


O USO DO ROLE PLAYING GAME (RPG) NA GESTALT-TERAPIA DE GRUPO: POSSIBILIDADES E LIMITES DO TRABALHO COM AS POLARIDADES

 <https://doi.org/10.56238/arev7n2-276>

Data de submissão: 25/01/2025

Data de publicação: 25/02/2025

Rafael de Albuquerque Figueiró
Doutorado em Psicologia
Universidade Potiguar-UnP

Rafael Wilhelm Pontes Steinmüller
Graduação em Psicologia

Frederico Dantas Ramalho Cavalcanti
Graduação em Psicologia

Helena Grazyelle do Nascimento Oliveira
Doutoranda em Psicologia
Universidade Federal do Rio Grande do Norte/UFRN

Mariana Cela
Mestrado em Psicologia
Centro Universitário do rio Grande do Norte-UNI/RN

RESUMO

O presente trabalho teve por objetivo compreender os efeitos do uso do RPG na psicoterapia de grupo para o trabalho com polaridades, em Gestalt-terapia. A pesquisa aconteceu em quatro sessões experimentais, com duração aproximada de três horas cada, com três jogadores-pacientes e três narradores-terapeutas. Os resultados apontam para uma potencialização do trabalho com as polaridades através do RPG, pela possibilidade de experimentação e vivência dos elementos polares em curso para os paciente/jogadores, permitindo maior criatividade nos caminhos escolhidos, facilitando um processo de awareness, integração das polaridades e produção de ajustamentos criativos. Algumas limitações são importantes também de serem mencionadas: o tempo demasiadamente longo das sessões, possíveis dificuldades em organizar sessões com pacientes não familiarizados com o RPG, ou mesmo com pessoas mais racionais, pouco dispostas ao mergulho no mundo da fantasia.

Palavras-chave: RPG. Gestalt-Terapia. Polaridades. Awareness.

1 INTRODUÇÃO

O *Role Playing Game* (RPG) é um jogo de interpretação de papéis (como o próprio nome sugere), surgido na década de 1980, a partir do lançamento da primeira versão do “*Dungeons & Dragons*” (D&D) (Gygax & Arneson, 1974). A ideia é que jogadores criem personagens que irão interagir em uma aventura imaginária narrada pelo “mestre” (ou narrador).

De lá para cá, muitos outros sistemas de regras surgiram, diversificando a maneira como se joga RPG, bem como os usos e finalidades dessa ferramenta. Além de um jogo, o RPG tem sido utilizado em diversos contextos. Nessa direção, as pesquisas recentes têm demonstrado alguns usos possíveis para o RPG: programas de redução de bullying (Bagès, Hoarea, & Guerrien, 2021); psicoterapia (Blackmon, 1994), incluindo aqui a possibilidade de usar o jogo para vivenciar emoções difíceis; prevenção e tratamento para uso de drogas (Araújo, Oliveira & Cemi, 2011); dentre outras possibilidades.

Dessa forma, partimos do pressuposto de que há uma infinidade de possibilidades para o uso do RPG, incluindo o estudo do fenômeno psicológico (Bowman & Lieberot, 2018), foco desse estudo. Apesar das diversas pesquisas citadas, poucas se situam no campo das abordagens fenomenológico-existenciais, mais especificamente no campo da Gestalt-terapia.

O RPG consiste em um jogo no qual os participantes assumem papéis, interpretam personagens, em uma narrativa, de modo colaborativo (Araújo, Oliveira & Cemi, 2011). De uma maneira geral, há diversos tipos de jogos de RPG, desde jogos com falas e papel (o famoso RPG de mesa); incorporação conjunta (mais conhecido como “*Live Action*”), onde os jogadores vestem roupas e utensílios do personagem, e interpretam tal qual um teatro; e dispositivos de computadores individuais ou em rede (Zagal & Deterding, 2018). Neste trabalho, estamos nos referindo ao que é conhecido como “RPG de mesa”, onde jogadores criam personagens em folha de papel, sentam-se ao redor de uma mesa e usam dados para resolver desafios dentro de uma narrativa contada pelo narrador.

O termo *Role Playing* aparece pela primeira vez na literatura psicológica em 1943, em um estudo sobre a interpretação de papéis e o método behaviorista para o tratamento da agressividade (Bowman & Lieberot, 2018). Os referidos autores assinalam que, apesar de termos alguma literatura sobre o tema, há poucos estudos rigorosos (idem), o que ressalta a importância da presente pesquisa.

De acordo com Fine (1983) (citado por Montola, 2009), podemos encontrar uma estrutura de três camadas nos jogos de RPG: uma estrutura mais primária, habitada por pessoas; uma secundária (jogo), habitada por jogadores; e, por fim, a estrutura diegética, habitada pelos personagens. É nesta última que os personagens criados pelos jogadores interagem, realizam ações e enfrentam desafios. De acordo com Bagès, Hoareau e Guerrien (2021), o RPG pode ser uma ferramenta útil, por exemplo,

no combate ao bullying escolar. No estudo conduzido pelos autores, após três sessões de 60 minutos, houve um considerável aumento no nível de empatia entre os participantes, além de uma redução nos níveis bullying e comportamento agressivo.

