforme a Resolução nº 001/2009, do Conselho Federal de Psicologia. Os registros de sessão contemplam as demandas abordadas pelos pacientes e, também, as técnicas e ferramentas utilizadas pelo profissional, além de impressões sobre o trabalho realizado e a continuidade do processo terapêutico.

Nesta pesquisa se analisaram os documentos *a posteriori*, especificamente registros de sessão que documentaram atendimentos psicoterapêuticos individuais e de um encontro grupal realizado para fins educativos. Dessa forma, após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, entrou-se em contato via mensagem com os participantes, foi agendado um horário para explicar a pesquisa, e solicitou-se a autorização para uso da descrição da sessão que abordou o tema *tempo*. Com o aceite, as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e os dados foram utilizados na pesquisa. As três participantes aceitaram o uso dos dados. Por sua vez, os integrantes do grupo possuíam um contrato pedagógico para uso do encontro para fins científicos.

A análise das sessões foi realizada por meio da análise narrativa (Bruner, 1991), com base nos preceitos epistemológicos e teóricos da socionomia, de Jacob Levy Moreno e pós-morenianos. O trabalho fundamenta-se numa perspectiva fenomenológica da socionomia, tendo em vista que busca compreender o fenômeno, e não focar no processo de coconstrução. Assim, a análise seguiu as etapas de sessão, ferramentas, contextos, instrumentos e técnicas explicitados por Rodrigues (2021) e demais conceitos e definições do referencial teórico psicodramático.

A utilização dos dados obtidos por meio das sessões de psicodrama esteve condicionada à assinatura de um TCLE pelos participantes. Em conformidade com a legislação do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas com seres humanos, a Resolução nº 510/16, a pesquisa foi submetida ao conselho do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos e aplicada após sua aprovação, sob nº 67973423.10000.5490. Os participantes não foram identificados em nenhum momento do estudo; utilizaram-se pseudônimos, nomes de personagens que se relacionam com o tempo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Trabalho sociodramático com o tempo

Com o objetivo de trabalhar o desbravamento da espontaneidade, com o apoio de uma ego auxiliar, conduzimos um encontro em formato de sociodrama, na modalidade jogos dramáticos (Rodrigues, 2021). Conforme a reflexão sobre de que maneira a espontaneidade é embotada pela forma como nos relacionamos com o tempo, o roteiro inicial foi planejado a fim de trabalhar a relação de cada um com este fenômeno que perpassa todos nós: o tempo.

Como aquecimento inespecífico do grupo, começamos com os acordos iniciais e o contrato do encontro, seguidos pelo jogo do andar (Yozo, 1996). Nesse jogo, enquanto diretora, atribuí diferentes formas de caminhar pela sala: “*Como caminho no meu dia a dia, quando estou com pressa, quando estou admirando uma paisagem*”, entre outras consignas, a fim de trazer os participantes para a conexão com o próprio corpo e consigo mesmo (reconhecimento do *eu*). O aquecimento físico foi essencial para a preparação dos indivíduos para o encontro, para que fosse possível a abertura ao grupo (Nery, 2010; Vitali & Castro, 2020).

Ainda no aquecimento, realizamos um mapeamento sociométrico, fortalecendo o reconhecimento do *eu* e estimulando o reconhecimento do *tu*, importante para que as pessoas se sentissem confortáveis no espaço do grupo e iniciassem o estabelecimento de vínculos (Vitali & Castro, 2020). Portanto, os critérios sociométricos contemplaram questões relativas ao encontro, por exemplo: Quem estava no estado e quem veio de outro? Quem chegou à cidade diretamente para o encontro e quem chegou antes para curtir-la? Quem vai aproveitar a cidade nos momentos que sobrar tempo e quem vai relaxar no hotel? Quem gostaria de ter mais tempo para aproveitar tudo o que a cidade tem para oferecer? Quem acha que vai ter tempo suficiente para fazer o que deseja aqui? Quem vai para o bar depois que acabarem os compromissos do dia?

