

ESPONTANEIDADE UMA VISÃO GLOBAL DO PSICODRAMA

Mário Freire

*Doutorando em Ciências da Informação,
Mestre em Educação e Desenvolvimento Humano, Psicoterapeuta,
Consultor em Desenvolvimento Gerencial e Organizacional.
Diretor da Pegasus Desenvolvimento e Consultoria Ltda.*

Extraído do Livro: *Uma Visão Global do Psicodrama*

Adam Blatner & Allee Blatner: Editora Ágora; pp 75-82

Com este capítulo iniciaremos uma ponte entre a filosofia e a psicologia. O conceito de espontaneidade aparece em ambas as áreas. Em termos filosóficos, como já discutimos, a espontaneidade merece ser valorizada tendo em vista sua função de componente essencial da criatividade. Sob o aspecto psicológico, refere-se mais a uma qualidade sutil da mente do que a uma mera categoria identificável de comportamento. Moreno definiu esse conceito de diversas formas (Moreno, 1941, 1944), mas restavam algumas inconsistências (Aulicino, 1954). É mais fácil compreender a espontaneidade por meio de exemplos do que por definições, e aqui estão algumas instâncias óbvias de sua presença, em inúmeras situações.

- Improvisos feitos pelos músicos de *jazz* ou nos *ragas* da Índia.
- Brincadeiras não estruturadas ou de faz-de-conta das crianças; e também vários de seus desenhos, pinturas e comportamento explorador.
- Pais brincando com seus bebês ou crianças pequenas.
- Uma pessoa, de repente, experimentando novas idéias ao cozinhar.
- O canto de um *mockingbird*¹, a brincadeira dos gatinhos.
- Uma conversa animada, a descoberta que torna duas pessoas apaixonadas.
- A inspiração de um poeta, o sermão de um pregador.

¹ *mockingbird* é um pássaro que imita o trinado de outras aves. Da família dos *Mimidae*, é um pássaro branco e cinza do leste e sudeste dos Estados Unidos. Seria o tordo-dos-remédios ou o pássaro-das-cem-líguas.(N.T.)

A espontaneidade não precisa ser espetacular ou dramática; ela é despretensiosa, e pode se mostrar presente em sua maneira de pensar, andar, encarar a natureza, dançar ou cantar no chuveiro. Mais do que fenômeno tudo-ou-nada (isto é, um ato que é ou não espontâneo), ela ocorre em grau maior ou menor, na maioria das atividades que realizamos. Mesmo em comportamentos relativamente habituais e automáticos pode haver uma semente de espontaneidade em potencial.

Quando examinadas de perto, as qualidades essenciais de um ato espontâneo são mente aberta, a originalidade de uma abordagem, a vontade de tomar iniciativa e um integração das realidades. A espontaneidade não é mera impulsividade ou comportamento ao acaso; é preciso haver certa intencionalidade rumo a um resultado construtivo, seja ele estético, social ou prático.

Para Moreno, a espontaneidade/criatividade era o ingrediente central no processo do psicodrama e do viver saudável. Ele a define como uma nova resposta a uma antiga ou nova situação, e, além disso, chamava-a de “forma não-conservável de energia”, embora não se deva tomar isso como definição e sim como indicação de alguns pontos importantes do fenômeno. Por exemplo, uma resposta não precisa ser bem sucedida para ser espontânea, nem sua originalidade precisa ser evidente. É possível a um pianista executar uma peça pela centésima vez e, no entanto, Vivenciá-la e expressá-la sob novas maneiras, com novas sutilezas de tempo e ênfase. O mesmo pianista pode tocar a peça com pouca ou nenhuma espontaneidade, mas o ouvido destreinado pode não perceber qualquer diferença. É uma das maneiras pelas quais a espontaneidade consiste numa sutil Qualidade da mente. Os observadores não precisam confirmar que aquilo está acontecendo com alguém – e geralmente são incapazes de fazê-lo. Não é, pois, o ato e sim a maneira pela qual o ato é realizado que revela o inerente grau de espontaneidade. Ele é manifesto em proporção à vivacidade da mente e da utilização do que Moreno chamou de “a categoria do momento” como uma oportunidade de ação criativa.

