

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
INSTITUTO DE ARTES  
DEPARTAMENTO DE ARTE DRAMÁTICA

**TEATRO E TRANSFORMAÇÃO PESSOAL:  
UM ESTUDO DE CASO EM DUAS OFICINAS ADULTAS**

GRAZIELA SCHAEFER

PORTO ALEGRE  
2013

GRAZIELA SCHAEFER

TEATRO E TRANSFORMAÇÃO PESSOAL:  
UM ESTUDO DE CASO EM DUAS OFICINAS ADULTAS

Trabalho de conclusão de curso apresentado  
à Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
como requisito parcial para obtenção do grau  
em Arte Dramática.

ORIENTADORA: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Silvia Balestrieri  
Nunes

PORTO ALEGRE

2013

## RESUMO

Este trabalho tem como objetivo analisar os efeitos terapêuticos do teatro, a partir de exercícios de comunicação e desinibição, baseados em Boal (xxxx) e Spolin (xxxx). Conforme Roubine (2003), desde o século XVIII o drama é espelhado na sociedade da época, para isso valendo-se do apelo às emoções, visto que acreditava-se que o teatro deveria buscar o coração. Segundo Boal (2007), todos nós somos atores, pois todos atuamos em nosso cotidiano, relação que o autor ainda faz com o conceito de *Teatro-Imagem* criado por ele, o qual age por meio da linguagem corporal transformando problemas e sentimentos em imagens concretas. Ou seja, dentro desse conceito é possível afirmar que a imagem é uma realidade existente, sendo, ao mesmo tempo, a representação de uma realidade vivenciada. A realização dessa pesquisa ocorreu através de minha experiência ao ministrar duas oficinas, na Fundação Cultural de Igrejinha, localizada no município de Igrejinha/RS. As oficinas realizadas foram: Teatro e Desinibição e Comunicação, cada uma com duração de três horas/aula, uma vez por semana. Nas oficinas eram realizados exercícios coletivos de movimento, dramatizações, relaxamento, reflexão, conversação etc. Era um espaço sem denominação ou objetivos terapêuticos, mas que, conseqüentemente, acabou tendo essa importância, devido as emoções despertadas durante as aulas, as reações positivas que foi possível notar no engajamento dos alunos durante as atividades e até mesmo as mudanças que as oficinas tiveram na vida pessoal dos participantes. Apesar da oficina não ser voltada para fins terapêuticos, acabou apresentando essa importância. Ao final das aulas foi possível notar uma melhora dos alunos na forma como se expressavam, aumento da autoestima e confiança. Resultando em uma melhora significativa tanto em suas vidas pessoais, quanto profissionais, além de fazer com que os alunos se libertassem de seus bloqueios corporais e emocionais, fizessem novas amizades e pudessem sentir como membros de um grupo.

**Palavras-chave:** Teatro. Comunicação e desinibição. Catarse. Psicodrama.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
<b>2 BASE TEÓRICA.....</b>	<b>9</b>
2.1 AUGUSTO BOAL.....	9
2.1.1 O Teatro do Oprimido.....	9
2.2 JACOB LEVY MORENO.....	14
2.2.1 Como surge o psicodrama.....	15
2.2.1.1 Caso “Bárbara” .....	16
2.2.2 O que é psicodrama.....	18
2.2.3 A sessão de psicodrama.....	19
2.2.4 Técnicas de psicodrama.....	20
2.2.4.1 Espelho.....	21
2.2.4.2 Inversão de papéis.....	21
2.2.4.3 Solilóquio.....	21
2.2.5 A catarse em Moreno.....	22
2.2.6 Catarse de integração.....	22
2.2.7 Insight.....	23
2.3 VIOLA SPOLIN.....	23
2.3.1 O Ponto de Concentração.....	25
2.4 TEORIAS SOBRE O JOGO.....	27
2.4.1 A Teoria da catarse.....	27
2.4.2 A Teoria da recreação.....	27
2.4.3 A Teoria do relaxamento.....	28
2.4.4 O Jogo como auto expressão.....	28
<b>3 A EXPERIÊNCIA EM SALA DE AULA.....</b>	<b>30</b>
3.1 A TURMA DE DESINIBIÇÃO E COMUNICAÇÃO.....	30
3.1.1 Depoimento da aluna A.....	30
3.1.2 Aula 1.....	32
3.1.2.1 Comentários.....	33
3.1.3 Aula 2.....	34
3.1.2.2 Comentários.....	36
3.1.4 Aula 5.....	36
3.1.4.1 Comentários.....	37