Com isso, o grupo passou a identificar semelhanças e diferenças entre os que estavam ali presentes, gerando conexões nas verbalizações entre os participantes. O teste sociométrico, conforme elaborado por Moreno, busca identificar a rede de vínculos e a estrutura de um grupo, medindo quantitativamente os vínculos afetivos entre os indivíduos de um grupo (Moreno, 2018; Nery, 2010). A estratégia de medida e mapeamento realizada foi, portanto, uma adaptação da criação original de Moreno, conforme a realidade vivenciada no grupo, objetivando a diferenciação horizontal (ação individual, mas direcionada aos demais membros do grupo) e vertical (autonomia grupal para se gerenciar) (Knobel, 2012).

O grupo ficou muito aquecido, agitado. Então, a fim de desaquecê-lo para dar continuidade ao encontro, solicitamos que caminhando pela sala (voltar para o *eu*) prestassem atenção nos envelopes que a ego auxiliar e eu estávamos distribuindo pelo chão da sala, que observassem a cor e o envelope que mais despertassem interesse. Apesar de o desaquecimento no psicodrama ser considerado principalmente o embotamento da espontaneidade do protagonista, por causa da falta de aquecimento ou da sua manutenção (Santos, 2017), aqui me refiro ao desaquecer necessário para a continuidade do encontro. Diante da conexão proporcionada pelo teste sociométrico, os membros agitaram-se e passaram a dialogar sobre as semelhanças e diferenças. Enquanto diretora, não interrompi inicialmente o movimento, por entender a importância desse momento para o vínculo do grupo e a abertura a ele, porém após um tempo ele passou a modificar o foco do grupo, e por isso o desaquecimento foi importante.

O momento de caminhada e atenção aos envelopes sendo distribuídos foi importante para a conexão no momento, sem romper o contato entre os participantes, que caminhavam ora na mesma direção, ora em direções diferentes. Para a etapa de aquecimento especificamente, com base em uma brincadeira da minha infância, criei um jogo intitulado charada, que contava com 10 dicas diferentes, cuja resposta era *tempo*. As instruções do jogo são as seguintes:

Nosso próximo jogo será uma charada! Estou espalhando pelo chão envelopes com cores diferentes. Vamos circulando e olhando os envelopes, e cada um de nós precisará parar em um envelope. Só pode um pessoa por envelope. Escolham aquele que vocês desejarem (se não tiver outra pessoa interessada nele);

Peguem os envelopes, mas ainda não os abram! As cores dos envelopes são para nos juntarmos em grupos. Então, os que têm envelope com a mesma cor se juntam cada um em um canto da sala;

A questão é: todos os grupos têm a mesma charada, e vocês terão 10 minutos para chegar à resposta! Mas as pistas devem ser abertas uma por vez. A resposta será compartilhada depois para o grande grupo, explicando o porquê, ou qual dica fez o grupo chegar àquela resposta.

Como estávamos em um grupo com 40 pessoas, havia 40 envelopes com quatro cores diferentes, resultando em quatro subgrupos (amarelo, laranja, rosa e roxo). Quando os subgrupos se formaram, utilizando uma caixa de som, deixei o som do tique-taque de um relógio como fundo. Podemos considerar o som do relógio como um objeto intermediário, assim como a música, que para Rojas-Bermúdez (1980) é um objeto intermediário que pode favorecer o aquecimento e ser utilizado combinado com outras atividades e objetos.

Todos os subgrupos encontraram a resposta em menos de 10 minutos. No compartilhar das respostas com o grupo, três subgrupos afirmaram que alguma dica específica fez com que chegassem à resposta; somente um subgrupo ficou em dúvida na resposta, até uma dica resolver a confusão. As dicas foram as seguintes e lidas em ordem aleatória, conforme os participantes se dispunham a ler nos subgrupos:

*Sou uma coisa, um conceito;
Sou rápido ou devagar, depende do ponto de vista;
Estou sempre aqui e ainda assim alguns dizem que não me têm;
Estou aqui e já não estou mais, apesar de ainda estar;
Alguns me matam por ou sem querer...;
Ainda assim, continuo vivo;
Para alguns, valho muito...;
Para outros, sou dinheiro;
Mesmo sem pés, posso correr;
Mesmo sem asas, posso voar.*

