

# Ressignificando histórias na realidade suplementar por meio do vínculo terapeuta-paciente

Debora Gramkow<sup>1\*</sup> , Ana Luísa Silva Lunes<sup>1</sup> 

## RESUMO

Não temos como aprender sem interesse, não temos interesse se não tem sentido, e não existe sentido sem relação. Este artigo traz um estudo etnobiográfico e observa que a busca da espontaneidade pode se dar pelo vínculo terapeuta-paciente e da realidade suplementar. Apresenta a descrição de uma sessão de psicoterapia e discorre sobre a percepção da psicoterapeuta a respeito de seu processo vincular com base na realidade suplementar e em seu processo de tomada de papel de psicodramatista. Sob a ótica psicodramática, a busca de sentido pode ser compreendida como o resultado do estabelecimento de vínculos por meio do desempenho de papéis em relações vividas de maneira espontânea e criativa.

**PALAVRAS-CHAVE:** Psicodrama; Vínculo; Estudo Etnobiográfico.

## Re-signifying stories in augmented reality through the therapist-patient bond

## ABSTRACT

It is not possible to learn without interest, it is not possible to be interested on something without meaning, and there is no meaning without a relationship. This article presents an ethnobiographical study and observes that the search for spontaneity can be based on the therapist-patient bond and supplementary reality. It presents a description of a psychotherapy session and discusses the psychotherapist's perception of her bonding process based on supplementary reality and her role-taking process as a psychodramatist. From a psychodramatic perspective, the search for meaning can be understood as the result of establishing bonds through the performance of roles in relationships experienced in a spontaneous and creative way.

**KEYWORDS:** Psychodrama; Role playing; Attachment.

## Resignificando historias en la realidad aumentada a través del vínculo terapeuta-paciente

## RESUMEN

No podemos aprender sin interés, no tenemos interés si no hay sentido, y no hay sentido sin relación. Este artículo presenta un estudio etnobiográfico y observa que la búsqueda de espontaneidad puede basarse en el vínculo terapeuta-paciente y en la realidad suplementaria. Presenta la descripción de una sesión de psicoterapia y discute la percepción de la psicoterapeuta sobre su proceso de vínculo basado en la realidad suplementaria y su proceso de asunción de roles como psicodramatista. Desde una perspectiva psicodramática, la búsqueda de sentido puede entenderse como el resultado del establecimiento de vínculos a través del desempeño de roles en relaciones vividas de forma espontánea y creativa.

**PALABRAS CLAVE:** Psicodrama; Desempeño de Papel; Vínculo.

1. Associação Brasileira de Psicodrama e Sociodrama – Brasília (DF), Brasil.

\*Autora correspondente: [deboragramkow@gmail.com](mailto:deboragramkow@gmail.com)

Recebido: 10 mar. 2024 | Aceito: 1 jul. 2025

Editor de seção: Paulo Bareicha 

## INTRODUÇÃO

Este artigo tem como base teórico-epistemológica a sionomia, definida por Moreno (1993) como a ciência que busca a verdade por meio de métodos dramáticos. Fundamentada em uma abordagem qualitativa, a pesquisa sionômica interpreta os dados com base na complexidade das relações humanas. A esse respeito, Nery et al. (2006) destacam que, ao considerar no processo da pesquisa o significado das relações, os discursos compartilhados e o processo dialógico das trocas, se compreende que os resultados emergem como construções dinâmicas das interações sociais. O psicodrama, nesse contexto, portanto, configura-se como uma metodologia de pesquisa ativa que permite observar e analisar os fenômenos de maneira profunda e abrangente, com o objetivo de promover a compreensão, a resolução de conflitos e o alcance dos objetivos propostos na pesquisa.

O método de pesquisa adotado nesta investigação, objeto de análise deste artigo, foi a etnobiografia, abordagem que busca compreender o conhecimento do pesquisador conforme a cultura que o atravessa (Silva, 2023). A antropologia tem repensado as ideias de indivíduo e sociedade. Com isso, surgiu o conceito de etnobiografia. Ele mistura as experiências pessoais com as percepções culturais, criando narrativas que mostram como a subjetividade (o jeito único de cada pessoa) e a cultura se unem. Em vez de separar indivíduo e sociedade, a etnobiografia entende que a cultura aparece na forma criativa como cada pessoa interpreta e vive o mundo (Gonçalves et al., 2018). Essa abordagem propõe ver a sociedade de forma mais complexa, sem ficar presa a divisões tradicionais como público e privado. O foco está em como as pessoas usam e transformam a cultura no dia a dia.

A sionomia e a etnobiografia compartilham a compreensão de que o pesquisador está implicado em seu próprio processo investigativo, sendo atravessado por ele de diversas formas. Entender como o papel de psicodramatista foi sendo construído e assumido ao longo da trajetória, em um contexto específico e por meio de narrativas que articulam percepção e experiência pessoal, possibilita uma compreensão mais ampla, sensível à subjetividade do fenômeno.

Este artigo foi desenvolvido com base no trabalho de conclusão de curso realizado pela primeira autora, com orientação da segunda. Ele apresenta-se em formato de relato autobiográfico, contado em primeira pessoa, na perspectiva da primeira autora.

## PSICODRAMA DA RELAÇÃO E O PROCESSO VINCULAR NA TERAPIA

O processo de relacionar-se com outras pessoas cria marcas na vida do indivíduo. Quando uma pessoa não consegue desenvolver vínculos, seja por não adequar-se aos espaços de aprendizado, seja por não corresponder às expectativas alheias, seja por não saber onde se encaixar no mundo, a sensação de se sentir perdida e solitária é algo constante. O ser humano, como ser social, precisa de outros para poder construir-se. Conforme Moreno (1993), na teoria sionômica, em outras palavras, é fundamental considerar a cultura na qual se está inserido, reconhecendo os valores sociais que influenciam diretamente como os indivíduos se percebem, se relacionam e vivenciam seus papéis.

