

Psicodrama

O quê, como e por quê

(41 cenas fundantes)

Zerka T. MORENO E SÉRGIO GUIMARÃES



PSICODRAMA — O QUÊ, COMO E POR QUÊ
(41 cenas fundantes)

Copyright © 2026 by Zerka T. Moreno e Sérgio Guimarães
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Marina Vitale**
Tradução: **Hélder Mello Guimarães**
Preparação: **Carlos S. Mendes Rosa**
Capa: **Delfin [Studio DelRey]**
Diagramação: **Natalia Aranda**

Editora Ágora

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
<http://www.editoraagora.com.br>
email: agora@editoraagora.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
email: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

Prefácio	7
Introdução	9
1. Quanto tempo leva para dirigir psicodramas	15
2. Sugestões para quem se inicia na direção	17
3. O que fazer na etapa do aquecimento	20
4. E se o aquecimento não vai bem?	23
5. Como protagonista, “o mundo se expande para você”	26
6. “Psiconautas?! Que história é essa de tempo e espaço?”	28
7. Afinal, quanto tempo deve durar uma sessão?	31
8. Propor ou não os temas antes das sessões?	34
9. Em psicodrama, quanto tempo dura o tratamento?	36
10. O que é “viver Moreno” aqui e agora?	39
11. Para que servem os “egos auxiliares”	42
12. Qual é a diferença entre grupo e plateia?	45
13. Compartilhamento é blá-blá-blá? “Não!”.	48
14. O caso do senhor que ficou furioso com Zerka	50
15. “Uma das sessões mais lindas”: a moça que compartilhava.	52
16. Escolher o ego auxiliar antes? “Eu não concordo”	54
17. Fim da dramatização? O caso das avós carinhosas	56
18. Processamento: “Vou contar o que faço como diretora”	58
19. Pacientes suicidas: “Algo estava me escapando”	60
20. A filosofia de Moreno: o que as pessoas não entendem	62
21. “Quando a espontaneidade aumenta, a ansiedade diminui”	65
22. Quem era Zerka antes de conhecer Moreno?	67
23. Zerka antes de Moreno: “Já viu os meus desenhos?”	69
24. Mudando o modo de ensinar as crianças.	71
25. A filosofia dos Moreno: “Viva a vida intensamente”	73
26. Como funcionavam as sessões abertas?	75

27. Sessões abertas: “O teatro só ficava às escuras aos domingos” . . .	78
28. “Eu sou Jesus Cristo!” E Zerka: “Confirmar antes de negar” . . .	81
29. O psicodrama de Hitler e, de novo, Jesus	83
30. Como funciona a técnica da autoapresentação	85
31. Aos que aprendem e aos que ensinam psicodrama	87
32. Espaço: por que um teatro para o psicodrama?	90
33. A essência do psicodrama e o fundamental do ser humano . . .	93
34. A filosofia de Moreno: “Somos deuses e corresponsáveis” . . .	95
35. Tele: “É a base, a essência do encontro”	97
36. Por que o psicodrama funciona?	99
37. Zerka, invertendo papéis com Moreno	103
38. De A a Zerka (1) — As 15 regras psicodramáticas	108
39. De A a Zerka (2) — As 13 técnicas psicodramáticas	117
40. De A a Zerka (3) — Os seis métodos auxiliares	123
41. Sobre o tempo, o controle e o “zoológico”	127

Prefácio*

Jonathan D. Moreno

Sérgio Guimarães reuniu uma coleção formidável de ensinamentos e memórias da minha mãe. Já era hora de alguém levar adiante esse projeto e, como um de seus alunos mais dedicados e eruditos, ele não poderia ser mais qualificado.

Como não sou psicoterapeuta, deixarei para outros avaliarem a profundidade e a abrangência das contribuições da minha mãe, embora, a meu ver, sejam formidáveis. No que tenho alguma experiência é como filho que a conheceu bem, por cerca de 65 dos seus 99 anos. Meu apreço pessoal não é particularmente acadêmico ou intelectual. O que acho notável, sobretudo à medida que vou envelhecendo, é que ela foi capaz de realizar o que realizou em condições que muitos de nós consideraríamos absolutamente insuportáveis.

Ela tinha 40 anos quando recebeu o diagnóstico de câncer e perdeu o braço direito. Aos 6 anos, eu mal tinha idade para compreender o que estava acontecendo ao meu redor. Em 1958, ela já conhecia J. L. [Jacob Levy Moreno] havia mais de 15 anos e dele se tornou uma parceira insubstituível. Ela administrava um hospital psiquiátrico, dirigia um instituto de treinamento, coordenava uma editora, editava livros e artigos, organizava viagens ambiciosas, dirigia sessões de psicodrama, gerenciava um escritório e levava J. L. de carro para onde quer que ele precisasse ir.