<b>3.1.5 Aula 8.....</b>	<b>38</b>
<b>3.1.5.1 Comentários.....</b>	<b>38</b>
<b>3.1.6 Aula 10.....</b>	<b>39</b>
<b>3.1.6.1 Comentários.....</b>	<b>40</b>
<b>3.2 TURMA DE INICIAÇÃO TEATRAL.....</b>	<b>41</b>
<b>3.2.1 Aula 3.....</b>	<b>41</b>
<b>3.2.1.1 Comentários.....</b>	<b>42</b>
<b>3.2.2 Aula 4.....</b>	<b>43</b>
<b>3.2.2.1 Comentários.....</b>	<b>43</b>
<b>3.2.3 Aula 8.....</b>	<b>43</b>
<b>3.2.3.1 Comentários.....</b>	<b>44</b>
<b>4 ANÁLISE DOS RELATOS À LUZ DAS TEORIAS.....</b>	<b>46</b>
<b>4.1 O JOGO.....</b>	<b>46</b>
<b>4.2 PERTENCIMENTO.....</b>	<b>47</b>
<b>4.3 AMPLIAÇÃO DA CAPACIDADE DE SENTIR.....</b>	<b>48</b>
<b>4.4 CONTATO.....</b>	<b>49</b>
<b>4.5 AUTOCONFIANÇA E AUTOESTIMA.....</b>	<b>51</b>
<b>4.6 EXPERIMENTAÇÃO E LIBERTAÇÃO.....</b>	<b>52</b>
<b>4.7 ESPONTANEIDADE.....</b>	<b>53</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>56</b>
<b>6 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>53</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho pretende analisar os efeitos terapêuticos do teatro. Provavelmente esta questão tenha se tornado relevante para mim após ter cursado especialização em psicodrama em Porto Alegre, onde estudei e coloquei em prática os exercícios e o trabalho de Moreno, cuja base é o teatro e a espontaneidade. A partir de exercícios, fundamentalmente, de Augusto Boal, Viola Spolin e psicodrama percebi, ao longo de um processo de nove meses, com uma turma de teatro adulto e outra de desinibição e comunicação, uma transformação pessoal intensa nos alunos. Muitos são os relatos e as mudanças de vida que percebemos naqueles que se entregam para o trabalho teatral, por exemplo:

*– Ah, antes eu não passava em nenhuma entrevista de emprego. Depois do curso, passei em duas!* – Contou-me uma aluna.

Outro aluno, R., gostou tanto da arte que largou tudo e se mudou para Porto Alegre, a fim de atuar numa companhia de teatro infantil. O menino tímido e inseguro desabrochou para a vida.

A aluna J. largou emprego fixo, onde atuava como secretária há anos em uma empresa, para assumir uma carreira e uma vida nova na área cultural, em uma cidade há 500 km de distância de sua cidade anterior.

Tantos são os relatos de alunos que contam-me como se sentem melhores em relação a si mesmos, a sua autoestima, como mudaram de vida, que agora eles têm amigos e sentem que pertencem a um grupo, que não há como não afirmar que o teatro possui a sua função terapêutica. O “treinamento” do ator é um trabalho de transformação pessoal, pois requer que bloqueios corporais e emocionais sejam enfrentados. Dependendo do exercício, o ator trabalha questões profundas dele mesmo, já que alguns exercícios têm poder catártico e se repetem cotidianamente. E através deles nos libertamos de nossas “mecanizações”, como diria Boal.

Podemos encontrar efeitos terapêuticos do teatro desde os rituais de caça do homem primitivo, como nos jogos teatrais e no jogo dramático dos dias de hoje.

Antes da tribo sair à caça, eram criados rituais de preparação, onde eram dramatizados os confrontos. A dramatização servia para a liberação do medo, através de uma espécie de treinamento de papéis em que caçador e demais “atores” faziam os papéis da fera e do bando que a perseguiram. “É como se houvesse, pela

celebração da unidade com a natureza, uma apropriação simbólica do potencial destrutivo do inimigo e, com isso, um incremento das possibilidades de derrotá-lo, via aumento da coragem e da força do caçador” (AGUIAR, 1998, p. 16).

No século V a.C., na Grécia, o teatro exerce sua função terapêutica por meio da *catarse*. Segundo Aristóteles, o espectador se identifica com o herói trágico, através do sentimento de  *piedade* ou *terror*, para assim depurar essas emoções.

No caso da  *piedade*, trata-se de uma emoção altruísta: eu me apiedo ao espetáculo do sofrimento que outro homem experimenta sem tê-lo merecido. Já o *terror* é uma emoção egocêntrica: fico aterrorizado ante a ideia de que eu mesmo poderia experimentar a calamidade da representação à qual assisto. (ROUBINE, 2003, p. 18)

No século XVIII, o drama burguês espelhando para a sociedade da época, seus tipos burgueses e homens do povo, prima por uma “pedagogia da virtude”. Isto é, mesmo rompendo com a rigidez aristotélica do período anterior, através de um teatro que coloca a virtude em cena, espera ver a mesma espelhar-se no público. Para tal, utiliza-se de recursos como as emoções e o enternecimento, sistematicamente, numa clara reedição da *catarse*. Acreditava-se que o teatro deveria buscar o “coração”, pois “é preciso “abri-lo suavemente”, “apoderar-se dele”, “tocá-lo com sensações refinadas e repetidas (Mercier)”” (ROUBINE, 2003, p. 64).

