

**“SE VOCÊ SÓ FIZER O QUE SABE, NUNCA SERÁ MAIS DO QUE É AGORA”:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA DIREÇÃO SOCIODRAMÁTICA COM
ESTUDANTES E PROFESSORAS DE PSICOLOGIA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO RIO GRANDE (FURG)**

MAX CHAGAS SOARES¹
ÉDIO RANIERE DA SILVA²

¹ Universidade Federal de Pelotas – maxchagas99@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – edioraniere@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O curso de Psicologia da Universidade Federal de Pelotas têm a duração de 5 anos divididos em 10 semestres, com funcionamento no turno da noite (2015, p.6), já no terceiro semestre começam os estágios básicos, voltados para a observação, e a partir do sétimo semestre começam os estágios específicos, onde os dois primeiros (I e II) podem ser realizados ou na prevenção e promoção de saúde ou na área de gestão/organizacional, já os específicos III e IV são realizados no último ano da graduação com foco na clínica, ou seja, ao atendimento de pacientes sob orientação do(a) professor(a) responsável, nesse relato de experiência irei focar nos estágios específicos I e II.

Realizei o meu estágio específico I com ênfase em prevenção e promoção de saúde dentro do Laboratório de Artes e Psicologia Social (LAPSO), que é um espaço de articulação entre as diversas linguagens artísticas e a psicologia, integrando-as e produzindo trabalhos em prol da comunidade, além do grupo de pesquisa, o Lapso também conta com um projeto de extensão: *“Teatro e Psicologia Social”*, o qual é dividido em dois momentos: primeiramente capacitando os estudantes para trabalharem com grupos, utilizando das diferentes linguagens cênicas como o psicodrama e o sociodrama de Jacob Levy Moreno, segundo MORENO (1994), “são métodos psicoterapêuticos que utilizam a dramatização e a espontaneidade como recursos para acessar conflitos, possibilitando ao indivíduo experimentar papéis e expressar emoções, enquanto o psicodrama volta-se às relações pessoais, o sociodrama busca compreender e transformar dinâmicas sociais mais amplas, constituindo-se como um método de intervenção voltado para grupos, instituições e comunidades”, durante um semestre os estagiários estavam em contato direto com a teoria e com a prática, já o segundo momento acontece quando os estagiários depois de testarem os seus roteiros autorais, agora capacitados, vão aplicar o que foi aprendido na comunidade, elaborando oficinas onde cada um passará pela experiência de ser o(a) diretor(a) do grupo, sempre com o auxílio do professor e dos outros estagiários para a realização dessa intervenção.

Após a capacitação no estágio específico I, no início do específico II realizei uma direção sociodramática com estudantes e professoras de psicologia da Universidade Federal do Rio Grande (FURG), antes de começarmos a oficina o professor Édio explicou para o grupo que ela aconteceria em três etapas, Segundo SILVA, SOARES e SILVEIRA (2023, p.2): *“primeiramente, o artista improvisador deve ser “aquecido” para desenvolver-se com toda a sua potência e energia* (MORENO, 2014). *Esse é o primeiro momento de uma sessão psicodramática ou sociodramática, chamado de aquecimento. Em seguida, após*

exercícios de movimentos que visam cansar o corpo dos atores, é o momento de realizar a dramatização da performance de forma espontânea seguindo o tema estipulado pelo diretor da sessão e das histórias que foram trazidas pelos participantes durante o aquecimento. Por fim, é o momento do compartilhamento, quando todos que participaram da sessão podem compartilhar seus pensamentos e experiências relacionados ao tema da performance.”

2. ATIVIDADES REALIZADAS

Testei o meu roteiro sobre “Infâncias” no dia 4 de dezembro de 2024 no auditório da Faculdade de Medicina (Famed), minha ideia era de realizar um aquecimento um pouco mais longo já que não conhecíamos o futuro grupo que iríamos entrevistar, fazendo com que o elo grupal, segundo MORENO (1994, p.64), *“é a rede invisível de vínculos que une os membros de um grupo, formada pelas escolhas, rejeições e indiferenças entre eles, é este conjunto de relações que dá identidade e coesão ao grupo, transformando-o em uma realidade viva”*, ou seja, o vínculo que conecta os indivíduos dentro do grupo fosse bem estabelecido, depois que apresentei meu roteiro o grupo trouxe seus feedbacks: sugerindo que eu cuidasse a duração dos exercícios cênicos e que falasse um pouco mais alto durante a exposição da crônica escolhida, sendo ela *o que os outros vão pensar* da MARTHA MEDEIROS (2009, p.171). No dia 11 de dezembro de 2024 tivemos uma oficina de projeção de voz na editora e livraria da UFPel, onde foi solicitado que cada estagiário(a) levasse um livro e uma caneta, a proposta era colocar a caneta entre os dentes e tentar ler as palavras da forma mais clara possível, pronunciando sílaba por sílaba, tentando projetar a voz ao máximo, como se estivessemos tentando falar com alguém através da parede, foi uma oficina extremamente útil já que eu iria utilizar de um texto disparador para ir guiando eles até essa cena da infância, além de ser um exercício que pode ser realizado em qualquer momento para outras futuras direções e apresentações acadêmicas.

