

INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO – IDH

FACULDADE MERIDIONAL – IMED

CAMILE PASQUALOTTO LEWCZYNSKI

JOGOS DE IMPROVISO NA ESPONTANEIDADE ADULTA:

UMA REFLEXÃO DA PRÁTICA

PORTO ALEGRE

2015

RESUMO

Este trabalho, fazendo uso da metodologia de jogos que perfazem a escola de Psicodrama, tem por finalidade ampliar a compreensão a respeito dos efeitos que o brincar reflete no mundo do adulto que se encontra em busca de saúde e de qualidade de vida. Paralelamente à abordagem psicodramática, o presente trabalho se pautou pela pesquisa avaliativa. Diante da proposta, realizou-se um processamento teórico durante um ano, uma vez por semana, com a prática de jogos e jogos de improviso, abertos ao público adulto. A estes encontros denominou-se “Noite da Improvida”, tendo sido realizados no IDH (Instituto de Desenvolvimento Humano), sob a direção de um grupo de Psicodramatistas, do qual a pesquisadora também faz parte. O registro de vivências e atividades acabou por dar origem ao presente trabalho, que apresenta o percurso vivenciado sob dois recortes: 1-) avaliação das transformações ocorridas com a presente autora em seu papel de Psicodramatista, em especial no papel de *ego-auxiliar* na noite de jogos. 2-) avaliação dos momentos compartilhados entre a autora e os grupos, nos quais aparecem depoimentos de mudanças nos adultos com relação à percepção da própria espontaneidade criativa. As reflexões que se fizeram presentes consideram que as noites de improviso podem ser um espaço adequado para reabilitar a conexão com a criança interna dos adultos que participaram, além de ser um espaço de treino de sua espontaneidade criativa.

Palavras-chave: Jogos, Jogos de Improviso, Brincar, Lúdico, Adulto.

ABSTRACT

This work, using the methodology of games that make up the school psychodrama, aims to broaden the understanding of the effects that the play reflects the world of adult who is in search of health and quality of life. Alongside the psychodramatic approach, this study was guided by evaluative research. Given the proposal, there was a theoretical processing for a year, once a week, with practice games and improvisation games, open to adults. At these meetings was named "Night of Improvida" and was held in the HDI (Human Development Institute), under the direction of a group of psychodrama, which the researcher is also part. The record of experiences and activities eventually gave rise to this study that reports the route experienced in two cuts: 1) assessment of changes occurring with the present author in his paper psychodramatist, particularly auxiliary ego role in evening games. 2) evaluation of the moments shared between the author and the groups in which they appear testimonies of changes in adults in relation to the perception of own creative spontaneity. The reflections that were present consider that impromptu nights can be a perfect place to rehabilitate the connection to the inner child of adults who participated as well as being a training area of your creative spontaneity.

Keywords: Games, Improvisation Games, Playing, Playful, Adult.

SUMÁRIO

SUMÁRIO	4
INTRODUÇÃO	6
Motivação da autora para o tema.....	6
Contextualizando o cenário do trabalho: Noite da Improvida	9
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
CONCEITOS COMPLEMENTARES	13
Espontaneidade-criatividade.....	13
Conserva Cultural	15
Aquecimento	16
Teoria dos Papéis	16
Realidade Suplementar	17
JOGOS	19
O Jogo, o Brincar, o Lúdico: a importância para o desenvolvimento humano.....	19
Jogos de improviso e improvisação.....	26
Os jogos e o desenvolvimento integral do ser humano: agir, sentir, pensar	28
CONTEXTUALIZANDO A VIDA ADULTA ATUAL	34
METODOLOGIA	39
PROCESSAMENTO	41

Ego-auxiliar: o meu papel.....	41
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	59
PÓS-ESCRITO	65
BIBLIOGRAFIA	66

INTRODUÇÃO

Motivação da autora para o tema

Analisando minha biografia ao longo destes 37 anos de vida, percebo que o que sempre me motivou foi trabalhar com pessoas, estar com gente, conhecer gente, me nutrir e ser nutrida por “gentes”, sempre movida por desafios e novidades. Muito mais do que exercer uma função dentro da Administração, que é minha área de formação, queria entender melhor as relações humanas. Era fascinada por este assunto e me identifiquei muito com a área de gestão de pessoas onde trabalhei antes de ter uma experiência que começaria a mudar o rumo de minha vida.

Desde muito jovem tinha o desejo de morar fora do país, então, quando terminei a faculdade, fui morar no Japão devido a uma oportunidade profissional de meu marido. O que era para ser uma viagem para acompanhá-lo acabou sendo um grande aprendizado de vida em um país onde a cultura milenar é muito valorizada e cheia de significados. Nesta época, abandonei o que imaginava ser minha vida profissional para estar ao lado de meu marido, tornando-me “esposa em tempo integral”. Neste período de dedicação realizei outro grande sonho: ser mãe, o que acabou se tornando um papel de grande destaque em minha vida e o que me motivou a ir atrás de muitos outros caminhos.

No papel de mãe, conheci profundamente o mundo do nascimento, do parto humanizado, mergulhei de cabeça em minhas próprias entranhas, pari minhas duas filhas em casa, fugindo de uma tecnocracia que invade a potência feminina, buscando ser a protagonista deste momento único. Após o nascimento de minhas filhas vivi durante alguns anos intensamente os papéis de mãe e de esposa, me distanciando do papel profissional e aprofundando as questões familiares, educacionais e existenciais. O tempo passou, e os desejos e sonhos profissionais também; questionamentos sobre o papel da mulher na sociedade contemporânea, o crescente aumento das relações “eu-isso” e a falta de um olhar integral para os seres humanos mexeram — e ainda mexem — muito comigo. Mas como ajudar as pessoas neste despertar? O que me faz acordar todos os dias com uma grande “gana” de viver? Qual o real sentido de eu estar aqui? E durante os últimos anos acordo todos os dias com esta pergunta: Será que estou cumprindo a minha missão?

Durante a caminhada do ser-mãe, juntamente com a própria maternidade, pude observar as relações pais e filhos em diversos contextos e me deparei com uma dura realidade: adultos cada vez mais perdidos, sem tempo, correria e pressa, pressa... Tanta pressa, correria e stress não permitem espaço para observação de si e do outro. Jogar, brincar, então, nem pensar. As crianças, apesar de estarem em seu mundo da fantasia, também acabam sofrendo as consequências porque não têm mais tempo para brincar, já que precisam “aprender”, para poderem sobreviver futuramente ao mundo adulto que as aguarda. A elas é determinado que tenham tempo e horário para estudarem inglês, computação; que precisam praticar tênis, natação e inúmeras outras atividades estabelecidas por adultos apressados, tensos e preocupados. Com isto, colocamos nossos filhos na rotina estressante que nós mesmos vivemos, sem perceber, sem tomar consciência.

Com esta corrida desenfreada, tolhemos as crianças de exercerem seu livre brincar — tão importante para o seu desenvolvimento — e por meio do qual aprendem o que é ser no mundo, ser no contexto social, aprendem a ser aquele que experimenta, erra, acerta, conhece a verdade e suas consequências, enfim, aprendem que podem e se permitem expor a um mundo de possibilidades. No entanto, esse pensamento nem sempre esteve comigo; na verdade, nem sempre eu pensei assim e acredito ser importante contar como e quando é que as minhas “fichas caíram”...

Minha filha mais velha, Julia, hoje com nove anos, entrou no Jardim de Infância Waldorf com três anos de idade. Conhecia “por alto” a pedagogia e achava que era um ideal lindo, mas um pouco fora da realidade para mim, naquele momento, pois eu tinha pressa, a mesma pressa dos adultos que acabei de contar no parágrafo anterior. Queria que minha filha fosse uma super criança, achava que ela tinha que aprender o máximo possível no menor período de tempo, de preferência com muitos estímulos, tarefas e atividades que contribuíssem para o seu desenvolvimento. Na época achei a escola linda, com muitas árvores, bastante espaço, salas de aula aconchegantes. Comecei a viver o dia a dia da escola, vivenciar as épocas, me conectar com os ritmos da natureza.

Um mundo de possibilidades se abriu! Logo eu, que mantinha este ritmo acelerado? E o desenvolvimento da super criança como ia ficar? Comecei a perceber que algo mudava na minha forma de ver o mundo, as pessoas e, principalmente, na forma de ver as minhas filhas.

Nessa mesma época, ingressei no curso de pós-graduação em Psicodrama, e comecei a me interessar também pela Antroposofia, a viver um novo Universo. Sentia que as duas filosofias eram muito congruentes; fui estudando cada vez mais, me apaixonando, me descobrindo, me transformando.

Na Pedagogia Waldorf, a principal tarefa da criança na educação infantil é “brincar”. Aprendi que brincar é um trabalho sério e que esta escola, muito mais do que um espaço de saúde para as crianças, possibilita o contato com a natureza, os pés no chão, o subir em árvores, o viver e o experienciar diversos papéis nas brincadeiras com os colegas. Aprendi que a escola é — talvez muito mais que para as crianças — uma escola para os pais. Isso porque para que pais tenham a chance de observar seus filhos e os fenômenos da vida, eles precisam estar presentes, atuantes. Não é uma escola em que os pais apenas vão às reuniões aos finais de bimestres para receberem as tarefas de colagem, pintura e desenhos que as crianças fizeram ao longo daquele período. Muito mais do que isso: é compreender como a espontaneidade é respeitada, como os corpos das crianças — em fase de desenvolvimento e superação diante dos espaços e dos obstáculos que encontram em seu entorno — como brincam, interagem, compartilham! E aí eu comecei a me perguntar: Quem disse que os pequenos têm pressa? A pressa que nós, os adultos, insistimos em ter?

Quanto ao curso de Psicodrama, cuja abordagem traz uma metodologia de investigação e de transformação através da ação, ele começou a me mostrar, na prática, que é, sim, por meio das vivências que nós mais aprendemos! Algo que estava esquecido e escondido dentro de mim — a brincadeira e o brincar — precisaram ser reacendidos para que eu entendesse, e cada vez mais me interessasse pela importância do brincar, não só na vida de minhas filhas e das crianças em geral, como também — de certa forma — na vida dos adultos!

Assim, a aproximação com o tema “brincar” estava permeando minha vida, minhas leituras, meus estudos. Durante os anos do curso de pós-graduação em Psicodrama e os momentos de terapia, eu e meu grupo aprendemos muito no “aqui e agora”, através de vivências intensas, muitas vezes um tanto quanto sofridas e difíceis. O olhar do Psicodrama, para a saúde, permitiu que olhássemos para o potencial transformador da alegria; e foi aí que surgiu o “brincar” como possibilidade real em nossas vidas. Esse brincar teve a sua gênese a partir do Markus, meu colega de grupo de formação, fascinado pelo humor e pelos jogos de improviso, que trouxe a sugestão de nos aquecermos praticando alguns dos jogos. E assim, praticando e nos aquecendo começamos e não paramos mais...

Mesmo entendendo e estudando que o Psicodrama nasceu do jogo e do improviso, foi somente a partir desta vivência que sentimos, na própria pele, o quanto ele é potente. E é claro, queríamos dividir com mais pessoas esta ferramenta. Por sugestão de nossa mestra, Marta Echenique, começamos a realizar os jogos em contextos grupais fora do curso, abertos ao público em geral, uma vez por semana no IDH (Instituto de Desenvolvimento Humano), denominado primeiramente “Noite de Improviso” e mais tarde “Noite da Improvida”.

Com este trabalho, pude começar a compreender mais ainda que este “brincar” é algo muito sério e que tem um grande potencial na vida adulta também, principalmente porque obtivemos retorno — seja por parte do nosso grupo, seja por parte das pessoas leigas que das sessões de jogos participavam — o quanto essas vivências são reveladoras e transformadoras.

Assim sendo, começando a ampliar meu campo de visão, comecei a me perguntar: O brincar é importante para o desenvolvimento humano? É possível o resgate da criança interior e do treino desta espontaneidade com a prática dos jogos de improviso na “Noite da Improvida?”

É possível haver um resgate por meio das vivências, e com a minha prática pessoal fui verificando se realmente aconteceram transformações. Desta forma, a partir de todo o exposto sobre o tema que envolve o brincar na vida adulta, e de minha experiência com os jogos na “Noite da Improvida”, insiro a seguinte pergunta para que ela seja respondida ao longo deste trabalho acadêmico: Qual a importância do brincar na vida adulta? Para percorrer a jornada de trazer essa resposta à luz dos autores estudados e das práticas vivenciadas, também me pergunto qual é a importância do papel de *ego-auxiliar* em minha formação como Psicodramatista nos jogos realizados na “Noite Improvida?”

Contextualizando o cenário do trabalho: Noite da Improvida

A Noite de Improviso, que no decorrer deste um ano de trabalho foi batizada de “Noite da Improvida”, consistia de proporcionar ao público, que se propunha a participar das atividades, o contato com jogos e jogos de improviso. Improvisar pode ser entendido, resumidamente, como a habilidade de encontrar soluções possíveis e adequadas de forma colaborativa e ágil com os recursos existentes no momento, ou seja, fazer uso da espontaneidade-criatividade, peculiar ao Psicodrama.

A “Noite da Improvida” aconteceu de novembro de 2013 até novembro de 2014, com frequência semanal, às terças-feiras, no IDH (Instituto de Desenvolvimento Humano), e duração de 1h30min (das 20:30h às 22:00h). Caracterizou-se por ser um espaço aberto ao público adulto em geral (sem distinção de idade), coordenado por uma unidade funcional constituída por um *diretor* e dois ou mais egos-auxiliares. Entende-se por unidade funcional a presença de *diretor* e *ego-auxiliar*. Segundo Moreno (2013), o *diretor* possui três funções: é um produtor, é o terapeuta principal e é um analista social; quanto ao *ego-auxiliar*, este também possui três funções distintas: função de ator representando os papéis exigidos pelo mundo do sujeito, a função de guia, um agente terapêutico, e a função de investigador social. Assim denominada de “unidade funcional”, ambos, *diretor* e *ego-auxiliar*, trabalham juntos como facilitadores do processo grupal.

Cada encontro era construído conjuntamente pela unidade funcional, sendo que os jogos, antes de serem apresentados aos participantes da noite, eram escolhidos e vivenciados entre os integrantes da unidade.

Durante as sessões de jogos procuramos sempre respeitar os instrumentos (*cenário, protagonista, diretor, ego-auxiliar e público*), assim como as etapas (*aquecimento, aquecimento específico, dramatização, compartilhar e processamento*) do Psicodrama.

Os jogos são iniciados com a etapa de *aquecimento*. O *aquecimento* compreende jogos que possibilitam a abertura dos canais de comunicação e expressão corporal e mental. Pretende-se que após estes jogos o participante esteja mais conectado com o presente e mais disponível para a ação; trata-se da busca pelo livre fluxo e desbloqueio da espontaneidade-criatividade. O *aquecimento* tem como objetivo conectar o público entre si e também com a unidade funcional. Em seguida, com a etapa de *dramatização*, começam a surgir jogos que exigem bem mais a tomada de papéis e a criação de uma cena (com enredo, cenário e princípios do improviso). Nesse momento surge a oportunidade para que o público e um (ou mais) protagonistas vivenciem no “como se” a tomada de papéis.

De posse dessas etapas, ao final, realizava-se o momento do *compartilhar*, por meio do qual a unidade funcional e a platéia expressavam seus sentimentos a partir da experiência vivida. Neste evento não utilizávamos o *processamento teórico*, como é denominado no Psicodrama, ou seja, a análise correlacional entre teoria e prática. Essa etapa não era realizada

junto aos participantes por entendermos que não fazia parte do objetivo, nem do contrato firmado com eles.

Após a Noite da Improvida, a unidade funcional realizava internamente o *processamento* da Noite¹, avaliando aspectos e pontos do que foi considerado positivo ou que poderia ser modificado; além disso, havia o compartilhar de sentimentos advindos da co-criação dessa vivência.

Para este trabalho, além de se fazer uso da metodologia psicodramática, será utilizados, também conhecimentos e teorias sobre jogos de outros teóricos, especialmente sobre a improvisação aplicada, pautando-se por princípios, técnicas e jogos de improviso. Os princípios da improvisação, segundo Wiener (1994), resumem-se em: aceitar as ofertas, prestar atenção no outro, levar para a ação e cuidar do outro em cena.

Primeiramente utilizado no campo da arte, música e dança, percebeu-se que os benefícios do improviso não são somente para desenvolver técnicas artísticas, e sim para situações cotidianas da vida, do dia a dia. A prática dos jogos de improviso é eficiente para o desenvolvimento de diversas habilidades resultando em relações mais saudáveis entre pessoas, grupos e organizações.

Participando da experiência com a Noite, descobrimos que é possível trabalhar com o que amamos e acreditamos com muita alegria. Foi assim que nasceu a nossa empresa, a Improvida - Improvisação Aplicada. Nosso trabalho visa levar os jogos de improviso e o ambiente lúdico para os mais diversos contextos: escolas, empresas, instituições sociais, enfim, a qualquer ambiente onde existam pessoas. A Improvida é uma empresa que acredita no potencial criador e espontâneo do ser humano; por meio dela, buscamos desenvolver atitudes cooperativas e assertivas que tornem a vida de cada indivíduo mais fluida e divertida.