Jacob Levy Moreno, médico e psiquiatra, no início do século XX, criou o *Teatro Espontâneo*, cuja ideia era a de uma apresentação espontânea, sem dramaturgia, no improvisado. Após trabalhar anos em um hospital com teatro espontâneo, criou o *Teatro Terapêutico*, que depois se tornaria o *Psicodrama Terapêutico*.

No Brasil, nos anos 60, encontramos uma vertente semelhante no teatro de Augusto Boal, o *Teatro do Oprimido*. O teatro do oprimido consiste em um conjunto de jogos, técnicas de imagens e improvisações, com o objetivo de desenvolver e resgatar o potencial teatral de cada um, bem como facilitar a compreensão e busca de soluções para questões sociais e interpessoais (Boal, 1996).

Já para Richard Courtney, pesquisador, ator e professor de teatro inglês, autor de *Jogo, teatro e pensamento*, obra que trata das relações e dos problemas do

teatro-educação. *O jogo dramático* será um modo de catarse emocional, capaz de promover a liberação e o controle das emoções, além de favorecer a disciplina interna.

Viola Spolin (2000), autora norte-americana e criadora do teatro improvisacional, desenvolve, na década de 40, um trabalho teatral amplamente sustentado pelo jogo. Segundo a autora, o objetivo, ou o que ela também chama de foco, no qual o ator deve manter sua concentração e para o qual a ação é dirigida durante o jogo ou cena, provoca espontaneidade. Nesse momento ocorre uma libertação pessoal e a pessoa, como um todo, é despertada.

Através da experiência em sala de aula, que será aqui apresentada, pretendo, nesse trabalho, estabelecer contato com os teóricos citados acima, como: Jacob Levy Moreno, Augusto Boal, Viola Spolin, Richard Courtney, dentre outros, na tentativa de analisar os efeitos terapêuticos do teatro, bem como encontrar referenciais teóricos destes pesquisadores nas experiências vivenciadas em aula.



## 2 BASE TEÓRICA

O presente capítulo pretende fazer uma breve explanação sobre a obra dos teatrólogos Augusto Boal e Viola Spolin, cujos exercícios e jogos trabalhei nas oficinas que ministrei, e que serão descritas nesse trabalho, bem como sobre Jacob Levi Moreno, médico psiquiatra, criador do psicodrama, técnica que também utilizei em meu trabalho.

### 2.1 AUGUSTO BOAL (1931 A 2009)

Diretor de teatro, dramaturgo, ensaísta e diretor, nascido no Rio de Janeiro, Augusto Boal é considerado uma das grandes figuras do teatro contemporâneo internacional. Fundador do Teatro do Oprimido, que alia o teatro à ação social, suas técnicas e práticas difundiram-se pelo mundo, principalmente nas três últimas décadas do século XX, sendo largamente empregadas não só por aqueles que entendem o teatro como instrumento de emancipação política, como também nas áreas de educação, saúde mental e no sistema prisional.

Recém chegado dos Estados Unidos, em 1956, onde assistia as montagens do *Actor's Studio* e estudava dramaturgia na *School of Dramatic Arts*, com John Gassner, foi convidado a dirigir o elenco jovem do Teatro de Arena, de São Paulo, e atores como Gianfrancesco Guarnieri e Oduvaldo Viana Filho. Sua primeira direção foi *Ratos e Homens*, de John Steinbeck, que lhe rendeu o prêmio revelação de direção da Associação Paulista de Críticos de Artes, em 1956.

#### 2.1.1 o teatro do oprimido

Como homem de teatro, ele não concordava com a ideia do “Teatrão”, praticado no Brasil nos anos 60, por grupos como o Teatro Brasileiro de Comédia – TBC, que reproduzia uma concepção burguesa. Buscava um teatro que servisse

como instrumento político e social das classes menos privilegiadas. Os jogos e técnicas foram criados e desenvolvidos com os atores no Laboratório de Interpretação do Arena e partiram de exercícios de preparação do ator, propostos pelo diretor russo Constantin Stanislavski (1863-1938).

O Teatro do Oprimido foi desenvolvido de acordo com a necessidade da população em discutir determinados temas. Na década de 70, o Teatro Jornal foi a primeira prática criada no Teatro do Oprimido, que era utilizado para burlar a ditadura no Brasil, além de apresentar um teatro que fosse ao encontro das questões populares e denunciasse a violência que não aparecia nos jornais.

Depois de ser perseguido pelos militares, preso e exilado, Boal refugiou-se em países como Argentina, onde criaria o Teatro Invisível, Portugal e França. Fazer teatro era imprescindível, porém altamente perigoso, em função das ditaduras latino-americanas, e atuar invisivelmente era uma forma de escapar delas.

Ainda na América Latina, mais especificamente no Peru, criou o *Teatro-Fórum*, através da descoberta da intervenção popular direta em seus espetáculos. O Teatro-Fórum possibilita que a plateia intervenha na cena e modifique as ações do personagem protagonista, para que se interrompa o ciclo de opressão encenada.