Outros estudos versam sobre o uso do RPG em processo psicoterápicos, com uma diversidade de práticas e objetivos. Segundo Blackmon (1994), sentimentos presentes na vida real poderiam ser projetados no jogo, de uma maneira segura, tais como raiva, ódio, etc., sendo assim trabalhados no contexto psicoterápico. Além disso, a autora ressalta a possibilidade de usar a fantasia para a redução de raiva e ansiedade, para ensinar crianças a lidar com emoções difíceis, integrando-as a personalidade, ou ainda trazer à tona elementos do inconsciente, dentre outras possibilidades: “o uso desse jogo como um auxiliar na terapia pode permitir aos pacientes uma oportunidade de explorar suas cavernas mentais e eliminar seus dragões psíquicos” (Blackmon, 1994, p. 631, tradução nossa).

Ainda nessa direção, mister destacar a pesquisa desenvolvida por Enfield 2006; e Rosselet e Stauffer 2013 (citados por Boowman & Lieberot, 2018), onde os autores verificaram um aumento da autoeficácia entre jogadores (crianças e adolescentes), corroborando a ideia de que o jogo é um cenário importante para o desenvolvimento de competências sociais e controle dos impulsos. Segundo os autores citados, apesar do estigma associado às brincadeiras de faz de conta, inúmeros são os benefícios encontrados nessa atividade: aumento da empatia (Merilainen, 2012, citado por Bowman & Lieberot, 2018); desenvolvimento do raciocínio ético e crítico (Simkins, 2012, citado por Bowman & Lieberot, 2018); e desenvolvimento de habilidade sociais e laborais, praticadas durante as dramatizações.

Além disso, na psicologia organizacional, muitas organizações (de saúde, ensino superior, militares, dentre outros.) utilizam o RPG para a dramatização e simulação de questões (Bowman, 2010, citado por Bowman & Lieberot, 2018). Nas pesquisas cerebrais, há um consenso de que “ao experimentar estímulos como movimentos, interações sociais (na tela, olhos ou na mente) os padrões de ativação neural correspondem a versões ligeiramente modificadas do que esperaríamos ver se o sujeito estivesse realmente nessa situação” (Bowman & Lieberot, 2018, p. 234, tradução nossa). Ainda segundo os autores: “Poderíamos supor que profundamente a imersão no role-playing envolve mudanças nesses processos moduladores, pelo menos no nível da experiência consciente” (Bowman & Lieberot, 2018, p. 235, tradução nossa).

Embora tenhamos muitos exemplos dos benefícios dos jogos de RPG para a saúde mental e desenvolvimento humano, é possível encontrar também alguns dados que contradizem essa perspectiva. O estudo de Ascherman (1993, citado por Bowman & Lieberot, 2018), afirmou que a

prática irrestrita de jogos como D&D, por pacientes psiquiátricos, pode reforçar sintomas, aumentar as resistências ou favorecer a interrupção ao tratamento, além de normalizar a violência

Já outro conhecido estudo utilizou do mesmo sistema de RPG (D&D) para tratar um jovem com personalidade obsessiva esquizoide, com tendências suicidas, encontrando um resultado bastante positivo: liberação de medos, desenvolvimento do ego, melhoria nas habilidades interacionais, além do aumento da sensação de conforto do paciente consigo mesmo (Blackmon, 1994). Apesar de inúmeros exemplos positivos, os casos, as interpretações e as variadas abordagens teóricas tornam difíceis que se resulte em uma recomendação clínica, ou implementação em maior escala (Bowman & Lieberot, 2018), o que, de certa forma, também surge como justificativa do nosso estudo.

Partido das justificativas supracitadas, além dos poucos estudos sobre o assunto, essa pesquisa tem como tema o uso do RPG na Gestalt-terapia. Nesse cenário, uma das possibilidades seria a utilização do RPG para vivenciar situações e características pessoais, vivenciadas coletivamente, promovendo situações e conflitos do self dentro do jogo de RPG. Para isso, o conceito de ‘polaridades’ acaba sendo central em nosso estudo.

Em Gestalt-terapia, as polaridades constituem-se em um elemento importante para pensar os modos de funcionamento do sujeito no mundo. Segundo Perls (1977), o ser humano é um agrupamento de polos, ou forças polares, que se relacionam. Alegria/tristeza, extroversão/introversão, ninguém é apenas uma ou outra coisa. Nesse sentido, concordando com Zinker (2007), entendemos que o indivíduo saudável é aquele que reconhece e integra a maioria de suas polaridades, articulando diferenças, criando caminhos de maneira criativa.

Assim, a ideia de trabalhar com polaridades partiu do reconhecimento de que este tema constitui importante via de crescimento e desenvolvimento no campo da psicoterapia de abordagem gestáltica. Nas palavras de Zinker (2007, p. 221): “A mim parece que o *sine qua non* de conhecimento, felicidade e existência do homem pode ser encontrado na ideia de reconciliação das diferenças”.

