

A espontaneidade na arte de comunicar: psicodrama educacional na organização

Autora: Luciana Guilherme Sacomani Zenerato

Bacharel em Administração em Marketing, especialização em Gestão de Pessoas, cursando Psicodrama Organizacional, atuação em Gestão na Embrapa, desenvolvimento de capacitações e programas de bem-estar social e humano desde 2005.

Resumo

Este escrito tem por finalidade relatar vantagens na utilização da pedagogia psicodramática para a realização de cursos e treinamentos organizacionais, mostrando a possibilidade de melhoria dos resultados pelo estímulo a espontaneidade e a criatividade do próprio aprendiz. A vivência descrita foi realizada na Embrapa Informática Agropecuária, localizada em Campinas, uma das 42 Unidades de pesquisa da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária, com sede em Brasília.

O curso “Comunicando – Técnicas de Apresentação e Oratória” foi aplicado para estagiários e bolsistas, no intuito de auxiliar na apresentação dos trabalhos do Congresso Interinstitucional de Iniciação Científica – CIIC 2019. A necessidade do tema foi levantada pelo relato de empregados da Embrapa que já atuaram como orientadores, observadas as dificuldades nas apresentações ao longo dos anos.

Palavras chave: Psicodrama, Comunicação, Espontaneidade, Treinamento e Organizacional.

Introdução

“Sabemos porque vivemos e experimentamos”

Romaña (1992, p. 51)

Maria Alicia Romaña é reconhecida como criadora da pedagogia psicodramática, tendo introduzido a aplicação do psicodrama na educação, na Argentina e no Brasil. A proposta da utilização do psicodrama na realização de cursos e treinamentos organizacionais, seguindo o pensamento de Romaña, é juntar a

experiência vivenciada com a teoria formal, desenvolvendo um saber diferenciado, aprendido na base do autodesenvolvimento, ou seja, construindo o aprender com a vivência do aluno.

Este trabalho tem por objetivo relatar as vantagens na utilização das técnicas do psicodrama no curso “Comunicando – Técnicas de Apresentação e Oratória”, desenvolvido e ministrado por Luciana Guilherme Sacomani Zenerato na Embrapa Informática Agropecuária. O intuito da capacitação foi melhorar as apresentações de estagiários e bolsistas, de trabalhos desenvolvidos na empresa, em especial para a participação no CIIC 2019.

A maneira como nos comunicamos é formada das nossas experiências, nem sempre conseguimos passar a informação com o resultado que idealizamos. Experimentar a reflexão entre ação e resultado, utilizando o psicodrama, possibilita ao indivíduo a reconstrução da forma de agir, podendo modificar assim seus resultados.

Sendo assim, experimentar essa comunicação espontânea, adequada e criativa, transmitindo o que foi proposto de forma eficiente, foi o foco para o desenvolvimento da metodologia descrita.

Na elaboração do curso, foi realizada uma conversa informal com alguns orientadores e organizadores do CIIC, evento anual para qual o curso foi proposto, identificando quais as dificuldades verificadas nas apresentações dos estagiários e bolsistas. Também foram ouvidos relatos de colaboradores da empresa sobre as dificuldades de falar em público.

Na pretensão de alcançar o objetivo proposto, foi desenvolvida uma metodologia onde fosse possível a apresentação teórica, dando espaço à vivência

lúdica em cada etapa da capacitação, para que o participante pudesse observar suas ações, adequando ao momento.

Na primeira versão do treinamento, em 2017, a atividade proposta foi de montar a apresentação num formato próximo ao que seria utilizado no congresso, mas em assuntos diversos para estimular a criatividade. O desenvolvimento se mostrou pesado diante da falta de tempo para a aplicação da atividade, impossibilitando um compartilhamento maior da vivência.

Diante do feedback dos participantes, a partir do segundo ano de realização, a opção foi por atividades que proporcionasse a facilidade no tema comunicação, prezando mais pelo desenvolvimento da espontaneidade, criatividade e adequação em qualquer momento em que se pretende ou precisa comunicar, do que baseada unicamente na apresentação do próprio congresso. Desenvolvendo essa habilidade, o sucesso no congresso viria como consequência.