Ah, ela também era responsável por uma casa e uma criança. Agora, subtraía um braço e adiciona a dor do “membro fantasma”, um marido excêntrico, exuberante, mas frequentemente distante e cada vez mais egocêntrico, e uma enteada conturbada.

Você entendeu a situação.

* Tradução de Sérgio Guimarães.

Eu frequentemente acordava com o canto dela quando passava pelo meu quarto. Por um tempo, era alguma canção da Broadway, mas apenas o primeiro verso e, aliás, impreciso: *Oh, what a beautiful day, day...* [“Oh, que dia lindo, dia...”]*. Na verdade, meus pais nunca frequentaram teatro “legítimo”, nem teatro algum, exceto o psicodrama. Não havia tempo e, de qualquer maneira, como ela dizia, os dramas da vida real, explorados no palco do psicodrama, igualavam-se ou superavam as obras de qualquer dramaturgo.

Uma exceção à imersão dos meus pais no universo profissional que cocriaram eram os filmes. As decisões de ir ao cinema eram tomadas, por assim dizer, espontaneamente e no último minuto. J. L., como imigrante que abraçou o americanismo, gostava em particular do que chamava de “faroestes”. Ele se acomodava na poltrona e adormecia em poucos minutos, acordando na metade do filme e aproveitando-o ao máximo. Minha mãe às vezes antecipava a próxima fala e sussurrava: “Eu poderia ter escrito isso”. Certa vez, quando uma personagem feminina foi informada de que deveria perder a perna para salvar a vida, minha mãe disse baixinho: “É o que a senhora pensa”.

Percebo que, a esta altura, quem lê pode estar se perguntando o que essas histórias curiosas têm que ver com uma coleção de observações instrucionais. No entanto, o contexto é importante. Espero que o contexto proporcione uma apreciação mais completa da pessoa que realizou o que está representado nestas páginas.

* A música é “Oh! What a beautiful mornin’” [Oh! Que linda manhã], escrita pela famosa dupla Richard Rodgers e Oscar Hammerstein II e presente no musical *Oklahoma* (1943), da Broadway. O título reaparece no refrão junto àquele que Zerka cantava: “Oh! What a beautiful mornin’ / Oh! What a beautiful day!” [N. E.]

Introdução

Sérgio Guimarães

Por incrível que pareça, a história da nossa relação começa num país africano. Isso aconteceu durante a minha estadia na Guiné-Bissau, onde passei quase cinco belos anos, de 2001 a 2005, como representante do Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef). Na época, eu dirigia uma equipe que trabalhava para melhorar as condições de vida das crianças de um povo paupérrimo. Exemplo de pobreza aguda? Durante todo aquele período, nem na capital do país havia luz elétrica. Quem tivesse conseguido uma geladeira, por exemplo, mas não pudesse comprar gerador, acabava obrigado a usar o aparelho como armário.

Como sentia falta do psicodrama, comecei a procurar um lugar mais próximo para voltar a praticar o método. Na África de então, não havia nada mesmo. Acabei finalmente chegando à Inglaterra, cuja Associação Britânica de Psicodrama (BPA, na sigla em inglês) programava conferências anuais, cada vez em cidades diferentes.

Fato é que, a partir de 2004, passei a frequentar esses eventos e, mesmo depois de ter ido da Guiné-Bissau para Honduras, sempre como representante do Unicef, mantive o ritmo anual de participação nas conferências da BPA. Até que, em 2008, ocorreu o encontro em Liverpool. Pois bem, na cidade dos Beatles, dou de cara com Jeanne Burger, psicodramatista estadunidense, que me confirma, então como sua assistente: Zerka não só está viva, aos 91 anos, como continua lúcida e trabalhando.

Em setembro desse mesmo ano, apesar da emergência crônica na América Central por causa da temporada dos furacões, dou um jeito de voar de Tegucigalpa para Charlottesville, na Virgínia (Estados Unidos), justo a tempo de participar de um seminário dirigido pela própria Zerka, com 12 presentes, na sala de estar da casa dela.

A essa altura, aliás, eu já estava fazendo psicodrama com o pessoal do escritório do Unicef, toda sexta-feira à tarde. E, como tínhamos o

costume de documentar as sessões com fotos e vídeos, já havíamos acumulado uma porção de psicodramas e sociodramas gravados. Foi daí que decidi fazer uma proposta concreta a Zerka.

Na dúvida de se haveria ou não novas vivências com ela, dependendo da inscrição de mais participantes, propus que começássemos logo uma série de encontros pessoais. Assim, eu poderia, por um lado, completar minha formação em psicodrama e, por outro, ter a oportunidade de mostrar as gravações feitas com o pessoal de Honduras. Zerka concordou que gravássemos seus comentários sobre o material apresentado para que eu pudesse compartilhar suas impressões com o pessoal do escritório. Além disso, decidimos também registrar em vídeo os psicodramas pessoais que fizéssemos. E assim foi.