A Noite da Improvida teve como principal foco levar os jogos e o lúdico para os adultos em um espaço de liberdade e segurança, facilitando para que os participantes pudessem se experimentar em seus mais diferentes papéis; com isso, expressamos a nossa ideia de que acreditamos que trabalhar em campo relaxado traz benefícios e resultados muito

¹ No decorrer deste texto, poder-se-á notar que em algumas partes será mencionada apenas a palavra Noite, grafada com letra maiúscula, fazendo referência ao evento denominado “Noite da Improvida”.

mais assertivos e criativos, facilitando, assim, a aquisição de novos aprendizados e competências.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

CONCEITOS COMPLEMENTARES

Para o desenvolvimento deste Capítulo, convém que se efetue a apresentação e definição de alguns conceitos fundamentais para se compreender a dinâmica dos jogos aplicados ao Psicodrama, seja por sua origem, seja pela aplicabilidade.

Espontaneidade-criatividade

A palavra espontaneidade vem do latim *sua sponte*, que quer dizer “de dentro de si”, em concordância consigo próprio (MORENO ZERKA, 2001). Quanto ao processo de espontaneidade-criatividade, Moreno considera como uma expressão única, sugerindo que essa união representa o ingrediente central no processo do Psicodrama. Foi a partir deste conceito que Moreno desenvolveu sua visão de homem e de mundo, constituindo sua teoria sobre saúde e doença.

Para Blatner (1996), espontaneidade é a capacidade de um indivíduo de apresentar uma resposta nova e adequada a uma situação antiga, ou uma resposta nova a uma, então, nova situação. Para este autor, o indivíduo espontâneo e criativo, na adequação a cada momento, é flexível, sabe avaliar, está atento às alternativas e representa seu papel de resposta com desembaraço. Em contraste, o indivíduo estereotipado, automático, habitual, fixado, compulsivo e rígido, é o oposto da espontaneidade. Moreno costumava usar a designação de um robô, ou máquina, para representar o oposto à perfeita espontaneidade.

A possibilidade de modificar uma dada situação — ou de estabelecer uma nova — implica em criar e/ou produzir a partir de algo que já é dado, ou sobre um fato ou circunstância nova. A criatividade é indissociável da espontaneidade. A espontaneidade é um fator que permite ao potencial criativo atualizar-se e manifestar-se. (GONÇALVES, 1988). O processo de criação não é solitário e não precisa ser exclusivo de um indivíduo, pois, para Aguiar (1998), ainda podemos pensar na possibilidade de criar coletivamente, dando-se a isto o nome de co-criação.

A fonte de espontaneidade é a própria espontaneidade. Necessita de um estado apropriado para ser liberada porque o ato espontâneo é instantâneo. Em sua expansão máxima chega a um plano cósmico, alcança o limite entre o humano e o divino! Os estados espontâneos são instantâneos como relâmpagos e, pelo “*aquecimento*” se liberam (FONSECA FILHO, 1980). De acordo com Motta (2002), o lúdico possibilita uma maneira saudável de manter em ação a espontaneidade-criatividade através do uso da imaginação.

Para se compreender ainda mais dessa expressão,

(...) a espontaneidade cria uma explosão que por um momento liberta os participantes de quadros de referência e fatos passados. A espontaneidade é um momento de liberdade pessoal quando estamos diante de situações problemas, e na exploração intuitiva, encontramos as respectivas e possíveis “soluções. SPOLIN (2005, p.4):

Esta autora também denomina este momento de *intuição*; para ela, é nestas ocasiões que simplesmente acontecem as melhores respostas, quando o gênio de cada um é liberado. Esta é uma resposta dada a um nível intuitivo que ela considera como sendo o mais vital, porém, acaba sendo o mais negligenciado no processo de aprendizagem.

Para Moreno (2013), a espontaneidade enquanto função dramática energiza e une o eu. A espontaneidade, como função plástica, evoca respostas adequadas a situações novas. A espontaneidade, como função criadora, esforça-se por criar o eu e um meio adequado para ele. Entretanto, quando as funções da espontaneidade são deixadas sem direção, desenvolvem-se tendências contraditórias que provocam a desunidade do eu e o desmembramento do meio cultural.

Neste trabalho, a referência que será dada é ao conceito de espontaneidade-criatividade de Moreno; para tal, buscar-se-á circunstanciar o foco do trabalho neste campo, embora o aspecto intuição também esteja presente. No entanto, faz-se necessário não se aprofundar diante deste aspecto, embora se entenda que ele esteja presente e atuante.

Todo o resultado de um processo de criação espontânea pode se cristalizar como conserva cultural, e toda conserva cultural acaba sendo a matriz de um processo criador espontâneo. (MORENO, 2013).

Conserva Cultural

Conservas culturais são objetos, materiais, comportamentos, usos e costumes, que se mantêm idênticos, em uma dada cultura. (Goncalves, 1988). A conserva cultural, tal como Moreno a concebia, era o produto final da espontaneidade e da criatividade. Era como se pegar um momento e congelá-lo no tempo, e depois, ao se descongelar esse momento, voltar-se à fonte original, que é a espontaneidade-criatividade, designada como uma só expressão, composta por duas palavras que se unem a uma e se ressignificam criando o produto final e, ao mesmo tempo, o início de algo novo, oscilando para frente e para trás, como um pêndulo (MORENO ZERKA, 2001 p. 35)

Assim, conserva cultural e espontaneidade-criadora são faces de uma mesma moeda; uma é a base da outra. Não existe espontaneidade-criadora que não beba, na conserva cultural, o material que servirá para dar o *start* às suas respostas. Respostas novas a questões antigas nascem na conserva, na tradição, no existente. Para que a criatividade se manifeste é necessário, segundo Moreno, que as conservas culturais constituam somente o ponto de partida e a base da ação, sob pena de se transformarem em seus obstáculos.

Podemos dizer que as conservas culturais servem para dois fins: são úteis em situações ameaçadoras e asseguram a continuidade de uma herança. Num primeiro momento, pode-se pensar que as conservas culturais são ruins. As conservas não são necessariamente boas ou ruins, elas fazem parte da nossa existência, sendo difícil imaginar um indivíduo, ou uma sociedade, vivendo somente de atos criativos. Para Moreno (2013), a conserva cultural tem um papel tranquilizador no que se refere à sociedade, visto que protege e resguarda o indivíduo de situações ameaçadoras.

O trabalho com os jogos, especialmente com adultos, que é o objeto de estudo deste trabalho, traz fortemente a necessidade que o mundo adulto tem de manter-se na zona de segurança das conservas culturais, já que num primeiro momento isso é o mais seguro e o mais conhecido. Quando colocamos adultos para jogar, estamos convidando os participantes a se afastarem de suas conservas, participando de uma experiência em busca de sua espontaneidade e criatividade, que segundo a teoria Moreniana faz parte da centelha divina de cada um de nós.

Aquecimento

Difícil falarmos de espontaneidade sem destacar a importância de um bom *aquecimento*. Segundo Blatner (1996), o *aquecimento* é importante para estimular a espontaneidade. Moreno descreve (apud BLATNER, 1996) um boxeador que faz seu *aquecimento* começando a atividade da luta bem antes desta ter início. Observa a importância de o processo evoluir, pouco a pouco, pois a espontaneidade-criatividade pode ser despertada com segurança, proporcionado tempo e a devida receptividade ao inconsciente.

O *aquecimento* é característico da espontaneidade-criatividade: os gênios se “aquecem” para proezas criativas, e a criança pequena se aquece em miniatura. No Psicodrama, o processo se inicia com o aspecto físico (COURTNEY, 2001).

Para que o artista improvisador alcance seu estado de espontaneidade-criatividade ele deve ser aquecido, e deve fazê-lo galgando a colina. Uma vez que tenha percorrido o caminho ascendente até o “estado”, este se desenvolve com toda a sua potencia e energia. (MORENO, 2013).

Teoria dos Papéis

A teoria dos papéis tem inspiração no teatro e a intenção de Moreno era a de que o conceito de papel pudesse funcionar como ferramenta na terapia, no trabalho em grupo e no dia a dia. Afirma (MORENO, 2013 p. 206) que “papel pode ser definido como as formas reais e tangíveis que o eu adota” e salienta que “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, 2013, p.27).

Para Moreno, o ser humano é um ser em relação, pois os papéis do teatro, assim como os da vida, só existem e têm sentido quando permitem a interação do sujeito com determinados contextos, objetos ou pessoas. Para Moreno, o “eu” emerge dos papéis, portanto são os papéis que formam o “eu”. Para Bustos (2005) papel também pode ser denominado como a zona de interações entre o ego e o mundo exterior. Moreno afirma que os papéis, na vida real, podem ter muitas lacunas que serão preenchidas a qualquer momento de seu desempenho, e que quem preenche estas lacunas é a espontaneidade dos indivíduos que os encarnam. Para ele, é a própria fluidez da vida!

O processo de desenvolvimento de um “eu” não se dá individualmente, pois os papéis só podem ser desempenhados, em relação, com outros papéis. Denominamos de contra-papéis, ou papéis complementares, que são imprescindíveis na constituição da identidade humana. Bustos (2005) reforça que estes papéis só poderão ser exercidos por intermédio dos vínculos. Os papéis e contra-papéis estão sempre em contínua interação e presumem uma boa capacidade — a priori — de experimentar o outro lado, ou seja, de inverter papéis. (FONSECA FILHO, 1980)

Resumindo em poucas linhas a extensa teoria dos papéis — que é central na teoria Moreniana — entende-se que estes podem ser aperfeiçoados, tanto na vida quanto no teatro, através da ação. Assim, Moreno dividiu os papéis em três fases distintas, conforme observa Gonçalves (1988): A primeira fase de desenvolvimento de um novo papel é chamada de *Role Taking*, que é a tomada de papel ou adoção do papel, que consiste em simplesmente imitá-lo, a partir dos modelos disponíveis. A segunda fase é *Role Playing*, que consiste em jogar o papel, explorando simbolicamente suas possibilidades de representação. E a terceira fase é a do *Role Creating*, que é o desempenho do papel de forma espontânea e criativa.

Realidade Suplementar

No Congresso de Psicodrama de 2014², na condução de uma vivência, foi possível ouvir do Psicodramatista Perazzo (informação verbal): “A co-construção de uma realidade suplementar alavanca o protagonista em busca de uma espontaneidade criativa”.

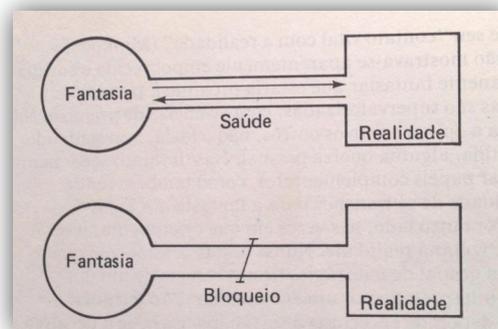
A teoria psicodramática adotou, ao termo “realidade suplementar”, um campo intermediário entre a fantasia e a realidade (AGUIAR, 1998). A realidade suplementar pode ser definida como uma interseção entre diferentes realidades, conhecidas e desconhecidas, em que a capacidade do ego de controlar e distinguir cessa. Este estado determina o êxtase, que entendemos a partir de sua raiz etimológica como sendo “sair dos limites da individualidade de alguém”. Trata-se de um estado em que a pessoa não vivencia as coisas do mundo usual, mas as vê a partir de outra perspectiva, não-usual. Essa perspectiva pode pertencer a uma parte desconhecida do *self*, ou a outra pessoa, conhecida ou desconhecida, ou mesmo a uma

² 19º. Congresso Brasileiro de Psicodrama – Psicodrama e Humanidade no Sec. XXI ; de 30 de abril a 03 de maio de 2014 – Foz do Iguaçu/PR.

força impessoal. (MORENO ZERKA, 2001). Moreno considerava superficial e não-funcional a distinção entre consciente e inconsciente no palco psicodramático, uma vez que a realidade suplementar dissolve essa distinção.

Todo jogo necessita de um palco lúdico que, segundo Motta (2002), é a realidade suplementar. Este é o contexto necessário para que a verdade/mentira, realidade/ilusão tomem outras dimensões que permitam que o “como se”, o “faz de conta” se instale. Neste espaço, o indivíduo pode vivenciar papéis diferentes dos de sua vida real, podendo, assim, ter espaço de experimentar e criar um jeito novo de ser em seus papéis reais.

Na figura abaixo, do livro de Fonseca Filho, (1980 p. 81), podemos observar a abertura e livre circulação entre estes dois mundos (fantasia e realidade), que a realidade suplementar através do jogo nos proporciona. Havendo um bloqueio nesta brecha, onde a pessoa permanece em um, ou em outro mundo, seria o conceito daquilo que denominamos, no Psicodrama, de indivíduos pouco espontâneo-criativos, ou ainda mais ao extremo, de “loucura da realidade” ou a “loucura da fantasia”.



A brecha entre a fantasia e a experiência da realidade no desenvolvimento infantil, segundo Moreno, se realiza em dois processos de *aquecimento*: em relação a atos reais, e em relação a atos de fantasia. Esta relação não consiste em abandonar o mundo da fantasia em benefício do mundo da realidade, o que é praticamente impossível. Consiste em estabelecer meios que permitam ao indivíduo pleno domínio, vivendo em ambas as situações, mas capaz de transladar-se de uma a outra. Ninguém pode viver num mundo inteiramente real, ou num mundo totalmente imaginário. O jogo oferece a possibilidade de estar no nível do “como se”,

do “faz de conta”, da fantasia. É o livre caminho, a ida e a volta, o jogo alternante, maleável, o intercâmbio saudável entre os dois mundos. (Fonseca Filho, 1980).

Uma das grandes preciosidades na teoria de Moreno, sob o prisma da pesquisa realizada no âmbito deste trabalho, é ter percebido e incentivado que o ser humano é o protagonista do teatro de sua vida. E que mesmo em momentos difíceis, podemos nos distanciar do real e reinventar a nossa história. No “como se”, tudo é possível e permitido. E é justamente neste momento que podemos experimentar outras respostas e possibilidades e, assim, voltarmos ao mundo real fortalecidos.

JOGOS

O Jogo, o Brincar, o Lúdico: a importância para o desenvolvimento humano

Moreno adorava o jogo, porque nele se encontra a liberdade³

Antes de iniciar o capítulo sobre jogos, considera-se importante fazer uma breve apresentação sobre o Teatro Espontâneo, um dos pilares da obra de Moreno, que veio fundamentar teorias e princípios da improvisação e, conseqüentemente, o trabalho na Noite da Improvida.

Moreno, em sua juventude, propôs um novo tipo de teatro, em que o autor dramatizasse improvisadamente suas próprias histórias, ao invés de simplesmente reproduzir falas e gestos ensaiados e conservados. Por meio dessa experiência, Moreno possibilitou aos atores uma forma de expressão que estimulava a espontaneidade e a criatividade dos mesmos. Seu objetivo era provar que essas qualidades são tão essenciais para saúde do ser humano quanto a memória e a inteligência. (MORENO ZERKA, 2001).

E os jogos, onde entram nisto tudo? Motta (2002, p.11), relaciona o jogar da criança com o próprio Psicodrama. Não há nenhum exagero em afirmar que o modelo básico em que Moreno se inspirou para criar e desenvolver o seu Teatro Espontâneo, que deu origem ao Psicodrama, foi dos jogos infantis, dos quais ele próprio participou, enquanto adulto, nas brincadeiras de meninos e meninas nos jardins de Viena. Moreno Zerka (2001) considera que

³ Bustos, Dalmiro.

a inspiração para o start de toda a teoria Moreniana se deu quando Moreno ainda era criança, por volta de quatro ou cinco anos, quando ele estava brincando com seus amigos fazendo de conta que era Deus e, ao tentar “voar”, caiu e quebrou o braço. Zerka considera que esta era uma das razões que Moreno gostava tanto das crianças. Para ele, elas estão muito mais próximas, tanto de sua genialidade, quanto de Deus, pois estas transitam na brecha entre fantasia e realidade de forma mais simples e espontânea. É notório, e indissociável a relação do Teatro Espontâneo com os jogos, pois ambos permitem transitar entre realidade e fantasia.

Moreno já havia percebido que o brincar é uma atividade humana que favorece o trânsito entre a realidade e a fantasia. O conceito de Motta (2002) é bem pertinente quando afirma que podemos entender brincadeira como uma ação desenvolvida por uma ou mais pessoas sem compromissos, regras ou marcação de contexto ou tempo. O Jogo pressupõe uma ação que visa a um objetivo, tem ritmo, contexto, regras que regem os jogadores e o próprio jogo, tendo o lúdico como uma qualidade, um adjetivo que se refere ao jogo como divertimento. Por entender que estes conceitos se referem à busca do ser humano para entrar em contato com a realidade suplementar, ambos os termos serão utilizados, no presente trabalho, como sinônimos.

Landini (1998) traz em itens os elementos essenciais para a caracterização do jogo:

- O jogador tem consciência de estar num “faz de conta”
- Ele é ordem e cria a ordem
- É irracional
- É ilusão e não quebra a magia da ilusão
- É uma forma original de expressão de desejos
- É livre e é, em si mesmo, liberdade
- Não é vida corrente e não é vida real
- É divertido e desinteressado
- Nele, luta-se por alguma coisa, isto é, no jogo há alguma coisa em jogo (agon)
- Ele representa alguma coisa
- Para se realizar necessita de um campo relaxado.

