

TECNOLOGIA NA CONTEMPORANEIDADE: relato de uma experiência com sociodrama

Gabriela Pereira Vidal¹

RESUMO

Que mundo queremos quando pensamos na tecnologia? Essa pergunta disparadora gerou uma intervenção com o objetivo de promover uma reflexão sobre a relação com a tecnologia vivida pelos participantes. Neste relato, nós, o grupo em questão, que inclui a diretora e participantes ligados à psicologia e ao psicodrama, vivenciamos, por meio de um sociodrama, reflexões sobre a tecnologia, as conservas culturais e os movimentos espontâneos e criativos que podem ser produzidos. O grupo produziu três cenas dentro da premissa de relações com a tecnologia que fossem: ensolaradas, nubladas e tempestuosas. Percebemos no coletivo que a vida digital contemporânea reflete um contexto social adoecido, que demanda práticas educativas em relação à tecnologia, para utilizá-la como aproximação e não como distanciamento de vínculos.

Palavras-chave: tecnologia; sociodrama; psicodrama; não coisas.

TECHNOLOGY IN CONTEMPORARY TIMES: report of an experience with sociodrama

ABSTRACT

What kind of world do we want when we think about technology? This triggering question generated an intervention with the aim of promoting reflection on the participants' relationship with technology. In this report, we, the group in question, which includes the director and participants linked to psychology and psychodrama, experienced, through a sociodrama, reflections on technology, cultural preservations and the spontaneous and creative movements that can be produced. The group produced three scenes within the premise of relationships with technology that were: sunny, cloudy and stormy. We realized as a group that contemporary digital life reflects a sick social context, which demands educational practices in relation to technology, to use it as an approach rather than a distancing of bonds.

Keywords: technology; sociodrama; psychodrama; non-things.

INTRODUÇÃO

A presença da tecnologia em nosso cotidiano é cada vez mais intensa na comunicação, na aprendizagem, no deslocamento, entre tantas outras possibilidades. Assim, nossa vida e nossas relações sociais são permeadas pelo envolvimento das tecnologias. A ciberpsicologia busca justamente estudar a relação dos seres humanos com a tecnologia, com diversas linhas

¹ Mestra em Psicologia (UFSC), Especialista em Psicodrama (UNIFIA) e em Psicologia Clínica (UNOESC), Psicodramatista Didata Orientadora (Viver Mais Psicologia). Professora de pós-graduação na Viver Mais Psicologia. Email: gabrielavidaal@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4382-0845>

de estudo e temas como inteligência artificial, uso da internet, efeitos das telas no desenvolvimento, entre outros.

O psicodrama atua nas relações sociais, nos vínculos e na forma como eles acontecem, por compreender que somos seres relacionais, existindo a partir das relações que estabelecemos (Nery, 2014). Nesse sentido, as relações na atualidade estão cada vez mais permeadas pelos contextos virtuais, tornando as pessoas nativos digitais, utilizando a internet nas atividades cotidianas (Prensky, 2001). Assim, é imprescindível que existam espaços de reflexão e elaboração sobre a relação que cada pessoa e os grupos estabelecem com a tecnologia.

Essa reflexão se faz necessária, visto que, como destaca Han (2017), o começo do século XXI é definido como neuronal, em virtude de uma sociedade contemporânea marcada pela pressão da produtividade e positividade, resultando em cansaço e adoecimentos. Han (2022) destaca em outro escrito o conceito de não coisas, elementos de nossa vida contemporânea que não são materiais ou tangíveis, porém desempenham papéis importantes nas experiências vivenciadas por nós, entre estas, as relações digitais e a informação, por exemplo.

Em um espaço de formação para atuação com grupos, esse trabalho se torna ainda mais relevante, visto que estes estão se preparando para lidar com os problemas sociais. A proposta de Moreno (2008), criador do psicodrama, era justamente que os recursos criados por ele fossem utilizados para trabalhar as diversas tensões culturais, servindo como meio de integração social e de busca por relações mais espontâneas e criativas. O próprio Moreno (2014), ao se referir às máquinas, que aqui entendemos como a tecnologia, trazia a suposição de que elas poderiam ser utilizadas no estímulo da espontaneidade.