Já na Europa, Boal percebeu que as pessoas sofriam opressões diferentes das sofridas pelos latino-americanos, pois tratavam-se de questões existencialistas, como o medo do futuro, do vazio existencial ou da dificuldade de amar. Os policiais não existiam no plano físico, como na ditadura, mas estavam na cabeça das pessoas, influenciando suas ações e dificultando seu desenvolvimento. Foi então que Boal desenvolveu as técnicas do Método de Teatro e Terapia do Arco-Íris do Desejo, que buscam analisar as opressões internalizadas em diferentes grupos para, a partir do teatro, criar estratégias para desconstruir essas opressões.

Podemos definir o *Teatro do Oprimido* como um conjunto de jogos e técnicas de imagens e improvisações, com o objetivo de desenvolver e resgatar o potencial teatral de cada um, bem como facilitar a compreensão e busca de soluções para questões sociais e interpessoais (Boal, 1996). Existe atualmente nas seguintes modalidades: *Teatro-Fórum*, *Teatro Invisível*, *Teatro Imagem* e *Método de Teatro e Terapia do Arco-Íris do Desejo*. Uma oficina de teatro do oprimido, em geral, é constituída de exercícios, jogos e criação de uma peça de teatro-fórum ao final.

O livro de Augusto Boal, com o qual trabalhei nas turmas desta pesquisa, *Jogos Para Atores e Não Atores*, trata-se de um sistema de exercícios (*monólogos corporais*), jogos (*diálogos corporais*) e técnicas teatrais, além de técnicas de *Teatro-Imagem*, que, segundo o autor, podem ser utilizadas não só por atores, como também por todas as pessoas. Segundo Boal (2007), “todo mundo atua, age, interpreta. Somos todos atores. Até mesmo os atores!”

Antes de seguirmos adiante, se faz necessária uma breve conceituação acerca de *Teatro-Imagem*. Nesta técnica a encenação baseia-se nas linguagens não-verbais. O teatro-imagem é constituído de uma série de técnicas que Boal foi desenvolvendo ao longo dos anos e que começaram a aparecer nos seus trabalhos com indígenas no Peru, Colômbia, Venezuela e México, pois as línguas maternas dos participantes não eram o espanhol, nem a dele. Por isso, tornou-se necessário recorrer às imagens e as técnicas assim surgiram naturalmente (Boal, 2007). O teatro-imagem transforma problemas e sentimentos em imagens concretas, a partir da leitura da linguagem corporal, busca-se a compreensão dos fatos representados na imagem, que é real enquanto imagem. A imagem é uma realidade existente, sendo, ao mesmo tempo, a representação de uma realidade vivenciada.

A palavra exercício, para Boal (2007), remete a movimento físico, muscular, respiratório, motor e vocal e seus objetivos são auxiliar quem o realiza a melhor conhecer e reconhecer o seu corpo, as suas estruturas musculares, suas relações com os outros corpos, a gravidade, os objetos, os espaços, as distâncias, os pesos, velocidades e as relações entre essas diferentes forças. Os exercícios buscam o conhecimento do corpo, suas atrofias e hipertrofias e sua capacidade de recuperação e reestruturação. Segundo Boal, o exercício é uma *reflexão física* sobre si mesmo.

Os jogos, por outro lado, tratam da expressividade. Os jogos, como já comentado anteriormente, são um diálogo que exigem um interlocutor, é *extroversão*. Boal, descreve os jogos e exercícios como *joguexercícios*, pois, segundo o autor, há muito de exercício nos jogos, e vice-versa.

No Laboratório de Interpretação do Arena, em que se estudava metodicamente Stanislavski, a busca era por tornar a emoção prioritária, ao contrário da técnica, muito valorizada na época em que se representava sem se sentir nada. Mas como fazer com que as emoções se manifestassem livremente através do

corpo do ator, se o mesmo estava mecanizado? E por que o corpo do ator estava mecanizado? Pela constante repetição de gestos e expressões (Boal, 2007).

Nosso corpo está cristalizado, nossos gestos e ações mecanizados, repetimos sempre os mesmos movimentos, por isso se faz necessária uma desmecanização do corpo do ator. Ao desenvolver sempre os mesmos movimentos, cada pessoa mecaniza o seu corpo para realizá-los da melhor forma, privando-se então de possíveis alternativas para cada situação original. Podemos rir de maneiras diferentes, mas quando nos contam algo engraçado, rimos sempre da mesma maneira.

O ator, como todo ser humano, tem suas ações e reações mecanizadas e é por isso que é necessário começar pela sua desmecanização, para torna-lo apto a assumir as “mecanizações” da personagem que vai interpretar. “É necessário que o ator volte a sentir certas emoções e sensações das quais já se desabituou, que amplifique a sua capacidade de sentir e se expressar” (BOAL, 2007, p. 62).

De acordo com Boal (2007), os sentidos sofrem e sentimos muito pouco daquilo que tocamos, escutamos muito pouco daquilo que ouvimos, vemos muito pouco daquilo que olhamos. Escutamos, sentimos e vemos segundo nossa especialidade. Os corpos se adaptam ao trabalho que devem realizar. Esta adaptação, por vezes, leva à atrofia e hipertrofia. Para que o corpo seja capaz de emitir e receber todas as mensagens possíveis é preciso que ele seja re-harmonizado. Nesse sentido que o autor escolheu jogos focados na des-especialização.