Conforme apontaram os autores supracitados, essas atividades lúdicas possuem profunda relação com o desenvolvimento humano. Já é possível perceber que o brincar ocupa um papel mais importante do que a mera diversão por si só. Sua importância é tamanha que pesquisadores afirmam que eles são anteriores à cultura e têm a sua gênese oriunda de uma

necessidade orgânica (HUIZINGA, 2012). Stuart Brown⁴ presidente do National Play Institute considera que é um movimento orgânico tão importante quanto dormir e sonhar.

Todos os animais jogam, mas o jogo é mais que mero fenômeno físico e reflexo psicológico; contém um elemento importante e é significativo para o desenvolvimento genético das espécies (Courtney, 2001). Para Schiller (apud Courtney 2001), o jogo era o “gasto disparado de energia exuberante”, e poderia ser levado em conta para algumas das atividades aparentemente gratuitas de pássaros, animais e insetos, além de também ser usado para o jogo de imaginação no homem. O animal, para esta autora, tem mais energia do que necessita para os objetivos sérios da vida. Assim, ele desenvolve uma reserva de energia que encontra seu escape natural no jogo. O animal ou a criança, livre de pressões econômicas ou paternas, tende a ser ativo naquilo que gosta de fazer, pois toda a vida animal — e também a infantil — tende a ser ativa.

Por isso observamos este “ser ativo” quando vemos uma criança brincando, como ela entra e sai de papéis, como joga, pula, encontra soluções, socializa... como ela é “puro ato” e como faz uso de formas e circunstâncias que permeiam o “aqui e agora”, vivendo intensamente o “momento”. Motta (2002, apud Gonçalves), chama-nos a atenção de que brincando a criança entra em ação e, assumindo um papel, toma, joga ou cria nesse papel. É a ação lúdica instrumentalizada no personagem, quase sempre enriquecido pela palavra. Este jogo, segundo Motta, difere do jogo infantil criado pela mídia (robô, videogame), que demonstra o movimento com intuito de dissociar o brincar da fala.

Blatner (1996) vai mais longe; para ele, o jogo é um processo utilizado pelas crianças, muitas vezes como forma natural de cura, corroborando com Motta (2002 p. 53), que diz que o lúdico, o jogar e o brincar são ações terapêuticas, pois distraem as defesas e resistências da pessoa, deixando o campo relaxado. Este *aquecimento* para a ação mobiliza dentro de si mesmo a unidade criativa, a espontaneidade-criadora, que associada ao aprendido e guardado, cria o movimento novo. Muitas crianças, tendo permissão para entrar no mundo do “faz de conta”, ainda que sem qualquer tipo de interpretação, irão resolver simbolicamente uma série de conflitos.

⁴ BROWN, Stuart; Palestra; TED

Segundo Motta (1995), a atividade lúdica, o brincar, o jogar constituem para a criança o mesmo que o trabalho para o adulto. É o produzir, o criar de acordo com seus conteúdos internos. Para Ignácio (2014), o brincar infantil pode ainda ser mais sério do que o trabalho do adulto, pois dificilmente encontramos um adulto tão dedicado ao seu trabalho como a criança o é à sua brincadeira. O trabalho do adulto é dirigido de fora, pelas necessidades e metas; já o brincar, este brota de dentro da criança e, brincando, a criança imita o trabalho e os gestos do adulto. É assim que ela descobre o mundo, as relações, os papéis. Ela começa a vivenciar suas leis e sua cultura sem fazer conceitos lógicos sobre elas. Já para Rhoden, (citado por RISTOW), se na vida adulta fazemos o que gostamos, quando nossa profissão é a nossa fonte de satisfação, então somos seres brincantes. Para ele, este é o mesmo princípio da criança quando está brincando e leva muito a sério a brincadeira.

Elkonin (2009) enfatiza a função do jogo para reconstrução das relações sociais. Para ele, o jogo é uma prática social com a função de treinamento do homem para o papel coletivizador. Também Motta (1995) compartilha dessa idéia ao afirmar sobre o papel social e o poder dos jogos diante do processo de vincular as pessoas, pois, segundo a autora, jogar é estabelecer relações com pessoas e objetos, e é parte da própria sobrevivência do homem.

A alegria também é própria do jogo (Bustos, 1994, p. 9), sendo que o lúdico existe em um espaço terapêutico informal, sem lugares fixos, e onde a alegria é tão bem vinda como todas as demais emoções. Moreno adorava o jogo por considerar que por meio deste se pode encontrar liberdade. Assim, na teoria moreniana a alegria é um sentimento nobre; Moreno afirmava ser o homem quem trouxe a alegria para a psiquiatria, e que cada pessoa possuía uma centelha divina, que poderia ser libertada através da espontaneidade-criatividade.

No gesto de imitar, o homem coloca-se instintivamente em contato com o meio-ambiente. Carlgren (2006) compara o processo de imitação como sendo de tamanha importância, tal qual a respiração: a criança inspira as impressões sensoriais e a imitação se segue como a expiração.

De início, a imitação na criança ocorre em um nível sensório-motor, como afirma Ignácio (2014), enquanto que Carlgren (2006) considera que esta acaba sendo realizada primeiramente de forma inconsciente, pois, a criança é toda um órgão sensório, que assimila tudo que acontece ao seu redor e, assim, as impressões que ela recebe do ambiente interferem nas forças vitais que estão atuantes no desenvolvimento e no crescimento de seu organismo.

Segundo Chacra (2007), após a fase de imitação instintiva, aparece o jogo simbólico como decorrência do desenvolvimento da inteligência. Groos *in* Courtney (2001) também faz esta afirmação. Segundo ele, o jogo surge na infância quando certos instintos importantes aparecem anteriormente a uma necessidade real do indivíduo; assim, o jogo é necessário para o desenvolvimento de uma inteligência superior.

O impulso imitativo é considerado como sendo um instinto diretamente útil para o desempenho da vida, para a maioria. Groos acredita que o jogo é a preparação (ou prática) para o trabalho e para as demais atividades adultas. Ignácio (2014) acredita que, brincando a criança imita o trabalho, o gesto do adulto, e assim ela descobre o mundo. Moreno Zerka (2001) complementa afirmando que a criança imita e vivencia a vida e suas leis, porém, sem fazer conceitos lógicos sobre ela.

Moreno (1984) acreditava que as crianças são dotadas do dom da expressão espontânea até os cinco anos de idade, enquanto ainda se encontram em um estado criativo inconsciente e que, após esta idade, tornam-se servas dos métodos aceitos de expressão; tornam-se imitativas, autômatas e, em grande extensão, são privadas dos canais naturais de saída para a criação voluntária. Moreno critica o fato de o desenvolvimento da criança ser estudado através das mais diversas correntes, porém, para ele no ponto de vista central — que é o estudo do ser humano — estudar a criança como sendo um gênio em potencial, isso é totalmente negligenciado.

Aprofundando um pouco mais, Moreno supõe que nos gênios da raça humana, existam as expressões mais dramáticas de certas capacidades e atitudes básicas latentes, comuns a todos os homens. A criança teria essa potencialidade (todos seriam potencialmente gênios), mas por algum motivo essa potencialidade não é liberada no decorrer da vida, ficando represada, latente. As coerções morais, sociais e culturais seriam as causadoras. (Fonseca Filho, 1980). Consoante a essas idéias, Ignácio (2014) diz que o fato de se impossibilitar uma criança de brincar é como se puséssemos a fantasia da criança em uma camisa-de-força, propiciando, com isso, o seu atrofiar. Assim, também o corpo da criança se atrofia quando não se movimenta o suficiente.

Motta (2002) enfatiza as descobertas que a criança faz diante da livre relação que estabelece com ela mesma e com a natureza. A criança, num primeiro momento, mimetiza-se com o adulto, depois o imita e, por fim, o recria. Parte-se do pressuposto de que tudo é criação

e de que temos a possibilidade de estarmos sempre nos recriando, como uma espiral de transformações. Segundo a autora, as crianças, ao brincar, têm a possibilidade de recriar — inclusive — heranças da família que, ao serem devolvidas aos adultos, possibilitam a chance de conhecer-reconhecer a criança em si.

Esta busca da criança por seu lugar na família, sua entrada no mundo e o desenvolver estratégias para lidar com o desconhecido, desperta nela o movimento lúdico de jogar para nascerem os papéis. Os papéis se desenvolvem na criança por intermédio das etapas da sociodinâmica proposta por Moreno (*role taking, role playing e role creating*), conforme já citado no conceito da teoria dos papéis. Em contato com a criança, neste mundo de possibilidades, o adulto pode redescobrir o lúdico.

Embora os jogos sejam importantes para o desenvolvimento humano, há determinados tipos de jogos que não causam necessariamente uma transformação, uma evolução humana. Motta (2002) agrupou-os em dois tipos: os *jogos de repetição circular* e os *jogos de repetição em espiral*. Os jogos de repetição circular são aqueles nos quais o homem não passa por uma evolução, ou transformação; há somente repetição do que já foi produzido. Já nos jogos de repetição em espiral, há um movimento evolutivo, por meio do qual o indivíduo toma para si o papel e vai em direção a sua criação, ou seja, há uma atualização, um desenvolvimento sadio.

Ao término deste capítulo, após ter percorrido as inúmeras referências que os jogos proporcionam para o desenvolvimento humano, é possível se ter a certeza de que ainda há muitas outras para serem exploradas. Apesar de incipiente e, em certos meios científicos ainda pouco estudados, cresce o interesse no estudo do brincar dentro de nossa sociedade, desde a importância do resgate da ação e do brincar/jogar para as crianças, até estudos que relacionam o brincar com aumento dos níveis de inteligência, espontaneidade e criatividade, até a importância de se continuar brincando no mundo adulto.

Courtney (2001) diz que todo o necessário para explicar o jogo, encontra-se no fato de que o homem procura viver, usar suas habilidades, expressar sua personalidade. A necessidade primordial do homem é vida, é auto-expressão.

Assim sendo, pode-se concluir o presente capítulo afirmando que os jogos são potentes na promoção da saúde integral do ser humano.

Jogos de improviso e improvisação

Tudo no mundo começou com um sim:

uma molécula disse sim a outra molécula e nasceu a vida.

(Clarice Lispector)

Acredita-se que seja importante aprofundar um pouco mais sobre a teoria dos jogos de improviso e sua relação com o Psicodrama, por ser a base teórica de todo o trabalho na Noite da Improvida.

A improvisação tem uma história longa, tão antiga como a do homem. Ela vem desde as épocas primitivas, perdurando como manifestação até o presente. Todas as formas de arte tiveram a sua origem na improvisação. O canto, a dança e os rituais primitivos assumiram formas dramáticas num jogo em que um dos pólos é a atualidade improvisada (Chacra, 2007). Utilizar esta “arte” com o fim de liberar a espontaneidade do ser humano é um dos caminhos possíveis que o trabalho com a Noite da Improvida se propõe. Sendo assim, a improvisação é desencadeadora de processos psicológicos, sociológicos e artísticos, operacionalizando seus objetivos de acordo com o procedimento metodológico (Chacra, 2007).

O Psicodrama nasceu do teatro, sendo que o Teatro da Espontaneidade desenvolveu uma modalidade intermediária de teatro: o teatro de catarse, ou Psicodrama. Quando Moreno criou o teatro vienense da espontaneidade, o principal objetivo era o de produzir uma revolução no teatro, a de alterar por completo os eventos teatrais. A tentativa desta mudança concretizou-se de quatro formas (Moreno 1984 p. 9):

- Eliminação do dramaturgo e do texto teatral por escrito
- Participação da audiência, sem expectador, todos são participantes, cada um é um ator
- Atores e platéia são agora os únicos criadores. Tudo é improvisado; a peça, a ação, o motivo, as palavras, o encontro e a resolução de conflitos
- Antigo palco está desaparecido, em seu lugar desponta o palco-espaco, o espaco aberto, o espaco da vida, a vida mesma.

A fase de dramatização de uma sessão de Psicodrama deve ser entendida como resultante dos ensaios de Moreno, com o teatro de improviso, no qual atores profissionais eram solicitados a representar peças sem script. Esse tipo de teatro revolucionou o convencional. Daí a revolução criadora. Seu objetivo foi o de eliminar a dicotomia entre atores e platéia. De passivo espectador, o público era compelido a participar. Buscava-se a co-participação que foi uma importante inovação, pois eliminava a possível barreira entre platéia de espectadores e palco dos atores. A responsabilidade esparramou-se e passou a iluminar a todos, já que deixaram de existir os meros assistentes. Todos se tornaram co-atores e co-autores (Landini, 1998).

Improvisar é algo que fazemos a todo o momento; sempre que algo não acontece como imaginamos, estamos improvisando. Improvisar nem sempre é algo confortável porque, na maioria das vezes, exige uma alteração de um status quo já conhecido, o que dentro da teoria psicodramática podemos chamar de conserva cultural.

Para se conhecer mais sobre o que embasam os jogos de improviso, é importante trazer como referência teórica a literatura de Johnstone e Spolin. Esses teatrólogos de grande renome no mundo das artes desenvolveram, na maior parte de suas vidas, o estudo e desenvolvimento das técnicas e métodos do improviso teatral. As idéias de Spolin (2005) e Johnstone (1992) são congruentes com a teoria moreniana. Spolin usou suas experiências com crianças e teatro para desenvolver jogos que as ajudassem a promover a liberdade de expressão, espontaneidade e identidade.

A teoria de Spolin tem como principal fundamento a espontaneidade que, conceitualmente, se parece muito com o Psicodrama. Já Johnstone (1992), outro grande nome da improvisação teatral atual, baseou sua teoria na desconstrução do medo do fracasso. Para ele, somos educados para competir e ter medo de errar, sendo esse o maior problema. Johnstone (1992) criou exercícios e jogos em que os atores precisassem aprender a ser eles mesmos no palco. Para ele, a necessidade de ser genial, brilhante e sempre ter algo inteligente a dizer é o que bloqueia a criatividade e espontaneidade.

O sucesso das idéias de Johnstone e Spolin foi tão expressivo que alguns profissionais da área da saúde e desenvolvimento humano decidiram adaptá-las e testá-las em outros contextos. Daniel Wiener (1994), um psicólogo e Psicodramatista, desenvolveu um método chamado Rehearsals for Growth (Re-ensaios para o crescimento). Daniel, baseado na filosofia

de Spolin (2005), Johnstone (1992) e Moreno (2013), desenvolveu um método, baseado em quatro princípios, para usar o improviso teatral como forma de psicoterapia. Estes princípios são: 1) aceitar todas as ofertas, ou seja, os atores, ao iniciarem uma cena, não devem bloquear as idéias de seus colegas, mas sim colaborar com elas, co-criando a história que é apresentada ao público; 2) estar presente e atento aos demais colegas em cena, bem como a suas propostas, postura corporal e entonação de voz; 3) conduzir a cena para a ação, evitando diálogos longos que não produzem nada e evitam os conflitos e suas soluções; 4) dar suporte ao colega para que ele se sinta bem na cena, evitando situações embaraçosas e constrangedoras para o outro.

Chacra (2007) corrobora com as idéias de Wiener (1994) e acredita que se transcender os limites do teatro para outros campos do conhecimento humano, particularmente os da Psicoterapia e da Educação, a improvisação encontrará um significado e fundamentos maiores, tornando-se um instrumento terapêutico e educativo, original e eficaz. Ao procurarem no teatro um meio de terapia, de profilaxia das doenças mentais, assim como de educação, encontram na improvisação à forma de representação teatral que melhor se ajusta aos seus objetivos específicos. Deste modo, a improvisação é o princípio e a base, tanto do Psicodrama como do Teatro/educação.

Quando os participantes da Noite da Improvida são convidados a entrar nos jogos, os princípios de Wiener são apresentados e há um pedido de esforço para que sejam atendidos. Wiener sabia que ao seguir estes princípios as cenas de improviso tendem a ser mais agradáveis para os participantes e para a platéia, além de estimularem a imaginação, a consciência emocional, a espontaneidade-criatividade, o desapego ao controle, a consciência vocal e corporal e a capacidade de co-criação e cooperação.

Os jogos e o desenvolvimento integral do ser humano: agir, sentir, pensar

Desde que conheci o Psicodrama (Jacob Levy Moreno), foi algo que aconteceu concomitante com a Antroposofia (Rudolf Steiner), em muitos momentos enquanto estudava ambas teorias, vibrava com as coincidências destes dois filósofos. Nos meus devaneios, cheguei a pensar que eles poderiam ter se “encontrado nesta vida”. Nos meus humildes anos de estudos, a única fonte que vi “ambos beberem” foi a obra de Johann Wolfgang Von *Goethe*; Moreno, pelo viés do teatro, e Steiner pela compreensão da natureza.

Steiner tem uma célebre frase que diz: “A nossa mais elevada tarefa deve ser a de formar seres humanos livres que sejam capazes de, por si mesmos, encontrar propósito e direção para suas vidas”. Ambas as teorias, Psicodrama e Antroposofia tem o foco na saúde e acreditam no ser humano como gênio em potencial ligado ao cosmos.