A espontaneidade envolve uma premissa de saúde na teoria moreniana, sendo que o ato espontâneo não é um ato impulsivo, mas sim uma preparação para a livre-ação (Gonzalez, 2012), uma resposta criativa que seja mais condizente com aquilo que se busca. Portanto, ela age ligada à criatividade e também à conserva cultural. A conserva cultural diz respeito a algo congelado, cristalizado, que já foi espontâneo em algum momento (Moreno, 1975). Podem ser tanto coisas, como um livro, um objeto produzido pelo ser humano, como também comportamentos estereotipados, respostas já conhecidas em situações (Romaña, 2019). A questão é que essas conservas podem ser positivas, auxiliando no funcionamento e bem-estar, como também negativas, dificultando ou não sendo mais suficientes em determinadas situações (Vidal, 2021). Assim, o objetivo da intervenção que será descrita a seguir foi

promover uma reflexão sobre a relação com a tecnologia vivida pelos participantes, buscando compreender as conservas culturais relacionadas à tecnologia e auxiliar em possíveis atos espontâneos diante delas.

METODOLOGIA

Este é um relato de uma intervenção realizada em maio de 2024, em um evento aberto da Formação e pós-graduação em Psicodrama, de uma escola do sul de Santa Catarina com cerca de 25 participantes. O Psicodrama é utilizado para o trabalho com grupos, podendo ser empregado tanto no contexto psicoterápico, como também em contextos sociais, educacionais e organizacionais. Porém, nesse encontro, todos os participantes eram ligados à Psicologia, como psicólogos formados ou estudantes finalizando a graduação. O contexto era de uma aula e discussão sobre tecnologia e como esta afeta a humanidade nos dias atuais, que foi realizada por cerca de 1 hora antes da intervenção descrita.

O método de intervenção foi o sociodrama; este busca a ampliação da criatividade dos participantes do grupo na busca de espontaneidade; trata-se de um método ativo articulando a forma de ser e pensar de cada participante com as possibilidades de aprendizagem e resolução de problemas no coletivo. Ele ocorre com base nas etapas de aquecimento (momento no qual diretora e grupo se preparam para a ação dramática); a dramatização (ação ou produção dramática em si); o compartilhamento (momento no qual processamos como foram afetados por aquilo que foi vivenciado); e o processamento teórico da ação (reflexão sobre a condução da diretora, movimento do grupo e aprofundamento teórico sobre a prática realizada) (Nery; Gisler, 2019). Além disso, o psicodrama é compreendido como um método que pode ser utilizado nas intervenções, como também na análise e processamento teórico da intervenção realizada (Brito, 2006).

Cabe ressaltar que este relato da intervenção assume o cuidado ético em pesquisa sob as diretrizes da Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2016), que explicita não serem registradas ou avaliadas por Comitês de Ética em Pesquisa pesquisas que busquem “o aprofundamento teórico de situações que emergem espontânea e contingencialmente na prática profissional, desde que não revelem dados que possam identificar o sujeito”. Justamente por isso, serão protegidas informações que possam expor a identidade dos participantes.

RESULTADOS

O aquecimento é o momento que inicia uma intervenção em psicodrama e se divide em inespecífico e específico. O aquecimento inespecífico é um momento que auxilia o grupo a centrar-se no aqui e agora, acionando o corpo para a intervenção que será realizada (Malaquias, 2012). Nesse sentido, a diretora escolheu iniciar por um aquecimento físico, pedindo que as pessoas caminhassem pela sala, percebendo como estavam seus corpos, identificando possíveis tensões e buscando formas de relaxamento. Algumas pessoas passaram a massagear os próprios ombros, fazer alguns alongamentos ou balançar seus corpos.