Em 2019 a proposta foi aprimorada, obtendo resultados ainda mais positivos, podendo ser conferido pelo leitor neste relato.

Ressalto ainda que o principal objetivo com a aplicação do curso, seguindo a metodologia do psicodrama, não foi de “ensinar”, mas sim de “encantar” o participante com a arte da comunicação, estimulando o uso da criatividade e da espontaneidade para uma comunicação adequada e com identidade, de total autoria do comunicador.

Metodologia

Jacob Levy Moreno (1889-1974), médico romeno, pioneiro no estudo da terapia em grupo, é conhecido como o pai do psicodrama. Moreno argumentava existir

possibilidades ilimitadas para a investigação da espontaneidade no plano experimental, por isso se interessou pelo teatro espontâneo, acreditando que a prática abria a oportunidade de estimular o protagonismo do autor, sem textos prontos, aflorando assim a espontaneidade e a criatividade.

Para Moreno, a espontaneidade é o que possibilita a harmonia da resposta com o momento.

Drummond e Souza (2008, p.20), falam sobre essa “construção do saber” utilizando o psicodrama na educação. A proposta de ensinar, utilizando a metodologia do psicodrama, a corresponsabilidade do indivíduo no resultado de sua ação, desenvolve um pensamento de flexibilidade. O ser pensante passa a agir de acordo com a necessidade do momento, deixando o posto de ator para se tornar um autor.

O psicodrama propõe tanto o desbloqueio como o desenvolvimento do indivíduo, para que este possa atuar diante de situações novas e, também, ter a possibilidade de dar respostas novas a situações já conhecidas. Para que possa usar a razão e a emoção (na ação) de forma integrada, não apenas para gerar resultados, mas para garantir a evolução do ser e de suas relações, além da melhoria da organização da qual está inserto. Por meio da ação, o indivíduo se mostra para o mundo e se percebe como sujeito corresponsável nos resultados de sua ação. (Drummond e Souza, 2012, p.22)

A utilização da técnica do psicodrama na aplicação do curso aqui relatado, teve como objetivo facilitar esse desbloqueio do indivíduo referente a comunicação, possibilitando que as respostas para uma apresentação tranquila e eficiente fossem assim encontradas no próprio indivíduo, de forma natural, no controle de sua razão e emoção, treinando-o para obter o resultado desejado, tornando-se um apresentador autêntico e seguro.

Na Embrapa Informática Agropecuária, algumas ações já foram desenvolvidas com a participação desta autora, utilizando a metodologia do psicodrama. Vaz e

Zenerato (2018), descrevem uma atividade de Sociodrama aplicada durante a Semana de Qualidade de Vida no Trabalho, que resultou numa importante medição gerencial sobre o tema.

Também nos encontros de Autodesenvolvimento de Gestão, organizados, coordenados e orientados pelo setor de Gestão de Pessoas da Embrapa, em atividade com a direção desta autora, algumas técnicas de psicodrama, como espelhamento e solilóquio, foram utilizadas na capacitação da prática do feedback para os gestores. A utilização da metodologia favoreceu a percepção do gestor sobre a ação, auxiliando na busca da espontaneidade para obter as respostas esperadas em determinadas situações, com abertura do olhar sobre o outro que recebe o feedback.

O curso aqui descrito, foi elaborado e ministrado por Luciana Guilherme Sacomani Zenerato, empregada da Embrapa Informática Agropecuária, também capacitada em Coaching com Psicodrama e com formação em andamento em Psicodrama Organizacional, nas semanas que antecederam o Congresso Interinstitucional de Iniciação Científica 2019, onde seriam apresentados os resultados de trabalhos desenvolvidos em 2019 por estagiários e bolsistas da empresa.

Desenvolvimento do Tema

1) Preparação Inicial

Preparando um ambiente descontraído e acolhedor, favorável para a atividade, as cadeiras foram dispostas em formato de círculo. Ao canto da sala esteve disponível uma mesa de petiscos e sucos durante o curso.

A teoria foi apresentada visualmente por projeção, mas devido a participação de uma deficiente visual no curso, todo o cuidado foi tomado para que nenhum conteúdo ficasse sem explanação verbal, com a inclusão de detalhes maiores diante da necessidade levantada pela própria participante.