Para Moreno (apud MORENO ZERKA 2001, p. 16), “somos mais do que seres econômicos, psicológicos, biológicos ou sociológicos; somos, primeiro e acima de tudo, seres cósmicos. Somos provenientes do cosmos, e a ele retornaremos”.

Ambos autores acreditam no desenvolvimento integral do ser humano e isto perpassa não só o nível do intelecto, como corpo, movimento, sentimentos e comunicação. Moreno não acreditava que as palavras apenas fossem capazes de conduzir por si só todo o psiquismo, por isto criou o Psicodrama. "Drama" significa "ação" em grego e Psicodrama é uma abordagem psicológica humanista que pode ser definida como uma via de investigação da alma humana mediante a ação.

No entanto, Bustos (2005) explicando a abordagem psicodramática enfatiza que não se deve fazer confusão. Ele ressalta que uma metodologia da ação não é o mesmo que falar de metodologia do corpo, embora no Psicodrama o corpo esteja mais exposto do que em outras técnicas verbais. Assim sendo, tanto o Psicodrama como a Antroposofia consideram de fundamental importância o indivíduo como um ser integral, ativo e autônomo em suas faces de ação. Ambas as teorias acreditam na importância do agir, do sentir e do pensar, sendo que a esta tríade Steiner denominou de Trimemoração Humana, que será explicado oportunamente.

Retornando aos jogos de improviso, estes permitem a exploração e a experimentação de um corpo que joga em ações improvisadas, resultando na participação lúdica de seus jogadores. Experimentar é penetrar no ambiente e envolver-se total e organicamente com ele. Isto significa envolvimento em todos os níveis: intelectual, físico e intuitivo, conforme aponta Spolin (2006).

Desde muito tempo, os primeiros estudiosos do comportamento humano constataram os benefícios e a importância dos jogos para o desenvolvimento humano. Pensadores e educadores como Platão, Rousseau (em Emile) e Dewey (em Vida e Educação) consideraram o jogo dramático importante por si mesmo em termos educacionais (Chacra, 2007). Platão considerava que a educação deveria estar calcada no jogo e que as crianças deveriam

participar de todas as formas lícitas de jogo, pois sem elas jamais cresceriam para serem bem educados e virtuosos cidadãos. (Courtney, 2001). A educação está intimamente ligada ao desenvolvimento humano e ambos precisam caminhar juntos. Quando falamos em desenvolvimento humano, falamos em educação e saúde, sendo bem difícil não encontrar relação entre estes temas.

Saúde segundo o conceito da OMS⁵ em 1948, pode ser conceituada como “o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença.” A própria compreensão de saúde tem também alto grau de subjetividade e determinação histórica, na medida em que indivíduos e sociedades consideram ter mais ou menos saúde dependendo do momento, do referencial e dos valores que atribuem a uma situação. Marasca (2009 p. 25) traz como uma proposta em direção à busca individual e coletiva do melhor estado de bem-estar possível, o fato de ser diferente da ausência de estado patológico ou doença, como propõe o paradigma vigente da patogênese e da maioria das abordagens psicológicas não humanistas. Para Glöckler (2007), há mais de 300 anos a *patogênese*⁶ é o paradigma válido na medicina, onde a principal pergunta que se faz é: onde está a origem do sofrimento? Ou seja, da doença? Devido à explosão dos custos com saúde pública e decorrentes dificuldades de financiamento, começou a surgir uma abertura para a nova concepção de saúde, para a *salutogênese*⁷, em âmbito internacional. Atualmente, pergunta-se em primeiro lugar: De onde vem a saúde e como ela pode ser fortalecida?

Segundo Marasca (2009), este novo paradigma ilumina a possibilidade real que o ser humano tem — com sua vontade e consciência — de conquistar uma postura coerente com sua própria evolução sócio-histórico-cultural. Esse fato, citado por este autor, proporciona aos indivíduos uma resistência que os protege, reduzindo suas chances de adoecer. Segundo Marasca (2009), a pesquisa Salutogenética, essa é uma conquista que se pode realizar aprendendo! Ela sugere que em cada cultura, em cada país, em cada comunidade, em cada família, a educação tenha o papel fundamental, organizando de uma tarefa de orientação para o bem-estar e para a saúde global do ser humano.

⁵ Organização Mundial de Saúde.

⁶ Do grego: *pathein* = sofrer e *gênese* = origem

⁷ Do grego: *salutis* = saúde e *gênese* = origem

Entendo que ainda temos um caminho para percorrer, até que possamos reconhecer que a saúde tem relação direta com a educação, mas Moreno sempre trouxe esta preocupação. Segundo Chuburu (apud Bustos, 2005), educação e terapia estão separadas porque houve uma falha no processo formativo. Claro que os caminhos e as técnicas são diferentes, mas o objetivo é um só: que o homem encontre a si mesmo.

Marasca (2009) traz uma reflexão de que o binômio Saúde-Educação careça de maior reflexão e fortalecimento, por parte de instituições e profissionais, para que essa unidade seja uma realidade e, dessa maneira, possa contribuir para o desenvolvimento sadio da condição humana.

De acordo com Chuburu (apud Bustos 2005), a educação contemporânea, permeada por conservas culturais, mantém a ordem da dicotomia mente-corpo e acaba não integrando sentimentos ao pensamento e à ação. Moreno responsabilizava a “civilização de conservas” (o valor e o culto ao “produto” – às obras acabadas) pelo fato de ser a espontaneidade menos utilizada e treinada do que, por exemplo, a inteligência e a memória. (Moreno, 2013, p. 97). Moreno também acreditava que o quociente de inteligência não tem relação com os níveis de espontaneidade; para ele, pessoas muito inteligentes não necessariamente são mais espontâneas. Lanz, (1998) afirma que para Steiner toda a unilateralidade intoxica, e esse efeito atinge até os processos vitais mais sutis do corpo físico; em compensação, todo ritmo orgânico vivifica e atua terapeuticamente. Para Steiner, planejamento e improvisação, ciência e arte devem estar simultaneamente presentes em nossa educação.

O trabalho com os jogos, nos mais diversos ambientes educacionais, torna potente o próprio desenvolvimento integral do ser humano. É por meio da integração corporal — técnica baseada na teoria de Moreno — que se procura desenvolver a espontaneidade criadora, integrando os três elementos dissociados: sentir, pensar, atuar. Uma educação que pense no ser humano sob os conceitos da *Salutogênese* não pode considerar somente o intelecto como base de um aprendizado, pois o homem não é feito só de cabeça; ele também tem coração e membros que lhe permitem a locomoção. Ele não só pensa, como também sente e age. (Ignácio, 2014).

Os três processos sentir, pensar e atuar - podem ser vistos sob a ótica da trimembração humana segundo a Antroposofia. Marasca (2009, p.43) explica com detalhes: a cabeça

(cérebro e órgão dos sentidos) para o pensar, o tórax (pulmões e coração) para o sentir e o sistema metabólico (abdome e membros) para o querer, o agir.

A cabeça incorpora o sistema neurossensorial, *o pensar*. Esta atividade possui características de menor mobilidade, é estática, fria, podendo-se dizer mais morta, com pouco metabolismo, por isso mesmo de difícil regeneração. Contudo, preserva um alto grau de consciência.

No outro extremo está o abdome, centralizando a maior parte dos processos metabólicos, viabilizado e também conduzido pelos membros, transformando e incorporando ativamente o mundo material ao organismo, por meio da alimentação, da digestão, da secreção, etc. São milhares de acontecimentos num constante movimento gerando processos de calor numa condição totalmente inconsciente, impulsionando nosso *querer*.

Entre estes dois pólos, um mais estático, frio, e outro mais móvel, quente – encontra-se o *sentir*, que constitui uma atividade intermediária, até mesmo em sua localização física: o tórax, o meio do corpo. É ele, o *sentir*, que graças aos movimentos anímicos de simpatia e antipatia avalia as impressões recebidas pelo pensar (sistema neurossensorial). O sentir é o processo mediador, curador, sanador que serve de ponte entre o pensar e o querer, pois é o portador do discernimento e da verdade de cada um, conforme explicitado por Marasca, (2009).

Para Moreno (1984 p. 127), entretanto, a atuação pelo improvisado entra como um “esporte cerebral”, na medida em que é um exercício da mente e das emoções. Percebe-se esta preocupação com o pensar, sentir e agir no “como se” do espaço psicodramático. As experiências vividas neste contexto são um convite a uma comunicação humana transformadora: é a tentativa de “desintelectualizar” o ser humano para um contato mais verdadeiro, mais emocional, mais pessoal, dando nascimento ao encontro (Fonseca Filho, 1980).

Porém, o fato de privilegiarmos a intelectualização na educação contemporânea, já alertava Moreno (1984), compromete o sentido de espontaneidade. Ele dizia que os alunos eram tratados como sapos, cujo córtex cerebral tivesse sido removido, devido ao fato de acreditar que, já naquela época, os alunos só reproduziam papéis que estavam na conserva. Talvez isso se deva ao fato de que, na civilização de conservas que criamos, a espontaneidade é muito menos utilizada e treinada do que, por exemplo, a inteligência e a memória.

O sentido de espontaneidade-criatividade, enquanto função cerebral, mostra um desenvolvimento mais rudimentar que qualquer outra importante função fundamental do sistema nervoso central. Isto poderá explicar a surpreendente inferioridade dos homens quando confrontados por táticas de surpresa. O estudo das táticas de surpresa, no laboratório, mostra a flexibilidade ou rigidez dos indivíduos que se deparam com incidentes inesperados. Tomadas de surpresa, as pessoas atuam assustadas ou perplexas. Apresentam respostas falsas, ou nenhuma resposta. Parece não haver nada para que os seres humanos estejam pior preparados e o cérebro humano pior equipado do que para a surpresa. Pessoas fatigadas, com os nervos esgotados e governadas por máquinas, são ainda mais ineptas: não têm reações rápidas nem respostas inteligentes, organizadas para se oporem a golpes bruscos que parecem provir de nenhuma parte. (Moreno, 2013 p. 97).

E quanto mais respeitarmos a natureza espontânea da improvisação e a sua categoria do “momento”, estaremos tanto menos preocupados com a idéia de uma formação educacional projetada somente no futuro, sustentada no lema: a criança de hoje será o homem de amanhã. Estaremos cada vez mais ajudando o desenvolvimento da criança e do jovem, bem como do adulto, no *hic et nunc*, ou seja, no aqui e agora, em que o exercício improvisacional leva a uma liberdade criadora (Chacra, 2007).

A espontaneidade e criatividade devem permear a vida educacional em busca da saúde integral. Isto já era certo para Moreno, conforme pode ser verificado em seu livro denominado “a Bíblia”, quando ele afirma: O “adestramento da espontaneidade será o principal objeto de estudo na escola do futuro”, embora Datner (apud Motta, 1995) critique o termo “adestramento” pelo fato de poder ser confundido com “domínio”. Porém sem considerar a expressão, entende-se que o termo sugere que a espontaneidade pode ser treinada.

Desta forma, pode-se concluir este tópico que se refere ao desenvolvimento integral do ser humano reafirmando o apanhado do referencial teórico acerca da importância do ambiente lúdico sob vários aspectos, tendo discorrido sobre a importância dos jogos e da improvisação como mecanismo essencial para experienciar a realidade suplementar do “como se”, originando e nutrindo novas respostas a novas vidas.

O entendimento que se condensa é de que, se buscamos a saúde de forma global para que o ser humano encontre a si mesmo, é preciso que a educação — desde a tenra infância —

permeie não só o pensar, mas o sentir e o agir. Tudo isto através da inserção vivencial de espontaneidade-criatividade.

CONTEXTUALIZANDO A VIDA ADULTA ATUAL

Todos os seres humanos são atores, porque agem, e espectadores, porque observam.

Somos todos espect-atores.

(Boal, 2006)

Basta acessar a internet, abrir os jornais, andar e observar as ruas, escutar conversas nas mais variadas rodas sociais, assistir a noticiários na televisão, que podemos nos deparar com a constante discursiva da falta de tempo, do stress, da correria desenfreada, do trânsito, do cansaço, da falta de qualidade de vida... enfim, quando se pensa em qualidade de vida, basta lembrar o que foi discutido em tópicos anteriores quando se discorreu sobre a importância do brincar para o desenvolvimento saudável e integral das pessoas. Assim sendo, dando continuidade às reflexões já realizadas, a procura será ancorada em buscar compreender onde se encontra — se é que é possível vislumbrar — o espaço do lúdico no panorama da vida adulta atual.

Em 2013, uma pesquisa realizada pelo Instituto de Psicologia e Controle do Stress, coordenado pela Dra Marilda Novaes Lipp, inédita no Brasil, baseada num estudo americano, reuniu 2.195 brasileiros de todo o país entre 18 anos e 75 anos. Os principais objetivos da pesquisa eram conduzir um levantamento da incidência de stress no Brasil baseada na autopercepção dos brasileiros. O resultado da pesquisa surpreendeu pelo alto índice de estresse auto-percebido. Somente 11% se consideraram saudáveis e mais de 37% acharam que o nível de estresse aumentou nos últimos anos. Mais da metade dos entrevistados já foram diagnosticados com estresse, e o que aparece como indicador de um dos estressores são as relações interpessoais.

Nesta mesma pesquisa, aparecem inúmeras medidas adotadas pelas pessoas para lidar com o stress, entre elas: conversar com amigos, fazer exercícios, rezar, comer, procurar um psicólogo, fazer compras. Nota-se que o brincar, jogar, o espaço lúdico nem é citado,

corroborando com o que dizem os pesquisadores do brincar, entre eles Stuart Brown, que este é um assunto pouco levado a sério ainda. O mesmo autor declara que nossa sociedade tende a ignorar o jogo para adultos. O jogo é visto como improdutivo, mesquinho, ou mesmo um prazer culpado. A noção é que, uma vez que atingem a idade adulta, é hora de levar a vida a sério, e que entre as responsabilidades pessoais e profissionais, não há tempo para se jogar. Para ele, o jogo é vital para a resolução de problemas, criatividade e relacionamento, comparando o brincar ao oxigênio. Ele diz: “é tudo o que nos rodeia, mas passa despercebido na maior parte do tempo, ou mesmo desvalorizado, até que esteja faltando.”

Uma pesquisa realizada em 2012 pela ISMA-BR, observa que a falta de tempo é o que causa maior nível de estresse. 62%, dos mais de mil respondentes (entre profissionais liberais, gerentes, supervisores e CEOs), indicaram a sobrecarga de tarefas durante a jornada de trabalho como principal fator do estresse. “A angústia por não conseguir cumprir metas, aumentar a jornada de trabalho e levar atividades para realizar em casa são os principais indicadores.

Para Rhoden (apud RISTOW, 2014) o brincar, o jogo no mundo adulto revela muito mais do que um ato de se divertir ou dar risadas; o ato do brincar revela mais que isso; ele é uma busca da essência, do ser humano como ser criativo e espontâneo, um ser brincante:

Quando investigamos as manifestações culturais, detectamos que o espírito lúdico é inerente a qualquer ser humano. A gente o vê nas crianças, mas os adultos o abandonaram. Quando decidimos fazer o filme, queríamos saber por que o homem contemporâneo passou a ter essa postura. O ato de brincar tornou-se mal visto, virou sinônimo de zombaria. As pessoas pensam que brincar é um sintoma de imaturidade. O sistema fez com que isso acontecesse.

O filme *Tarja Branca*⁸ é uma dura crítica ao sistema vigente que, na busca de sustentar uma massa para consumir, abandonou o jogo, o brincar e a própria ludicidade. Esse documentário demonstra que, como consequência desse processo, houve o aumento do stress, do pânico, da depressão e do uso de medicamentos, tudo para sustentar o próprio sistema. É um filme provocativo que traz a ironia em seu título, fazendo uma alusão a medicamentos controlados, denominados no usual social como “remédios tarja preta”.

⁸ TARJA BRANCA: A REVOLUÇÃO QUE FALTAVA; Direção: Cacau Rhoden; Gênero: Documentário; Brasil/2013, 80min; Classificação: Livre.

Esse documentário convida o espectador a consumir mais “tarja branca”, ou seja, o lúdico, a brincadeira, a alegria. É um convite ao ser adulto para protagonizar sua vida, conforme as palavras de Rhoden, o diretor do filme, (apud RISTOW; 2014), finaliza: “Brincar é viver em plenitude”. O homem, enquanto ser adulto, vivendo dentro dos moldes atuais, acaba por não se permitir o brincar, a alegria e o lúdico, afastando-se, cada vez mais, de sua espontaneidade.

Motta (2002), em uma de suas reflexões sobre os jogos, compartilha de seu pensar reflexivo quando apresenta, de forma breve, a riqueza que representou sua infância, permeada por contações de histórias narradas à beira da calçada em uma cidade no interior de Minas Gerais. Naquela época, os ensinamentos eram transmitidos dos mais velhos para os mais novos por meio de histórias; no entanto, com o passar dos anos e dos estudos, estes passaram a ser substituídos por uma busca mais sofisticada de querer conhecer o mundo e a vida a partir do saber acadêmico, mais aceito, mais valorizado... Era o saber caipira que ia deixando de ser reverenciado para abrir espaço para o outro, o que vinha da academia.