No contexto do nosso estudo, o trabalho com as polaridades acontece no contexto de um grupo, mediado pelo RPG. Os grupos em Gestalt-terapia constituem também uma importante estratégia para favorecer o processo terapêutico, já que, segundo Cardoso (2009), a ideia do grupo é que as pessoas se tornem mais *aware* de si mesmas. Dentre as várias possibilidades de pensarmos o grupo na Gestalt-terapia, convém deixar claro que essa pesquisa parte de uma concepção de grupo em que acontece um processo terapêutico individual em grupo, ou seja, temos um processo individual acontecendo, onde o grupo surge como suporte (Ribeiro, 1994, citado por Fadel & Pinheiro, 2015). Ainda assim, podemos concordar que alguns objetivos do trabalho em grupo são alcançados:

integrar polaridades intrapsíquicas conflitantes; tornar-se mais conscientizados de sua vida sensorial; enriquecer e expandir a conscientização; estender a conscientização à excitação e à ação; obter contato consigo e com os outros; aprender uma forma confortável de recolhimento, de nutrição e de renovação de si mesmos; aprender a apoiar a si mesmos em seus seres totais; aprender a fluir suavemente -do ciclo conscientização-excitação-contato -sem bloqueio sério (Zinker, 1980, p.59, citado por Boris, 2013, p.11).

Nesse sentido, pensando nas diversas potencialidades do RPG no contexto clínico da Gestalt-terapia, esse estudo se propõe a pensar algumas questões: Quais as possibilidades do uso do RPG em Gestalt-terapia para o trabalho com polaridades? Quais as diferenças para uma terapia tradicional?

Desse modo, na tentativa de avançar nas perguntas supracitadas, este trabalho tem como objetivo geral compreender os efeitos do uso do RPG como ferramenta na psicoterapia de grupo para o trabalho com polaridades. Além desta breve introdução, o artigo está dividido nas seguintes seções: Método; resultados e discussão; e considerações finais.

2 MÉTODO

Participaram desta pesquisa três sujeitos, alunos de um curso de formação em Gestalt-terapia, na cidade de Natal-RN. Os critérios de inclusão foram: ter mais de 18 anos, estar em acompanhamento psicoterápico e aceitar participar do experimento. A escolha desses sujeitos se deu pelo fato de já serem psicólogos, em formação em Gestalt-terapia, o que facilitou a participação e reflexão sobre o experimento proposto.

A pesquisa ocorreu em quatro encontros, com duração de aproximadamente três horas cada. Os encontros aconteceram em uma clínica de psicologia, sempre na mesma sala (adequada para atendimento psicológico individual e em grupo), mediante sublocação do espaço. As sessões tiveram por objetivo narrar uma aventura de RPG, onde os personagens puderam experimentar suas questões/polaridades, através das diversas situações propostas pelo jogo.

Durante as sessões, um dos procedimentos utilizados no experimento foi o que denominamos de “momento *awareness*”, que consistiu no uso de um objeto (no caso um relógio de mesa, vermelho), cujo objetivo era realizar uma pausa no jogo para que os sujeitos pudessem falar, não mais como personagens, mas como jogadores, sobre alguma *awareness* produzida no jogo, ou qualquer elemento importante a se considerar e refletir. Assim, jogadores ou narradores-terapeutas poderiam, a qualquer momento, solicitar um “momento *awareness*”, ao realizar o gesto de colocar o relógio na mesa, pausando o jogo e iniciando uma reflexão sobre algo vivido/sentido nesse processo.

Após as sessões de jogo, também realizamos rodas de conversa com os participantes, para refletir sobre o experimento, e sobre o processo de cada jogador. Assim, foram realizadas três rodas de conversa com os participantes. As rodas de conversa consistem em um tipo de dispositivo que visa

criar condições de diálogo entre os sujeitos, propiciando um momento de escuta e de circulação da palavra (Afonso & Abade, 2008), promovendo a reflexão e discussão sobre um determinado tema.

Como instrumentos, utilizamos um modelo de ficha de personagem (elaborada pelos narradores-terapeutas e preenchida pelos jogadores no primeiro encontro); gravador de voz digital; roteiro das sessões (elaborado pelos narradores-terapeutas); e três dados de seis faces (d6).

Para melhor explanação dos resultados desse estudo, as cenas durante o jogo e algumas reflexões teóricas, cabe uma breve explicação sobre a construção dos personagens e o sistema de jogo desenvolvido.

Os jogadores receberam fichas de personagens contendo itens como: Nome, breve biografia, atributos de base (que deveriam ser inventados pelo jogador (por ex., inteligência, espiritualidade, carisma, sabedoria, destreza), habilidades (cavalgar, mexer com plantas, diálogo, arco, espada, intuição, se esconder, etc) e polaridades (segurança X insegurança, dentre outras).