Em uma sociedade marcada por normas rígidas, produtividade, individualismo e padrões normativos de comportamento, muitas vezes são impostas formas de ser e funcionar que não contemplam a diversidade das experiências humanas, como exemplificado no artigo de Guimarães e Nery (2021). Esses valores sociais moldam as relações, limitam a expressão da espontaneidade e dificultam a escuta genuína das singularidades. Nesse contexto, conforme demonstram as autoras, surgem dificuldades relacionadas à construção da identidade, ao pertencimento e à saúde emocional. Refletir sobre essas influências permite não apenas reconhecer os desafios enfrentados, mas também vislumbrar caminhos possíveis de transformação, mediante práticas que valorizem o vínculo, a escuta, a criatividade e a liberdade de ser nas relações.

Quando Paulo Freire (2019, p. 51) diz que “não há educação fora das sociedades humanas e não há homem no vazio”, entendemos que não existe aprendizado sem interesse, não existe interesse sem sentido, e não existe sentido sem relação. Ao enfatizar que o processo de aprendizagem só existe em sociedade, o autor evidencia que aprender é um ato essencialmente relacional: nasce do encontro entre pessoas, da troca de significados e da construção coletiva de saberes. Assim, tal processo exige diálogo, escuta e reconhecimento do outro como parte essencial do processo, reafirmando que ninguém se forma ou

se transforma isoladamente. Em conversa com Vitali (2024), a educação parte da premissa de que se atua possibilitando a catalisação da espontaneidade por meio de um vínculo aberto e receptivo, reforçando que aprendemos pela vinculação com os outros.

Segundo a teoria sicionômica de Moreno (1993), é pela relação que nos tornamos humanos. Conforme aprendemos a socializar, criar vínculos, amar e ser amados, construímo-nos como sujeitos (Nery, 2014). O impulso de proximidade ou afastamento que temos em relação aos outros é denominado afeto. Os afetos são fatores estruturantes da nossa vida de forma que a maneira como nos sentimos nas relações é o impulso para nossas ações, pensamentos e sentimentos.

O precursor do psicodrama no Brasil, Alberto Guerreiro Ramos, com o Teatro Experimental do Negro (TEN), também trabalha conceitos de espontaneidade e conservas culturais. Em seu trabalho, Ramos (1949) retoma o significado original do teatro como processo de catarse, unindo arte e sociologia e transformando a luta de classes em algo cooperativo. Com o trabalho do TEN nos anos 1950, Ramos (1950) diz que há sofrimento do indivíduo ao tentar encaixar-se na sociedade e que a naturalização do que é o padrão da normalidade nos tem como custo a espontaneidade e a liberdade.

O déficit de espontaneidade, conforme ele o define, chama a atenção para a reprodução de papéis conservados e de conservas culturais que não foram elaborados em si. Tendo isso em mente, o próprio embranquecimento e apagamento de Guerreiro Ramos e Abdias Nascimento da história do psicodrama nos diz do processo social e cultural de racismo estrutural que ainda persiste, apesar de sua importância reconhecida nos dias de hoje (Ramos, 1950). Contemporaneamente, temos psicodramatistas que nos mostram a importância de o movimento psicodramático e de os psicodramatistas atuarem com um compromisso ativo na luta antirracista, de acordo com a perspectiva de Guerreiro Ramos, como por exemplo Oliveira (2025).

Desenvolvemos nossas relações por meio dos papéis que desempenhamos. Segundo Nery (2014), a soma dos papéis sociais e latentes, juntamente com os vínculos que estabelecemos, resulta na nossa personalidade. Os papéis sociais são exercidos de forma complementar. Existem diversos papéis que exercemos em nossas relações, incluindo aqueles que estão conservados. Moreno (1993) diz que dos papéis, contrapapéis, situações de papéis e conservas de papéis se constrói e se desenvolve o psicodrama.

Papéis conservados são aqueles que se encontram em uma conserva cultural. Encontramos sua definição em Moreno (1993, p. 137):

Na teoria da espontaneidade, a energia, como sistema organizado de forças psíquicas, não foi inteiramente abandonada. Ela reaparece na forma de conserva cultural. Mas, em vez de ser o manancial, de estar no começo de todo e qualquer processo, como a libido, está no final de um processo, um produto terminal.

Sendo assim, entendemos que a conserva cultural representa um ponto de apoio para o desempenho do papel dos indivíduos e um contraponto com a espontaneidade que precisamos desenvolver para nos adaptar às mudanças inerentes da sociedade (Moreno, 1993). Em papéis conservados, vemos certa rigidez em sua *performance*, seguindo um padrão já estabelecido.

Apesar dessa rigidez, isso não implica que o papel conservado seja negativo nem que o papel espontâneo seja positivo. É fundamental destacar que ambos fazem parte de um mesmo movimento, que envolve a cultura e a sociedade em que estamos inseridos. Existe um ciclo entre os papéis formados e os papéis conservados, no qual a espontaneidade e a criatividade nos conduzem a transitar de um papel conservado para um novo papel, que será aprendido e desempenhado em determinada relação. Esse novo papel se manterá até consolidar-se como um papel conservado, momento em que será novamente reconstruído, pela espontaneidade e criatividade, para dar origem a um novo papel. Esse processo de constante busca espontânea nas relações segue de forma cíclica, contínua e, de certa maneira, poética.

Moreno (1993) entende o processo de aquecimento como expressões de cada indivíduo, sendo estas possíveis de serem somáticas, psicológicas ou sociais, algo que os leve a um ato. Já para Naffah Neto (1997), o aquecimento consiste em iniciadores que nos proporcionam a abertura para processos cognitivos, psicológicos e emocionais estabelecidos pela percepção da realidade por meio de uma ação em espaço e tempo determinados.

A espontaneidade é um conceito em que “o protagonista é desafiado a responder, com um certo grau de adequação, a uma nova situação ou, com uma certa medida de novidade, a uma antiga situação” (Moreno, 1993, p. 36). Como definição, podemos dizer que corresponde “à crescente capacidade de abertura e de tomada de posição diante da realidade que dele se desprende, chamamos de espontaneidade” (Naffah Neto, 1997, p. 68). Já em uma perspectiva mais recente, Queiroz Guimarães (2020) traz uma nova possibilidade, em que a espontaneidade é vista como uma qualidade de presença na relação.