Após alguns anos, cheia de saberes livrescos (como a própria autora denomina), e em contato com o Psicodrama, descobriu que não podia mais brincar, e que “todo o saber do qual tinha tanto me orgulhado, havia se transformado em farda militar e eu me sentia um soldadinho de chumbo”. De posse dessa constatação, pôde entrar em contato com a sua criança e com a riqueza das histórias que já havia escutado muitos anos antes, resgatando o que passou a chamar de seu Rei-Sol: a espontaneidade-criadora.

Ao refletir mais a respeito de tudo o que a experiência pessoal demonstrou, bem como sobre as observações feitas no decorrer da vida diária, no contato com as pessoas e no olhar que se destina às crianças — infelizmente muitas vezes transformadas em mini-adultos, aguardando pelos horários das atividades inseridas em sua agenda semanal —, é possível se afirmar que já não há mais tempo — ou relevância — para que as crianças destinem boa parte de seu tempo livre ao brincar.

O crescimento das cidades, as questões de segurança, os pais que acabam ficando fora de casa grande parte do tempo — seja por situações relacionadas aos horários de trabalho, ou ao próprio trânsito —, as moradias em apartamentos ou em condomínios apinhados de casas com espaço insuficiente — ou nenhum — para que se possa brincar e correr! E tudo isso somado ao fato de que as crianças acabam recebendo — para o semestre, ou ano letivo —

diversos compromissos extra-classe, como aulas de natação, de judô, balé, inglês, informática, psicopedagogia, ou mesmo reforço escolar... tudo isso faz com que as crianças acabem entrando em uma rotina semelhante à do adulto, rotina esta que produz stress e considerável baixa na qualidade de vida.

Poder-se-ia perguntar diante do cenário apresentado nas linhas anteriores: Mas, e o uso do mundo digital? Este não pode ser considerado um espaço que o lúdico esteja sendo utilizado e fazendo parte da vida moderna? Para Giddens (2006), o que os filósofos do século XX acreditavam que conseguiriam, a partir do uso da tecnologia, do conhecimento da ciência e da ampliação do próprio pensamento do ser humano, faria com que o mundo se tornasse mais estável, organizado e aprazível, acabou não se concretizando.

Segundo Motta (2002), a facilidade de jogos eletrônicos, vídeos e brincadeiras que prescindem da palavra falada podem estar acentuando a individualidade em detrimento dos vínculos e das interações; e enquanto isso, a sociedade que oferece espaço lúdico com jogos que associam a ação, a interação e a comunicação pode ser uma sociedade que estimule a tessitura de vínculos entre as pessoas.

Assim sendo, pelas exposições que puderam ser feitas, até o presente momento, neste trabalho a partir do referencial bibliográfico que corrobora sobre a riqueza do brincar para o sadio desenvolvimento do ser humano e, diante do panorama que se encontra hoje, a grande maioria das crianças e adultos, qual o espaço que o lúdico tem na vida do ser humano contemporâneo? O brincar foi extinto do mundo adulto? O brincar está sendo negligenciado?

Para Blatner (1996), sim! O jogo imaginativo, improvisado, o faz de conta — que para ele constitui boa parte do comportamento exploratório da criança pequena —, em nossa cultura tem sido negligenciado ou suprimido à medida que as crianças crescem. Toda esta riqueza tem sido substituída pela ênfase em jogos competitivos, pelo drama ensaiado e orientado para a representação, ou mesmo por outras formas de arte altamente disciplinadas. É no brincar, no livre brincar espontâneo — e talvez apenas no brincar — que a criança ou o adulto, podem ser criativos e podem utilizar sua personalidade integral. E é somente sendo criativo que o indivíduo descobre o seu Eu. (Winnicott, 1971).

Assim, ao se afirmar que o jogo é importante para o ser humano, e que é a partir dele que o ser humano pode, realmente, descobrir o seu Eu, se ele não joga, se ele não vivencia o lúdico que é inerente ao jogo e ao jogar, que níveis de stress e de adoecimento podem ser

despertados por essa simples ausência? É possível se afirmar que os jogos são a busca pelo tão desejado estado de saúde?

Nas páginas que antecederam estas questões, foi possível se realizar a apresentação de alguns pontos de reflexão sobre a realidade atual, na qual o ser humano se encontra mergulhado, em uma velocidade incrível de ações, de trabalho, de desafios, de excesso de informações, exigências, que podem levar à robotização de suas próprias ações. Desta forma, para que seja possível vislumbrar os aspectos mais relevantes para a contextualização do presente trabalho, buscar-se-á não aprofundá-las para que não se perca o foco do próprio estudo aqui exposto.

Assim sendo, o que se pode concluir é que o brincar está sendo negligenciado no mundo adulto e que não se debruçar sobre a dimensão que a falta do lúdico pode representar para o desenvolvimento do ser humano, cada vez mais poder-se-á verificar um comprometimento à saúde integral do homem contemporâneo.

METODOLOGIA

Para este trabalho, além da utilização da metodologia psicodramática, fez-se uso, também, do conhecimento sobre jogos de outros teóricos, especialmente sobre a improvisação aplicada, com princípios, técnicas e jogos de improviso. Os princípios da improvisação, segundo Wiener (1994), se resumem em: aceitar as ofertas, prestar atenção no outro, levar para a ação e cuidar do outro em cena.

Primeiramente utilizado no campo da arte, música e dança, percebeu-se que os benefícios do improviso não são somente para desenvolver técnicas artísticas, e sim para situações cotidianas da vida, do dia a dia. A prática dos jogos de improviso é eficiente para o desenvolvimento de diversas habilidades, resultando em relações mais saudáveis entre pessoas, grupos e organizações.

Sendo assim, paralelamente à abordagem psicodramática, o presente trabalho se pautou pela pesquisa avaliativa, tendo como objetivo ampliar a compreensão a respeito dos efeitos que o brincar pode refletir no mundo do adulto na busca pela saúde integral. Diante da proposta, realizou-se um processamento teórico durante um ano, uma vez por semana, com a prática de jogos e jogos de improviso, abertos ao público adulto. A estes encontros denominou-se “Noite da Improvida”, tendo sido realizados no IDH (Instituto de Desenvolvimento Humano), sob a direção de um grupo de Psicodramatistas, do qual a pesquisadora também faz parte.

O registro das vivências e das atividades propostas acabou por dar origem ao presente trabalho, o qual apresenta o percurso vivenciado sob dois recortes: 1-) avaliação das transformações ocorridas com a presente autora em seu papel de Psicodramatista, em especial no papel de *ego-auxiliar* na noite de jogos. 2-) avaliação dos momentos compartilhados entre a autora e os grupos, nos quais aparecem depoimentos de mudanças nos adultos com relação à percepção da própria espontaneidade criativa.

De acordo com AGUILAR (1995, p. 32-33), a avaliação é uma forma de pesquisa social que é aplicada, sistemática, planejada e dirigida, destinada a identificar, obter e proporcionar, de maneira válida e confiável, os dados e informações suficientes e relevantes para apoiar um determinado juízo a respeito do mérito e do valor de um Programa ou Projeto, seja em sua fase de diagnóstico, de programação ou de execução. Ainda segundo o autor, as

atividades que se realizam têm o propósito de produzir efeitos e resultados concretos que possam comprovar a extensão e o grau em que as conquistas se deram, de forma a servir de base, ou guia, para uma tomada de decisões, para solucionar problemas, ou mesmo para promover o conhecimento e a compreensão dos fatores que são associados ao êxito ou fracasso dos resultados em questão.

As reflexões que se fazem presentes, ao longo deste trabalho, poderão oferecer condições para se avaliar se as atividades propostas e experienciadas nas Noites da Improvida podem oferecer um espaço adequado para reabilitar a conexão dos adultos — que espontaneamente ali participaram — com a sua criança interna, além de ser um espaço de treino de sua espontaneidade criativa.

PROCESSAMENTO

*É possível descobrir mais sobre uma pessoa em uma hora de brincadeira
do que em um ano de conversa
(Platão)*

O trabalho com os jogos na Noite da Improvida, conforme mencionado anteriormente teve início a partir de um “empurrão” de nossa professora Marta e começou em caráter de experimentação. O objetivo inicial da Noite⁹ era proporcionar às pessoas conhecerem os jogos e, além disso, tentar descobrir — entre os participantes — se o efeito que alguns percebiam em si mesmos e nos colegas, fruto das vivências e experiências que o próprio curso lhes oferecia, também surtiria um efeito em pessoas leigas à formação, ou seja, pessoas oriundas de outros contextos e grupos sociais.

Assim sendo, conforme já exposto, as pessoas que participavam das atividades da Noite vinham ali espontaneamente, sem um vínculo de compromisso ligado a um estudo ou pesquisa. Com a continuidade das participações e dos encontros que ocorriam na Noite, pôde-se perceber que a prática de jogos em ambiente seguro, bem como a oportunidade do público de se permitir experimentar em diversos papéis, dentro da realidade suplementar, poderiam ampliar ainda mais as possibilidades de alcance deste trabalho.

Foi possível perceber, no decorrer do processo, que os jogos estimulavam co-criação, cooperação, espontaneidade-criatividade, atenção ao presente e todas as demais habilidades que os jogos de improviso requerem. Ao longo desta experiência, o grupo de alunos começou a vislumbrar outras possibilidades, em relação ao desenvolvimento humano, que os encontros na Noite proporcionavam.

Ego-auxiliar: o meu papel

De acordo com a teoria moreniana e já explicitada em páginas anteriores, a pessoa que exerce o papel de *ego-auxiliar* pode ter três funções: a função de ser um ator representando os

⁹ Conforme já mencionado em Capítulo anterior, ao se mencionar apenas a palavra “Noite”, grafada com letra maiúscula, estar-se-á fazendo referência ao evento denominado “Noite da Improvida”.

papéis exigidos pelo mundo do sujeito, a função de ser um guia ou um agente terapêutico, e também a função de ser um investigador social.

No início do ano de 2014, três dos colegas de trupe da Improvida fizeram suas monografias sobre o trabalho que estava sendo desenvolvido na Noite. Os referidos trabalhos, assim como este que vem sendo tecido, buscavam compreender melhor e embasar teoricamente o que já estava construído e também o que ainda estava por se construir, investigando a importância e/ou o significado dos jogos para os adultos.

Brincar é um dos atos mais ancestrais para o ser humano, tanto para se conhecer melhor, quanto para se relacionar com o mundo. Esta foi uma das considerações mais profundas constantes do “Tarja Branca”, pois este documentário explora a temática da brincadeira com a seriedade que lhe deve, com críticas e depoimentos marcantes sobre o tema e o quanto ele vem sendo negligenciado. Este filme foi muito inspirador para a construção desta monografia, pois discorreu com maestria sobre o conceito de “espírito lúdico” e sobre como o homem contemporâneo se relaciona com esse espírito tão essencial. Este foi o foco de luz que iluminou este trabalho, ou seja, buscar compreender melhor o espírito lúdico dos adultos dentro da Noite da Improvida.

Os *compartilhares*¹⁰, após os jogos, tinham uma atmosfera agradável e, de um modo geral, chamavam a atenção de como os participantes se divertiam, de como se sentiam bem com o ambiente e com as outras pessoas, embora a maior parte destas não se conheçam. Os relatos no momento do compartilhar foram muitos, alguns apontando, inclusive, transformações significativas na vida de alguns participantes, tanto em nível pessoal como no social. Havia, também, relatos relacionados à vivência do aqui-agora, da alegria que o jogo proporciona, do vínculo fácil com pessoas desconhecidas, do ambiente favorável, da troca de afeto, das facilidades e dificuldades para se entrar — ou se sair — de diferentes papéis, da transcendência do tempo e do espaço, entre outros.

Deste ponto em diante, o processo transcorrido durante um ano na Noite da Improvida será apresentado e desenvolvido a partir do olhar desta investigadora, no papel de *ego-auxiliar* de uma unidade funcional, composta por um *diretor* e normalmente mais de um ego

¹⁰ Momento para compartilhar as emoções vividas nos jogos, espaço de trocas entre os participantes.

por noite. Para tal, será necessário escrever na primeira pessoa do singular, para que o olhar, as vivências e as experiências possam ser relatadas com maior proximidade e integridade.

Durante o período que ocorreram os encontros na Noite da Improvida, trabalhei como *diretora* uma vez e outra na co-direção (direção compartilhada). O processamento foi feito baseado nas observações, anotações e recordações de momentos vivenciados e presenciados por mim e pelas mais de 160 pessoas que estiveram conosco durante este período. Procurei relatar os compartilhares que mais se repetiram, além de outros que me chamaram a atenção, seja por sua profundidade, seja pela carga emocional. Os compartilhares foram feitos, muitas vezes, com alegria e sentimento de gratidão por nosso grupo e pelas pessoas que conosco participaram nos jogos.

Uma vez que busco, através deste trabalho, verificar a importância do jogo para o adulto, considero importante elencar alguns recortes na tentativa de responder à própria questão que permeia este estudo: Qual a importância do brincar para o adulto?

Sem dúvida, a resposta que mais ouvi neste período de um ano foram satisfatoriamente redundantes e repetitivas:

...me sinto melhor... me sinto rindo por dentro... estou mais animada para fazer as coisas... Maravilhosa essa Noite do improviso! Estou me sentindo leve, leve... Tenho vontade de sair dançando! Muito obrigado! Espetacular!

E, ainda:

Me senti muito bem aqui, desde a recepção até a condução dos jogos... cheguei cansada, de um estressante dia de trabalho e saio me sentindo muito disposta, pronta para outra!

A leveza relatada, a partir da experiência com os jogos, me remete a idéia de Schiller in Bally (1973), “o homem só joga quando é livre e só é livre quando joga”. Para Motta (2002 p. 73) “as pessoas que podem brincar são as que amam a vida, que conhecem o prazer, a alegria de estar buscando sempre a harmonia consigo mesma e com a natureza. Essas pessoas lutam com mais coragem. E na busca conseguem identificar a verdadeira pedrinha de brilhante que procuravam, quando a encontram”. Os jogos proporcionam esta conexão harmônica com a vida, “Moreno adorava o jogo, porque nele se encontra a liberdade” (Bustos, 1994, p. 9).

Acredito que relatos como estes só foram possíveis pelo fato de as pessoas realmente se entregaram à experiência, se permitindo entrar no “como se”, da realidade suplementar. Com isto, entraram em contato com a essência do “brincar sério” infantil, muito diferente do que se poderia considerar, de forma leviana e superficial, como uma perda de tempo!

O brincar, no espaço lúdico adulto, se mostrou uma vivência do aqui-e-agora, com muito foco e concentração, não apenas dentro do jogo, como também na relação entre os participantes. Quando observamos uma criança brincando vemos que ela é imitação em movimento, e que ela se manifesta em puro ato.

A Noite proporcionava aos participantes, através dos jogos, a real possibilidade de entrarem neste fluxo ativo de desprendimento da realidade do “mundo lá de fora”, como muitos assim se expressaram. Percebi que mesmo sendo jogos realizados à noite, depois de um exaustivo dia de trabalho, os jogadores relatavam estar mais dispostos e disponíveis para a ação. Corroborando com o que diz Stuart Brown, o brincar é um “oxigênio” para nossas vidas.

Um dos pontos que considerei bem marcante em minhas observações foi o fato de ter observado como é que as pessoas lidam com seus medos e com o erro, sendo que isso foi algo que apareceu muito na etapa de *compartilhar* e, algumas vezes, nos jogos de *aquecimento* e *dramatização*. Entendo que este “medo” de errar está fortemente ligado às conservas culturais e, para melhor compreender a relação do medo com as conservas culturais, é preciso voltar um pouco ao brincar infantil.

Quando uma criança brinca, ela faz isto com a inteireza do seu ser de forma séria e concentrada. Quando ela joga, os papéis que experimenta oferecem-lhe as múltiplas facetas da vida sem conceitos ou pré-conceitos. Desta forma, ela experiencia a vida e suas consequências. Para muitas crianças, devido a experiências difíceis de vida, o mundo pode não ser tão bom, mas se deixarmos ao sabor de seus próprios recursos há um positivo “sim”, um “sim” à vida. Esta capacidade de receber alegremente a vida Moreno atribuía à espontaneidade-criatividade. Quando nos tornamos adultos, já temos uma sociedade de conservas que nos acompanham em nossos atos diários e, ao nos depararmos com uma experiência como os jogos, por exemplo, neste resgate da essência do brincar infantil, temos dificuldade de conexão deste “sim” que, de alguma forma, ficou perdido em nossa infância.

Ilustro com esta fala:

Muitas vezes sentia medo de entrar em cena e errar, mesmo vocês explicando que este era um ambiente para experimentar. Acho que a pressão do mundo lá fora, de que não podemos errar, acaba bloqueando a nossa espontaneidade e aqui também acaba aparecendo este medo de entrar em cena e errar, mesmo num jogo.

Segundo Bally (1973), os animais só brincam se estão assegurados de proteção e de alimento. Os animais filhotes estão assegurados por seus pais. Algumas pessoas, por estarem conhecendo o evento pela primeira vez, tinham dificuldade de se entregarem ao jogo por estarem em um ambiente novo, normalmente com pessoas desconhecidas. O primeiro momento, para elas, parecia ser um espaço pouco seguro, porém, o clima propiciado pelos jogos, desde o *aquecimento*, não se mostrava hostil e isto propiciava que a participação, a interação e o experimento de papéis fossem possíveis, e menos ameaçadores.