O sistema de jogo é bastante simples. Cada atributo base vai de 3 a 18 (a escolha do jogador), sendo 3 “péssimo” e 18 “excelente”. Os testes ocorrem com três dados de seis faces (3d6), o jogador deve obter um número menor que o atributo escolhido para o teste. As habilidades conferem de -3 a +3 nos testes. Por exemplo: “A personagem Azarir se depara com uma situação onde deve convencer alguém de uma grande ideia, para que o grupo siga adiante. Assim, joga contra seu atributo “Comunicação”, que é igual a 12, podendo somar alguma habilidade. No caso, ela possui a habilidade “mediação”, com valor +2, totalizando 14. Ela joga três dados, tira 11 (valor menor do que 14) obtendo um sucesso. Ela consegue convencer a pessoa em questão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Cada jogador, no ato da construção do personagem, pôde mergulhar um pouco na questão das polaridades, deixando claro quais questões iriam querer trabalhar. Dessa forma, tivemos a seguinte configuração quanto às polaridades dos personagens:

Pinha: Personagem ligado a natureza, tinha as habilidades curiosidade, sabedoria, espiritualidade, força, destreza, engenhosidade, percepção, comunicação, sobrevivência. Dentre as habilidades, destacam-se: chamar a atenção, achar coisas, se esconder, compulsão, explicar fenômenos e criar ferramentas. Além disso, seleciona as seguintes polaridades para o trabalho terapêutico: Querer descobrir X Medo do desconhecido; “Segurança, autoestima (falar sobre assuntos que domina) X Medo de ser arrogante, prolixo, não conseguir falar.”

Gunther: Personagem também ligado a natureza, com os seguintes atributos de base Vitalidade, Calma, Carisma, destreza, Força, Adaptabilidade, Inteligência, Espiritualidade, Bondade e

Curiosidade. Habilidades: diálogo, adestramento, habilidade com faca e arco, exploração e sobrevivência. Polaridades: Autoestima X falta de autoconfiança.

Azarrir: Personagem ligada ao cultivo de plantas, formulação de poções, etc. Se apresenta com os seguintes atributos de base: sabedoria, comunicação, inteligência, saúde, adaptabilidade, curiosidade, força, intuição e sociabilidade. Habilidades: comunicação com animais, sabedoria com plantas, resistência a substâncias, negociação, medicação e espontaneidade. Polaridades: Pensar nos Outros X Se priorizar. A seguir, apresentamos os principais resultados do experimento.

3.1 O TRABALHO COM POLARIDADES NO “RPG-TERAPIA”

Um primeiro elemento a ser observado aqui diz respeito ao modo como as polaridades são vivenciadas durante as sessões de Gestalt-terapia mediadas pelo RPG, ou RPG-terapia. Já na primeira sessão, o trabalho seguiu a direção do que Zinker (2007) pontua como sendo o caminho para o crescimento pessoal: tomar consciência das polaridades para em seguida entrar em contato. De uma maneira geral, os jogadores já haviam entrado em contato com as suas polaridades, emprestando-as aos seus personagens. Cabia a nós, mestres-terapeutas criar situações em que os personagens teriam a oportunidade de vivenciar seus dilemas e questões.

As primeiras situações vividas pelo grupo chamam a atenção pela visceralidade das emoções. Não se tratava de um paciente descrevendo racionalmente suas polaridades, mas de vê-lo mergulhado em emoções conflituosas, ansiedade, um corpo que se retrai na cadeira... Uma das cenas que ajuda a ilustrar isso foi vivenciada pelo personagem Pinha. Uma de suas polaridades dizia respeito à insegurança de falar em público, de demonstrar conhecimento, o que ele descreveu como “Insegurança/medo X Arrogância de falar em público”. Outra, também trabalhada nas sessões dizia respeito às polaridades “medo do desconhecido X vontade de explorar”. A seguir, contextualizamos ao leitor a primeira cena trabalhada com os jogadores-pacientes.

Na primeira sessão, cada personagem foi convocado a demonstrar suas habilidades enfrentando uma questão particular. Pinha foi convocado a enfrentar seu medo do desconhecido tendo que mergulhar em uma porta escura. A continuidade na aventura dependia disso. Após relutar um pouco, ele se aproxima da porta. Tenta em vão iluminar o outro lado... Há um abismo do outro lado, o que impede o personagem de tentar entrar aos pouco. Ele terá de mergulhar. Pinha se aproxima, se pendura no acesso ao abismo escuro e, após um momento de visível tensão, ele solta.

Como já havíamos planejado, a queda é suave, porém acontece em uma taverna, com muitas pessoas gritando o seu nome, um palco onde um bardo acaba de parar de tocar para ouvir o que Pinha tinha a dizer. Todos na taverna esperavam uma explicação para o que acontecia na cidade (a suposta

“maldição”, que afetava a todos, em particular a natureza da região). A tensão tem início. Silêncio... Pinha mexe os braços nervosamente, tenta se esquivar e, após titubear um pouco, abandona a taverna.

Após a cena e um pedido de “*awareness*”, as observações do jogador confirmam nossa experiência: “*eu fiquei muito ansioso, não conseguia fazer aquilo... O bardo parou de tocar, todos estavam na expectativa, isso dificultou muito*”. Ainda sobre essa cena, após a sessão, o jogador L. pode expressar um pouco do conflito: “[sobre o desafio da taverna] *a taverna era um canto muito estranho pra ele... muito barulho, bagunça. Ele prefere natureza. Todo mundo parou e olhou pra ele: ‘Você!’ Então eu pensei: vou embora, não é o meu lugar*”.