É interessante notar a tendência de haver um elemento de entrega na espontaneidade, bem como de inocência, resultando, assim, uma expansão da consciência. Permitir esse momento requer abandonar a excessiva censura no funcionamento da mente, e a abertura correspondente aos impulsos anteriores, às intuições e inspirações.

Por exemplo, lembre-se de uma ocasião em que você dançou determinada música com uma sensação de liberdade. Por certo você se recorda desse episódio como aquele em que dançou melhor. Cantar com prazer e entusiasmo produzirá o mesmo resultado.

Na verdade, grande parte do moderno treinamento artístico nos mais variados campos consiste em libertar seus espíritos nos limites do domínio de sua especialidade. Aumentar a espontaneidade e a criatividade decorre de um relacionamento básico com o inconsciente que é de respeito, abertura e curiosidade prazerosa. O inconsciente deixa de ser visto apenas como fonte de impulsos anti-sociais, mas sim, como um manancial de *insights*, pistas, imagens e intuições – em suma, o reservatório da criatividade. A grande contribuição do psicodrama é permitir o acesso e utilização desse potencial criativo inato. E ele o faz favorecendo as condições que provocam a espontaneidade, criando um contexto protegido contra as falhas; introduzindo um certo desafio e novidade para criar uma certa ansiedade, um deflagrador de energia para fazer com que as coisas andem e mantendo uma profunda preocupação e respeito pelo problema em pauta. Com o termo “aquecimento” Moreno designava os procedimentos usados para aumentar a espontaneidade dos participantes; mais adiante o processo será descrito por completo.

No pensamento de Moreno, espontaneidade é a expressão ativa de sua filosofia existencialista. É ser receptivo às realidades tal qual elas se apresentam no momento presente, não obscurecidas por pressuposições na medida do possível. Embora a cada momento tenhamos expectativas e crenças, podemos mudar nossa atitude passando do dogma para a experimentação, para uma prontidão com a finalidade de modificar e corrigir nossas teorias nos adaptando às percepções atuais. Essa modificação irá catalisar nossa espontaneidade.

A maneira de nos relacionarmos com nossos enganos é elemento-chave na espontaneidade. A idéia é continuar a improvisar como uma experiência que prossegue e, em vez de congelar, fazer de um engano uma “retomada” que mantém o foco na tarefa. O estado mental desenvolvido por um guerreiro samurai no Japão dá uma pista: “Não espere nada, esteja preparado para tudo”. A pessoa espontânea lida com a interferência recentralizando e reassumindo uma presença com mente clara no aqui-agora.

As dimensões da espontaneidade estão intimamente ligadas à sabedoria do Oriente. Suas sutilezas e inatingibilidades são apontadas nas narrativas dos estudiosos do Zen (Herrigel, 1953). Ao ler o livro de Robert Pirsig, *Zen and art of motorcycle maintenance* (1974), fiquei impressionado com o fato de que a essência da espontaneidade ajusta-se à descrição da indefinida “Qualidade” procurada pelo protagonista e discutida, e era similar a algo que ele também chamava de “bom senso”.

É interessante confrontar a espontaneidade com o sistema da ioga, na qual existem, em geral, sete *chakras*, cada qual correspondendo a um centro de consciência localizado em várias áreas ligadas à medula espinhal. Essas áreas foram também relacionadas a diferentes tipos de fenômenos psicológicos (Ram Dass, 1974). Assim, o primeiro *chakra*, na base da espinha, reflete nossas preocupações básicas com respeito à segurança, tipo de assunto abordado pela terapia do comportamento. O segundo, diz respeito à sexualidade e emoção, questões das quais se ocupa a psicanálise de Freud. O terceiro está associado a questões de poder, descritas por Adler em sua psicologia individual. O quarto envolve funções de integração, assuntos com que lida o sistema da psicologia analítica de Carl Jung. Minha hipótese é a de que o quinto *chakra* esteja relacionado à espontaneidade, ao tipo de inspiração dos profetas e poetas, área do psicodrama de Moreno. O sexto e o sétimo *chakras* refletem formas transpessoais de psicofilosofia e prática. Essas dimensões acham-se presentes em todos, embora algumas áreas sejam mais conscientes e desenvolvidas do que outras. Cada *chakra* é considerado parte integral do todo, e todos funcionam, ao mesmo tempo, em um sistema saudável. Em outras palavras, não se trata de uma escala hierárquica na qual os “mais elevados” são melhores do que os elementos “mais baixos”, uma visão que distorceria o conceito numa formulação mais condizente com o pensamento ocidental. Imagine os *chakras* como um modelo de processo dinâmico.