O medo e o bloqueio apareciam de forma mais intensa na hora de entrar em uma cena em que havia uma maior exposição. A falta de controle do que ia acontecer, devido ao fato de não haver *script* e de que a todo o momento a cena seria construída em conjunto, para algumas pessoas gerava relativa insegurança e medo de entrar e de experimentar.

Estas características fazem parte dos jogos de improviso, que se caracterizam por serem improvisados no aqui e agora a partir da inter-relação dos participantes. Porém, quando as pessoas conseguiam entrar e se permitiam simplesmente estarem presentes na relação, que é um dos princípios do improviso, havia uma mudança de postura que gerava um alívio e, normalmente, uma surpresa por parte dos jogadores de conseguir participar. As pessoas acabavam se dando conta de que experimentar o erro, se permitir errar dentro da atmosfera lúdica, retirando suas armaduras, pode ser muito divertido já que oferece uma possibilidade de criar novas respostas. O espaço para se permitir o erro, na vida adulta atual, é praticamente nulo e os jogos abrem esta possibilidade de ruptura do medo ao erro.

Para Baitello (2012), nosso pensamento andarilho ou pensamento errante (no sentido de errar como caminhar em todas as direções) tem suas motivações profundas em uma mobilidade corporal, que ele denomina de mobilidade saltante do primata, profundamente arraigada em nós. Assim, quando possibilitamos ao nosso corpo a mobilidade ativa, saltante, permitimos que nossas ideias sejam, também saltantes e não permaneçam sentadas, pois, a

palavra sentar, que tem sua origem no latim *sedare*, que dá origem, também, a palavras como sedar.

Os participantes, desbloqueando a espontaneidade dentro do “como se” psicodramático, acabam abrindo novas possibilidades de respostas em suas vidas. Podemos compreender esta idéia com esta passagem de Moreno (2013, p.84): “o Ato criador tem sua primeira característica na espontaneidade; a segunda característica é uma sensação de surpresa, de inesperado; a terceira é a sua irrealidade, a qual tem por missão mudar a realidade em que surge”.

Continuando com os fragmentos dos relatos dos participantes,

Este é um espaço onde as pessoas podem errar, se experimentar sem julgamentos e gosto da possibilidade de ruptura que o erro gera. Porque, normalmente, lá fora, quando tu erra, tu tem que partir para uma nova trilha, e aqui não, tu erra e tu vai... continua construindo e crescendo a partir daquele erro. Isso pra mim é o grande diferencial.

Muitas vezes me dá medo de fazer, mas depois eu sei que eu vou me sentir bem, vou me sentir corajosa, é um grande desafio.

Eu estou percebendo que conseguir entrar nos jogos, especialmente de dramatização, me deixam mais seguro para agir também no mundo lá fora.

O fato de realizarmos um bom *aquecimento* foi imprescindível para que momentos como estes fossem possíveis. Os jogos de *aquecimento* iam respeitando as fases do Psicodrama, com *aquecimento*, *aquecimento específico*, eu-comigo, eu com o outro e o eu com o grupo. Por organizarmos a Noite de forma a que as pessoas pudessem ir se aquecendo e se conhecendo uns aos outros, criando vínculos, aos poucos isso fazia com todos se sentissem muito facilitados a jogar, e então ficavam surpresos por se conectarem com sua potência e pela possibilidade de conexão com o outro através do brincar.

Segundo Spolin (2005 p. 4),

(...) a espontaneidade cria uma explosão que por um momento liberta os participantes de quadros de referência e fatos passados. A espontaneidade é um momento de liberdade pessoal quando estamos diante de situações problemas, e na exploração intuitiva, encontramos as respectivas e possíveis “soluções”.

Por se sentirem mais seguras, as pessoas demonstraram-se abertas a aceitar o improvável, o imprevisto e a fluírem em busca de possibilidades. Os jogos da Noite da Improvida, que num primeiro momento pareciam ser apenas jogos de improviso, demonstraram ser de diversos tipos, entre eles, o jogo dramático. Para (Datner, apud Motta, 1995), o jogo dramático faz emergir conservas culturais, estereótipos, modelos cristalizados que aprisionam a espontaneidade e criatividade. O mesmo jogo que busca, revela e desvela, também trabalha no sentido da transformação e das mudanças destes mesmos fenômenos. O dar-se conta, o perceber-se e até mesmo integrar de maneira nova os dados levantados pelo jogo instiga os participantes para um movimento, até então não pensado e não planejado, resgatando o arriscar-se pelo prazer de experimentar o jogo, conforme pode ser observado na fala de um dos participantes:

Me sinto um pouco mais livre e disposta a aceitar o improvável/imprevisto, ou pelo menos de lidar com ele.

Moreno (1984) já dizia que os seres humanos e seu cérebro estão mal preparados para a surpresa e que experiências mostram que pessoas cansadas ou automatizadas por máquinas normalmente não dispõem de respostas nem de reações inteligentes frente a novas e bruscas situações. Para ele, somente o adestramento da espontaneidade abre as portas para o desenvolvimento dos seres humanos. A civilização da conserva e os modelos vigentes de educação que recebemos nos quer imóveis, sentados e super estimula o cognitivo. O fato de usarmos pouco a ação em nosso dia a dia, na escola e, mais tarde, na vida profissional, faz-nos seres mais rígidos, bloqueados e menos espontâneos. O principal objetivo de treinar esta espontaneidade é a realização do estado de prontidão para a espontaneidade.

A ação, tal como foi concebida por Moreno, permite chegar a certas dimensões da realidade porque nela o ser humano está presente em sua totalidade: um ser bio-psíquico-sociocultural. Espontaneidade e saúde andam lado a lado e é esta espontaneidade que coloca as conservas culturais em movimento, permitindo a abertura de novas respostas e o aprimoramento de novos papéis recrutando o agir, o sentir e o pensar.

Ampliando a liberdade de ação em um determinado papel possibilita-se maior fluidez em todos os demais, conforme se pode verificar pela fala deste próximo participante:

Com a freqüência que venho participando da Noite, percebo que algo está mudando no meu jeito de encarar minha vida lá fora. Não sei bem explicar como isto vem acontecendo, só sei dizer que está diferente e muito bom.

Mesmo não realizando nenhuma cena vinculada diretamente ao seu papel social, nesta fala nota-se que o participante pôde recriar sua forma de corresponder a determinadas situações sociais, ampliando e refinando seu repertório de respostas pessoais. Nos jogos de improviso que realizamos na Noite, as pessoas se arriscam em papéis muitas vezes de alta tensão emocional, mas sempre protegidas pelos personagens que criam.

A construção do papel está diretamente ligada ao fazer, ao experimentar-se. O fato dos participantes experimentarem-se dentro da realidade suplementar, na brecha entre a fantasia e a realidade, abre-se o campo de percepção e de possibilidades de novas respostas para adultos que relataram manterem, muitas vezes, uma rigidez, repetindo processos e tarefas de forma conservada e pouco espontânea.

O jogo proporciona aos participantes um espaço de liberdade e criação que é diferente da vida, segundo a maioria das pessoas que participou desta experiência, quando se referem comparando o momento do jogo ao seu viver no dia a dia. Para os participantes-jogadores, na vida lá fora este espaço de criação não existe enquanto possibilidade de ação, conforme pode ser corroborado pela fala que segue:

Na vida a gente precisa ser sério, e aqui fico impressionado com a minha criatividade e a criatividade de todos vocês.

É na brincadeira, no jogo, na atividade menos conflitiva que o homem evidencia também sua liberdade de criação, e talvez toda a experiência cultural do ser humano seja derivada da brincadeira, como defende Winnicott (apud Motta, 1995).

Percebi, com essas falas acima expostas e com a fundamentação dos autores que vêm consolidar os relatos, a necessidade que os adultos têm de resgatar essa liberdade que o jogo é capaz de proporcionar, desenvolvendo a energia transformadora através das descobertas do homem para consigo mesmo, com os outros, e com o mundo cósmico. Segundo Monteiro (1994), essa é a principal função do jogo psicodramático na visão de Jacob Levy Moreno.

Quanto a se inserir em um trabalho de grupo e se sentir verdadeiramente incluído sem julgamentos ou críticas, temos um depoimento que vem ilustrar:

Acho que a forma com que vocês recebem as pessoas e facilitam o processo fizeram com que eu participasse e me sentisse muito bem.

Segundo Spolin (2005), num trabalho em grupo deve-se estar atento para que uma pessoa só não domine, pois isto impede que outras pessoas tenham crescimento ou prazer na atividade. Para um iniciante, segundo Spolin, ao mesmo tempo que um participante pode dar segurança, também pode representar uma ameaça. O participante pode se sentir observado, julgando a si e isto pode inibir a sua participação. No entanto, quando ele se integra à atividade, atuando com o grupo, ele sente que suas dificuldades e similaridades são aceitas.

Esta atmosfera esteve presente na Noite da Improvada, pois os participantes, por meio do período de introdução dos jogos e *aquecimento*, sempre foram encorajados a participar, embora a consigna de que eles são livres para aceitar a proposta, ou simplesmente assistirem a ela foi clara e bem explícita desde o início. Entretanto, diante de um ambiente participativo e grupal, as tensões e exaustões acabam por serem eliminadas, abrindo-se um caminho para a fluidez e a harmonia. Esta sempre foi uma preocupação presente no grupo, e o meu papel, como *ego-auxiliar* também era o de estar atenta a esses aspectos e de facilitar a participação de todos os integrantes, porém, sem que as pessoas se sentissem forçadas a jogar.

Eu senti uma alegria muito grande participando, mas ao mesmo tempo me sentia exposta, um sentimento ambivalente, um frio na barriga.

Me surpreendi como eu cheguei aqui e não conhecia ninguém e agora saio com a sensação que fiz muitos amigos.

O fato de escolhermos jogos que, em sua maioria, privilegiam a cooperação ao invés da competição, facilita a integração dos participantes. Com esta abordagem, os jogadores se sentiam mais abertos aos jogos, pois sabiam que estariam sendo cuidados. Conforme Spolin (2005), quando a atmosfera é competitiva cria-se uma tensão e quando a competição substitui a participação, o resultado é a ação compulsiva. Para este autor, quando um jogador sente isso, sua energia é despendida somente para essa direção, tornando-o ansioso porque seus companheiros de jogo passam a ser uma ameaça. Por outro lado, quando se proporciona um ambiente livre desse enfoque, comprova-se, pelas manifestações apresentadas nas falas dos participantes, que as pessoas se sentiam mais livres e soltas:

Estou me sentindo mais leve, me diverti e ri bastante! Ficaria aqui durante muito tempo.

Percebo que estou me sentindo mais leve e descontraído e pronto para ser mais participativo.

Nesta experiência, pude observar que o brincar e o jogo trazem o riso e o riso desbloqueia a espontaneidade, pois é contagioso. Nos jogos, rimos com o outro — e não do outro — e isto cria uma sensação de bem-estar e de sentimento de pertencimento:

Brincar com o cotidiano, rir da vida, rir de si mesmo.

Fazia tempo que eu não ria tanto, de mim, do outro, aqui rimos “com” os outros e isto é muito bom.

A leveza, a alegria, a diversão, o humor e o riso que os jogos proporcionam, conforme apontado por Bustos (apud MONTEIRO, 1994, p. 9), (...) “ o lúdico existe num espaço terapêutico informal, sem lugares fixos, e onde a alegria é tão bem vinda como todas as demais emoções”. Além disso, os jogos de improviso possibilitam o desenvolvimento da espontaneidade, criatividade, assertividade, comunicação, senso de cooperação, coesão, agilidade, atenção para com os outros e o contexto, além da aceitação da realidade manifesta no aqui-agora.

O riso, quando adequadamente utilizado, pode trazer alívio a uma situação estressante, de acordo com Moreno Zerka, (2001); no entanto, não se afirma que se alguém tem uma atitude como essa esteja sendo frívolo diante da situação, mas lançando uma nova luz sobre a dor ou a tensão que, por sua vez, pode facilitar o surgimento de respostas e atitudes inteiramente novas. Pode-se compreender, nesta citação de Zerka, que quando pensamos no jogo como uma forma de “oxigenar” tudo o que está rígido no adulto, possibilita-se que ele seja mais criativo e que possa se enxergar criando soluções imaginárias e diferentes das que tomaria em seu cotidiano habitual, tendo em vista de que só através do jogo é que é possível se imaginar fazendo ou falando algo de maneira livre e criativa, diferente do que vivencia e se experiencia em contexto de vida normal, como no local de trabalho, por exemplo.

O fato dos jogos favorecerem os vínculos grupais, também foi um ponto a ser citado pelos participantes que puderam observar as relações que eram tecidas entre as pessoas desconhecidas pela dinâmica do jogo; ao final, elas entendiam que estavam mais vinculadas,

umas com as outras, em função da aproximação provocada pelos jogos. Moreno considerava que somos seres em relação e que o “eu” emerge dos papéis:

Me senti mais solto para desenvolver relações e também para criar cenários, cenas e personagens. Me inserindo no jogo, me sinto um explorador de mim mesmo. Participar dessa atividade é também um convite ao erro e a ruptura.

A espontaneidade se libera mais facilmente em contato com a espontaneidade do outro que a possui. Fonseca Filho (1980, p. 11) diz que ela pode ser comparada, metaforicamente, com a lâmpada que acende e que, graças à qual, fica tudo claro e visível na casa, e que quando a luz se apaga, as coisas permanecem no mesmo lugar, mas uma condição essencial desaparece. Mesmo quando um participante ficava em dúvida sobre participar, ou não, vendo outras pessoas se arriscando e agindo, essa atitude contagiava os mais reservados fazendo com que se encorajassem e participassem da proposta apresentada; era uma atitude que empoderava uns aos outros. A espontaneidade de um, refletia na espontaneidade do outro e do grupo.

O jogo é, portanto, uma atividade na qual se reconstrói, sem fins utilitários diretos, as relações sociais. A importância social do jogo deve-se à sua função de treinamento do homem nas fases iniciais de seu desenvolvimento, assim como ao seu papel coletivizador (Elkonin, 2009).

Entendo que todos esses pressupostos da teoria moreniana são facilmente encontrados e desenvolvidos na prática dos jogos de improviso e que é extremamente importante estarmos conectados com o outro e conscientes de nossa presença, no momento da ação, conforme conceitos de Wiener (1994).

Com os jogos, as possibilidades de múltiplas e infinitas respostas se ampliam; mesmo com o fato de se repetir alguns jogos em diferentes encontros da Noite, estes nunca foram iguais, pois os grupos eram diferentes, as respostas eram diferentes. Um participante que freqüentava quase todas as semanas, acabou criando um bordão para a Noite da Improvida. Sempre que ele ia se pronunciar no momento de *compartilhar*, outras pessoas já antecipavam a sua fala: *Toda a terça é diferente!* E muitas vezes ele ria, contando que para ele era sempre algo novo, que ele sempre se surpreendia com as pessoas e com as múltiplas possibilidades que ocorriam dentro dos jogos.

A transcendência do tempo e do espaço foi algo também trazido com frequência pelo grupo. Moreno Zerka (2001) nos traz que no palco psicodramático não há qualquer diferenciação de tempo, também não há diferenciação entre dois tipos distintos de realidade, sendo uma considerada mais real, válida ou verdadeira do que outra:

Achei bem legal, foram horas agradáveis e deu para esquecer o mundo lá de fora.

Nossa já acabou? Ficaria horas aqui jogando. Cheguei aqui cansado e estou me sentindo muito bem, com mais energia.

A Noite possibilitou, também, que compartilhássemos de alguns relatos bastante emocionados — nem sempre possíveis de serem registrados adequadamente devido ao forte campo emocional que geraram —, mas eram comentários de pessoas que tiveram um grande *insight* na vivência com os jogos, de questionarem suas vidas pela dureza e rigidez que estavam vivendo:

Fiquei impressionada como os jogos suscitaram em mim algo que estava adormecido! Eu estou emocionada porque me dei conta que estava diminuindo a minha própria potência. Os jogos resgataram isto dentro de mim.

Embora algumas das palavras proferidas por este participante tiveram que ser reconstituídas nesta escrita, devido ao fato de que lágrimas e soluços impediam a compreensão exata do que estava sendo dito, ainda assim o sentido é o mesmo do que a pessoa em questão buscava relatar após a forte vivência de surpresa sobre a própria vida, sobre a maneira como estava vivendo, distante de sua própria essência. Dessa forma, é possível se afirmar que os jogos proporcionam um novo olhar para si, conectando as pessoas com a sua essência.

Moreno detectou a existência de um tipo de *insight* de ação que acompanha os procedimentos psicodramáticos eficazes, que muitas vezes acabam sendo mais eficientes e duradouros do que os *insights* verbais. A inclusão de processos físicos, interacionais e espontâneos funciona como uma rica matriz para as sínteses psicológicas (Blatner, 1996).

Spolin (2005) também entende que a preocupação deva ser encorajar as pessoas a liberdade de expressão física, porque o relacionamento físico e sensorial com a forma de arte abre as portas para o *insight*. Esta autora também acredita que os jogos abrem o campo de percepção, deixando as pessoas abertas em relação ao mundo à sua volta. Diante do exposto,

acredito que a Noite da Improvida possa ser considerada um ato terapêutico. Para Bustos (2005), o lócus do Psicodrama foi o teatro, de onde saem todos os seus elementos, inclusive o fato de estar projetado para começar e terminar em uma só sessão. Moreno acreditava no poder transformador de apenas um encontro.