Em seguida, a diretora pediu que pudessem ir silenciando cada vez mais, e encontrando os olhares dos colegas de grupo à medida que caminhavam, visto que agora estariam juntos partilhando um momento vivencial. A diretora orienta: 'perceba os olhares e o caminhar do outro e tente se comunicar sem falar, mas de forma respeitosa, lidando com os limites do outro'. A intenção nesse momento é de que as pessoas, até então em uma perspectiva individual, possam ir consolidando-se enquanto um grupo. No contexto neoliberal, no qual nossos corpos são direcionados ao individualismo, à produtividade e ao sucesso, o trabalho com grupos propõe o movimento contrário, o que Vieira (2020) chama de um psicodrama resistente e inventivo, que procura resgatar as forças vitais da humanidade na busca de pensamento crítico por meio das relações afetivas.

Na sequência, iniciou-se o aquecimento específico, que busca situar os participantes na temática do sociodrama. Assim, a diretora solicitou que, ao continuarem caminhando pela sala, pudessem também prestar atenção em sua voz e passou a propor pausadamente reflexões sobre a temática: “Quais tecnologias fazem parte do meu cotidiano? Em quais atividades da minha rotina eu uso a tecnologia de alguma forma? Quais conteúdos eu costumo consumir utilizando a tecnologia? Por quais dispositivos... celular, computador, *tablet*, Alexa, Tv...? Que conexões sociais eu tenho pela internet? Amigos? Família? Colegas de trabalho?”

À medida que a diretora fazia as perguntas e pausava, algumas pessoas caminhavam mais devagar, algo que foi lido como uma necessidade de maior concentração. Assim, foi proposto que cada um pudesse pensar em uma cena que gostaria de partilhar com o grupo, que representasse sua relação com a tecnologia e quando tivesse a cena em mente, que pudesse parar de caminhar e ficar parado no local em que estivesse.

Ainda parados, a diretora solicitou que fizessem a associação da cena a um sentimento sobre como se sentem em relação à tecnologia. A partir disso, os participantes deveriam escolher um dos três subgrupos propostos pela diretora pensando em uma relação com a tecnologia que fosse: ensolarada, nublada ou tempestuosa. Assim, os subgrupos se reuniram para conversar sobre como percebiam suas relações com a tecnologia e depois deveriam elaborar uma cena que representasse o subgrupo.

A escolha metafórica dos títulos dos grupos foi proposital e baseada nas percepções e emoções normalmente associadas à tecnologia. Assim, uma relação ensolarada reflete uma positividade com as possibilidades que a tecnologia proporciona; uma relação nublada com a tecnologia simboliza a confusão ou ambivalência diante desta; e uma relação tempestuosa representa desafios e enfrentamentos vivenciados com a tecnologia.

Os participantes tiveram cerca de 20 minutos para conversar, relatando suas cenas individuais, e depois, de forma coletiva, produzir as três cenas, uma de cada subgrupo. Essa transição do individual para o coletivo reflete a proposta de cocriação psicodramática, na qual o grupo produz algo em conjunto que reflete uma identidade coletiva, o 'nós' na cena.

Assim, iniciou-se a dramatização a partir da cena da relação *ensolarada* com a tecnologia, várias pessoas estavam espalhadas pela sala, fazendo atividades como ver uma foto no celular, rolar o *feed*, sorrir fazendo pose para uma foto, entre outras. A diretora pediu ao restante dos participantes que, no momento, eram a plateia assistindo, para entrar na cena e interagir com os personagens. Assim, os participantes da plateia entraram na cena e tiraram fotos junto aos personagens, deram risadas olhando o celular, se permitiram rolar o *feed*, etc.