2) Aquecimento Específico

A fase do aquecimento visou trazer o indivíduo para o momento, estando presente por completo para interagir com a proposta da atividade. Para a ação, foi utilizado um aquecimento específico, com formação em duplas e a proposta de se apresentar e conhecer melhor o colega ao lado, utilizando uma comunicação informal, um “bate papo”.

Voltando-se ao grupo, os participantes receberam a consigna de apresentar o seu colega, contando um pouco do que ouviu, para que todos tivessem a oportunidade de conhecê-lo também.

Durante as apresentações, algumas reflexões foram propostas, que poderiam ser colocadas a qualquer momento para o grupo:

- Como me sinto ao apresentar o colega?
- Como me senti ao ser apresentado pelo colega?

No compartilhamento tivemos mais relatos de desconforto com relação a apresentar o colega ao grupo do que ao se apresentar, sendo indicado como motivos principais a conversa menos informal, as poucas informações sobre o outro e o receio da avaliação do colega sobre seu relato ao grupo.

3) Desenvolvimento da ação

Drummond e Souza (2008) propuseram a metodologia do psicodrama, criada pelo médico romeno Jacob Levy Moreno (1889-1974), como uma intervenção que possibilitava ao indivíduo perceber suas ações e refletir sobre elas, modificando a maneira de agir para alcançar resultados diferentes.

Para Moreno, o ser humano é capaz de dar respostas criativas e espontâneas transformando assim suas relações com o mundo, mas ele ressalta a importância da harmonia nessas respostas para o alcance de resultados saudáveis, pois elas precisam ser adequadas a situação e ao momento.

Almejando o desenvolvimento de uma comunicação espontânea e criativa, em que o indivíduo se torna capaz de conduzir sua apresentação com propriedade, estando presente e preparado para o momento, podendo assim se conectar com o público de forma adequada, iniciamos a ação, alternando embasamento teórico com dramatizações e vivências.

Comunicação – “Ser Adequado”

Informações sobre o público que encontrará, o tempo disponível para a apresentação e as informações básicas para um planejamento, faz parte de algumas técnicas e dicas que podem auxiliar o comunicador a ser adequado para o momento, assim como dicas de pontualidade, vestimenta, movimentação em palco, entre outras.

O poder da utilização das mãos, do olhar, da voz e da fala, usando o timbre, a entonação, o ritmo e a dicção, ou seja, conhecer as possibilidades de usar os próprios recursos para se comunicar pode enriquecer uma apresentação, estimulando o interesse do público.

Como exemplo prático das técnicas e dicas auxiliares acima apresentadas, foi proposto ao grupo a leitura de uma única frase, utilizando entonações diversas. A frase apresentada na tela do projetor uma de cada vez e lida por voluntários, tendo o negrito das palavras como indicativo de ênfase na leitura. O grupo compartilhou o sentimento de cada leitura apenas com a mudança de entonação.

Desenvolvendo a proposta de alternar teoria com dramatização, foi dado início à aplicação das atividades.

1ª atividade: “Ser adequado”

Objetivo: Treinar de forma lúdica os próprios recursos, analisando a compreensão do ser adequado.

Ação: Papeis dobrados foram passados pelos participantes para a retirada de apenas um. Os papéis continham a letra de uma cantiga infantil popularmente conhecidas (Exemplos: Borboletinha, A dona aranha, Boi da Cara Preta, entre outras). Utilizado as técnicas e dicas trabalhadas, o participante deve passar a mensagem da música ao grupo, da maneira que considerar mais adequada.

Compartilhamento: Os participantes encontraram diversas maneiras de compartilhar a mensagem das cantigas. Alguns cantaram, outros recitaram ou apenas falaram dando ênfase ao assunto, alguns contando uma história e ainda tivemos pessoas tentando se livrar o mais rápido possível da sensação de se apresentar. Quase todos utilizaram ou ao menos tentaram utilizar alguma técnica para passar as mensagens.

Durante as apresentações, foram realizadas intervenções com a utilização das técnicas de psicodrama como Solilóquio. Algumas dificuldades relatadas foram: timidez, pouca identificação com o tema, dúvidas em relação ao ser adequado, sendo o tema infantil e o público adulto.