A espontaneidade desenvolve-se pela habilidade de abrir-se, em vez de bloquear ou distorcer, aos quatro *chakras* inferiores. Faz parte do processo o psicodrama trabalhar em todos os níveis das questões psicológicas libertando a saúde dinâmica de todo o sistema e permitindo livre expressão às interações criativas.

Espontaneidade Versus “Robopatia”

O comportamento automático, habitual, fixado, compulsivo, rígido, estereotipado, chegando até a esterilidade, é o oposto da espontaneidade. Os comportamentos não-espontâneos compõem grande parte do que chamamos de psicopatologia. Em nível social eles tomam a forma de pré-conceito, de políticas rígidas, burocracia no pior sentido, e os mais obsoletos elementos da tradição.

Lewis Yablonsky, em seu livro *Robopaths* (1972), descreveu uma síndrome que corresponde ao polo oposto da espontaneidade. Ele mostrou com riqueza de detalhes a força de penetração da falta de perspectivas, das gratificações compulsivas e de inúmeras outras patologias sociais. “Robopata” é alguém cuja dinâmica básica é a enorme falta de vontade de assumir a responsabilidade de se envolver com novas possibilidades. Segundo Yablonsky tais características são encontradas tanto no nível coletivo quanto no individual. Uma das metas de Moreno era fazer crescer no sistema social a capacidade de estimular e não de desestimular a criatividade do indivíduo.

Moreno costumava usar a designação de robô ou máquina para representar o oposto da perfeita espontaneidade. Acredito tratar-se de metáfora bastante enganadora. É mais útil considerar quaisquer comportamentos ou percepções padronizadas, fixadas ou habituais em nossa vida, como exemplos de *relativa* falta de espontaneidade. Por outro lado, qualquer improvisação, não importa sua aparente insignificância, é um exemplo de relativa expressão de espontaneidade.

Sem dúvida, existem situações na vida em que o comportamento habitual é adaptativo – como dirigir automóvel, por exemplo. Entretanto, mesmo em tais situações, é conveniente uma pequena dose de espontaneidade, com a qual se lidará melhor com o inesperado. O mesmo se dá nas artes e nos esportes: nelas, aperfeiçoar as habilidades a ponto de automatizá-las é a base de onde pode brotar a espontaneidade. Eis um dos paradoxos da espontaneidade: familiaridade com determinado assunto aumenta nossa capacidade de jogar (brincar) e improvisar com ele.

Aquecimento para a Espontaneidade

Segundo a observação de inúmeros teóricos no campo das comunicações e psicologia interpessoal, pedir que alguém se comporte com espontaneidade é um parado-

xo. Sim, pois o fenômeno precisa emergir como parte do envolvimento, tal como tornar-se mais flexível ao começar uma atividade física. Em outras palavras, o aquecimento é importante para estimular a espontaneidade. Tentar decidir acerca da espontaneidade é um paradoxo porque a essência desta qualidade ilusória surge da interação entre atos que decidimos e funções da *psique* sobre as quais não podemos decidir. É indispensável uma mudança de perspectiva, e tal mudança deve priorizar o *permitir* em relação ao *forçar* as coisas a acontecer. Isto é básico no trabalho com imaginação, *bio-feedback* e com outros processos (Blatner & Blatner, 1987).