O Psicodrama produz um efeito terapêutico – não no espectador (catarse secundária) mas nos atores – produtores que criam o drama e, ao mesmo tempo, se libertam dele, (Moreno, 2013 p. 38). Acompanhando momentos de dar-se conta da platéia, temos a fala de outros participantes da Noite da Improvida que estavam encarando a atividade como um momento terapêutico, sem que houvesse uma intervenção de controle sobre o processo:

Terapia nossa de cada terça!

Através do jogo, me dei conta de um lado meu que não conhecia, nem em anos de terapia.

Me sinto menos tensa e mais leve. Este para mim é um espaço de liberdade, alegria e escuta, e está virando um momento importante na minha semana.

Quando pensamos em métodos psicoterapêuticos, normalmente imaginamos duas cadeiras, um terapeuta, um paciente e muito diálogo, geralmente pela via racional e lógica. Com o uso desta metodologia “tradicional” ou, podemos dizer “conservada”, desperdiçamos outra inteligência humana dotada de incrível sabedoria, que é o nosso corpo. O jogo deu origem ao Psicodrama como fenômeno ligado a espontaneidade e a criatividade. A atitude lúdica conduziu Moreno ao teatro de improvisação e, depois, ao teatro terapêutico que alcançou seu cume na inversão de papéis, no Psicodrama e no Sociodrama dos dias de hoje. O jogo seria o princípio da autocura e da terapia de grupo através da ação, utilizando o corpo e as emoções em busca de saúde. Os jogos e as etapas do Psicodrama utilizados na Noite da Improvida buscam desenvolver e exercitar o agir, o sentir e também o pensar.

Houve um compartilhar muito interessante, feito por uma jogadora, na qual ela faz uma profunda comparação entre os jogos e o bem-estar que eles provocam, elencando conceitos que se opõem como, por exemplo, *adoecimento x saúde, poder x potência, ter x ser, si-mesmo x si-próprio, automático x espontâneo, repetição x improvisação, competição x composição (o jogar)*. Com este compartilhar, percebe-se o profundo reconhecimento das inúmeras possibilidades de desenvolvimento humano que uma sessão de jogos pode vir a

proporcionar a uma ou mais pessoas, levando-as a terem acesso ao si-mesmo, à sua história, à sua constituição em um curto período de tempo. Esta mesma pessoa demonstrou estar profundamente impressionada com a potência terapêutica e de *insights* possíveis numa sessão de jogos, pois, a cada brincadeira é possível se vislumbrar um gesto de expansão da consciência, conforme muitas vezes mencionado no documentário Tarja Branca.

Lembrando Motta (2002) e a expressão “pedrinhas do caminho”, vejo que estas são possibilidades que o jogo proporciona de *insights* e possíveis transformações. No entanto, nem sempre é assim, pois conforme Motta mesmo aponta, há dois tipos de jogos: os jogos em espiral e os jogos circulares. Quando produzimos estes *insights*, podemos dizer que houve um jogo em espiral, que algum nível de transformação foi percebido e que, usando a metáfora das “pedrinhas no caminho”, nem sempre no jogo estas pedrinhas são encontradas, embora se possa afirmar que a experiência com os jogos proporciona, sim, a possibilidade real de encontrar a pedrinha que tanto procuramos — ou pelo menos se mostra um caminho possível para encontrá-las!

Claro que não posso ser leviana e afirmar que todas as experiências dos jogos na Noite foram jogos em espiral, algumas pessoas relataram não conseguir participar dos jogos e se mostraram frustradas por isto, demonstrando estar com sua espontaneidade bloqueada. Casos como estes são importantes para que possamos estudar com mais detalhes os fatores que contribuíram para que o estado de espontaneidade ficasse adormecido e que, ao mesmo tempo, possamos aprimorar mais o nosso trabalho para auxiliarmos outras pessoas que se encontram em uma condição semelhante:

Fiquei surpresa em não conseguir entrar! Achava que, para mim seria fácil, pois sou muito expansiva fora daqui e me acho uma pessoa segura. Mas, para mim, foi difícil entrar nos jogos... não sei bem o que aconteceu.

Houve outras pessoas que não conseguiram entrar em nenhum jogo, nem mesmo no *aquecimento*, e que também não se manifestaram no *compartilhar*. Interessante foi observar que mesmo estas pessoas, que só participaram como espectadoras, continuaram a frequentar a Noite outras vezes.

Com essa observação, reafirmo minha confiança na potência da terapia grupal, pois o principal objetivo da ação dramática é favorecer aos membros do grupo a descoberta da riqueza inerente em vivenciar plenamente o “status nascendi” da própria experiência grupal.

Este, de acordo com Gonçalves (1988), trata da preparação, da ação primária que envolve a experiência do grupo, despertando nos participantes a maior honestidade possível ao momento, permitindo que os participantes recriem, a partir do grupo, seus modelos de relacionamento, confrontando e sendo confrontados com as diferenças individuais.

Entender o quanto o mergulho no lúdico pode ajudar o adulto no resgate de sua espontaneidade é o tema central deste estudo. Para Moreno Zerka, (2001), a partir da observação da atuação das crianças em encarnar personagens é que Moreno decidiu considerar o ser humano como um ator de improviso no palco da vida.

Outros participantes trouxeram reflexões de contato com sua criança interior na prática dos jogos:

A noite foi sensacional, trabalhar as barreiras que a sociedade nos impõe e encontrar o meu eu real, buscar a espontaneidade da criança de cada um de nós!

Os jogos de improviso despertam em nós os verdadeiros sentimentos e vivências das crianças, como a espontaneidade, a leveza e a alegria. Nos fazem sentir como sente a criança, como ela enxerga e reage ao mundo, sem preconceitos, de peito aberto e com muita alegria. Revivemos, assim, a nossa essência...

Motta (2002 p. 32) cita uma frase de Moreno a qual afirma que “representar é experimentar a vida em suas múltiplas possibilidades”. Segundo Moreno, as pessoas que temem o palco perderam temporariamente a criança que existe dentro delas. O poder de entrar no “como se” de uma *dramatização* na realidade suplementar do espaço lúdico é experimentar a vida em suas múltiplas facetas. Quando nos tornamos adultos, somos muito presos e controlados por nosso ego, porém, quando adentramos este espaço, o controle do ego é cessado e os jogadores se tornam personagens, atores de improviso, e podem interagir no eutú, livre das conservas da vida adulta. Este é um “momento” de contato com a essência e com a criança que há dentro de cada um.

Datner (apud Motta, 1995), afirma que todo jogo possui regras e que, ao se entrar em um, aceita-se as suas. Por meio deste envolvimento aceita-se a regra de, por um determinado momento, separar-se do mundo real exterior, entrando em contato com nosso interior para viver a fascinação e a magia do lúdico. Conforme visto no filme Tarja Branca, brincar é uma expressão de liberdade, de tempo, espaço, criação; brincar é usar o fio inteiro de cada ser,

brincar é a linguagem do espontâneo, da alma. Brincar significa organizar o mundo que a gente tem. Brincar é viver!

Quando iniciei meu trabalho nas Noites da Improvida, estava me aperfeiçoando no papel de *ego-auxiliar*. O clima lúdico gerado, e todos os benefícios que apresentei no decorrer deste trabalho vieram facilitar o desenvolvimento neste papel. Nas Noites, ajudava a criar um clima favorável ao jogo, para os participantes, e isto acabou me auxiliando muito, no papel de *ego-auxiliar*, a estar mais espontânea e mais flexível, tanto nos jogos, como em outros contextos da minha vida. O papel de *ego-auxiliar*, durante os encontros na Noite, foi de extrema importância, pois o ego é um brincante dentro da dinâmica grupal, e o fato de eu estar entregue a este momento ajudava e permitia a entrega — não só a mim —, como aos demais participantes.

Durante os encontros nos quais assumi esse papel pude perceber, de forma mais clara, a importância do meu papel na Noite da Improvida, especialmente quando tivemos a presença de pessoas portadoras de algum tipo de necessidade especial, como a física e a visual. Como ego foi bastante interessante observar a riqueza de um trabalho que conta com a presença de um *ego-auxiliar*, facilitando a comunicação, a participação e a interatividade destas pessoas com o grupo.

Os jogos realizados na Noite da Improvida propiciaram o trabalho da integração corporal com os participantes, ou seja, a integração entre o agir, o sentir e o pensar de forma mais equilibrada, equânime. Se o jogo, não só na teoria como também na prática, tem demonstrado uma ampla possibilidade de desenvolver o ser humano de forma integral por trabalhar em conjunto ação, emoção e reflexão, posso considerar e entender que o jogar, da forma como se apresentou nos encontros na Noite da Improvida — e também em outros contextos que trabalhamos com os jogos — promove saúde, equilíbrio e bem-estar. E ainda: se os jogos fortalecem os vínculos, fortalecem a unidade criativa, a cooperação, eles permitem que as pessoas respondam ao seu dia a dia de forma mais saudável, espontânea e criativa.

Com a prática dos jogos vejo que os adultos necessitam de espaços lúdicos para criação, co-criação e treinamento da espontaneidade. Moreno (2013) afirma que “o adestramento da espontaneidade será o principal objeto de estudo na escola do futuro.” Em 1923 ele já entendia esta necessidade, a qual pode ser vista e considerada como extremamente atual, pois, através dos depoimentos das pessoas com quem trabalhamos em diversos

contextos e realidades culturais e sociais percebo essa necessidade como algo latente e fundamental para a saúde integral das pessoas.

Acredito que na atualidade, da infância até a idade adulta, haja necessidade de existir mais espaços lúdicos — como a Noite da Improvida — para que possamos ter, em nossa sociedade, seres mais livres e espontâneos, menos conservados, mais saudáveis e protagonistas de suas vidas, “seres brincantes e não somente seres pensantes” (RISTOW, 2014).

A civilização moderna separou o jogo, da vida. Não mais faz parte das atividades culturais de cada homem; ao contrário, está relegado a mero esporte e ocupações similares que estão isoladas da elaboração do processo de vida, das relações, dos encontros. Em sua gênese podemos afirmar que o jogo é uma parte integral da vida e o fato de isolá-lo — como o fez o homem moderno — é destruir o espírito verdadeiro, natural e o seu derradeiro valor para o homem e para a sociedade. (COURTNEY, 2001).

O brincar é a única atividade humana que não se perdeu em nossa evolução. Os participantes da Noite, em um primeiro momento, frequentaram e participaram daquele espaço e das atividades sem uma preocupação primária; iam simplesmente pelo brincar. A brincadeira, para a criança, é funcional; já, para o adulto, é um beber na fonte da espontaneidade, é um resgate, é um encontro com a fonte da energia vital!

Encerro este capítulo corroborando com as idéias do fundador do Instituto da Brincadeira dos Estados Unidos, Stuart Brown. Ele afirma que os cientistas mais vezes indicados ao prêmio Nobel, os empreendedores mais inovadores, as crianças mais bem adaptadas e as famílias mais felizes têm algo em comum: o entusiasmo pelo ato de brincar ao longo da vida. Brown aponta pelo menos 12 benefícios da brincadeira:

1. Na vida pessoal: aumenta a conexão com outras pessoas, fortalecendo o senso de comunidade;
2. É um antídoto para a solidão, isolamento, ansiedade e depressão;
3. Fomenta perseverança, adaptação e aprendizado;
4. Traz felicidade e alegria;
5. Cura ressentimentos, desentendimentos e feridas emocionais;
6. Melhora a qualidade das nossas relações;
7. No ambiente profissional: ajuda a trabalhar sob stress;

8. Refresca a mente e o corpo, favorecendo a criatividade;
9. Encoraja o trabalho em equipe;
10. Ajuda a ver problemas sob novos ângulos;
11. Dispara o gatilho da criatividade e da inovação;
12. Aumenta a energia e previne o esgotamento;

De minha parte, após o processo vivenciado durante os doze meses nos encontros da Noite da Improvida, ousou ainda acrescentar mais seis a esta lista citada anteriormente, aumentando de 12 para 18 os benefícios detectados que, com certeza, não pararão por aqui:

1. Aumenta a confiança e cria coragem para enfrentar os medos;
2. Traz leveza para a vida;
3. Melhora as relações nos mais diversos contextos;
4. Promove *insights*, abrindo o campo de percepção;
5. Resgata a espontaneidade e criatividade da criança interior;
6. Coloca em ação não só o pensar, mas também o sentir e agir.

Assim sendo, concluo esta etapa reflexiva com a certeza de que não poderei esgotar esse tema, nem mesmo elencar os inúmeros benefícios que a prática do brincar, na vida adulta, pode proporcionar ao ser humano da atualidade, mergulhado, cada vez mais, na distância entre o ser espontâneo, flexível e criativo, e o indivíduo que precisa negar, mascarar e se distanciar da ludicidade que integra e leva ao todo!

Muito mais que os benefícios elencados em ambas as listas anteriores, com este trabalho eu me coloco à disposição na roda da vida procurando buscar e ofertar, cada vez mais, sentido e espaço para o lúdico em minha vida e na vida de mais e mais pessoas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Às vezes o jogo é mimese, às vezes é mímica, às vezes criação, às vezes o jogo é manifestação do movimento “re” – reviver, refazer, renovar, etc. E algumas vezes repetir, sem inserir. O jogo é cura pela ação. O jogo é a recriação do homem com base no modelo da natureza, portanto ativo, cíclico, isto é, constrói, destrói, constrói de novo... É a renovação que traz o frescor do novo. (Motta, 2002 p. 43).

Diante de todo o exposto em páginas anteriores e da pergunta que permeou o desenvolvimento do presente trabalho: Qual a importância do brincar na vida adulta? Acredito que seja possível afirmar que é a busca por este tão desejado estado de saúde que se ouve, se vê e se percebe na vida social da atualidade.

Conforme já explanado, quando me tornei mãe é que comecei a estudar a importância do brincar para a criança e qual é a riqueza desse “trabalho sério” para que a criança possa se experimentar no mundo em diferentes papéis. E foi durante o trabalho com os jogos na Noite da Improvida que comecei a despertar de que — talvez — este brincar não fosse importante somente para as crianças, mas também para os adultos, surgindo, dessa forma, a vontade de investigar um pouco mais sobre o assunto.

Em determinado dia de atividade na Noite, durante esse um ano de trabalho e de vivências, fui eu quem me senti diferente, como se algo tivesse acontecido desvelando um início de fio da meada. Enquanto realizávamos um jogo, no qual havia certa tensão, surgiu uma sensação de adrenalina me percorrendo o corpo que me remeteu a uma cena da minha infância na qual eu tinha, aproximadamente, 10 anos de idade. Meu coração batia forte, o medo de ser pega na brincadeira de polícia e ladrão, a vontade de ser vitoriosa, de não ser descoberta, enfim, condições e situações vivenciais pertinentes ao jogo em questão.

Ao final, compartilhei com os participantes a minha sensação, porém, somente no outro dia, quando acordei depois de uma noite de sono e gravei em áudio os “*insights*” que fui tendo do potencial de desenvolvimento proporcionado pela vivência com os jogos. Quando nos tornamos adultos, muitas vezes deixamos de brincar e esquecemos o quanto isto nos desenvolve, o quanto o brincar ajuda o adulto através da experiência no “como se”. Esquecemos o quanto o brincar libera a espontaneidade e a criatividade. A criança vive isto a

todo o momento: ela é princesa, rainha, bruxa, dragão... E nós, adultos, vamos perdendo as possibilidades de viver diferentes papéis, de transitarmos entre o mundo da fantasia e o da realidade. Com isto, vamos repetindo respostas, embotando nossa criatividade, mantendo padrões e comportamentos cristalizados. No brincar a criança movimenta o corpo, expressa suas emoções e sentimentos, vivencia a fantasia, a imaginação e a criatividade. O brincar é pura sabedoria. Meu brincar de polícia e ladrão era pura sabedoria.

Por outro lado, é preciso compreender e considerar que o fato de termos abandonado o mundo mágico da fantasia possibilitou ao ser humano desenvolver a parte cortical e consciente que nos permite acessar a inteligência, quer dizer, outro tipo de inteligência. Não se pode negar de que por meio do desenvolvimento de nossa consciência alcançamos inúmeros avanços, tecnologia, ciência e tudo o que se refere a querer proporcionar ao homem moderno mais conhecimento, conforto e bem-estar.

No entanto, conforme abordamos e discutimos ao longo deste trabalho, o que realmente permite que a criança se desenvolva e se transforme em um indivíduo saudável é a sua capacidade de transitar livremente entre a fantasia e a realidade; é fazendo uso da criatividade — coisa que a criança realiza a todo o momento, de forma natural e espontânea — que se pode propiciar um contato com a integridade do ser, com o ser que se manifesta com equilíbrio entre o agir, o sentir e o pensar.

Quando praticamos os jogos de improviso com adultos, durante os encontros na Noite, pude observar que a primeira atitude era a de colocar o intelecto e o cognitivo à frente, na hora de atuar em uma determinada cena. A partir desta observação, pude perceber cada vez mais o quanto é importante poder brincar e jogar, experimentando e vivenciando novos papéis para nos conectarmos com o potencial criativo e espontâneo da criança que existe dentro de cada um de nós, e o quanto ela traz saúde em todos os âmbitos de nossas vidas.