Algo interessante de que Moreno (1993) nos fala é que a espontaneidade é o que permite a catarse de ser experienciada. Ele compreendeu que, para trabalhar o indivíduo em níveis mais profundos da percepção, os métodos de ação eram mais eficientes, do mesmo modo que trabalhar um indivíduo em um coletivo também trazia maiores mudanças e benefícios. Ele afirmava que a prática psicodramática é capaz de produzir diferentes formas de catarse, desde a individual e a coletiva até por fim a catarse de integração. Podemos considerar que a catarse de integração ocorre quando “seu próprio eu tem a oportunidade de se reencontrar e se reordenar” (Moreno, 1999, p. 186).

Moreno (1993) cita Aristóteles para definir o que é catarse e faz uma referência ao teatro grego, dizendo que a catarse psicodramática se dá quando se coloca a psique no palco. O psicodrama é indissociável da influência do teatro, que serviu de inspiração para sua base teórica. Seus instrumentos são, de fato, baseados nas técnicas teatrais, como o uso de cenário, protagonista, diretor terapêutico, equipe de egos auxiliares e o público. Dessa maneira, segundo o autor, o psicodrama compreende o ser humano como parte de um grupo, incorporando o aspecto social como elemento central no tratamento psicodramático.

Utilizando métodos dramáticos, o psicodrama explora os fenômenos relacionais (Moreno, 1993). Sua prática permite que o indivíduo perceba sua identidade conforme o espelho do outro, trazendo à tona conteúdos internos e possibilitando a reflexão e a ação sobre esses aspectos. Embora tenha sido inicialmente concebido para ir além dos limites de um consultório fechado, o psicodrama tem sido com frequência aplicado nesse contexto. Mesmo em um espaço restrito, com apenas duas pessoas presentes, ele é considerado um grupo, pois as dinâmicas de papéis e vínculos entre os participantes refletem as interações sociais mais amplas. O termo *psicodrama bipessoal*, utilizado por Rosa Cukier (2018), descreve uma modalidade eficaz dessa prática, na qual não há egos auxiliares ou outras pessoas além do terapeuta e de um único paciente.

Em um consultório, é pelo vínculo terapeuta-paciente que fazemos um treino de papéis para entender o mundo e como queremos nos posicionar nele em relação às outras pessoas. Como disse Silva (2023), as cenas que acontecem de forma protegida podem resultar tanto na ressignificação de acontecimentos passados como possibilita que o que é saudável no aqui e agora em papéis desenvolvidos ressoem nos papéis em desenvolvimento.

Segundo Nery (2014), é nos vínculos estabelecidos que encontramos lugar para sermos autênticos e criativos. É também nos vínculos que desenvolvemos nossos papéis. “O papel é a forma de funcionamento que o indivíduo assume no momento específico em que reage a uma situação específica, na qual outras pessoas ou objetos estão envolvidos” (Moreno, 1993, p. 27). Por meio do vínculo fortalecido, podemos treinar os papéis, em um ambiente seguro chamado de realidade suplementar.

A realidade suplementar consiste em “um mundo que pode nunca ter sido, e nunca pode vir a ser, no entanto, é absolutamente real” (Moreno et al., 2001, p. 30). Na realidade suplementar podemos vivenciar algo que não necessariamente faz sentido na realidade objetiva de nossas vidas, possibilitando-nos, assim, criar sentidos para tal. “Na realidade suplementar, uma mentira se torna verdade, o Criador pode nascer” (Moreno et al., 2001, p. 79).

Essa afirmação convida-nos a entender a realidade suplementar como um espaço de reinvenção e liberdade criativa. Naffah Neto (1997) amplia essa ideia ao destacar que *o como se funciona* simultaneamente como um ponto de diferenciação e outro de sobreposição entre o real e o imaginário. Ou seja, mesmo em uma *performance*, a referência ao contexto e à identidade pessoal não se perde – o mundo real permanece presente. Contudo, nesse espaço, é possível atuar de maneira diferente. A realidade suplementar não se restringe ao tempo nem ao espaço convencional, embora estes ainda sejam elementos presentes. Esse espaço desafia a lógica linear e abre caminho para uma multiplicidade de possibilidades.

Moreno (1993) já dizia que realidade e fantasia funcionam como elementos funcionais em um mundo psicodramático. Em diálogo com Moreno, Zerka Moreno et al. (2001) sugerem que viver as “loucuras” na realidade suplementar permite refletir sobre seu significado em nossas vidas, ajudando a compreender se essas experiências fazem ou não sentido.

A realidade suplementar oferece-nos o local e dá a permissão para sermos qualquer coisa que quisermos, mesmo não sendo aparentemente coerente, e mesmo assim sermos respeitados.

Entendemos melhor conforme os nossos próprios processos os passos que podem levar alguém a tomar o papel que quer tomar, e isso torna as dinâmicas vinculares mais coerentes com aquelas que a pessoa gostaria de vivenciar de forma segura.

Este trabalho apresenta a trajetória e o processo de construção e de tomada de papel, com ênfase na importância do vínculo nas experiências vividas. Ao considerar as relações estabelecidas ao longo do percurso, destaca-se como os vínculos interpessoais foram fundamentais para o desenvolvimento da identidade profissional e para a consolidação do papel de psicodramatista. Nessa perspectiva, compreende-se que é no encontro com o outro que se tornam possíveis a reflexão, a transformação e a ampliação do próprio papel.

## METODOLOGIA

O método qualitativo escolhido para fundamentar a interpretação dos dados da pesquisa neste artigo é a socionomia, pois Nery et al. (2006) dizem que, pelo significado das relações, pelo discurso compartilhado e pelo processo dialógico de trocas, se reconhece que os resultados são produtos dinâmicos de relações sociais e que o psicodrama é uma metodologia de pesquisa ativa que nos permite observar e analisar o fenômeno de forma profunda e ampla, com o propósito de solucionar conflitos.

O método de pesquisa escolhido foi a etnobiografia, retomando que esta procura compreender o conhecimento do pesquisador acerca da cultura que o perpassa (Silva, 2023). Este artigo traz a descrição de uma sessão de psicoterapia e discorre sobre a percepção da psicoterapeuta a respeito de seu processo vincular com base na realidade suplementar e em seu processo de tomada de papel de psicodramatista. A intervenção foi realizada no formato de psicodrama bipessoal, seguindo as etapas de uma sessão sociátrica, conforme descreve Moreno (1993).