Boal dividiu os exercícios e jogos em cinco categorias. Na primeira categoria de jogos, Boal busca diminuir a distância entre sentir e tocar. Na segunda categoria, entre escutar e ouvir. Na terceira categoria, busca desenvolver os vários sentidos ao mesmo tempo. Na quarta, tenta-se ver tudo aquilo que se olha. E na quinta, busca-se trabalhar o despertar da memória.

A seguir escolhemos um exercício do livro *Jogos para atores e não atores*, no qual podemos encontrar a busca pela desespecialização no trabalho de Boal, da primeira série: exercícios gerais. Trata-se da atividade *Descoodernação de movimentos coordenados* (BOAL, 2007, p. 102):

A coordenação de movimentos endurece os músculos e determina a máscara física. Neste exercício o ator estuda seus movimentos, descoordenando-os: os braços separados das pernas ao andar; uma

perna com um ritmo diferente da outra; uma mão gesticulando ao contrário da outra; os braços fazendo o movimento de equilibrar as pernas que se cruzam, mas não ao mesmo tempo, etc. Pode-se primeiro realizar uma ação qualquer e depois repeti-la com os movimentos descoordenados.

Sobre os exercícios no livro acima citado, ainda podemos afirmar que trabalham com equilíbrio e exploração de diferentes formas de movimentar o corpo, tanto individualmente quanto em duplas. Assim como ritmo em grupo, com a comunicação através de imagens, exercícios para realizar de olhos fechados, explorando, dessa forma, outros sentidos que não a visão; além de massagens e também exercícios de integração.

Por último, podemos afirmar que, para Boal (1996), a essência do teatro é a auto-observação humana. Teatro, ou teatralidade, é a capacidade que permite que o sujeito se observe em ação. O autoconhecimento, advindo desse processo, permite-lhe ser sujeito (aquele que observa) de outro sujeito (aquele que age) e permite-lhe estudar alternativas sobre o seu agir. O ser humano pode assim ver-se no ato de ver, de agir, de sentir, de pensar.

Os animais caçam e perseguem, mas não são capazes de se auto observarem.

Quando, porém, um ser humano caça um bisonte, ele se vê caçando, e é por isso que pode pintar, no teto da caverna onde vive, a imagem de um caçador – ele mesmo - no ato de caçar o bisonte. Ele inventa a pintura porque antes inventou o teatro: viu-se vendo. “Aprendeu a ser espectador de si mesmo, embora continuando ator”. (BOAL, 1996, p. 27)

Para o autor, todas as pessoas atuam. Interpretam.

Teatro é algo que existe dentro de cada ser humano, e pode ser praticado na solidão de um elevador, em frente a um espelho, no Maracanã ou em praça pública para milhares de espectadores. Em qualquer lugar... até mesmo dentro dos teatros. A linguagem teatral é a linguagem humana por excelência, e a mais essencial. (BOAL, 2007).

Boal entende que o teatro deve trazer felicidade, deve ajudar-nos a conhecermo-nos melhor, como uma forma de conhecimento, nos ajudar a transformar a sociedade e a construir o futuro.

A palavra *psique*, que se refere ao conjunto de manifestações psíquicas do ser humano, designa também um espelho, montado em molduras, através do qual uma pessoa, em pé, pode se ver por inteiro. Na *psique* vê seu corpo e, no seu corpo, *sua psique* (BOAL, 1996). “O teatro é um espelho onde se reflete a natureza!” – Shakespeare. E o teatro do oprimido é um espelho onde podemos penetrar e modificar nossa imagem (Boal, 1996). O teatro é a psique onde podemos ver a nossa própria psique.

## 2.2 JACOB LEVY MORENO (1889 – 1974)

Filósofo, psicólogo, médico e psiquiatra turco-judeu, nascido na Romênia, cresceu na Áustria (Viena) e naturalizou-se americano. Aos 28 anos, formou-se em medicina, entretanto desde muito jovem se interessou por teatro. Nos anos 20, vivia como médico contratado pela prefeitura e em 1921 criou o *Teatro Espontâneo*, cuja ideia era a de uma apresentação espontânea, sem dramaturgia, no improvisado do momento. Após trabalhar anos em um hospital psiquiátrico, com teatro espontâneo, cria o *Teatro Terapêutico*, que depois se tornaria o *Psicodrama Terapêutico*.

Na juventude, influenciado pelo misticismo judaico e pela Cabala, com seu postulado central de que toda a Criação é uma emanção da Divindade, o jovem Moreno sentia-se uma espécie de “escolhido”. Sua barba ruiva lhe dava um aspecto paternal e sábio, apesar da pouca idade e sua conduta o havia tornado conhecido e procurado por pessoas com problemas. Pregava a santidade do ser, a auto perfeição, a ajuda e a boa ação cumprida no anonimato.