No dia 14 de dezembro de 2024 às 10h da manhã na sala 5 do Prédio de Psicologia da FURG, realizei a minha primeira direção sociodramática de grupo, era um sábado nublado com jeito de chuva, fomos recebidos com um café da manhã feito com muito carinho por parte do centro acadêmico de psicologia da FURG, mesmo com o tempo fechado e a possibilidade de chuva, quinze novos rostos compareceram na nossa intervenção, juntando com os dez lapsers (*apelido carinhoso dos estagiários do Lapso*) estávamos em um grupo de vinte e cinco pessoas, um desafio gigantesco para mim que me considero muito tímido e introvertido para estar na frente de um grupo tão grande, a diferença é que dessa vez eu não estava sozinho, o LAPSO estava comigo sendo a minha rede de proteção, me segurando caso eu eventualmente “caísse”, durante quatro meses e meio nos preparamos para esse momento, ensaiamos o roteiro que eu idealizei, adaptamos ele a partir das considerações trazidas pelo grupo, fizemos diversos exercícios de aquecimento semanalmente, dessa vez eu não sentia o meu corpo ansioso e tenso em estar naquela situação, como disse o jogador de basquete Kobe Bryant: *a confiança vêm da preparação*, e nós estávamos todos preparados para aquele momento, tão preparados que eu estava me sentindo muito confortável ali dirigindo a oficina, já havíamos experimentado tantas transformações e reflexões dentro do nosso laboratório que agora era chegada a hora de um novo público se deixar ser afetado por esse modo de fazer teatro. Mais que isso, um teatro onde não se representa nada, um teatro que não imita a vida, mas que nos ajuda a perceber que a vida, essa sim, é imitação de algo

essencial que esse modo de fazer teatro nos põe em contato. Podem ser utilizados na clínica, na rua, na praça. A psicologia moderna gostaria de docilizar, de reduzi-las a mais uma de suas abordagens psicoterapêuticas. Mas elas não se submetem. É arte, é terapia, mas sobretudo é vida como obra de arte. Nelas, ou a partir delas, costumam se encontrar os inconscientes que protestam.(LAPSO, 2025).

Comecei a direção me apresentando, nisso os músicos que iriam guiar a sessão já estavam posicionados: Luana no vocal, Ricardo no violino e o Édio na guitarra, comecei a fazer alguns alongamentos e o grupo foi me imitando: começando com o pulso, depois os braços, as pernas, o pescoço e então a cabeça, depois pedi que eles andassem pela sala, ocupando os espaços vazios, agora a instrução ao passar pelos colegas era lhe cumprimentar com o pé direito, nesse momento já era possível ver os sorrisos e ouvir as risadas daquele grupo que estava se formando, depois passamos a nos cumprimentar com o cotovelo esquerdo e então finalizamos com um “high five” pulando bem alto, a próxima instrução foi pra eles imaginarem um fio invisível que os conduzia pela barriga, e a cada batida no tambor eles sentiram um puxão, depois fomos para o exercício do “joão bobo” que consiste em formar trios, e um dos integrantes fica no meio se deixando cair pra frente e pra trás, enquanto os outros membros o seguram, mostrando assim que podemos confiar no colega que está ao nosso lado, o pessoal se entregou de verdade para o aquecimento e então finalizamos ele com o “zap zum”, onde a energia ia pro colega no “zap”, voltava pra quem mandou no “zum” e ainda era possível realizar um “block”, onde o colega teria que mandar a energia pra outro membro do grupo, após todos esses exercícios fizemos uma pausa pra tomar água e então pedi para que eles ou se sentassem ou se deitassem no chão de olhos fechados, nesse momento eu li a crônica *O que os outros vão pensar* da Martha Medeiros, é uma reflexão sobre o peso que damos à opinião alheia e como isso limita nossa liberdade de ser e agir, mostra que, muitas vezes, deixamos de realizar desejos simples ou tomar decisões importantes por medo do julgamento dos outros, ela questiona essa postura, lembrando que as pessoas sempre vão pensar alguma coisa e que não vale a pena viver aprisionado à expectativa externa, finalizando a crônica de uma forma muito potente: *está para existir monstro mais funesto do que aquele que poda a nossa liberdade*.