O relato é proveniente do trabalho de conclusão de curso da primeira autora, que aborda o seu processo de tomada de papel de psicodramatista. Todos os cuidados éticos foram tomados para o desenvolvimento da pesquisa. O caso apresentado traz um recorte do processo psicoterapêutico de paciente com o nome fictício Daniela, uma mulher de 20 anos, cisgênero, lésbica, parda, com ensino superior incompleto. Sua família tem renda familiar média. Ela iniciou a psicoterapia em novembro de 2022, e a sessão relatada deu-se em consultório em fevereiro de 2023. A coleta de dados ocorreu pela observação e registros da sessão. O relato foi feito em forma de processamento teórico, sendo respeitados os princípios éticos em pesquisa e consideradas as resoluções nº 466/12 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

## RELATO E DISCUSSÃO

Essa história começa muito antes do primeiro encontro no consultório. Ela começa com uma criança que gostava muito de aprender e estar na escola. Isso levou a situações desagradáveis, como ser vista como sabe-tudo, ou como quem queria agradar às professoras. Em meio disso, houve o *bullying* de uma professora, e seus colegas imitaram-na. Eram crianças, e o comportamento dos adultos era visto como aquele digno de ser reproduzido. O exemplo poderia ter sido mais de acolhimento e menos violento, mas não foi o que aconteceu.

Isso foi importante, porque a escola, adultos e aprendizado perderam sentido, e isso acompanhou a criança por anos, criando essa história, repleta de momentos difíceis no ambiente escolar em termos de socialização e vinculação com professores e alunos. Viver com a decepção e desesperança levou essa criança a sentir-se perdida e sozinha.

Não é de se surpreender que o escape para um mundo de sonhos e de construção de possibilidades tenha chamado a sua atenção. Como essa é a minha história, achei interessante começar dando esse contexto inicial e dizer que não continuaria sempre a ser assim. Crianças crescem, adolescentes crescem e, com referências e acolhimento de pessoas que se admiram, pode-se ter um efeito positivo de retomar o sentido daquilo que foi perdido.

Na faculdade conheci a socionomia. Primeiramente como estágio, depois como matéria e, por fim, como filosofia. As várias abordagens da psicologia são diferentes para atender a diferentes pessoas, e cada uma tem seu valor. No meu

caso, a filosofia psicodramática faz muito sentido com a maneira como eu vejo o mundo e o ser humano, tendo a realidade suplementar e o vínculo como protagonistas teóricos dessa história.

O psicodrama permitiu que eu conhecesse pessoas incríveis que me inspiraram muito a ser psicodramatista. Nesse espaço de respeito e acolhimento, com disposição e esforço por parte de todos e o encontro da visão filosófica do psicodrama em uma perspectiva existencial e fenomenológica me trazendo sentido tanto pessoal quanto profissional, vi a oportunidade de fazer o mesmo por outras pessoas que, talvez, estivessem tão perdidas e solitárias quanto eu estive. Eu estava apaixonada pela linha teórica e queria estudar mais. Queria entender mais e queria ser uma psicodramatista melhor tanto pelos outros quanto por mim.

É importante frisar que estamos inseridos em uma sociedade com seus diversos preconceitos, dificuldades sociais e contexto político da época. Todo estudo é um recorte de um momento, de uma experiência em que essas questões nos envolvem e perpassam, sendo possível que nossas experiências pessoais nos conectem ou nos afastem nesse encontro nesse momento específico.

Em 2022, eu comecei a trabalhar em um consultório particular. Quando Daniela me foi encaminhada, ela não sabia o que esperar da psicoterapia nem muito menos de mim. Como nunca fizera terapia, verbalizou estar desconfortável pelo simples fato de não saber o que fazer. Além disso, dizia que estava tudo bem e que não sabia o que estava procurando.

Encontramo-nos pela primeira vez em uma sala ampla com mesa, tapete, sofás e janela. Em minha percepção, no início do processo, Daniela apresentava sintomas depressivos e ansiosos. Dizia que não sabia o que queria da vida, e ao longo das sessões iniciais percebi que ela não conseguia chorar ou expressar raiva; somente ria nervosamente em certos momentos mais intensos, mas, mesmo assim, com um tom de voz baixo e reservado. Com a expressão corporal fechada, braços e pernas cruzados, ela parecia tentar se manter sob controle. Segundo ela, sua vida era escrita pela família, com regras implícitas de comportamento, e ainda no início do tratamento ela sinalizou que por vezes se sentia sufocada e perdida, sem um futuro próprio. Pelo relato e observação de Daniela, percebi como sua espontaneidade estava baixa e como ela vivia seus papéis sociais de forma conservada.

Daniela apresentava nas sessões uma postura restrita, com as pernas cruzadas no meio do sofá, enquanto abraçava uma almofada ou a própria mochila. Respondendo sempre com uma voz contida e tentando fazer uma ou outra piada em momentos em que não sabia como reagir ao que estava sendo dito ou mostrado, dizia que estava tudo bem e que não sabia o que trazer para as sessões. Pareceu-me que ela estava tentando se proteger do mundo e de mim. Nesse momento, conectei-me com minha própria história e experiência, sentindo a falta de confiança e o medo de me relacionar, então resolvi que o tempo seria meu melhor amigo e que eu esperaria por ela até que ela se sentisse confortável para me contar sobre si.

Os motivos que levaram a paciente a buscar a psicoterapia foram sendo esclarecidos à medida que o vínculo foi sendo construído na relação terapêutica. Esse processo durou três meses. Entre conversas mais superficiais e outras em que eu via com seriedade o que estava por detrás de suas piadas, percebi que ao longo do processo nosso vínculo se fortalecia e que, depois desse tempo de psicoterapia, ela conseguia colocar em palavras que tinha conteúdos a serem ditos, mas que não sabia o que era nem como dizê-lo.

No dia 1º de fevereiro de 2023, eu me preparei para mais uma sessão. Como de costume, esperei sentada na poltrona, e Daniela sentou-se no sofá à minha frente, cruzou os braços e abraçou a bolsa. Perguntei como ela estava se sentindo. Mesmo com seu corpo parecendo tenso, ela respondeu que estava tudo bem, com um rosto impassível. Interpolei dizendo: “Então está tudo muito mal”, e rimos juntas. Essa estratégia possibilitou-me levar um contraponto à paciente com base no que ela dissera, para que pudéssemos comparar as situações e ela percebesse se era isso mesmo que ela quisera dizer.