Aos dezenove anos, em 1908, estava matriculado na Faculdade de Medicina de Viena. Neste período, seu passatempo predileto era caminhar pelos parques da cidade, reunindo crianças e fazendo brincadeiras de improvisação. Nunca repetia a mesma história, para manter a sensação de encantamento. Ao trabalhar com as

crianças, Moreno queria lhes proporcionar meios de lutar contra os estereótipos da sociedade, mantendo sua espontaneidade e criatividade.

Quero mostrar como um homem com sinais de paranoia, megalomania e outras formas de desajuste não era um doente mental, mas podia vir a ser alguém saudável e podia tornar-se mais produtivo se “representasse” seus sintomas, como um ator numa peça, ao invés de reprimi-los ou resolvê-los. Nisso ele antecipava o papel de protagonista do **psicodrama** de sua própria vida.

Entre 1908 e 1914, Moreno e cinco seguidores, que compartilhavam seus ideais, viviam em uma comunidade, não aceitavam remuneração por seus serviços e tudo que recebiam como gratificação ia para a Casa do Encontro, um local criado para abrigar refugiados que, nos anos tumultuados precedentes à Primeira Guerra Mundial, transitavam por Viena. A Casa de Encontro era um local onde as pessoas eram assistidas pelo tempo necessário. Todas as noites havia sessões de “grupos de encontro” em que eram discutidos os problemas e desfeitos os ressentimentos, após compartilhar os sentimentos, as pessoas cantavam e dançavam.

Essas reuniões foram os modelos dos grupos de encontro que se espalharam mais tarde pelo mundo. Em seguida Moreno estendeu este método de terapia ao grupo das prostitutas, que assim puderam ajudar-se mutuamente, conseguiram advogados para defendê-las e médicos para tratá-las.

Entretanto, o desenvolvimento do Psicodrama ocorreu de fato nos Estados Unidos, para onde Moreno migrou em 1925 e onde viveu os anos mais produtivos da sua vida. Lá se firmou como Psiquiatra e, em 1936, abriu seu próprio hospital no distrito de Beacon, que se tornaria tanto um centro de tratamento mental, quanto o laboratório de suas ideias e centro de formação de psicodramatistas.

### **2.2.1 Como surge o psicodrama**

Segundo Moreno, a Viena dos anos vinte era um dos locais mais animados da Terra para intelectuais e artistas (Knobel, 2002). Toda essa animação era renovada pelos encontros semanais que mantinha com a turma que frequentava os

cafés. Essas companhias, somadas às transformações da Europa da Primeira Guerra, e uma particular indignação com o teatro burguês da época, fez com que criasse um novo tipo de teatro: o teatro do improvisado, um teatro livre, o *teatro espontâneo*. De acordo com Moreno, um *teatro de gênios, de imaginação total*.

Para tal, criou um grupo para a pesquisa experimental dos *estados espontâneos*. O grupo era formado por, entre outros, Anna Höllering (nome verdadeiro de Bárbara). Com a eliminação do texto, passaram a fazer um teatro colocando o público em cena, onde as personagens atuavam no exato momento em que eram criadas. As soluções dos conflitos, o enredo e as falas eram improvisados. A intenção inicial era de criar um teatro sem compromisso estético e livre da imortalidade das experiências “conservadas”.

Nesse contexto, o psicodrama nasce por acaso, com o caso Bárbara. A passagem de um teatro improvisacional, para uma prática terapêutica, surge com a principal atriz da companhia de teatro que se apresentava, semanalmente, em Viena. Até esse momento, Moreno era um diretor e produtor teatral que tinha a preocupação com público. Mesmo não assumindo nenhum compromisso estético, tinha a perspectiva de uma audiência que viabilizasse o trabalho.

### **2.2.1.1 Caso “Bárbara”**

Bárbara, pseudônimo de Anna Höllering, foi a protagonista do caso registrado como origem do psicodrama. Jovem, bonita e boa atriz, Anna escolhia sempre papéis de heroína romântica nas dramatizações da companhia de teatro espontâneo. Encantava e emocionava, principalmente a um poeta e autor teatral, George. George apaixonou-se por Anna e se casaram, mas o marido de Anna certo dia procurou Moreno, perturbado em busca de ajuda. Reclamou do comportamento de Bárbara que, em público, apresentava-se como um ser angelical, mas na intimidade revelava-se extremamente agressiva. Contou que ela o chamava de nomes de baixo calão e às vezes o agredia fisicamente.



Moreno pediu que George aparecesse no teatro, como sempre, e, quando encontrou Bárbara, pediu que ela desempenhasse outros papéis a que ela não estava habituada. Assegurou que era maravilhosa interpretando mulheres virtuosas, mas que queria vê-la representando a estupidez e a rudeza da vida humana, não apenas como as pessoas eram, mas piores ainda, como quando são levadas a extremos.

Diante do desafio, Bárbara ficou entusiasmada e aceitou com prazer. A chegada de uma notícia de uma prostituta agredida e morta por um estranho. Realizou-se uma cena. Em uma rua improvisada, o bandido saía de um “café” seguindo Bárbara, logo fazia a abordagem, dando origem a uma séria discussão por dinheiro. De repente, Bárbara passava a representar de forma inédita. Gritava, esmurrava e chutava a perna do ator. No ápice da violência, o bandido golpeou Bárbara até a morte com um estilete.