Durante essa interação da plateia na cena, a diretora pediu um solilóquio e vieram inicialmente palavras como diversão, felicidade e lembranças (personagens tirando foto e mostrando fotos nos celulares), porém ao final duas pessoas trouxeram as palavras vazio e tédio (personagens rolando o *feed*). A tecnologia influencia diretamente na forma como ocorrem as interações contemporâneas. As interações superficiais e até mesmo a busca por reconhecimento nas redes sociais, são exemplos disso, trazidos na cena ensolarada, de forma inicialmente positiva, mas depois dando lugar também a uma percepção negativa.

A relação estabelecida inicialmente, na qual é divertido e feliz tirar fotos e ver fotos nos celulares, exemplifica a forma de entretenimento com as 'não coisas', como destaca Han (2022), em que nossa obsessão fica em torno de informações e dados. Trata-se de uma diversão instantânea por meio da tecnologia e das plataformas digitais, mas que são controladas algorítmicamente, retirando cada vez mais o poder de ação e autonomia. O autor

ainda descreve que as informações por si sós não esclarecem o mundo e podem até mesmo obscurecê-lo.

É nessa perspectiva que podemos refletir sobre o vazio e o tédio trazidos ao final. Han (2017) destaca que existe uma pressão para que sejamos produtivos e ativos, o que intensifica o cansaço e a exaustão. Assim, podemos compreender que a tecnologia pode ser uma aliada, mas também pode ser um meio de perpetuação da lógica neoliberal, nos tornando sempre conectados e disponíveis, afetando não apenas o bem-estar individual, mas também o isolamento e distanciamento de coletivos.

A forma como nos relacionamos com a tecnologia, como os personagens da cena percebem que 'rolar o *feed*' é uma forma de lidar com o vazio e o tédio, reflete o conceito moreniano de conservas culturais (Moreno, 1975). Esses comportamentos têm sido utilizados como formas de passar o tempo, que substituíram outras, como conversar com pessoas, ler um livro ou apenas ficar em silêncio sem estímulos. Vivenciamos a dificuldade de ficar sem fazer nada.

Na cena do grupo com a relação *nublada* com a tecnologia, duas pessoas estavam posicionadas de costas uma para a outra. À medida que giravam lentamente, a cena sugeria que elas estavam vivenciando diferentes emoções ao longo do tempo, variando entre sentimentos positivos e negativos, como se fossem reflexos das experiências relacionadas à tecnologia.

A cada giro, as expressões corporais e faciais das personagens mudavam, simbolizando essa alternância de emoções. A diretora, então, orientou os participantes a se conectarem com essas mudanças, incentivando-os a refletir sobre suas próprias vivências e a se identificar com as emoções expressas na cena. Foi solicitado que os espectadores, assim como os participantes da cena, realizassem solilóquios, trazendo à tona pensamentos e sentimentos associados à relação com a tecnologia. Esses solilóquios permitiram que o grupo aprofundasse suas percepções, favorecendo uma maior empatia e compreensão mútua.

Essa cena representa a ambivalência emocional diante da tecnologia. É importante compreender que essa ambivalência faz parte de como lidamos com as conservas culturais (Vidal, 2021), sendo que muitas vezes podemos perceber uma dificuldade de lidar com a dualidade entre os prejuízos e os benefícios que uma mesma conserva cultural pode trazer. Essa dualidade ainda pode ser compreendida como uma consequência do neoliberalismo, que nos coloca na obrigação de ocultar nossas fragilidades e desafios, trazendo sempre o melhor possível (Vieira, 2020). Essa pressão provoca uma luta constante entre conciliar os dois lados,

o lado que 'precisa' se adaptar aos dispositivos tecnológicos e aquele que sente dificuldades ou receios em relação a essa adaptação.

Na cena do grupo com a relação *tempestuosa* com a tecnologia, a dinâmica era mais intensa e emocionalmente carregada. Um dos participantes interpretava um personagem que estava acompanhado de um amigo, mas que acabava se afastando à medida que entrava em uma "caverna", uma metáfora para a tecnologia. Dentro dessa caverna, uma pessoa representava a tecnologia e parecia exercer uma força de atração, afastando-o cada vez mais das relações sociais e o puxando para a caverna. Essa cena retrata consequências do uso excessivo da tecnologia, como a desconexão social, gerando um movimento de isolamento do personagem. Como destaca Han (2022), estamos conectados, onde quer que estejamos, por meio da comunicação digital, mas ao mesmo tempo não estamos vinculados aos outros.