Após todos os subgrupos compartilharem a resposta, nos comentários sobre como foi tentar encontrar uma resposta para a charada com o tempo passando, o som do tique-taque do relógio começou a incomodar os participantes, que verbalizaram esse incômodo. Utilizei essa emoção como aquecimento para a dramatização, com o jogo do naufrágio (Yozo, 1996). Solicitei que, conforme a forma como perceberam que lidam com o tempo, o tempo que passa, que passa rápido, devagar, que parece não ser suficiente..., que pensassem em uma personagem, de série, filme, livro, música, ou que criassem uma com as características que acreditavam ser necessárias para lidar bem com o tempo.

Para esse jogo, é necessário que os participantes estejam muito bem aquecidos para entrar na realidade suplementar. A realidade suplementar no psicodrama propicia que, mediante o uso de técnicas, se acesse o que na realidade concreta não é possível ser acessado. Amplia-se a imaginação e possibilita-se a ação espontânea. Portanto, “é um instrumento de cura vital” (Moreno et al., 2001).

Diante disso, houve a tomada de papel das personagens. Enquanto diretora, instruí os participantes a pensarem que estavam em um cruzeiro, que se apresentassem uns aos outros. Com auxílio da trilha sonora, colocamos música animada para esse primeiro momento, seguida do som de uma tempestade, indicando que ocorreu um naufrágio e que conseguiram todos chegar a uma ilha, mas que precisariam aguardar o resgate no dia seguinte. Nesse momento, o grupo, via suas personagens, precisava criar alternativas para lidar com os imprevistos que aconteceram e que foram incrementados, como estar anoitecendo, chovendo, sons de animais. Ou seja, precisavam da ação espontânea.

A vivência das personagens no psicodrama permite a concretização de aspectos que constituem nossa relação com o mundo e fornece segurança ao *eu* para expressar aspectos internos, como sentimentos, características e dinâmicas relacionais (Bustos, 2005; Vidal et al., 2021), como é possível observar nas personagens que surgiram: Dr. Estranho, personagem da Marvel com alguns poderes, entre eles teleportar a si e aos outros; Doctor Who, também capaz de manipular o espaço-tempo; Five, da série The Umbrella Academy que tem o poder de manipular o espaço-tempo; Zygmunt Bauman, sociólogo

conhecido pelo livro *Amor líquido*; Flash, personagem da DC Comics com supervelocidade; Juma, personagem da novela Pantanal conhecida pela sua “tranquilidade”; Lady Gaga, cantora *pop*; Deus; zen; a leveza; o vazio; sol; escoteiro; entre outros.

Diante dessa diversidade de personagens, surgiram sugestões diferentes de como lidar com os imprevistos. Portanto, o grupo dividiu-se entre os que permaneceram na ilha aguardando o resgate, os que se teletransportaram para outro lugar, e os que se distanciaram da polaridade, fosse por não concordarem com a forma de lidar, fosse por não continuarem aquecidos. Enquanto diretora, deixei o grupo resolver seus impasses, intervindo brevemente solicitando solilóquios, interpolando, realizando alguns espelhos e direcionando-os para a finalização do jogo, pedindo para que cada grupo montasse uma imagem de como gostariam de encerrar a atividade.

Nos comentários, algumas sugestões para gerar reflexão entre os participantes foram:

“Como foi atuar com essa personagem? Com as características?”

O que foi mais difícil, mais fácil?”

Quais dessas características mais gostei de atuar nesse momento?”

Quais foram mais difíceis?”

Quais dessas características eu tenho, gostaria de ter ou preciso desenvolver?”.

Por fim, no compartilhamento os participantes trouxeram o que perceberam e sentiram durante a vivência: a escolha de uma personagem que lida com o tempo e com os imprevistos de forma oposta a como a pessoa de fato lidaria, ou a de uma personagem que lida de forma parecida. Alguns perceberam que lidam de maneira tranquila com o tempo, enquanto outros perceberam que têm dificuldades. Algumas das dificuldades citadas foram: travar diante de imprevistos, da necessidade de resolver rapidamente os problemas, da angústia que surge quando não é possível fugir da dificuldade, entre outros. Nesse momento, também se pôde dialogar sobre o significado do papel escolhido e como ele foi desempenhado, o grau de participação, de criatividade, de espontaneidade, bem como características que apareceram no jogo.