Com a aplicação da técnica do espelho, foram realizadas duas trocas de lugar para que o participante se observasse na ação, e após, a realização de uma nova tentativa de passar sua mensagem adequando a atuação.

Trabalhando o Medo

Passamos então a conversar sobre algumas travas e inseguranças que nos desestimulam a realizar algumas atividades, como o medo de falar em público.

Para aquecimento da atividade, foi utilizado um trecho de um vídeo do filósofo brasileiro, Mario Sérgio Cortella, que descreve de forma hilária uma história constrangedora vivida por ele e um colega por ter medo de barata.

Durante a apresentação do vídeo, uma participante com deficiência visual, demonstrou grande desconforto, sendo amparada pelo colega próxima. Ao final do vídeo, compartilhou o sentimento de impotência que sente ao ouvir falar de barata, desde a perda da sua visão por problemas de saúde, já na idade adulta.

Iniciou-se então um debate sobre o medo, de uma forma compartilhada, chegando à uma conclusão de que o nosso medo não é de fazer e sim de não conseguir fazer. Não temos medo de nadar, o medo é de se afogar, também não temos medo de andar de patins, temos medo de cair. A definição do medo de falar em público encontrada pelo grupo foi o medo de errar, de se expor de forma inadequada e de não conseguir comunicar o proposto.

Ao falar sobre os medos, a conversa se desenvolveu de forma espontânea e divertida, sem receio ou vergonha de compartilhar seus medos.

Então foram apresentadas algumas técnicas e dicas para controlar os efeitos negativos do medo de falar em público, como ter anotações auxiliares, controlar a respiração, não deixar assuntos pendentes, entre outras.

Comunicação – Ser Espontâneo

Para Moreno, o ser humano precisa criar, sendo autor de sua própria vida, não apenas desempenhando papéis pré-estabelecidos. Desenvolver a espontaneidade e a criatividade possibilita ao indivíduo uma flexibilidade maior para se adequar as situações, trazendo sucesso nas suas relações com o mundo.

No texto “Como usar suas emoções na oratória”, escrito por uma grande comunicadora, Cecília Lima, minha professora da especialização, uma das responsáveis pela paixão que tenho hoje pelo assunto, ela cita a riqueza no uso das emoções para se comunicar:

“...as emoções são as melhores fontes de expressividade que todo orador pode ter em mãos. Elas tocam o coração. Quando utilizadas com moderação dentro de apresentações ou colocações profissionais, trazem vida e brilho ao conteúdo abordado e revelam informações que, muitas vezes, são relevantes e não precisam ser faladas.” (Lima, 2018)

A espontaneidade na apresentação traz a verdade do apresentador facilmente percebida pelo público, fator que entendo ser um dos grandes diferenciais dos apresentadores de sucesso.

Seguindo esses conceitos, entramos então na segunda atividade proposta.

2ª atividade: “Ser espontâneo e criativo”

Objetivo: Estimular o uso da espontaneidade e criatividade, desenvolvendo uma forma autêntica de falar ao público, valorizando as características pessoais.

Aquecimento específico: Vídeo “O que é Espontaneidade? Liberdade de Ser, Tatiane Guedes

Ação: Separados em dois grupos, de livre escolha, o grupo tem vinte minutos para formular uma história com tema livre que iria apresentar ao outro grupo. Todos os integrantes deveriam falar na apresentação. Após a criação da história, alguns objetos aleatórios foram esparramados no centro da sala e, como complemento as instruções, ao grupo que seria o público foi dada a liberdade de escolher qualquer objeto disponível na sala, colocando nas mãos do apresentador, que deveria incluir o objeto em sua história.

Compartilhamento: Os dois grupos contaram histórias reais, vividas por um dos integrantes. O primeiro grupo a se apresentar relatou uma história inusitada, de um dia confuso com uma aventura cotidiana, contendo atraso para trabalhar, confusão com despertador e passarinho cantando na janela. Foi apresentada de forma divertida e criativa. Ao receber os objetos, o grupo visivelmente utilizou de técnicas de respiração e criatividade, para não fugir da proposta inicial, mantendo o foco na história proposta.

O segundo grupo apresentou o relato do momento da contratação na empresa da deficiente visual, integrante do grupo. No compartilhamento da atividade, os participantes relataram a dificuldade de manter a apresentação ao lidar com os imprevistos dos objetos inseridos na história.