Moreno descreveu a maneira pela qual um boxeador faz seu aquecimento físico, começando a atividade da luta bem antes de a mesma ter início. Ele observou, ainda, a importância de permitir que o processo evolua pouco a pouco. Esse é um princípio reconhecido nos esportes e na dança. Moreno observou o processo de aquecimento de Beethoven quando este se preparava para compor suas músicas: ele caminhava para cá e para lá, agitando as mãos, fazendo música em sua mente e garganta antes de sentar-se ao piano. As ações mentais e físicas eram partes inseparáveis de todo o processo.

Por exemplo, tenho um amigo que é músico amador de jazz e percebeu um bloqueio criador nessa atividade. Revisamos a questão e ficou evidente que ele não sabia como se aquecer para o processo criativo, principiando com atividades menos criativas e, em seguida, avançando com maturidade. Ele tinha a sensação de que devia ser capaz de partir logo para brilhantes improvisações. Ao contrário, necessitava aquecer-se executando fragmentos melódicos, fazendo com suas mãos e corpo se movessem ao acaso – confiando no processo.

Confiar no processo é questão importante. Indica que a “mágica” da espontaneidade pode ser despertada com segurança proporcionando-se tempo e a devida receptividade ao inconsciente. Por certo, isto exige uma crença no poder de atuação de nossos mecanismos internos. No caso do bloqueio criativo de meu amigo, logo ficou visível que ele acreditava que “Ele”- aquele *locus* de controle no *self* que faz escolhas – era o criador, a fonte da espontaneidade. Em algumas situações, a idéia de cultivar esta dimensão criativa da responsabilidade é adequada, mas ela deve ser contrabalançada com uma compreensão de quando permitir que o inconsciente exerça sua influência.

O fato de pensar que a espontaneidade era algo que ele podia direcionar e escolher só faziam aumentar sua autoconsciência e seu bloqueio. Discutimos a idéia de permitir que o inconsciente opere, permitindo que as “mudanças” inspirem o trabalho. Pode-se permitir que o locus de controle mude passando a incluir fontes que se encontram além de seu sentido usual de self.

O conceito tem implicações clínicas práticas. Em vez de esperar que os pacientes procurem as sessões de terapias de grupo ou individuais e imediatamente passem a tratar de seus problemas de maneira significativa, deveríamos compreender a necessidade do tempo de aquecimento. A não ser aqueles poucos pacientes altamente motivados que já estão aquecidos, algumas digressões gerais são não apenas permitidas como também desejáveis. Uma experiência estruturada não precisa desviar os pacientes de suas questões internas mas, sim aumentar a percepção que possuem acerca de temas conflitivos. O silêncio, técnica analítica tradicional, é aquecimento de pura ambigüidade, e a ansiedade produzida tende a conduzir a associações semelhantes. Há vários tipos e maneiras de aquecer, e a criatividade do Terapeuta é valiosíssima a este respeito.

Dimensões Sociais da Espontaneidade

O fenômeno da espontaneidade revela-se naquilo que o filósofo Martin Buber chamou de relacionamento Eu-Tu. O que Buber pretendia comunicar era a diferença entre o que ele chamava de relacionamento Eu-Isto, no qual as pessoas se aproximam como se tudo o que há para saber sobre elas fosse conhecido e determinado, e o relacionamento Eu-Tu no qual as pessoas se relacionam com abertura para os potenciais de criatividade e mistério em suas existências.

O conceito de encontro de Moreno, desenvolvido em 1914, refletia desejo semelhante de relações sociais mais autênticas e humanas. O tipo de encontro que ele buscava era tal que nele as pessoas fariam certa inversão de papéis de maneira que o ato de identificação recíproca expandiria suas consciências. Isto deve ser visto como que em oposição às práticas de grupos de encontro supersimplificadas de 50 anos depois, nos quais a autenticidade era atribuída ao mero desvelar emocional. Nesses grupos, as pessoas em geral fracassavam na tentativa de ultrapassar o self atingindo uma ge-

nuína consideração das experiências dos outros. É uma das razões pelas quais os grupos foram acusados de incrementar mais o narcisismo do que a percepção social.