O jogo por si só tem a possibilidade de trabalhar a relação de cada participante com o tempo. Apesar de o encontro ter propiciado aos participantes a consciência da relação estabelecida com o tempo, no compartilhamento surgiram inúmeras questões dos participantes que poderiam servir como aquecimento para um trabalho em formato de sociodrama (trabalhar os conteúdos do grupo) ou psicodrama (escolha e trabalho com um ou mais protagonistas) (Nery, 2010). Portanto, a experiência de trabalho grupal pode ser utilizada como objetivo do encontro ou como aquecimento. Por causa do curto tempo, não foi possível realizar um trabalho subsequente com os conteúdos que surgiram no compartilhamento, nem mesmo durante a dramatização, em que o conflito entre os grupos emergiu.

Todavia, constataram-se três caminhos estabelecidos na relação com o tempo, por meio da vivência das personagens: aquele que apontou para a dificuldade de lidar com os imprevistos que a vida impõe, esperando uma resposta de fora (aguardando o resgate da ilha); aquele que apontou para solucionar magicamente a angústia diante dos imprevistos (teletransportando-se da ilha); aquele que queria sair da polaridade (não concordava com as soluções dadas ou estava desaquecido). Dessa maneira, a subjetividade do grupo é apresentada na forma como se lida com o tempo: na espera que o outro magicamente solucione a angústia, que o tempo venha e dê uma resposta, ou que o tempo magicamente remova as angústias. Ainda, há aqueles que não gostam do resultado, mas que não conseguem dar uma resposta diferente. Pensamos que isso está em sintonia com a visibilidade sobre a “sociedade do cansaço”, o imediatismo presente em se lidar com o tempo na contemporaneidade.

Por fim, cabe destacar a importância do ego auxiliar, pois trabalhar com jogos dramáticos objetiva a catalisação da espontaneidade, tão importante para o ser no mundo saudável e a conexão com o aqui e o agora. No entanto, ao buscar a espontaneidade das pessoas, pode ser difícil captar as nuances entre os membros do grupo, ainda mais quando se trata de um grande grupo como foi o caso. A ego auxiliar que emergiu do grupo, portanto, ego plateia, como chama Rodrigues (2021), me possibilitou espaço para olhar as relações grupais e me liberou dos aspectos práticos da vivência, como espalhar envelopes e trocar os sons conforme me dedicava em adicionar novos cenários para que emergisse a ação espontânea.

Trabalho psicodramático com o tempo

Alice, nome escolhido por causa da personagem de *Alice no País das Maravilhas*, estava em terapia havia cinco meses, e a procrastinação vinha ganhando espaço aos poucos na sessão, por meio dos seus relatos do quanto estava procrastinando nas últimas semanas. Nessa sessão especificamente, trouxe a procrastinação como tema a ser trabalhado, o tema protagônico.

Para compreender sua relação com a procrastinação, iniciamos com um aquecimento verbal em que pedi para que me contasse como a queixa aparecia. Ela disse que vai deixando para depois, até estar na última hora e ficar sem opção. Com auxílio do YouTube, coloquei o som do tique-taque do relógio, como um recurso auditivo para aquecimento. Utilizei-o como forma de entrar em contato com a sensação de “o tempo está passando”, e fui maximizando o efeito, aumentando o volume e assumindo o papel do tempo, interpolando a paciente, que disse que o tempo serve para as pessoas fazerem as coisas, agirem, e que a procrastinação faz com que não consiga aproveitar e só deixe o tempo passar. Moreno et al. (2001) afirmam que a relação estabelecida com o tempo cronológico varia conforme o momento de vida, jovem, adulto, idoso, de acordo com as experiências que vivenciamos e o valor que atribuímos ao tempo, considerando que o relógio é uma invenção humana, e “o homem é a medida e o medidor de todas as coisas” (Moreno et al., 2001, p. 33).