A preocupação em manter o relato inicial foi devido à importância da história para a participante, que relatou as dificuldades de se provar a sua capacidade laboral diante de suas limitações que, segundo ela, todas as pessoas possuíam, mas que do deficiente eram mais expostas.

Importante salientar a entrega dos participantes na atividade, visível em momentos em que os sentimentos foram mais intensos.

O último objeto intermediário escolhido pelo ouvinte foi uma boneca de biscuit, nitidamente afluindo a emoção ao apresentador que completou a história tendo a boneca como uma homenagem criada pelo setor, como agradecimento e reconhecimento das competências da colega deficiente visual.

Uma intervenção no momento foi necessária para que a participante, emocionada com sua história, pudesse ver a boneca utilizando o tato, deixando assim um tempo necessário para que todos vivenciassem a emoção causada pelo momento.

4) Compartilhamento Final

A teoria foi finalizada com dicas de montagem para apresentação visual e foi realizado o compartilhamento do curso de forma mais abrangente, com as seguintes reflexões: como se sentiu participando do curso? O que mais gostaria de compartilhar sobre a vivência?

Como atividade de encerramento, os participantes receberam um cartão com a palavra “Obrigado(a)” e a palavra “Sucesso”, para livre entrega a outro participante. Não foi descrita nenhuma consigna além da entrega, mas muita troca de palavras e abraços foram espontaneamente compartilhados, demonstrando uma interação maior que no início do curso.

Considerações finais

Este relato da aplicação do curso “Comunicando – Técnicas de Apresentação e Oratória”, elaborado e ministrado por esta autora, na Embrapa Informática

Agropecuária no ano de 2019, propõe a reformulação das metodologias de desenvolvimentos de profissionais nas organizações.

A metodologia do Psicodrama aqui empregada foi detalhada para facilitar a replicação deste tipo de trabalho na empresa e em outras instituições.

Desde 2005, atuando profissionalmente em programas de capacitação, treinamento, qualidade de vida, clima organizacional, saúde e bem-estar, tenho me surpreendido com a qualidade dos resultados alcançados ao utilizar a metodologia.

Acredito que ela favorece um autodesenvolvimento contínuo, abrindo a mente para novas possibilidades, onde o indivíduo se torna autônomo, seguro consigo mesmo e com o mundo, construindo assim seus próprios resultados.

Auxiliar no autodesenvolvimento, estimulando a espontaneidade na arte de comunicar ou em outras artes da vida, é o que me motiva e mantém minha paixão pelo que faço e pelas possibilidades que o psicodrama proporciona.

Referências

CORTELLA, Mario Sérgio. Medo de Barata. YouTube, 2018. Recuperado de

https://www.youtube.com/watch?v=XopWPn_BbW4

DRUMMOMD, Joceli *et* SOUZA, Andréa Cláudia. Sociodrama nas Organizações. São Paulo. Agora, 2008.

DRUMMOND, Joceli; BOUCINHAS, Maria de Fátima; NOVAES, Marcos Bidart.

Coaching com Psicodrama: Potencializando indivíduos e organizações. Rio de Janeiro:

Wak editora, 2012.

GUEDES, Tatiane. O que é Espontaneidade? Liberdade de Ser. YouTube, 2015.

Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=axpYFBzWD20>

LIMA, Cecília. Como Usar as Emoções em sua Oratória, 2018. Recuperado de

<http://www.cecilialima.com.br/blog/2018/11/10/como-usar-as-emocoes-em-sua-oratoria/>

MORENO, Jacob Levi. O Teatro da Espontaneidade. São Paulo: Summus, 1984.

ROMAÑA, Maria Alicia. Construção coletiva do conhecimento através do psicodrama.

Campinas: Papirus, 1992.

VAZ, Glauber José; ZENERATO, Luciana Guilherme Sacomani. Relato de uma

vivência para discussão sobre qualidade de vida no trabalho. Campinas: Embrapa

Informática Agropecuária, 2018. 28 p. (Embrapa informática Agropecuária.

Documentos, 159). Recuperado de

<http://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/188742/1/Relato-Doc159.pdf>.