Nesse momento, ficou claro para mim que o vínculo terapeuta-paciente estava consolidado o suficiente; Daniela sentia-se mais à vontade comigo e com o processo psicoterapêutico em si. Incluindo-me no compartilhamento de piadas, senti-me confortável e percebi que ela já havia mudado um pouco em relação ao início das sessões. Depois dessa resposta e desse riso nervoso, tivemos uma sessão em que ela conseguiu dizer o que de fato sentia, algo que não havia acontecido ainda. Nós duas estávamos mais confortáveis na presença uma da outra.

Nesse dia especificamente, depois da interpolação de resistência, eu senti que era cabível fazer um espelho de como Daniela estava posicionada no sofá, com pés, pernas e braços cruzados. Com o intuito de fazer com que ela também se

ouvisse, repeti as palavras: “Está tudo bem, nada demais aconteceu”. Ela riu novamente, como se não soubesse o que fazer, e logo depois ficou muito séria, dizendo que não sabia que se portava de tal forma nem por quê.

Saindo do espelho, aproveitei que Daniela estava reflexiva e a convidei para pensar sobre a sua situação familiar, pois ela havia dito na sessão anterior que se sentia invalidada pela mãe em tudo que fazia, como se nada fosse importante. Retomando tais palavras, convidei-a a pensar também sobre como essa sensação de não ser importante se generalizava para outras áreas de sua vida e se alastrava por suas outras relações.

Mesmo que o espelho e a reflexão em si fossem um aquecimento inespecífico tanto corporal quanto mental, percebi nessa hora que Daniela precisava de um aquecimento mais específico para a sessão, já que das outras vezes também havia sido difícil para ela se sentir confortável nas sessões e adentrar mais profundamente nos assuntos.

Considerando essa necessidade de mais aquecimento por parte de Daniela, optei por fazer várias perguntas, mapeando o jogo de diferentes papéis exercidos em diversas áreas de sua vida. Falamos sobre amor romântico, amizades, religião, profissões, família e sonhos. Em cada um desses tópicos, comentamos brevemente sobre seus papéis e papéis complementares exercidos por outrem e o quanto isso a impactava. Além de servir como um aquecimento verbal inespecífico, foi o ponto de partida para ver onde surgiam ganchos e pontos de tensão que poderiam ser utilizados em relação ao que ela já havia trazido anteriormente.

Fizemos um caminho interessante, passando pelo amor romântico, por um histórico de relações muito rígidas e que tinham um tempo de duração curto, por amizades em que faltava profundidade, na percepção de Daniela. Os amigos estavam sempre presentes na hora de sair e ir a festas, mas não quando ela tinha suas crises de ansiedade, até porque ela não compartilhava essa parte da vida com eles. Além disso, passamos rapidamente pelo quanto a religião impactava socialmente o papel dela na família, mesmo ela não sendo ferrenhamente adepta. Isso influenciou até o quanto se sentia confortável em ser ela mesma em ambientes em que estavam os membros de sua família.

Passamos igualmente pela sua percepção de sonho de uma família presente que a enxergasse e a aceitasse, sem pedir nada em troca, do quanto ela tinha o sonho de construir isso um dia com outra pessoa e do quanto isso importava para ela. Fomos pela profissão; para ela estava claro que iria herdar o negócio do pai e trabalhar nele, mesmo com a ideia de que esse futuro talvez não fosse o que ela queria. Em toda essa caminhada pelos assuntos de sua vida, percebemos que a invisibilização, a anulação de si mesma para agradar à sua família lhe trazia muito sofrimento e o quanto ela não tinha rede de apoio além deles para poder pensar em tomar outras decisões e papéis.

Nessa exploração pude observar papéis conservados e papéis com maior espontaneidade. Pude constatar que os papéis conservados eram aqueles internalizados de outras pessoas, que falaram ou fizeram algo que impactaram Daniela, e isso geralmente se dava de uma forma que lhe trazia sofrimento. Os papéis mais espontâneos eram aqueles que foram possíveis de serem construídos com base em papéis conservados, como de praxe, mas Daniela sentia-se mais confortável para não ser rígida em suas possíveis expressões naqueles papéis.

Os papéis e suas expressões trouxeram-me a ideia de que eu gostaria de explorar um pouco mais a questão de sua autopercepção. Quando falamos sobre seu futuro e seus sonhos, ela repetiu algo que questionei se não era o que a mãe queria para ela de seu futuro, se não havia algo que ela queria para si que fosse só dela, além de quem mais construiria esse sonho com ela.

Com a exploração de seus diferentes papéis utilizados como aquecimento inespecífico, passamos para o aquecimento específico. Meu objetivo era chegar a um momento que tanto eu quanto ela nos sentíssemos confortáveis e prontas para acessar o espaço do como se, a realidade suplementar por meio do vínculo e do aquecimento já estabelecidos, para podermos estudar as possibilidades de papéis de seu mundo interno.

Para aquecer a personagem, comecei com alguns duplos que busquei na minha própria experiência, no que achei que fazia sentido em relação ao sentimento de impotência e raiva de ter um futuro que não havia sido ela quem tinha traçado. Falei: “Estou frustrada com minha vida”, “não imagino um futuro para mim”, “não tive espaço para fazer escolhas na minha própria vida”. Essas frases foram ditas, porque tiveram relação com os tópicos levantados durante a conversa sobre as diversas áreas de sua vida, com o quanto Daniela ainda se sentia presa e coagida a seguir um caminho que ela não tinha certeza se queria, por pressão familiar, mesmo tendo tantas possibilidades de multitudes de vida.

A princípio, Daniela pareceu surpresa, mas logo depois começou a acenar com a cabeça concordando. Enfatizei que, no lugar dela, eu sentiria raiva pelo que estava acontecendo e tinha uma sensação de impotência diante de tudo isso. A partir daí, ela começou a repetir o que eu falava, rindo e aumentando a voz, parecendo se soltar mais e sentindo-se confortável para expressar tais sentimentos.