Já Azarrir tinha a missão de enfrentar a polaridade “cuidar dos outros X se priorizar”. Aqui, tivemos um desfecho um pouco diferente. A situação da personagem envolvia receber um pedido de ajuda (já que era uma curandeira muito conhecida na cidade) em meio a uma situação em que havia pouquíssimo tempo. Assim, para continuar na aventura, ela deveria enfrentar o desafio de um pedido de ajuda, em uma situação em que não havia mais tempo. Uma porta estava aberta, prestes a se fechar, por onde ela deveria passar e seguir para o próximo cenário da aventura. Do outro lado da casa, uma aldeã batia em outra porta, à espera de um remédio a ser elaborado por ela. Ela estava entre a vontade de ajudar os outros e a necessidade de seguir sua missão pessoal (da qual dependia o reino e a própria natureza, pela qual a personagem nutria uma profunda ligação). A resposta da personagem acabou sendo um “meio termo”, nas palavras da jogadora. Ela sai, abandonando a aldeã que pede ajuda, mas não sem antes dizer: “*está tudo aí, eu já lhe disse o que fazer, preciso ir*”. Ao sair, deixa a porta aberta.

Na mesma direção, Gunter tinha o desafio de enfrentar o espelho e encarar a si próprio, em um exercício de olhar para as próprias características, trabalhando sua polaridade “autoestima X falta de autoconfiança”. Assim, enfrentou o espelho, que refletia com clareza suas mais profundas características. Na cena, o personagem olha com receio a própria imagem, mas sem conseguir falar sobre suas qualidades: “*não sei se sou bom o suficiente*”. Após algum tempo, lembrou que gosta de cuidar dos outros, se importa com o sofrimento do outro. O espelho vai mudando a imagem refletida e passa a mostrar cena do cachorro de Gunter sendo maltratado por uma outra versão de Gunter. Assim, o jogador não hesita e decide que Gunter deve entrar no espelho e assassinar o seu outro ‘eu’ que ameaçava matar seu cachorro. A cena que até então transcorria sem muita energia, sem muito afeto, muda completamente. O corpo do jogador C. mudou. Sua postura, sua energia e vontade de sair em defesa do seu animal foi visível, trazendo à tona uma de suas características mais visíveis: a lealdade e disponibilidade de ajudar a quem ama.

As cenas relatadas nos permitem uma reflexão acerca da vivência das polaridades no contexto da terapia mediada pelo RPG. A consciência das polaridades e a visualização delas na cena, vivida no

mundo fantasioso do RPG, permite que os jogadores/personagens encontrem saídas, por vezes diferentes ao que estão acostumados a realizar no dia a dia. Entra em cena aqui o que chamamos em Gestalt-terapia de ajustamento criativo, que, segundo Furtado e Gaspar (2022, p.4), “é, pois, o processo e a forma por meio do qual nos adaptamos à realidade e suas exigências, mas também a reinventamos de modo a atender as necessidades pessoais ou de dar a elas o melhor fechamento possível”. Assim, os jogadores tiveram a possibilidade de enfrentar antigas situações, dando talvez um novo desfecho, um caminho do meio, um ajustamento criativo.

Nas cenas supracitadas, todos os personagens conseguem realizar um desfecho um pouco diferente, talvez, do que os jogadores costumavam fazer na vida real. Azarrir desiste de ajudar a aldeã e segue seu caminho. Não sem antes, porém, deixar a porta aberta (segundo ela, para que a aldeã pudesse entrar e elaborar a poção): *“de um lado eu pensei, eu já fiz a minha parte... Não há mais o que eu possa fazer, às vezes eu preciso seguir o meu caminho”* (Fala da jogadora M., intérprete de Azarrir).

Já Pinha, mesmo após titubear, mergulha na escuridão da porta. Na sequência, embora não suba no palco para explicar ao público o que acontecia no reino, sai da taverna sem falar nada, sem dizer um “não”, permitindo possibilidade de, talvez, retomar o diálogo com as pessoas em um novo formato ou em um novo lugar.

Além da emoção vivenciada pelas situações de polaridades em jogo, algo que os jogadores relataram após as sessões foi a possibilidade de resolver de maneira mais criativa os dilemas propostos, possibilitando a experimentação de outros caminhos, outros territórios existenciais: *“O que eu percebi foi que o RPG te permite experimentar mais, permite mais criatividade”* (fala de M.). Foi nessa direção que os participantes caminharam, se aproximando, talvez, do que defendem Perls (1977a) e Zinker (2007), no sentido da integração das polaridades, de maneira criativa. Nas palavras da jogadora M., que interpretava Azarir:

Eu acho que o contato pode ser mais criativo. Já que é uma situação, ele permite um lugar onde não existem as mesmas regras sociais. Existe aquele ambiente, com aqueles personagens e o que pode acontecer ali. E aí as consequências são diferentes... Então você tem mais abertura pra experimentar coisas diferentes, e isso vem junto com a coisa da criatividade: se você tem mais abertura você pode ser mais criativo.