O grupo, então, trabalhou com essa metáfora de isolamento, explorando diferentes tentativas de resgatar o personagem da caverna. Alguns participantes tentaram forçá-lo a sair, usando abordagens diretas, porém sem sucesso, pois ele sempre retornava à caverna. Isso simbolizava a dificuldade de romper o ciclo de pressão para ser uma pessoa tecnológica (Han, 2022). Porém, existiram tentativas de espontaneidade (Moreno, 1975), que não foram suficientes para promover uma mudança na cena e na conserva cultural do personagem que trazia que era mais 'seguro' estar na caverna.

Ao final, o que se mostrou eficaz foi a ação de outra pessoa participante que, de forma mais acolhedora, fez um movimento de "psicoeducar" o personagem, ensinando-o a lidar de maneira saudável com a tecnologia e explicando que ele poderia experienciar as duas coisas, fazendo esse movimento junto com ele. Essa abordagem conectou-se com a discussão prévia do grupo sobre a importância de preparar, por meio de uma educação tecnológica, as pessoas para interagir de forma consciente e equilibrada com o mundo digital. No compartilhamento, os participantes trouxeram algumas experiências com a tecnologia, de forma rápida, em virtude de o tempo disponível para a intervenção estar acabando; algumas das palavras foram: conexão, aprendizados, educação digital, desafio e construção.

A psicoeducação, trazida como uma resposta espontânea por um personagem, reflete a necessidade de um processo formativo em relação à tecnologia. Trata-se de um aprendizado, como conviver com os avanços tecnológicos e com a forma como nos afetam. Diante de conservas culturais de distanciamento e individualismo trazidas na cena, os participantes buscaram a educação como uma possibilidade de resgate da interação significativa com o

coletivo. Assim, conforme desejado por Moreno (2014), conseguimos juntos criar uma nova conserva cultural deste grupo, a educação digital como resistência.

Moreno (2014) descrevia que, muito antes da invenção das máquinas, o ser humano já havia feito de si mesmo, do próprio corpo, o veículo das conservas. O autor explicava que as máquinas poderiam ao invés de substituir a espontaneidade, estimulá-la. A reflexão sobre 'não coisas' apresentada por Han (2022) pode nos levar a considerar a necessidade de resgatar o valor das 'coisas' em nossa vida, ou seja, das experiências e relações que são palpáveis e significativas. Nesse sentido, é importante refletirmos que a tecnologia não pode ser vista como 'culpada', visto que se trata de algo que nós, seres humanos, produzimos, mas sim como algo que pode ser utilizado da forma que escolhermos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O movimento da vida digital contemporânea pode ser adoecedor, como destacado anteriormente, gerando sofrimento e prejuízos. Ao mesmo tempo somos direcionados a conviver com novas tecnologias a cada instante. A tecnologia não é uma vilã, à qual nós podemos culpar diretamente pelos prejuízos que refletem em nossa sociedade. Trata-se de algo muito maior, um contexto social adoecido e que nos direciona a uma produtividade e positividade tóxica. A reflexão vivenciada nessa experiência nos mostra a importância da educação no resgate de práticas que promovam justamente o contrário, o coletivo e a cocriação.