Coloquei-me em seu lugar e copiei seus movimentos. Então os ampliei e comecei a bater levemente nos braços do sofá, como para evidenciar a raiva e ver a sua reação. A ideia era convidar Daniela corporalmente para entrar na realidade suplementar comigo, uma realidade em que ela poderia se identificar com o que estava sendo feito e dito e experimentar expressar-se de formas que ela não conseguia no contexto social.

Primeiramente, ela me olhou um pouco surpresa, logo depois pareceu curiosa sobre o que estava acontecendo. Por fim, ela riu e repetiu o movimento no sofá em que estava sentada de maneira bem leve. Aproveitando que a realidade suplementar nos dá a possibilidade de ser e estar de modos diferentes, comecei a maximizar o movimento e a fazer duplos sobre a situação e os sentimentos. Então disse: “Fico frustrada quando não admitem que eu cresci e não quero a mesma coisa que eles!”, “sinto-me infantilizada, e isso me dá raiva!”. Ela repetiu o que eu disse, eu me levantei, e ela me seguiu. Juntas demos socos no sofá, e ela começou a chorar. Então ela me abraçou. Rindo e chorando ao mesmo tempo, disse que estava aliviada.

Nesse momento me senti profundamente conectada com Daniela, tendo o mesmo sentimento que ela. Percebi nesse momento que ela se conectara com ela mesma e conseguira olhar além do que estava vendo antes. Para ela, foi o início da permissão de ser autêntica e espontânea, e para mim foi a tomada do papel de psicodramatista. Considero esse momento a experiência da catarse de integração, sentindo os diversos papéis internos meus e dela encontrando-se e reorganizando-se, gerando o sentimento de coletividade e pertencimento.

Querer performar um papel, ter referências de pessoas parecidas conosco em tal papel, estudar e só depois assumir esse lugar são um trabalho imenso tanto teórico quanto pessoal. Entender-me naquele momento como psicodramatista depois de ter estudado e atendido tanto e poder proporcionar um encontro que foi significativo tanto para a paciente quanto para mim foram muito emocionantes. Ter alcançado tal objetivo naquele momento foi importante para confirmar e validar que eu poderia ocupar aquele espaço.

Voltamos ao sofá, e Daniela compartilhou e afirmou que o movimento de bater no sofá e chorar foi algo que lhe trouxe alívio e sensação de liberdade. Ela relatou que tinha tido quatro crises de ansiedade horríveis no domingo anterior e que desde então não tinha conseguido chorar ou falar a respeito. Disse que talvez não quisesse para si o que a mãe desejava para o seu futuro e que iria pensar mais sobre, porque ainda era muito confuso para ela. Ela disse que ainda tinha medo desse futuro incerto, mas que talvez poderia ser melhor do que planejarem a vida por ela.

Nesse mesmo dia, a própria paciente decidiu que era hora de procurar ajuda de um profissional da psiquiatria. Dessa sessão em diante, a terapia foi mudando. Daniela começou a perceber e nomear sentimentos, ter maior consciência sobre a relação entre o que acontecia no mundo interno dela e o que acontecia em seu relacionamento com outras pessoas. A meu ver, ela conseguiu nas próximas sessões expressar de forma mais clara como a questão familiar a afetava, o que foi um marco, principalmente por ela sentir que podia traçar seu próprio futuro. Até mesmo sua expressão corporal mudou, ficando mais relaxada no sofá, deixando sua mochila de lado e falando mais livremente sobre os pensamentos e sentimentos do momento.

O processo da paciente pode ser entendido como um reencontro consigo mesma. No momento em que ela se sentia perdida, ela pôde rever e ressignificar papéis e relações. Durante a sessão, senti que servi como um espelho de possibilidades, de expressões externas do mundo interno de forma segura por meio da realidade suplementar. Fui um instrumento para que ela pudesse ver-se e decidir então o que ela gostaria de fazer a respeito. Por isso, digo que a espontaneidade foi trabalhada, e ela conseguiu ressignificar papéis que estavam conservados havia muito tempo.

A forma de relaxar no sofá fisicamente, descruzando seu corpo e acomodando-se atirada no móvel da maneira mais confortável, ou então falando sem parar e fazendo piadas e rindo em momentos de nervosismo ou de descontração foram coisas que percebi como momentos em que o vínculo fortalecido por esse trabalho na realidade suplementar possibilitou que ela desempenhasse esse papel com maior espontaneidade. A comunicação fluida foi a parte que mais sinalizou tal feito.

Há diversos motivos pelos quais escolhemos um momento ou uma pessoa particularmente para estudar a respeito. Sejam quais forem os motivos, há alguma conexão entre o psicoterapeuta e seu paciente, um vínculo entre as pessoas envolvidas. Refleti depois dessa sessão que eu me sentira mais concretamente como psicodramatista pela primeira vez. Eu já havia me sentido psicóloga antes; dessa vez, fui psicodramatista.

Senti-me psicodramatista nessa construção em que pude perceber a paciente e me perceber em um processo de vinculação, em que na realidade suplementar pudemos as duas treinar papéis e tomar esses papéis para criar com base neles posteriormente – a paciente em seu papel e eu no meu. A filosofia psicodramática impacta-me e direciona meu fazer psicoterápico, pensando que a criatividade e espontaneidade podem surgir nos mais diferentes cenários, nas coisas mais incomuns possíveis. Com base nessa premissa, senti-me mais liberta para exercer meu papel de psicodramatista de forma ativa, consciente e criativa.

Portanto, entendo que é por meio do vínculo terapeuta-paciente que Daniela pôde aprender e treinar papéis para processar suas próprias vivências e emoções durante o processo terapêutico, na realidade suplementar. Podemos considerar que as vivências e experiências basearam as ideias de mundo e de ser humano de cada uma de nós e culminaram em comportamentos físicos e verbais que nos possibilitaram criar identificação uma com a outra e estabelecer um vínculo entre nós.

Daniela é marcante pela sua expressividade. Mesmo quando tentava não demonstrar sentimentos, era muito acentuada a intencionalidade em suas ações para tentar não demonstrar nada do que estava sentindo. Talvez para outros ambientes essas ações não fossem questionadas, fossem aceitas ou até mesmo encorajadas, mas no ambiente psicoterápico ficava destoante a forma contida e rígida como ela se apresentava em relação ao fato de estar em terapia, porque precisava de ajuda sobre algo que ela não falava o que era.