Assim, o conflito das situações propostas pelo RPG-terapia, representa, talvez, aquilo que foi proposto por Zinker (2007, p. 222), ao lembrar da “promessa criativa do conflito”, que traz à tona um potencial para aprender, para desenvolver outros caminhos. Um dos efeitos possíveis da vivência, ou “ampliação” das polaridades, consiste naquilo que Zinker determinou como sendo de “volta ao

mundo”. Nas palavras do autor: “se você voar rumo ao norte por tempo suficiente, terminará alcançando o sul” (Zinker, 2007, p. 223). Assim, na medida em que os personagens/jogadores avançam na direção de uma polaridade, acabam por iluminar também o outro lado, integrando-os de maneira mais saudável.

Entendemos que uma das propostas da psicoterapia seria: “experimentar e promover o poder criativo do paciente de reintegrar as partes dissociadas (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, p. 50), promovendo assim uma maior consciência sobre o próprio self, e demais processos psicológicos. Nesta direção, há diversas maneiras de favorecer esse caminho, tais como o trabalho com sonhos, exercícios e experimentos clínicos (cadeira quente, cadeira vazia), e, conforme defendemos neste artigo, o uso do RPG em contextos clínicos.

Importante destacar ainda nessa discussão o fato de que as polaridades pensadas pelos jogadores foram, talvez, materializadas e expostas no personagem a partir do que havia de material conscientizado pelos jogadores, o que pode, por vezes, excluir elementos que são mais dolorosos de se admitir no campo das polaridades do self. Assim, é possível concordar com Zinker (2007, p. 224), ao afirmar que: “Em geral, a autoimagem exclui a dolorosa *awareness* das forças polarizadas em nosso íntimo”, fazendo com que os jogadores tenham escolhidos polaridades mais fáceis de manejar terapeuticamente, ou elementos que estão mais acessíveis à consciência. Ou, talvez, estejamos de fato lidando com indivíduos mais próximos do que Zinker (2007) chama de saudáveis, que estão “cientes da maioria de suas polaridades” (p. 222).

Assim, entendemos que o RPG, como ferramenta psicoterápica, possibilita uma potencialização do trabalho terapêutico com polaridades e demais questões dos pacientes. Do ponto de vista da fenomenologia, os jogos de RPG consistem em uma importante ferramenta pois, já que não é possível acessar o fenômeno em si do paciente, “permitem que os jogadores se expressem, deem sentido às suas experiências, reflitam sobre as relações entre eles e seus personagens” (Bowman & Lieberot, 2018, p. 246).

Em continuidade, pode-se considerar que os personagens permitem o que é chamado de “imersão” no jogo e, ao adotar uma nova identidade em um espaço fictício (o jogo), os jogadores podem vivenciar sentimentos, características de personalidade e comportamentos que são do personagem, e não inteiramente seus. Assim, experimentam aquilo que alguns autores chamam de “álibi” (Montola & Holapeinen, citado por Bowman & Lieberot, 2018, p. 248), permitindo que os jogadores possam se expressar, das mais diversas formas, em um ambiente seguro (Bowman & Lieberot, 2018), o que não impede, porém, que algumas vezes os jogadores experimentem o que

chamamos de “Bleed” (sangramento, em livre tradução), ou seja, uma extrapolação das emoções do jogo para a vida real (Bowman & Lieberot, 2018).

Nesse sentido, o que temos é uma ampliação das possibilidades de vivenciar e entrar em contato com elementos do self (polaridades), aumentando a capacidade, através do jogo, de integração dos elementos polares e, dessa maneira, disparar processos de ajustamento criativo, de potência subjetiva, de produção de saúde e *awareness*. Ao entrar em contato com as polaridades, mais *awareness* se produz sobre a dinâmica interna dos sujeitos (Zinker, 2007).

Assim, entendemos que o uso do RPG em Gestalt-terapia consiste em uma ferramenta clínica importante, tendo em vista que um dos objetivos (e também método) da Gestalt-terapia é a promoção da *awareness* do paciente (Ozturk, 2019; Yontef, 1998), um “dar-se” conta, ou estar consciente do presente (Alvim, 2014), estando em contato com o próprio corpo, sentidos, entre o presente e o próprio ser da pessoa (Ozturk, 2019).

Quando falamos de *awareness* estamos nos referindo a “uma concepção de consciência que não é racionalidade, mas uma espécie de presença, engajamento corporal no mundo que proporciona um tipo de conhecimento imediato e implícito do campo, como define Jean-Marie Robine (Alvim, 2010, p. 68). Trata-se de uma abertura para os elementos novos que surgem no campo. Nas palavras de Alvim (2010, p.68):

A *awareness* envolve sensação, excitação e formação de gestalten, que descrevem, respectivamente, um movimento de abertura que permite ser afetado por uma novidade, um movimento na direção de algo no campo relacionado com isso e a formação de gestalten como a totalidade expressiva desse encontro

Diferente de uma sessão de psicoterapia tradicional, a mediação do RPG permite que se vivencie situações, dramatizadas no jogo, com infinitas possibilidades e desfechos possíveis, favorecendo o processo de *awareness* das polaridades.