O contexto grupal pode funcionar como excelente laboratório para as habilidades sociais mais maduras e abrangentes, além disso, o envolvimento em processos interpessoais e grupais funciona com um ímpeto preponderante para a emergência da espontaneidade e do comportamento criativo. As diversas técnicas sociodramáticas e sociométricas de Moreno podem ser vistas como experiências estruturadas que tendem a gerar o tipo de normas e envoltimentos que podem facilitar as interações autênticas. Em outras palavras, a espontaneidade no aspecto social é o veículo para um trabalho conjunto mais criativo.

O Desafio dos Anos Vindouros

Existem incontáveis implicações práticas ligadas à identificação da importância da espontaneidade. Uma delas é estimular um jogo imaginativo mais informal, tanto na infância quanto na vida adulta (Blatner & Blatner, 1987). Atividades tais como o drama criativo, jogos de teatro de improviso, arte criativa e música precisam ser integradas a mais aspectos de nossas escolas, acampamentos, clubes e hospitais. Jogos competitivos e estruturados não deveriam ser predominantes em nossa abordagem da recreação. Nas artes, dever-se-ia despende mais tempo com o “fazer”, e dar menos ênfase às apresentações a platéias. Na terapia métodos como o psicodrama e as artes expressivas oferecem veículos úteis para o fortalecimento das pacientes reforçando neles o senso de potencial criativo.

Anteriormente, sugeri que o trabalho de Freud e Moreno eram dois aspectos de um processo de investigação – Freud fez descobertas iniciais e mapeou o território; Moreno desenvolveu os recursos. A comparação, também poderá ser feita com respeito ao objetivo do tratamento clínico. No princípio do século, predominavam na cultura ocidental a repressão sexual e a agressividade. O grande feito de Freud e seus colaboradores é que agora as pessoas identificam a natureza desse fenômeno repressor. Freud focalizou o nível repressor em nossa cultura, ao passo que Moreno chamou para outro nível: o medo e o fato de se evitar a espontaneidade. (Também objeto de estudo de escritores e filósofos existencialistas).

Abstenção e falta de espontaneidade andam agora de tal modo difusas que mal são observáveis: era o caso da repressão sexual do início do século. Confia-se demais nos hábitos, nas fixações, na tradição e nos modos rígidos de pensar. A falta de espontaneidade nas situações pessoais e sociais que contribuem para o tédio crônico, tais como alienação social, álcool, fumo, vícios alimentares e outras características da vida moderna, deveriam ser entendidas como reflexos de uma maneira de pensar que é restrita, pelo fato de não se acessarem as funções naturais da espontaneidade. Parentagem, terapia, gerenciamento, educação, a prática da arte da medicina e muitas outras realizações podem ser enormemente realçadas apreciando-se o valor e cultivando os benefícios da espontaneidade. Tal mudança de atitude pode aumentar a capacidade pessoal em nossa cultura em se responder criativamente aos desafios de nossos tempos em transformação (Meyer, 1941).

Em resumo, é necessário fazer com que nossa capacidade de ser receptivo à espontaneidade enfrente o desafio de compreender a natureza e as implicações deste aspecto da experiência humana óbvio e vital (Kipper, 1967). Os animais também exibem espontaneidade, e parece que todo tipo de vida pode participar no comportamento que na verdade é mais espontâneo do que casual. À medida que a ciência e a filosofia moderna abrem-se para a integração das dimensões intuitivas e emocionais, tais especulações fazem a conexão entre tentativas e o grande fluxo de existência. A extensão dessa consciência será discutida no capítulo 8.

Encerrando, gostaria de parafrasear o objetivo da psicanálise de Freud – “onde há *id*, deixe estar o *ego*” – acrescentando: onde há espaços privados do inconsciente, deixe estar o consciente. E, ainda, o objetivo de Moreno seria: *onde há constrição da espontaneidade, deixe haver a espontaneidade!*