Essa postura de tentar ao máximo não mostrar o que estava sentindo e mesmo assim isso escapar do controle e mostrar-se em seu corpo e falas me lembraram de mim mesma. De certa forma, vi-me em Daniela, em um momento em que estava fragilizada e precisei de ajuda. Quando percebi que eu poderia ser essa ajuda, isso fez com que minha perspectiva a respeito da psicoterapia e do psicodrama mudasse. Ambos me pareceram mais palpáveis, concretos e possíveis de serem feitos.

Além disso, ao longo de três meses de terapia, a diferença de comportamentos, incluindo na fala, foi o que me fez pensar em Daniela como alguém cujo caso eu gostaria de analisar. Tanto o fato de a paciente ter tido alguma mudança com a ajuda da psicoterapia quanto como a forma como a situação ficou diferente para ela foram fascinantes.

A escolha de trabalhar a sessão dessa paciente se deu pelo vínculo e pela construção que tivemos. Ao trabalhar com alguém para explorar e guiar a pessoa pela sua própria vida, temos de ter muito respeito, interesse e curiosidade também. Todos esses elementos mostram que o que está sendo vivenciado é digno de estudo e cuidados maiores. Se nós aprendemos pela relação e o contexto psicoterápico psicodramático se baseia nesse princípio, mostrar interesse pelo outro é fundamental.

Interessa também comentar que, fazendo parte da comunidade *queer*, me identifiquei com a paciente em aspectos culturais e sociais, em um ambiente de violências que se dizem veladas, mas que são escancaradas, e em que a invisibilização e a consequente anulação de si para tentar agradar a outros são muito comuns. Acredito que isso me possibilitou ter comunicação e linguagem mais parecidas com Daniela e propiciou a ambas criar um vínculo mais fortalecido. Sendo uma de suas questões a aceitação por parte de sua família de sua sexualidade e seu modo de ver o mundo, foi importante proporcionar um ambiente seguro e uma relação de acolhimento para lidar com tais questões durante o processo terapêutico.

Depurar no início da terapia com uma paciente que dizia não saber o que falar ou mesmo o que estava procurando na psicoterapia foi algo desafiador. Com uma postura de cuidado, ética e interesse da minha parte e ela aparecendo toda semana e estando presente tanto subjetiva quanto fisicamente, demonstrando interesse de estar ali, eu acabei focando no interesse mútuo de partilhar pelo menos esses 50 minutos na semana.

Apesar de desafiador, vejo como um trabalho em conjunto. Se encontrássemos um obstáculo, buscávamos de forma ativa uma maneira de contornar aquele assunto ou avaliar se era o momento de deixá-lo de lado por enquanto. Com acolhimento e interesse mútuo, acredito que não senti em nenhum momento que a paciente tenha se fechado para o processo ou que tenhamos tido momentos de bloqueio da terapia em si. Não foram grandes momentos que nos permitiram construir um vínculo fortalecido, e sim a constância do nosso compartilhar, na realidade suplementar.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho foi desenvolvido pelo interesse, pela curiosidade e pela busca de vínculos e pertencimento. Parte-se da compreensão de que o psicodrama envolve uma postura de abertura diante do mundo, semelhante à visão de uma “criança-deus”, conforme descrito em Moreno (1993), que encara o tempo e as experiências com possibilidades, emoções e transformações. Trata-se de um olhar que valoriza o potencial humano, as relações e o sentido construído com base nestas, incluindo o que diz respeito às mudanças nas conservas culturais e à criação de outras formas de ser.

A etnobiografia desafia a visão tradicional da sociologia ao destacar a importância do indivíduo, contrapondo-se à ideia de que a cultura limita a liberdade e a imaginação das pessoas na sociedade (Gonçalves et al., 2018). Por isso, ela mostrou-se uma metodologia completa ao oferecer um recorte que articula as subjetividades do pesquisador e do pesquisado, permitindo compreender as experiências singulares dos fenômenos e como constroem sentidos próprios nos contextos culturais em que vivem, ampliando a compreensão e levando em conta os aspectos psicossocioculturais.

Com base na presente investigação, buscou-se compreender como a espontaneidade pode emergir do vínculo terapeuta-paciente e da realidade suplementar e como esse elemento contribuiu para o processo de construção do papel de psicodramatista. A reflexão proposta visou fomentar discussões sobre o significado do psicodrama na vida de diferentes indivíduos, bem como sobre as diversas possibilidades de aplicação dessa abordagem conforme as necessidades de quem a busca.

A sionomia baseia-se em uma perspectiva grupal, que considera o contexto cultural e social no qual os indivíduos estão inseridos (Moreno, 1993). Mesmo em intervenções no formato de psicodrama bipessoal, com apenas duas pessoas em cena, é possível compreender o paciente como integrante de diversos grupos e analisar os impactos e pertencimento de grupos e comunidades em sua vida (Cukier, 2018). Dessa forma, o psicodrama pode ser utilizado, no contexto psicoterapêutico, como ferramenta eficaz para o alívio do sofrimento e para a promoção da qualidade de vida daqueles que buscam esse método como espaço de cuidado.

Conforme Zerka Moreno et al. (2001), a sionomia propõe uma forma de compreender o mundo e o ser humano que se distancia da visão essencialista e estática, priorizando uma perspectiva processual e dinâmica. Parte-se da ideia de que o indivíduo se constrói por meio das relações, sendo compreendido em sua totalidade e em constante transformação (Moreno, 1993). A sionomia apresenta-nos um modo diferente de compreender o mundo, o ser humano e suas relações, deixando uma possibilidade de acreditar na mudança, no processo e no grupo.

A sionomia vai além das técnicas psicossociodramáticas. Para Bustos (2005), p. 7, “toda formulação moreniana é totalizadora: inclui o psicológico, o biológico, o social. Nesse sentido, é existencial”. Podemos observar pelo relato da sessão e pela experiência da primeira autora que foi no afeto que a sensação de pertencimento se manifestou. Por meio do vínculo estabelecido, foi possível o desenvolvimento da espontaneidade e adentrar na realidade suplementar, ampliando as possibilidades de experimentar diferentes formas de ser e vivenciar situações simbólicas que promovem mudança e ampliação de consciência.