Em se tratando de produção de *awareness*, concordamos com Zinker (2007, p. 221), quando afirma que

quando alcançam *awareness* com clareza, os conflitos podem permitir que a pessoa perceba sua diferenciação interna; no nível da criatividade oferecem a possibilidade de um comportamento integrado, altamente adaptativo porque cobre toda a ampla gama de respostas entre os extremos polarizados, anteriormente experienciados.

Esse comportamento integrado, do qual nos fala Zinker (2007), pode ser percebido nas cenas trabalhadas em nosso experimento. Nos desafios enfrentados por Gunter, por exemplo, o contato com

as polaridades, além de produzir um ajustamento criativo, sugere o desenvolvimento (ou descoberta) de algo novo:

E... eu acho que isso reflete um pouco de mim também, da minha jornada do que eu estou passando, e foi muito importante ter esses momentos aqui porque, a partir da sessão passada, eu comecei a reconhecer que eu também posso me permitir ser amado, eu também posso me permitir ser cuidado e eu mereço esse cuidado, eu me esforço muito por muitas coisas e muitos fatores pra eu me esforçar, eu acredito que seja também pra poder aproveitar um pouco desse cuidado. [...] Eu sinto também que em todo momento que eu precisava fazer alguma coisa, Gunther ele conseguia tomar uma decisão, ele conseguia realizar alguma coisa. Isso me deixou feliz porque eu não ficava imóvel diante do problema, eu me movia. E eu percebi que o que me movia mais era o pensamento de que meus amigos estavam em perigo, preciso fazer alguma coisa.

A seguir, para exemplificar um pouco dos momentos de *awareness* vividos com nosso experimento, transcrevemos ao leitor parte da nossa última cena, onde, após matar o ‘chefão’ final, cada personagem teve um confronto pessoal com um espelho e as polaridades vivenciadas:

M. - Meu coração ainda tá tututututu. Eu acho que nessa última cena, eu percebi que quando eu acho que não tem mais nada pra fazer, eu me permito ousar mesmo que eu não saiba o que vai acontecer. É... Dar certo ou dar errado não interessa mais. O negócio é tentar alguma coisa, e falando nisso eu acho que nem sempre eu preciso chegar ao ponto de... é... não me importar com o resultado. Porque eu acho que tem coisas que precisam ser importantes e que eu quero que dê certo. Mas isso não significa que eu não vou errar no processo. Ficar indecisa também pode ser o ponto de vista de que eu também estou errando. Então, no final das contas não adianta nada.

Narrador: Talvez faça parte do processo às vezes.

M. É... Pra buscar meu sentido né? Se eu não refletir sobre nada também fica complicado. Talvez eu tome pra mim sentidos que não são meus. Eu fiquei muito aflita quando tava indecisa do que fazer, porque eu não tenho tanta experiência.

Narrador: Isso tá dentro de uma polaridade do seu personagem também, não tá?

M.: Tá, eu interpretei muito bem porque faz parte de mim. E na aflição eu me permiti ser um pouco espontânea. Expressar isso, bater no travesseiro. E acho que depois disso, eu consegui finalmente tomar uma decisão.

Narrador: Muito boa por sinal.

M.: E... Ficou tudo bem. Super divertido. Eu acho que tenho crescido muito nos últimos anos e isso reflete também no meu personagem, que mesmo que eu saiba das minhas dificuldades eu também tô dentro do “experimentar o outro lado”, experimentar a integração mais vezes do que antes, e eu acho que isso pode ser o que torna lindo esse processo todo. Já foi muito difícil falar para outras pessoas que não era responsabilidade minha, não dar conta de demandas que eram pedidas para serem divididas comigo. Tanto é que ainda é muito difícil para outras pessoas perceberem que eu mudei, mas pra mim é melhor agora. Eu precisei das mudanças, do mesmo jeito que antes eu precisei dar conta de coisas que não eram minhas. E hoje eu sei que o que o outro sente com alguma coisa que eu escolho, não necessariamente tem a ver com ele. Liberta mas traz uma dificuldadezinha, mas tá tudo bem.

Assim, quando tratamos da produção de *awareness*, estamos falando também dos objetivos da Gestalt-terapia, qual seja, o de nos colocar em contato com nossas polaridades, mantendo um fluxo de *awareness*, ampliando-a (Alvim, 2010). Aqui, o trabalho se assemelha ao que Alvim propõe no contexto clínico quando, ao colocar foco sobre determinados modos de se comportar, formas que se

repetem de modo mecânico, temos a possibilidade também de promover um “desajustamento criador”, exigindo do paciente-jogador um esforço criativo para retomar o equilíbrio (Alvim, 2010), permitindo assim a invenção de outras possibilidades: “Se há segurança na situação, há possibilidade de experimentar a invenção diante da diferença com o outro (terapeuta), permitindo resgatar a fé no corpo, no sentir, e poder-ser na sua diferença e singularidade” (Alvim, 2010, p.69).