* * *

Perdi a conta do número de vezes em que estivemos juntos desde setembro de 2008. Mesmo depois de deixar Honduras, em 2011, por ter me aposentado das Nações Unidas e me mudado para Buenos Aires — já inscrito num doutorado em Psicologia sobre psicodrama —, continuei voltando aos Estados Unidos para trabalhar com ela pelo menos uma vez por ano. Foi quando, em maio de 2013, Zerka precisou desfazer sua casa em Charlottesville para ficar mais perto do filho, Jonathan. Passou a viver, então, numa casa de repouso em Rockville, Maryland, perto da capital do país, Washington.

Logo depois, no entanto, sofreu um sério acidente vascular cerebral. Pois bem: contra todas as expectativas, tal era sua vitalidade que, em menos de dois meses, já recuperara a lucidez de costume. O impressionante é que, apesar das constantes dores que sentia também no ombro direito, com seu membro fantasma, sua consciência continuava cristalina.

Mesmo estando na Argentina, consegui visitá-la até julho de 2016. Como trabalho mesmo, pudemos completar seis anos, de 2008 a 2014. Já a partir de 2015, no entanto, Zerka permaneceu praticamente o tempo todo dormindo. Estava decidida a não chegar aos 100 anos, convencida de que sua vida já tinha sido “um baile”, “uma festa”.

O próprio Dalmiro Bustos, médico e amigo próximo de tantos anos, chegou a afirmar pela internet, em certo momento, que Zerka estava

em coma. Não estava. Em maio de 2015, numa das minhas últimas visitas, na presença de Georgia, sua assistente pessoal, ela chegou a me reconhecer e me chamar pelo nome: “Sérgio!” Já em julho de 2016, última vez em que fui vê-la, Zerka estava inconsciente e não respondeu a nenhuma das minhas múltiplas chamadas pelo nome.

* * *

O que você vai ler aqui é uma seleção que fiz das horas e horas que gravamos juntos em vídeo. Em 2011, ao começar meu trabalho de pesquisa, que fez parte do doutorado na Faculdade de Psicologia da Universidade de Buenos Aires, passei a rever o material todo e me dei conta da importância do que tinha em mãos. Ao mesmo tempo, continuamos nos comunicando regularmente por email. Durante anos, foram pelo menos 240 mensagens, que guardo em arquivo. Numa delas, por exemplo, a uma pergunta minha sobre sua saúde, Zerka respondeu: “Meus órgãos funcionam bem. Só meu joelho direito e a prótese cirúrgica nele me impedem de andar. Espero conseguir uma cadeira de rodas motorizada em breve”.

Até então, Zerka esteve trabalhando o tempo todo numa cadeira de rodas comum. Quando fui vê-la em 2012, no entanto, já não podia se levantar da cama. Nessa ocasião, passei com ela o 13 de junho, dia de seu aniversário de 95 anos. Ao sugerir, entusiasmado, que o desafio agora era chegar aos 100, Zerka imediatamente comandou: “Inversão de papéis, Sérgio!”

Tive que me deitar sobre o carpete do quarto, e o que se seguiu foi a descrição de uma série de dores contínuas que ela sentia: na cintura, na perna esquerda, na direita, no membro fantasma do lado direito, no braço esquerdo, na mão esquerda, além do dedo médio dessa mão que, volta e meia, travava, e não havia como destravar.

Em certo momento, eu mesmo pedi para pararmos por ali a inversão de papéis. Sugerir, então, que eu pudesse entrar de novo em cena e, dessa vez, apenas a felicitei pelos 95 anos, com menos entusiasmo e sem qualquer sugestão de que ela chegasse aos 100. Não chegou. Morreu nove meses antes, em 19 de setembro de 2016, no mesmo dia, aliás, em que meu amigo Paulo Freire estaria completando seus 95 anos... se estivesse vivo.

* * *

Agora me dou conta de que, neste texto, estou indo em zigue-zague histórico, mas tudo bem, vou seguindo espontaneamente o que flui.

Voltando a Buenos Aires: ainda em 2011, percebi que, no YouTube, teria a possibilidade de usar o material em vídeo para dar a conhecer, em maior escala, o que estava descobrindo a respeito do psicodrama. Consultada a respeito, Zerka não poderia ter sido mais clara em sua mensagem de 5 de novembro daquele ano: “Querido Sérgio, continue a divulgar a visão de Moreno e a fazer o mundo todo conhecê-lo, de todas as maneiras possíveis. [...] Com carinho, Zerka”.