O individualismo contemporâneo denota a urgente necessidade de restabelecermos os laços comunitários. Foi com esse enfoque que o grupo percebeu que, com iniciativas de empatia e solidariedade, buscando o outro em sua caverna, podem-se combater a alienação e a exaustão provocadas por uma lógica neoliberal e sua influência no uso de tecnologias. O grupo refletiu, ao final, que a tecnologia pode ser um meio de fortalecimento de conexões, sendo utilizada para aproximar e não distanciar. Essa intervenção propõe que o psicodrama enquanto teoria de intervenção pode ser utilizado para a promoção de espaços de vivência e interações autênticas, como prática que busca a essência das relações e conexões humanas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Resolução nº 510**, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais [...]. Brasília, DF: Conselho Nacional de Saúde, 7

abr. 2016. Disponível em:

https://www.google.com/search?q=Resolu%C3%A7%C3%A3o+510%2F2016+do+Conselho+Nacional+de+Sa%C3%BAde&oq=Resolu%C3%A7%C3%A3o+510%2F2016+do+Conselho+Nacional+de+Sa%C3%BAde&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBggAEEUYOzIGCAAQRrg7MggIARAAGBYHjIKCAIQABiABBiiBDIKCAMQABiABBiiBNIBCDEyNjNqMGo3qAIAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8. Acesso em: 25 nov. 2024.

BRITO, Valéria. Um convite à pesquisa: epistemologia qualitativa e psicodrama. *In*: MONTEIRO, André Maurício; MERENGUÉ, Devanir; BRITO, Valéria (org.). **Pesquisa qualitativa e psicodrama**. São Paulo: Ágora, 2006. p. 13-56.

GONZALEZ, António José. Das relações entre espontaneidade, saúde e doença. **Revista Brasileira de Psicodrama**, [s. l.], v. 20, n. 2, p. 39-51, 2012.

HAN, Byung-Chul. **Não coisas**: reviravoltas do mundo da vida. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2022.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. 2. ed. ampl. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2017.

MALAQUIAS, Maria Célia. Teoria dos grupos e sociatria. *In*: NERY, Maria da Penha; GANDOLFO, Maria Inês (org.). **Intervenções grupais**: o psicodrama e seus métodos. São Paulo, SP: Ágora, 2012.

MORENO, J. L. **O teatro da espontaneidade**. [recurso eletrônico]. São Paulo: Summus, 2014. Disponível em: <https://www.gruposummus.com.br/wp-content/uploads/primeiras-paginas/20099.pdf?srsltid=AfmBOop76A9ONBe50V4G7ty8-dZF1QXN7S5iBEKQdaY0l2cN2jc6mL-F>. Acesso em: 25 nov. 2024.

MORENO, Jacob Levy. **Psicodrama**. São Paulo: Cultrix, 1975.

MORENO, Jacob Levy. **Quem sobreviverá?** Fundamentos da sociometria, da psicoterapia de grupo e do sociodrama. Edição do estudante. São Paulo: Daimon, 2008.

NERY, Maria da Penha; GISLER, Júlia Villela Teixeira. Sociodrama: método ativo na pesquisa, no ensino e na intervenção educacional. **Revista Brasileira de Psicodrama**, v. 27, n. 1, p. 11-19, 2019.

NERY, Maria da Penha. **Vínculo e afetividade**. São Paulo: Ágora, 2014.

PRENSKY, Marc. Digital natives, digital immigrants. Part 1. **On the Horizon**, v. 9, n. 5, p. 1-6, set. 2001.

ROMAÑA, Maria Alicia. **Pedagogia psicodramática e educação consciente**: mapa de um acionar educativo. Tradução de Alcione Ribeiro Dias. Campo Grande, MS: Associação Entre Nós, 2019.

VIDAL, Gabriela Pereira. Conserva cultural: o ciclo sem fim. **Revista da Sociedade Portuguesa de Psicodrama**, [s. l.], v. 10, p. 13-21, dez. 2021.

VIEIRA, Érico Douglas. Possibilidades psicodramáticas de resistência ao fascismo contemporâneo. *In*: DEDOMENICO, André Marcelo; MERENGUÉ, Devanir (org.). **Por uma vida espontânea e criadora**: psicodrama e política. São Paulo: Ágora, 2020. p. 19-35.