Ao final da sessão, Bárbara e George foram para casa, aparentemente, felizes. Desde então a atriz passou a representar papéis baixos, enquanto George abastecia o médico com informações diariamente. Notou que, após algumas sessões, surgiram consideráveis modificações no comportamento da esposa. Os acessos de mau-humor tinham perdido a intensidade e muitas vezes a atriz, em casa, ria de situações similares àquelas que ocorriam no palco.

Esse procedimento de Moreno indica que a liberdade de seu teatro de improviso não prescindia de um diretor/dramaturgo, que não escrevia, mas promovia concepções criativas. Na improvisação, Bárbara tinha de atuar muito além do racional, pois tinha a preocupação em contracenar, manter o ritmo e a intensidade das cenas. Como era uma peça sem texto, tinha de buscar, em cada situação, o sentido interno das suas expressões.

Moreno propunha um exercício cênico distanciado do cenário de Bárbara, mas muito próximo de sua realidade. Ao aquecer a atriz para viver um personagem agressivo, cruel e vulgar, aquecia-a também em relação ao seu agir doméstico oculto e descontrolado. A ação lúdica atinge a sua criação artística e seu modo pessoal. A introdução de um papel social, como a prostituta, por exemplo, possibilita a atriz múltiplas formas de expressão subjetiva. Ao representar uma personagem, a individualidade da atriz está protegida pela ficção. Assim, ela pode viver toda a sua

agressividade. Segundo Moreno, dessa forma, é possível que a enfermidade venha à tona, tornando-se visível.

O comportamento de Bárbara melhorou, já a partir das primeiras sessões, e seus acessos de fúrias foram perdendo a intensidade, tornando-se mais curtos. Ela não se recordava das crises de raiva que tinha em casa, mas lembrava do que acontecia no palco, chegando a rir de suas crises, antes mesmo de tê-las. Surgia assim a capacidade psicológica de *ver a si mesma*. O palco tinha se tornado um espaço vivencial, amplificando as experiências a ponto de elas serem alcançadas pela recordação.

As improvisações dos fatos da vida possibilitam o seu desdobramento no domínio da ilusão, pois o ator assume o lugar de criador, experimentado uma verdadeira liberdade. Nesse ponto de vista, as causas do sofrimento do ator podem parecer ridículas, então acontece o distanciamento que permite o surgimento do *eu observador*.

No teatro terapêutico, a partir de um aquecimento adequado, todos os conflitos podem ser recriados, expandidos e purgados na ação espontânea. A catarse moreniana está mais ligada a espontaneidade, do que o simples alívio pela eliminação de “toxinas” da alma. Ela é inclusiva, pois, partindo do lúdico, as experimentações adquirem aspectos transformadores. Vai além do alívio, conduz para a necessidade de se lidar com a dor para, então, alcançar-se o espaço de liberdade.

### **2.2.2 O que é psicodrama**

Como utilizei em algumas aulas do curso que ministrei de *Desinibição e Comunicação*, técnicas e instrumentos do psicodrama, se faz necessária uma breve conceituação a respeito do que é psicodrama, seus instrumentos e técnicas utilizadas.

O psicodrama, em sentido amplo, é tão antigo quanto a humanidade. Moreno nos conta a história de um antropólogo que participou de uma expedição científica na Califórnia na região dos índios pomo. Em uma aldeia, foi testemunha de um

tratamento que tinha muito em comum com o psicodrama (Cukier, 2002). Um índio, que estava à beira da morte, recebeu a ajuda de um curandeiro e seus auxiliares. O homem, que trouxera o doente, explicou que este havia entrado em um estado de angústia depois de encontrar um peru selvagem, pois nunca havia visto tal animal. O curandeiro retirou-se e, depois de algum tempo, retornou e representou a situação junto com seus auxiliares, com riqueza de detalhes. O curandeiro representou o peru, no meio de um círculo de amigos e vizinhos, batendo as asas como um pássaro furioso, de tal maneira que o doente pudesse admitir aos poucos que o peru era inofensivo e o seu medo injustificado. O doente melhorou e curou-se.

Hoje o psicodrama pode ser definido como um caminho de auto investigação através da ação, afinal a palavra “drama”, em grego, significa “ação”. Neste sentido, trata-se de um método de pesquisa e intervenção nas relações interpessoais, entre grupos ou de uma pessoa consigo mesma. É um método terapêutico que facilita a busca de alternativas para a resolução do que é revelado, expandindo os recursos disponíveis, o qual tem sido amplamente utilizado na educação, nas empresas, nos hospitais, na clínica e nas comunidades.

A prática psicodramática consiste no envolvimento das pessoas com o tema ou com a experiência a ser vivenciada, através de lembranças ou histórias do cotidiano dos indivíduos e das organizações. Cabendo ao diretor manejar as técnicas psicodramáticas, como recursos de ação, para garantir o envolvimento do grupo e a escolha da cena protagônica, que refletirá a experiência dos presentes. Ele vai convidando todos a participarem na criação conjunta do enredo, favorecendo a emergência da realidade grupal.