Diante de sua resposta, realizamos a inversão de papéis, em que Alice assumiu o papel do tempo e, segundo o olhar de fora proporcionado pela técnica, apontou a relação entre Alice e a procrastinação. No papel de tempo disse que sua função é ajudar as pessoas a terem tempo para fazer as tarefas e as queiram fazer; o tempo não passa rápido, mas no tempo certo e não traz a procrastinação, mas Alice escolhe isso. Ao retornar para seu papel, realizei um espelho do tempo e, ao entrar em contato com o conteúdo que emergiu, Alice contou que, antes da pandemia, trabalhava, estudava e não tinha tempo livre, todos seus horários estavam ocupados; agora, com o tempo livre, não sabe o que fazer nem sabe organizar seu tempo. Portanto, acaba passando tempo demais no celular.

Com isso, conversamos sobre sua rotina, que se resumia a responsabilidades profissionais, familiares e pouco tempo de lazer, marcado principalmente por pedalar, ao que interpolei sobre a necessidade de pequenos atos espontâneos, ou seja, permitir-se vivenciar momentos que deseja, não apenas responsabilidades ou permanecer no celular. A ideia do trabalho em direção a pequenos atos espontâneos baseou-se no diálogo com a psicodramatista Amanda Castro, orientadora e coautora deste trabalho, mas também na reflexão de Zerka Moreno et al. (2001, p. 36): “O importante para nós é ter essa infusão diária de espontaneidade e criatividade para tornar a vida renovada e agradável de viver”, ter novidades na rotina para não viver na mesmice.

Questionei Alice sobre o que gostava de fazer e do que abriu mão com o passar do tempo. Com muita dificuldade, conseguiu pensar que fazia muito tempo que não ouvia música e lembrou-se do quanto gostava da música “Um minuto para o fim do mundo”, da banda CPM 22. Novamente com o recurso do YouTube, coloquei a música e pedi para que sentisse a letra, ao que relatou sentir-se impactada pela mensagem que a música passa: “*O tempo corre contra mim. Sempre foi assim e sempre vai ser*”. Comentou que quer tirar isso de sua vida e substituí-lo por descanso. Apareceu então a culpa por procrastinar, e dialogamos sobre a procrastinação ser um recado de olhar para sua vida e a importância de fazer algo inesperado. A culpa é um importante caminho a seguir na sessão; eu poderia ter concretizado a culpa e utilizado-a como recurso para trabalhar a procrastinação, no entanto, por causa do tempo de sessão, optei por não seguir esse caminho. Nessa conversa, Alice lembrou que hoje fez um caminho diferente na volta para casa e que de fato se sentiu animada pela mudança. O tema procrastinação surgiu novamente em outras sessões, mas esse foi um importante momento para compreender a dinâmica relacional entre Alice e o tempo.

Outra paciente, Wanda, como a Feiticeira Escarlate, personagem da Marvel, estava em terapia havia três meses quando em uma sessão comentou sobre sua rotina cristalizada e sem lazer, comentando que “*não tem tempo*” para nada além das obrigações. Identifiquei que coçava muito um dos dedos da mão e pedi para que maximize o movimento, ao que relatou que sempre precisava estar ocupada e que, se não fosse assim, parecia que o tempo passava e não estava produzindo.

Coloquei o som do tique-taque do relógio como um recurso sonoro, assumi o papel do tempo e realizei uma entrevista no papel: diz que é implacável, que passa devagar quando Wanda está sozinha e rapidamente quando está em momentos bons. Diante disso, interpolei resistência e Wanda relatou que de fato o tempo passa sempre da mesma maneira e a questão era a forma como ela se relaciona com o tempo (para ela, a função do tempo é organização e delimitação de tarefas, enquanto

o lazer fica para quando sobra). O “tempo” dá o recado: *“Aproveita cada minuto, porque eu não volto”*. Diante disso, eu realizei um espelho, e Wanda comentou como é pesado esse recado e ficou com a sensação de ser muito severa e se exigir muito. Cabe destacar a potência da inversão de papéis, que permite o olhar para si por intermédio de outro ponto de vista e se ver por outra perspectiva, desde que o aquecimento proporcione o envolvimento no papel (Moreno et al., 2001).