Ao final da leitura fui guiando eles para essa cena da infância onde a opinião dos Outros ainda não era tão forte, onde eles eram completamente livres desse peso, a instrução a seguir foi voltar a andar, e com o olhar achar uma dupla para compartilhar a cena que veio a mente, após eles contarem suas histórias o objetivo agora era misturar elementos de uma história com a outra, após isso eles se juntaram em quartetos, realizaram o mesmo processo e por último formando octetos, dessa forma a história que inicialmente era individual, passou a ser coletiva e a partir disso todos tinham espaço para participar da cena ativamente, pedi então que eles dramatizassem essa história do jeito que eles quisessem, o céu era o limite e eles eram os protagonistas naquele momento: todos dispostos e entregues, ocupando os espaços, dividindo suas memórias uns com os outros, misturando elas, criando cenas lindas, espontâneas, teve uma colega da FURG que cantou uma música autoral e inédita pela primeira vez em público, foi uma manhã muito especial e marcante, facilmente o meu momento favorito dentro da graduação de psicologia, tudo isso pra chegarmos no momento principal do nosso encontro: o *compartilhamento*, onde todos ali presentes dividiram suas histórias com o grande grupo, um dos relatos que mais me tocou foi o de uma das professoras: “...*Compartilhamos em pequenos grupos, criamos histórias que se*

interligavam. Cantamos. Nos emocionamos. Estávamos presentes. Que presente este reencontro com o céu. Divinos somos nós, que nos libertamos, mesmo que temporariamente, daquilo que nos diminui. Obrigada por me proporcionarem este reencontro. Saibam, que a grama segue sendo um lugar de paz e segurança. Que bom que vocês me lembraram disso de forma tão amorosa.”

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No início do estágio específico I eu não me via como diretor, meu pensamento ao final do primeiro dia era: *“nunca que vou dirigir grupos”*, me assustava tanto a possibilidade de estar nessa situação que já havia comunicado aos lapers que não iria dirigir, porém conforme fomos caminhando conjuntamente, construindo semana após semana o nosso elo grupal, após tantos encontros, choros, risadas e momentos de vulnerabilidade, algo mudou dentro de mim, o Max que antes estava cheio de medos e receios agora se tornava um diretor de grupos, eu já não era mais o mesmo daquele início, agora havia um grupo o qual eu podia contar e estava finalmente pronto e capacitado para trabalhar com grupos.

Toda essa prática têm como objetivo final chegarmos no compartilhamento, nada mais justo que finalizar essa exposição com mais um relato: *“Amei demais essa primeira experiência, foi alegre e natural na progressão das etapas. Achei super bem conduzida pelo Max, que deixou a gente muito confortável pra nos expressarmos nessa temática, que trouxe tantas memórias boas. Adorei a atuação dos colegas também, fiquei surpresa com a qualidade das cenas, tão bem organizadas, achei incrível de assistir. Enfim, amei a experiência, vou guardar pra sempre!”*

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LAPSO — Laboratório de Arte e Psicologia Social (UFPEL). Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/lapso/>. Acesso em: 28 ago. 2025.

LAPSO.UFPEL (@lapso.ufpel). O psicodrama é uma linguagem cênica criada por Jacob Levy Moreno: um modo de fazer teatro. Mais que isso, um teatro onde não se representa nada.... *Instagram*, 25 jun. 2024. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/DLVakj9ulNS/?igsh=MXA4c3lqOGs0a2tkOQ==>. Acesso em: 28 ago. 2025.

MEDEIROS, Martha. Montanha-Russa. Porto Alegre: L&PM, 2009.

MORENO, J. L. Fundamentos da sociometria, psicoterapia de grupo e sociodrama. São Paulo: Summus, 1994.

SILVA, Édio Raniere da; SOARES, Liara Damé; SILVEIRA, Maria Eduarda Lisboa. Memória visual d'o grupo como dispositivo: ressonâncias entre arte e psicologia social. *Expressa Extensão*, Pelotas, v. 28, n. 2, p. 194-202, maio/ago. 2023. ISSN 2358-8195.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS. Projeto Pedagógico do Curso de Psicologia. Pelotas, 2015. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/psicologia/files/2020/06/Projeto-Pedagógico-Curso-de-Psicologia-alterado-em-Abril-de-2015-OFICIAL.pdf>. Acesso em: 27 ago. 2025.