Vivenciar as loucuras no ambiente da realidade suplementar nos ajuda a perceber se aquilo se mantém com sentido ou não em nossas vidas. Moreno (1993) afirma que a realidade suplementar materializa a psique que nos engloba e perpassa, envolvendo o outro, pela cultura e pelo social. Naffah Neto (1997) complementa dizendo que a realidade suplementar é um lugar indefinido temporal e espacialmente que nos apresenta uma infinidade de possibilidades.

A ilusão do que poderia acontecer pode ser reconfortante, mas também angustiante pela falta da concretude da situação; vivenciar o que não faz sentido é o que pode nos trazer sentido em si. Zerka Moreno et al. (2001) argumentam que na mistura do consciente e do inconsciente há segurança para adentrar no mundo interno, e o processo torna-se menos assustador quando acompanhado da ajuda do outro. Pela catarse na realidade suplementar, podemos ressignificar pessoas e cenas. Ao sair da realidade suplementar tendo vivido o impossível, sensações e sentimentos mantêm-se e trazem sentido.

Sob a ótica psicodramática, a busca de sentido pode ser compreendida como o resultado do estabelecimento de vínculos por meio do desempenho de papéis em relações vividas de maneira espontânea e criativa. No contexto clínico, a realidade suplementar torna-se um recurso fundamental para acessar estados de espontaneidade que favorecem vivências relacionais

mais plenas. É possível criar formas de ser no mundo e, assim, promover transformações significativas em si e nos outros. A socionomia ensina a reconhecer no encontro uma possibilidade real de mudança.

Diante de tudo o que foi exposto, reafirma-se que o psicodrama, por meio da realidade suplementar e do vínculo estabelecido entre terapeuta e paciente, oferece um caminho legítimo para a construção de sentido, pertencimento e identidade. A experiência vivida e narrada ao longo deste trabalho revela como camadas profundas de subjetividade pela realidade suplementar e pelo desenvolvimento da espontaneidade podem provocar transformações na vida do indivíduo, como também concordam Vasconcelos et al (2023). Assim, entende-se a socionomia como uma expressão da esperança em sua forma mais espontânea e criativa, sendo o vínculo sua ferramenta mais potente.

“Nunca o Eu poderá encontrar-se por si mesmo, só poderá encontrar-se por meio de outro, do Tu” (Fonseca, 2008, p. 22).

## CONFLITO DE INTERESSE

Nada a declarar.

## DISPONIBILIDADE DE DADOS DE PESQUISA

Não se aplica.

## CONTRIBUIÇÕES DAS AUTORAS

**Conceitualização:** Gramkow D e Iunes ALS; **Metodologia:** Gramkow D e Iunes ALS; **Redação – Primeira versão:** Gramkow D; **Redação – Revisão e Edição:** Gramkow D.; **Aprovação final:** Gramkow D.

## FINANCIAMENTO

Não se aplica.

## AGRADECIMENTOS

Não se aplica.

## REFERÊNCIAS

- Bustos, D. (2005). *O Psicodrama: Aplicações da técnica psicodramática*. Ágora.
- Cukier, R. (2018). *Psicodrama bipessoal: sua técnica, seu terapeuta e seu paciente*. Ágora.
- Fonseca, J. (2008). *Psicodrama da loucura: correlações entre Buber e Moreno*. Ágora.
- Freire, P. (2019). *Pedagogia do oprimido*. Paz e Terra.
- Gonçalves, M. A., Marques, R., & Cardoso, V. Z. (Eds.) (2018). *Etnobiografia: subjetivação e etnografia*. 7Letras.
- Guimarães, J. S., & Nery, M. D. P. (2021). Psicodrama, bulimia nervosa na adolescência e afetividade. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 29(1), 36-46. <https://doi.org/10.15329/2318-0498.00441>
- Moreno, J. L. (1993). *Psicodrama*. Cultrix.
- Moreno, J. L. (1999). *Psicoterapia de grupo e psicodrama: introdução à teoria e à prática*. Psy.
- Moreno, Z. T., Rutzel, T., & Blomkvist, L. D. (2001). *Realidade suplementar e a arte de curar*. Ágora.
- Naffah Neto, A. (1997). *Psicodrama: descolonizando o imaginário*. Plexus.

- Nery, M. P. (2014). *Vínculo e afetividade: caminhos das relações humanas*. Ágora.
- Nery, M. P., Costa, L. F., & Conceição, M. I. G. (2006). O sociodrama como método de pesquisa qualitativa. *Paidéia*, 16(35), 305-313. <https://doi.org/10.1590/s0103-863x2006000300002>
- Oliveira, D. R. (2025). Psicodrama brasileiro e a luta antirracista: o legado de Alberto Guerreiro Ramos. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 33, e0425. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v33.696>
- Queiroz Guimarães, G. (2020). Uma nova resposta ao conceito de espontaneidade. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 19(1), 135-142. Recuperado de <https://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/163>
- Ramos, A. G. (1949). Uma experiência de grupoterapia. *Quilombo: Vida, problemas e aspirações do negro*, 1(4), 12. Recuperado de <https://ipeafro.org.br/acervo-digital/leituras/ten-publicacoes/jornal-quilombo-no-04/>
- Ramos, A. G. (1950). Apresentação da grupoterapia. *Quilombo: Vida, Problemas e Aspirações do Negro*, 2(5), 1-12. Recuperado de <https://ipeafro.org.br/acervo-digital/leituras/ten-publicacoes/jornal-quilombo-no-05/>
- Silva, M. C. C. (2023). Psicodrama e imagens simbólicas: autopercepção e criatividade no enfrentamento de conflitos. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 31, e0823. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v31.599>
- Vasconcelos, M. F. F., Melo, M. R., Carvalho, M. C., & Venancio, K. M. S. (2022). Pela realidade suplementar desses (nossos) tempos. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 30, e3222. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v30.588>
- Vitali, M. M. (2024). A espontaneidade como fator E-ssencial no processo ensino-aprendizagem. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 32, e2124. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v32.674>