Por meio de uma fantasia dirigida, Wanda visualizou mentalmente sua rotina como era agora, e a sensação que relatou é a de que estava presa numa rotina que se repetia semanalmente. Orientei-a para que visualizasse sua rotina hoje com pequenos atos espontâneos, visualizando-a como um filme, inserindo pequenos momentos de lazer, ao que comentou a sensação de leveza, empolgação. Mais uma vez, surge o que Zerka Moreno et al. (2001) apontam como a conserva cristalizada de tempo, que prejudica a ação espontânea e a necessidade de uma rotina agradável e que possibilite a renovação. Após identificar isso, comentou que nem sabia que precisava olhar para isso e perguntou como eu sabia, pois estava muito desanimada a respeito. Compartilhei um pouco da minha vivência e experiência profissional. O compartilhamento do psicoterapeuta, conforme Bustos (2006), deve ser sincero e dividir experiências e a disponibilidade de compreensão do outro, além de considerar o clima télico, que nessa relação psicólogo-paciente permitiu o compartilhar no decorrer da sessão e a continuidade do processo de Wanda.

O compartilhar fez Wanda lembrar-se do seu pai, que ensinou que estar parado e diversão não são válidos, que são *“coisas de vadio”*², e que como funcionária pública acabava ouvindo muito isso. Realizamos o mapeamento da conserva cultural cristalizada, que vinha do pai, mas também era marcada pelo reforço de outras pessoas. Diante disso, construiu a imagem do pai na figura de Julius, personagem da série *“Todo mundo odeia o Chris”*, e as pessoas que falavam de funcionários públicos se concretizaram na imagem de alguém apontando o dedo, com auxílio do Jamboard³. O trabalho com imagens possibilita compreender visualmente a construção das relações e aquecer o paciente para a ação, pensado nesse caso como objeto intermediário para guiar a ação (Guimarães, 2018).

Pelo diálogo e descobertas da sessão, Wanda enfrentou as figuras que reforçavam a necessidade de ser produtiva o tempo todo e defendeu seu tempo de trabalho e também que o tempo não é só para obrigações. Defendeu aquilo que surgiu como nova resposta à relação com o tempo, apropriou-se da nova conserva decorrente da ação espontânea da sessão. No fim da sessão, pontuou a necessidade de se respeitar, olhar para si e sentir-se bem em se libertar de algo que a prendia, pois a palavra *vadia* a acompanhava desde criança.

Como menção honrosa ao tema tempo em terapia e também pela importância de se pensar o diálogo na psicoterapia psicodramática, a paciente Gato de Botas, que sofria muito com a sobrecarga de funções (maternas, profissionais, acadêmicas), após cinco meses de terapia, comentou sobre os caminhos profissionais que se abriam e relatou: *“Eu preciso dormir menos para dar conta de tudo que preciso fazer”*. Em uma sessão dialogada conversamos a respeito dos prejuízos de não dormir o tempo suficiente, em formato de psicoeducação, e refletimos acerca das possibilidades de organização da rotina ou da definição de prioridades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivos compreender como as pessoas se relacionam com o tempo e apresentar possibilidades de vivências psicodramáticas por meio de diferentes formatos de sessão. O tempo acaba sendo colocado como o inimigo que passa rapidamente, devagar, que impede de cumprir as obrigações e dificulta o agir espontâneo no cotidiano. Como observado, com o uso dos jogos dramáticos, dos espelhos, duplos, inversões de papéis, música, sons, imagens como objetos intermediários, foi possível compreender o quanto a rotina cansativa, repleta de obrigações, sem tempo para lazer em razão da cobrança de produtividade, era o verdadeiro inimigo, que embotava a espontaneidade, assim como respostas novas que exigem autoria, sintonia e articulação com o tempo *kairós*, o tempo *chronos* e, conseqüentemente, interioridade acabam por escapar dos sujeitos que tendem a repetir respostas imediatistas, espelho da contemporaneidade.