De início fui postando, quando muito, uma vez por mês. Meu canal do YouTube (<https://www.youtube.com/user/sguimaraes100>) só foi ganhando assiduidade quando consegui terminar o doutorado, em setembro de 2017, e logo voltei em definitivo ao Brasil.

Nessa altura, tinha praticamente duas opções prioritárias de ação no país: uma, retomar o trabalho que tinha feito durante mais de 20 anos na área da educação, o qual resultara, por exemplo, em sete livros publicados em coautoria com Paulo Freire; quanto à outra, era priorizar o psicodrama, e foi essa a opção escolhida.

Por um lado, era importante divulgar os resultados da extensa pesquisa apresentada como material do doutorado. Daí saíram, publicados pela Ágora e respectivamente lançados nas datas de cada Congresso Brasileiro de Psicodrama, desde 2020, os três livros que compõem a trilogia intitulada *Moreno passado a limpo*. São eles, deixando de lado os subtítulos: *Moreno, o mestre* (2020), *O psicodrama antes e depois de Moreno* (2022) e *Validando o psicodrama* (2024, todos publicados pela Ágora). Assim, estava quase concluída minha colaboração intelectual impressa ao movimento psicodramático brasileiro, só me faltando este livrinho que apresento agora.

* * *

Uso esse diminutivo não com sentido pejorativo, mas mais por afeto e pelo número de páginas do que você tem em mãos. É o mais fino dos quatro e, sinceramente, o que mais me entusiasma ao publicá-lo. Claro que deu trabalho selecionar 41 cenas vividas com “a mãe do psicodrama”,

extraídas de um enorme material gravado ao longo de seis anos, sem programação previamente combinada. Acontece que, com Zerka, era impossível sair da dinâmica espontaneidade-criatividade, alimentada ainda pela curiosidade que sempre cresceu desde que sou gente.

Não houve, portanto, nenhuma pretensão intelectual de manter uma ordem temática preestabelecida. O que fiz foi escolher trechos significativos de modo sobretudo subjetivo, “começando do começo” e apenas guiado por dois objetivos:

1. apresentar temas que pensei serem importantes para as novas gerações interessadas em aprender e ensinar psicodrama;
2. mostrar a evolução do psicodrama, inicialmente pensado e praticado por Moreno e, em seguida, assumido, demonstrado e difundido por Celine Toeman, ou melhor, Zerka Toeman Moreno, autora de uma série de diferenciações e modificações no método. Sintetizando: um psicodrama com forma de mulher.

Você verá, cada cena tem vida própria. E uma vez que, como disse, a ordem sugerida é puramente subjetiva, se quiser começar de trás para a frente ou pulando como na amarelinha, ótimo. O importante é que você, se ainda não começou, comece a falar de Moreno como um nome próprio, mas comum de dois gêneros. Ou seja: tem ele e tem ela.

Boa leitura e melhor ação, mais espontânea, mais criativa e, claro, mais curiosa!

1. Quanto tempo leva para dirigir psicodramas

Parceira de Jacob Levy Moreno, Zerka demorou quase sete anos para começar a dirigir sessões psicodramáticas. Daí a pergunta sobre o tempo, ao que a cocriadora do método responde: não é tanto a quantidade de horas que importa, mas como a pessoa se sente ao dirigir. “Você se sente competente?” Zerka afirma que a situação dela “foi única” e que, trabalhando “lado a lado com um mestre”, seu aprendizado aconteceu “quase por osmose”.

E tem mais: Zerka comenta que precisava também estabelecer sua própria identidade. Apesar disso, décadas depois, ela diz continuar muitas vezes “sendo excluída da bibliografia”, quando citam os principais livros de psicodrama, escritos juntamente com Moreno.

Este material foi gravado em vídeo na casa dela, em Charlottesville, no estado da Virgínia (Estados Unidos), no dia 6 de novembro de 2009.

Sérgio — Voltando à questão da direção. É algo que você, pelo fato de ter levado muito tempo até começar a dirigir, recomendaria a quem está começando?

Zerka — Veja, quero dizer o seguinte: minha situação foi única. Eu trabalhei lado a lado com um mestre. Acho que o aprendizado ocorreu quase por osmose. Eu absorvi completamente o ambiente daquele lugar. Isso é singular, não pode ser replicado por outra pessoa. O Conselho Americano de Examinadores determinou a carga de horas necessárias. Minha resposta é: não se trata tanto da quantidade de horas, mas sim de como você se sente como diretor. Você se sente competente? E pode ser que precise de mais ou menos tempo. Mas ninguém nunca teve e jamais poderá ter o que eu tive.

Portanto, não sou um bom parâmetro para essa questão de tempo de treinamento. E, não se esqueça, eu vivia na sombra dele e precisava também encontrar o meu espaço. Não era apenas que eu estivesse traba-