Conforme viemos discutindo ao longo deste artigo, a ampliação da *awareness* permite a invenção de outras possibilidades de existência, ou de ajustamentos criativos, que é a maneira como nos adaptamos a realidade, mas também a reinventamos, tentando atender a nossas necessidades pessoais e dando o melhor fechamento possível (Furtado & Gaspar, 2022). Tais reflexões, ressaltam a importância que o uso do RPG pode ter nas estratégias terapêuticas da Gestalt-terapia, permitindo aumento da capacidade de *awareness* e ajustamentos criativos em um ambiente terapêuticamente seguro.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve por objetivo compreender os efeitos do uso do RPG como ferramenta na psicoterapia de grupo. Assim, tendo como foco o trabalho com as polaridades, utilizamos o RPG como ferramenta para um trabalho terapêutico em grupo, durante três sessões terapêuticas.

Os resultados apontam para uma potencialização do trabalho com as polaridades através do RPG, por permitir a experimentação e vivência das possibilidades em curso para os pacientes/jogadores, permitindo maior criatividade nos caminhos escolhidos, facilitando e ampliando o processo de *awareness* e integração das polaridades. A segurança do setting terapêutico e a ludicidade do jogo permitiram aos participantes experimentarem comportamentos e caminhos com maior criatividade, favorecendo ajustamentos criativos.

Algumas limitações são importantes também de serem mencionadas, sobretudo o tempo demasiadamente longo das sessões, em geral de três a quatro horas. Uma sugestão para minimizar essa dificuldade seria estipular um limite para o número de participantes entre três e cinco jogadores-pacientes. Além disso, algumas possíveis dificuldades podem ser encontradas em sessões com pacientes não familiarizados com o RPG, ou mesmo com pessoas mais racionais, pouco dispostas ao mergulho no mundo da fantasia, premissa principal dos jogos de RPG.

REFERÊNCIAS

- Afonso, M. L., & Abade, F. L. (2008). *Para Reinventar as Rodas: rodas de conversa em Direitos Humanos*. Belo Horizonte: RECIMAM
- Alvim, M. B. (2014). Awareness: Experiência e saber da experiência. In: Frazão, L. M.; Fukumitsu, K. O. (org.). *Gestalt-terapia: Conceitos fundamentais*, p. 13-30. São Paulo: Summus.
- Alvim, M. (2010). A clínica da gestalt-terapia: experiência e criação. *Mosaico: estudos em psicologia*, 4 (1), p. 66-69.
- Araújo, R. B., Oliveira, M. M. A. & Cemi, J. (2011). Desenvolvimento de Role-Playing Game para Prevenção e Tratamento da Dependência de Drogas na Adolescência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27 (3), pp. 347-356.
- Bagès, C., Hoareau, N., & Guerrien, A. (2021). Play to reduce bullying! Role-playing games are a useful tool for therapists and teachers. *Journal of Research in Childhood Education*, 35 (4), 631–641. <https://doi.org/10.1080/02568543.2020.1810834>
- Blackmon, W. (1994). Dungeons and Dragons: The Use of a Fantasy Game in the Psychotherapeutic Treatment of a Young Adult. *American journal of psychotherapy*, 48 (32), p. 224-232.
- Boris, J. B. (2013). Grupos gestálticos: uma proposta fenomenológica de facilitação da cooperação. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 13 (3), p. 1124-1158.
- Bowman, S. L. & Lieberoth, A. (2018). Psychology and Role-Playing Games. In: Zagal, J. P. & Deterding, S. (Edit.) (2018). *Role-playing game studies: transmedia foundations*. New York: Routledge, p. 245-264.
- Cardoso, L. C. (2009). Grupos terapêuticos na abordagem gestáltica: uma proposta de atuação clínica em comunidades. *Estudos e pesquisas em psicologia*, 9 (1), p. 124-138.
- Fadel, F. C. & Pinheiro, M. E. (2015). Gestalt-Terapia de Grupo: o que é isso? *Revista IGT na Rede*, 12 (22) p. 196 – 239
- Furtado, J. R. & Gaspar, F. P. (2022). As polaridades controle e confiança na sociedade contemporânea a partir da Gestalt-terapia. *Phenomenological Studies - Revista da Abordagem Gestáltica*, 38 (01), p. 60-69.
- Gygax, G., & Arneson, D. (1974). *Dungeons & Dragons*. Lake Geneva, WI: TSR, Inc.
- Montola, M. (2009). The Invisible Rules of Role-Playing The Social Framework of Role-Playing Process. *International Journal of Role-Playing*, 1 (36), p. 22-36.
- Osturk, A. G. (2019). Gestalt Group Practice for Increasing Awareness of University Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 6 (3), 1-8.
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1997). *Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.

Perls, F. (1977a). *A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia*. São Paulo: FTC.

Perls, F. S. (1977). *Gestalt-Terapia Explicada*. 7a Edição, São Paulo: Summus Editorial.

Yontef, G. M. (1998). *Processo, diálogo e awareness: Ensaio em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus.

Zagal, J. P. & Deterding, S. (2018). *Role-Playing Game Studies*: Transmedia Foundations. New York: Routledge.

Zinker, J. (2007). *Processo Criativo em Gestalt Terapia*. São Paulo, Summus Editorial.