2. Palavra regional utilizada para se referir a alguém preguiçoso.

3. Ferramenta *online* do Google que funciona como um quadro branco, em que mais de uma pessoa pode inserir conteúdos. Possui a funcionalidade de inserção de textos, imagens e formas.

Mais importante do que detalhar a técnica utilizada é compreender que o trabalho psicodramático acontecerá na direção de catalisar a espontaneidade, a capacidade de viver o aqui e o agora, de conectar-se consigo e com o tempo presente (mesmo que cronologicamente o tempo presente já foi enquanto se lia essa frase), com o momento presente vivencial. Nesse sentido, as técnicas descritas neste artigo, usadas com os pacientes no psicodrama bipessoal e no encontro grupal, foram escolhidas com base na minha prática enquanto psicodramatista e na relação que estabeleci com cada uma dessas pessoas. Nas sessões não se trata de aplicar as técnicas por aplicá-las, mas trabalhar a demanda que nos é trazida por intermédio das ferramentas que temos disponíveis e do vínculo terapêutico; não podemos nos esquecer de que o psicodrama é uma terapia da *relação*.

É marcante a relação que estabelecemos com o tempo cronológico: um inimigo, um estorvo, insuficiente... O psicodrama possibilita que trabalhemos de diferentes formas essa relação não saudável, que afeta significativamente a vivência no aqui e no agora. Enquanto psicodramatistas, temos as técnicas e teorias que fundamentam nossa ação, mas como defini-las? O vínculo psicólogo-paciente faz-se importante, assim como nossa identidade enquanto psicodramatista. O estudo de caso mostra uma forma de trabalho, que não é a única maneira de trabalhar psicodramaticamente o tempo, muito menos a *correta*. A ideia é que este artigo seja um convite à reflexão: qual é a minha relação com o tempo?

CONFLITO DE INTERESSE

As autoras declaram não haver nenhum conflito de interesse.

CONTRIBUIÇÃO DAS AUTORAS

Conceituação: Vitali MM e Castro A; **Metodologia:** Vitali MM e Castro A; **Investigação:** Vitali MM; **Redação – Primeira versão:** Vitali MM e Castro A; **Revisão & edição:** Vitali MM e Castro A; **Supervisão:** Castro A.

DISPONIBILIDADE DE DADOS DE PESQUISA

Não se aplica.

FINANCIAMENTO

Não se aplica.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Amanda Castro por caminhar ao meu lado. Em segundo lugar, a Vivi e a Viver Mais Psicologia, o espaço de caminhada. Por fim, agradecer aquelas e aqueles que confiam em mim e no meu trabalho, caminhando juntas/os.

REFERÊNCIAS

- Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*, 18(1), 1–21. <https://doi.org/10.1086/448619>
- Bustos, D. M. (2005). *O psicodrama* (3ª ed.). Ágora.
- Bustos, D. M. (2006). *Perigo... Amor à vista!* Drama e psicodrama de casais. Aleph.
- Conselho Federal de Psicologia (CFP) (2009). *Resolução nº 001/2009*. Dispõe sobre a obrigatoriedade do registro documental decorrente da prestação de serviços psicológicos. CFP. Recuperado de <https://transparencia.cfp.org.br/wp-content/uploads/sites/15/2016/12/resolucao2009-01.pdf>