A vida do adulto que sobrevive no mundo atual enfrentando o stress, a competição e a ameaça de não conseguir sobreviver a contento, acaba por embotar o que há de mais precioso que é a essência que desabrocha na infância e que acaba por ser ofuscada conforme o desenvolvimento da adolescência e da vida adulta começa a se estabelecer.

Com isso, nos esquecemos de que somos seres humanos, que somos — ou que deveríamos ser — unos com a nossa inteligência e a nossa capacidade criativa e espontânea para dar novas respostas às nossas vidas; esquecemo-nos de que as soluções aos problemas e

às investidas que a vida, às vezes, nos dá, não partem somente de um pensar lógico e linear, mas que nascem da parte mais íntegra que permeia a essência de cada um de nós.

Os jogos que fizemos na Noite da Improvida trazem para o mundo adulto a essência do brincar infantil e por meio das atividades vivenciadas pudemos sentir como é bom esse resgate! Que basta participar de um momento de compartilhar para se perceber o quanto as pessoas se sentem bem podendo transitar livremente e em segurança nesta realidade suplementar. Por isso, convalidamos da reflexão de que precisamos de mais espaços onde os adultos possam se experimentar em segurança nesta pequena brecha entre a fantasia e a realidade, oferecida por um espaço vivencial como foi o da Noite da Improvida.

Reafirmo, nessa reflexão, que o que me fez chegar até aqui foi um longo processo terapêutico, as vivências como mãe, diante do dia a dia com as minhas filhas, das observações que necessariamente aconteciam com outras crianças, além do brincar com os jogos que surgiram nas Noites da Improvida. Todos esses elementos começaram a me inquietar solicitando a urgência de um despertar da criança interior, rica em espontaneidade, abundante em criatividade! Devo confessar, portanto, que isto tudo me motivou a querer registrar essas experiências e tomadas de consciência, me estimulando a escrever esta monografia.

As obras dos teatrólogos que falam sobre improviso e que cito no capítulo sobre jogos de improvisação estão em total alinhamento com as idéias do Psicodrama, o que me faz concluir que o trabalho realizado na Noite da Improvida também está de acordo com a teoria moreniana. A teoria psicodramática está toda fundamentada na ação. O treinamento da espontaneidade não poderia ser diferente. Os jogos realizados na Noite da Improvida demonstraram uma ótima oportunidade de treino da espontaneidade ou, como chamava Moreno, adestramento da espontaneidade, podendo tornar-se um espaço lúdico e propício para o mundo adulto vivenciar a vida no “como se”, experimentando possibilidades e novas emoções e sentimentos, novas respostas que podem ser testadas e diferentes soluções que acabam por serem encontradas, mesmo que em nível de fantasia.

Considerando os modelos vigentes de educação que recebemos que nos querem “sentados - sedados”, onde há uma grande estimulação ao cognitivo, podemos entender a falta de espaço que a ação e o lúdico possuem na vida das pessoas na sociedade moderna. Moreno considera que esquecemos a maior parte do que aprendemos na escola; que mesmo as pessoas que retém fatos em sua memória, raramente encontram nesses fatos as soluções dos

problemas do momento. O fato de usarmos pouco a ação e também nosso corpo no dia a dia seja na escola e/ou no trabalho, faz-nos seres menos espontâneos. Baitello (2012) também traz esta reflexão quando afirma que se observarmos como pensa uma criança antes da escolarização, teremos o vislumbre de um pensamento que salta.

Durante a escrita deste trabalho deparei-me com algumas dificuldades, como a falta de bibliografias falando sobre o brincar no mundo adulto. Elkonin (2009) apresenta um bom número de autores que discorrem sobre esta temática, os quais eu poderia ter me aprofundado para ampliar as reflexões que estão sendo expostas. No entanto, tenho certeza de que ainda há muitos estudos sobre este tema que poderão ser explorados e divulgados, tendo em vista a necessidade premente que o mundo moderno demonstra ter em relação à saúde e qualidade de vida.

Além disso, também no decorrer da redação deste trabalho gostaria de ter utilizado, de maneira mais profunda e ampla, uma vivência da Noite da Improvida, fato que, por questões acadêmicas não foi possível. Entendo a relevância de se utilizar autores, estudos e pesquisas científicas para ilustrar e referendar minhas inquietações, embora eu considere que a vida acadêmica parece teorizar demais a “vida viva”.

Senti, fazendo este trabalho, que há coisas que não se pode comprovar pela ciência. Fico com uma sensação de que o que não é comprovado cientificamente acaba não tendo valor, e não é isto o que ressoa dentro de mim. Para Steiner (2000 p. 185), as ciências adquirem seu valor real somente pela exposição do significado de seus resultados para a vida humana. Não podemos considerar o aprimoramento de uma única faculdade — a cognitiva e pensante, por exemplo, — como meta da existência humana, mas sim o desenvolvimento de todas as faculdades latentes. O conhecimento possui valor quando contribui para o desenvolvimento integral do homem.

Após a vivência neste um ano de jogos e encontros na Noite, pude constatar que os jogos continuaram reverberando sensações e *insights* nas pessoas nos dias posteriores. Ao concluir este trabalho posso não ter captado outras importantes reflexões acerca dos mesmos. Para mim, esta é uma limitação do trabalho acadêmico formal.

Durante o curso de Pós-Graduação em Psicodrama, que tem duração de três anos, mais precisamente para o final, vi o quanto eu oferecia o papel de ego - auxiliar para vários *diretores* em minha vida (profissional, familiar, fraterno). Fui me dando conta, com este

trabalho na Noite, que aprimorei bastante meu papel de *ego - auxiliar* me sentindo no *Role Creating*. Para mim, os jogos surgiram como um laboratório de experiências, no qual pude me colocar em situações desafiadoras, porém, em um ambiente lúdico, onde, assim como eu, outras pessoas também se experimentavam em diferentes papéis.

Com isto, pude aumentar a potência do meu papel profissional, desbloqueando minha espontaneidade; pude recriar, também, minha forma de corresponder a determinadas situações sociais, ampliando e refinando meu repertório de respostas pessoais. Conforme já falei anteriormente, a construção do papel está diretamente ligada ao fazer, ao experimentar-se. Os jogos me ajudaram muito a levar os fundamentos psicodramáticos para a minha vida, não só no papel profissional, mas nas minhas relações pessoais.

Com as vivências da Noite da Improvida, descobri que posso assumir o papel de *diretora* quando eu quiser, mas que gosto muito de ser *ego - auxiliar*, por tudo o que ele me permite e também por me sentir mais segura, é claro! O que vale mesmo é assumir a direção da vida, independente do papel que eu venha a exercer. Desejo-me, daqui para frente, poder assumir mais minha postura de *diretora* dentro do trabalho com os jogos, assumindo o *Role Playing* neste papel.

Após esse tempo de curso e de vivências, mais especificamente após o um ano da Noite da Improvida, percebo que há muitas possibilidades com este trabalho. Entendo a Noite como o *status nascendi* de um grupo de Psicodramatistas trabalhando em co-criação, e vejo que isso pode ser aperfeiçoado verticalizando e investigando mais as questões pessoais dos participantes. Claro que para isto dever-se-iam alterar as regras do jogo e o contrato firmado. Mas o potencial para levar adiante outras tantas idéias com relação à continuidade e ao aprofundamento deste trabalho, seja no auxílio ao desenvolvimento humano, seja na aproximação entre a educação e os processos terapêuticos e da saúde, se faz bastante forte e pertinente.

Com as mudanças de paradigmas da *Patogênese* para a *Salutogênese*, onde nos questionamos, inicialmente, de onde vem a saúde e como ela pode ser fortalecida, arrisco-me a defender, após meu estudo, que o brincar, o lúdico e os jogos são uma fonte de promoção de saúde, e que é através do lúdico que nossa saúde pode ser fortalecida, e também restabelecida.

Deixar as crianças brincarem na sua tenra infância e permitir o lúdico na vida adulta são essenciais na promoção da saúde. Conforme a teoria Psicodramática, somos gênios em

potencial, e ao investir neste núcleo saudável, primando pelo fortalecimento adequado, estamos possibilitando que as pessoas consigam lidar melhor com seus problemas e que possam interagir de forma mais saudável com as pessoas ao seu redor.

Apreendi com este trabalho um pouco mais sobre mim, sobre meus papéis e que não posso responder perguntas antes de fazê-las! Concluir esta pós-graduação e esta Monografia foi uma grande vitória e superação para mim, me sinto enfim uma Psicodramatista. Confirmei minhas hipóteses que não eram somente deste estudo, mas que são da minha pesquisa sobre mim mesma, sobre a minha história, a minha vida: “Minha grande missão é levar alegria e ludicidade para o mundo adulto”.

Depois de tudo o que vivenciei, carrego comigo o “compromisso” de compartilhar o quanto o brincar liberta, cria estratégias, ensina a dividir, encoraja, traz alegria, qualidades importantes para um ser humano mais completo, saudável e espontâneo. Levo comigo a vontade de fazer com que os adultos vivenciem as inúmeras potências criadoras e os aprendizados que trazem o jogo, para que permitam que as crianças possam viver sua vida infantil como ela deve ser vivida. Podemos aprender muito mais do que imaginamos com nossas crianças, elas são as verdadeiras cientistas. Criança brinca e brincando faz ciência. Desafio conseguir levar esta atmosfera lúdica, de não competição para a vida, de muito mais co-criação, de muito sim e... Tenho certeza — acredito que agora eu posso ter algumas certezas — de que somente brincando é que seremos e teremos no mundo, adultos mais livres, espontâneos e criativos.

Porém, além de tantas certezas levo, também, algumas dúvidas, inquietações e possibilidades. Esta monografia até o último minuto antes de sua publicação foi lida, relida, repensada, reescrita, mas a partir deste momento passa a ser minha “conserva cultural”, como disse uma vez minha orientadora, prof^a. Júlia, quando falava sobre os seus livros, de que se os escrevesse hoje, eles já seriam diferentes.

Moreno falava dos livros como um arquétipo de todas as conservas culturais. De minha parte, apesar de considerar, neste momento, este produto acabado, conservado, com certeza não pararei por aqui, tendo em vista de que este trabalho é apenas a matriz da revolução criadora do gênio que há em mim!

PÓS-ESCRITO

Não acredite em qualquer coisa simplesmente porque já tenha ouvido isso.

Não acredite em algo simplesmente porque é falado por muitos.

Não acredite em algo simplesmente porque é encontrado escrito em livros religiosos. Não acredite em qualquer coisa devido, meramente, à autoridade de seus professores e anciãos.

Não acredite em tradições porque foram proferidas por muitas gerações.

Mas, após observação e análise, quando você achar que qualquer coisa está de acordo com a razão e é propício para o bem e benefício de um e todos, então o aceite e viva de acordo com isso.

Buddha

BIBLIOGRAFIA

AGUIAR, Moysés. **O Teatro Terapêutico**. Campinas. Ed: Papirus, 1990.

AGUIAR, Moysés. **Teatro espontâneo e Psicodrama**. São Paulo: Ágora, 1998.

ALMEIDA, W. **O que é Psicodrama**. São Paulo: Brasiliense, 1998.

BAITELLO Junior, Norval. **O pensamento sentado sobre glúteos, cadeiras e imagens**. São Leopoldo. RS: Editora Unisinos, 2012.

BALLY, Gustav **El juego como expresion de libertad**. Sevilla: Lito Ediciones Olimpia, 1973.

BLATNER, Adam **Uma visão Global do Psicodrama : fundamentos históricos, teóricos e práticos** / Adam Blatner e Allee Blatner – São Paulo ; Ágora, 1996.

BOAL, Augusto, 1931 – **Jogos para atores e não-atores** / Augusto Boal. – 9 edição ver. e ampliada. – Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2006.

BRASIL: Saúde; disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro092.pdf> acesso em janeiro de 2015.

BUSTOS, Dalmiro – Prólogo – *In*: MONTEIRO, Regina Fourneaut. **Jogos Dramáticos**. 7 ed. São Paulo: Ágora, 1994.

BUSTOS, Dalmiro M. – **O Psicodrama: aplicações da técnica psicodramática** - 3. ed. rev. e ampl. – São Paulo : Ágora, 2005.

CARLGREN, Frans e KLINGBORG, Arne **Educação para a liberdade : a pedagogia de Rudolf Steiner** / Frans Carlgren, Arne Klingborg ; tradução Edith Kunze e Kurt O. Kunze) – São Paulo ; Escola Waldorf Rudolf Steiner, 2006.

CHACRA, Sandra **Natureza e sentido da improvisação teatral** / Sandra Chacra – São Paulo : Perspectiva, 2007.

CHUBURU, Bustos, Beatriz ; **Integração Corporal**, cap. *In*: BUSTOS, Dalmiro M. **O Psicodrama: aplicações da técnica psicodramática** – 3ed.São Paulo, Ágora, 2.005.

COURTNEY, Richard. **Jogo, Teatro e Pensamento: As Bases Intelectuais do Teatro na Educação**. São Paulo: Perspectiva, 2001.

DATNER, Yvette Betty, Jogando e aprendendo a viver; in : MOTTA, Julia. M. C. **O jogo no Psicodrama**. São Paulo: Ágora, 1995.

ELKONIN, Daniil B. **Psicologia do jogo** – 2 ed. – São Paulo : 2009.

FONSECA FILHO, José de Souza, 1940 **Psicodrama da Loucura : correlações entre Buber e Moreno** / José de Souza Fonseca Filho – São Paulo : Ágora, 1980.

GIDDENS, Anthony. **Mundo em descontrole: o que a globalização está fazendo de nós**. Rio de Janeiro: Record, 2006.

GLOBO Ciência: artigo disponível em:
<http://redeglobo.globo.com/globociencia/noticia/2012/07/falta-de-tempo-e-o-principal-causador-de-estresse-entre-os-brasileiros.html>; acesso em dezembro de 2014.

GLOCKLER, Michaela. **Salutogênese: onde se encontram as fontes da saúde física, anímica e espiritual?** 2 edição. Brasil : Triunfal, 2007.

GONÇALVEZ, Camila S.; WOLFF, J. R.; ALMEIDA, W. C. **Lições de Psicodrama**. São Paulo: Ágora, 1988.

HUIZINGA, Johan, 1872 - 1945. **Homo Ludens : o jogo como elemento da cultura** : São Paulo: Perspectiva – 7 ed., 2012.

IGNÁCIO, Renate Keller – **Criança querida : o dia a dia da educação infantil** - 3 edição. São Paulo : Antroposofica ; Associação Comunitária Monte Azul, 2014.

JACKSON, Paul. **Applied Improvisation Network**. Disponível em:
<<http://www.appliedimprov.com/what-is-applied-improvisation/>>. Acesso em jan. 2015.

JOHNSTONE, Keith. **Impro: improvisation and the theatre**. New York. Ed: Routledge, 1992.

LANDINI, José Carlos, 1937 – **Do animal ao humano : uma leitura psicodramática** / José Carlos Landini – São Paulo : Ágora, 1998.

LANZ, Rudolf, 1915- **A Pedagogia Waldorf : caminho para um ensino mais humano** / Rudolf Lanz, - 6. ed. rev. e ampl. – São Paulo : Antroposófica, 1998.

MARASCA- **Saude se aprende, educação é que cura : da pedagogia Waldorf a Salutogênese** – Elaine Marasca – São Paulo : Antroposófica, 2009.

MONTEIRO, R. **Técnicas Fundamentais do Psicodrama**. São Paulo: Brasiliense, 1993.

MONTEIRO, Regina F. **Jogos Dramáticos**. São Paulo: Ágora, 1994.

MORENO, Jacob Levy. **Psicodrama**. São Paulo: Cultrix, 2013.

—————, Jacob Levy. **Quem sobreviverá?** Fundamentos da Sociometria, Psicoterapia de Grupo e Sociodrama. Edição do Estudante. São Paulo: Daimon, 2008.

—————, Jacob Levy. **O teatro da espontaneidade, 1892 – 1974**. São Paulo: Summus, 1984.

—————, Jacob Levy. **Psicodrama**. São Paulo. Ed: Cultrix, 1997.

MORENO, Zerka; BLOMKVIST, L. D.; RÜTZEL, T. **A realidade suplementar e a arte de curar**. São Paulo: Ágora, 2001.

MOTTA, Julia. M. C. **O jogo no Psicodrama**. São Paulo: Ágora, 1995.

MOTTA, Julia. M. C. **Jogos: Repetição ou criação?** São Paulo: Ágora, 2002.

RISTOW, F.: **Filme de Cacau Rhoden debate a importância do espírito lúdico nos adultos**. Entrevista; Disponível em < <http://oglobo.globo.com/cultura/filmes/a-brincadeira-uma-coisa-muito-seria-diz-diretor-do-documentario-tarja-branca-12917030>>, acesso em 18/09/2014.

SPOLIN, Viola. **Improvisação para o Teatro**. São Paulo: Perspectiva, 2005.

STEINER, Rudolf. **A filosofia da liberdade: fundamentos para uma filosofia moderna : resultados com base na observação pensante, segundo o método das ciências naturais** / Rudolf Steiner – São Paulo : Antroposófica, 2000.

WIENER, Daniel. **Rehearsals for growth: theater improvisation for psychotherapists**. New York. Ed: Norton, 1994.