- Conselho Nacional de Saúde (CNS). (2016). *Resolução nº 510/2016*. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados diretamente obtidos com os participantes ou de informações identificáveis ou que possam acarretar riscos maiores do que os existentes na vida cotidiana, na forma definida nesta Resolução. CNS. Recuperado de <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>
- Cukier, R. (1992). *Psicodrama bipessoal: sua técnica, seu terapeuta e seu paciente*. Ágora.
- Eisenhardt, K. M. (1989). Building theories from case study research. *The Academy of Management Review*, 14(4), 532–550. <https://doi.org/10.5465/amr.1989.4308385>
- Freitas, A. P. & Vieira, E. D. (2018). Tempo, espaço, realidade e cosmos: clínica ampliada e sofrimento psíquico. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 26(1), 108–116. <https://doi.org/10.15329/2318-0498.20180002>
- Furlan, S. A., Lima, J. M. & Lima, M. R. C. (2020). “Falta tempo, têm que correr”: o tempo na contemporaneidade e sua concepção no contexto escolar. *Educação: Teoria e Prática*, 30(63), 1–19. <https://doi.org/10.18675/1981-8106.v30.n.63.s13185>
- Guimarães, L. A. (2018). As imagens psicodramáticas com bonecos. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 26(1), 41–50. Recuperado de <https://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/47/53>
- Knobel, A. M. A. A. C. (2012). Estratégias terapêuticas grupais. In M. P. Nery & M. I. G. Conceição (Eds.), *Intervenções grupais: o psicodrama e seus métodos* (pp. 37–53). Ágora.
- Minayo, M. C. S. (2008). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. Hucitec.
- Moreno, J. L. (2014). *Psicodrama* (13ª ed.). Cultrix.
- Moreno, J. L. (2018). *Quem sobreviverá? Fundamentos da sociometria, da psicoterapia de grupo e do sociodrama*. Daimon.
- Moreno, Z. T., Blomkvist, L. D. & Rützel, T. (2001). *A realidade suplementar e a arte de curar*. Ágora.
- Nafah-Neto, A. (1997). *Psicodrama: descolonizando o imaginário*. Plexus.
- Nery, M. P. (2010). *Grupos e intervenção em conflitos*. Ágora.
- Padovan, M. A. D. (2016). *Psicodinâmica dos transtornos de personalidade: um olhar psicodramático*. Livro Rápido.
- Perazzo, S. (1999). *Fragmentos de um olhar psicodramático*. Ágora.
- Rodrigues, R. (2021). Quadros de referência para intervenções grupais psicossociodramáticas. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 16(1), 75–92. Recuperado de <https://www.revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/525>
- Rojas-Bermúdez, J. G. (1980). *Introdução ao psicodrama*. Mestre Jou.
- Rozados, D. S. (2018). Em busca do momento: por uma teoria da temporalidade a partir da obra de Moreno. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 26(2), 96–107. <https://doi.org/10.15329/2318-0498.20180030>
- Santos, C. C. P. (2017). *Desaquecimento no papel de diretor e congelamento da espontaneidade-criatividade* (Monografia de Especialização em Formação em Psicodrama, Instituto de Desenvolvimento Humano, Federação Brasileira de Psicodrama). Recuperado de http://www.idh.com.br/public/storage/image_editor/files/mono_CarlosCroaciPereiradosSantos.pdf
- Silva Filho, L. A. (2015). *Doença mental, um tratamento possível: psicoterapia de grupo e psicodrama*. Ágora.
- Tempo (2023). In Michaelis (Ed.), *Michaelis On-line: Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa*. Melhoramentos. Recuperado de <https://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&cf=0&t=0&palavra=tempo>
- Vidal, G. P., Lopes, R. A. G. & Santos, K. L. (2021). Adolescentes protagonistas: o uso dos personagens na psicoterapia psicodramática. In A. Castro (Ed.), *Não sou criança e nem adulto, quem sou eu?* Psicoterapia psicodramática com adolescentes (pp. 45–62). Appris.
- Vieira, C. E. C. (2022). Sociedade do cansaço: reflexo da sociedade capitalista de razão neoliberal. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 25, e-194197. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.cpst.2022.194197>

- Vitali, M. M. & Castro, A. (2020). Processos grupais: a sistematização de um roteiro para intervenção em grupos. *Psicologia & Saberes*, 9(17), 217–227. Recuperado de <https://revistas.cesmac.edu.br/psicologia/article/view/1332>
- Vitali, M. M. & Castro, A. (2021). A pluralidade da ansiedade de universitários: contribuições do psicodrama bipessoal on-line. In G. P. Vidal & M. M. Vitali (Eds.), *O drama na tela: trajetórias do psicodrama on-line* (pp. 79-108). Appris.
- Wechsler, M. P. F. (2020). *Relações entre afetividade e cognição: de Moreno a Piaget. Do construtivismo piagetiano à sistêmica construtivista-da clínica privada à clínica social*. Appris.
- Yozo, R. Y. K. (1996). *100 jogos para grupos: uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas*. Ágora.