Neste sentido, o psicodrama facilita a manifestação das ideias, dos conflitos sobre um tema, impedimentos e possibilidades de expressão em determinada situação. Fundamentado na teoria do momento e no princípio da espontaneidade, promove a participação livre de todos e estimula a criatividade na produção dramática e na catarse ativa.

O psicodrama é finalizado com os comentários dos participantes da cena e depois do grande grupo, com a identificação da realidade que acaba de ser vivenciada e o levantamento de soluções possíveis para as questões abordadas.

### **2.2.3 A sessão de psicodrama**

Faremos uma breve explanação sobre a sessão de psicodrama, nos detendo nas partes que a compõe, já que nosso objetivo não é o estudo aprofundado do tema, mas sim um esclarecimento básico a fim de facilitar o entendimento durante a leitura deste trabalho: o *Aquecimento*, a *Dramatização* e o *Sharing*, ou *Comentários*.

O *Aquecimento* é o momento em que surge, ou escolhe-se, o *Protagonista*. É importante salientar que o protagonista pode ser uma pessoa ou o próprio grupo, constituindo-se assim em um *Sociodrama*.

Na etapa da *Dramatização*, o grupo e o *Protagonista*, já aquecidos, vivenciam a cena. Aqui o protagonista representa o seu conflito dentro do *contexto dramático*, nesse momento entra em ação um dos instrumentos que atuam no Psicodrama, além do diretor: o *Ego-auxiliar*, papel que auxilia o protagonista a perceber os elementos presentes na ação dramática.

E, por último, temos a etapa do *Sharing*, ou *Comentários*, em que os sentimentos, ideias e pensamentos surgidos na plateia (*caixa de ressonância*), no diretor e nos egos-auxiliares são compartilhados com o Protagonista. Não se trata de um momento em que se busca interpretar a cena dramática, mas sim compartilhar as situações semelhantes vividas pelo diretor, ego-auxiliar e plateia, com as situações vividas na cena pelo protagonista. É o momento de compartilhar as lembranças que foram ativadas pela cena.

#### **2.2.4 Técnicas de psicodrama**

A palavra grega *tekné* originalmente significava arte manual, exercício de um ofício, arte etc. Nas psicoterapias, *técnica* retém alguns desses significados (Gonçalves, 1998), mas podemos dizer que as técnicas são principalmente processos de uma arte ou maneiras de fazer algo. No caso do psicodrama, as técnicas, maneiras de fazer, estão relacionadas a arte teatral, a encenação do drama. Para Moreno, elas podem ser encontradas em várias culturas, na literatura e no teatro. Inspirado por leituras e, principalmente, pela experiência teatral, através de seus pacientes, Moreno foi descobrindo as formas de ação efetivamente expressivas, catárticas e esclarecedoras.

Na descrição que faremos de algumas técnicas iremos nos ater apenas ao essencial, sem, contudo, aprofundarmo-nos a respeito. Portanto, esta é uma

apresentação que apenas situa o leitor em relação a algumas das principais técnicas básicas do psicodrama.

#### **2.2.4.1 Espelho**

Esta técnica favorece a auto percepção, pois consiste em transformar o protagonista em espectador de si mesmo, fazendo-o permanecer na plateia para assistir a cena em que um ego-auxiliar o representa. O ego-auxiliar reproduz exatamente, se possível seu modo de se comportar, se comunicar e se movimentar com seus personagens de seu mundo social ou interno, cujos papéis eram representados por outros egos-auxiliares.

#### **2.2.4.2 Inversão de papéis**

Nesta técnica o protagonista vive o papel de seu antagonista, tal como o percebe diante do outro. Cada um vê o outro com seus próprios olhos e com os olhos do outro. Este poema de Moreno descreve bem a técnica:

“E quando estiveres próximo tomarei teus olhos

E os colocarei no lugar dos meus.

E tu tomarás meus olhos

E colocarás nos lugar dos teus.

Então te olharei com teus olhos

E tu me olharás com os meus.”

#### **2.2.4.3 Solilóquio**

O solilóquio é um monólogo do protagonista. Essa técnica amplifica os processos inconscientes do mesmo, visto que é similar aos apartes nas peças dramáticas. Contudo, os apartes são destituídos de significados para o ator que os produz, ao passo que o solilóquio no psicodrama é significativo para a pessoa que o produz, extemporâneo e direto. Às vezes o terapeuta instala-se ao lado da cena e inicia um solilóquio para facilitar a imersão de alguém ou do protagonista na cena, por exemplo: “Eu sei que você não gosta de mim. E é por isto que não quer

participar da cena.” Quando então a pessoa diz: “Não. Eu não gosto é de Maria sentada bem na minha frente por que ela lembra a minha tia” (Cukier, 2002).

### **2.2.5 A catarse em Moreno**

Moreno retomou o conceito de catarse. No psicodrama o discurso catártico transmuda-se nas dramatizações, as catarses permanecem presentes em todas as etapas, ou em todos os momentos do processo terapêutico, qualquer que seja ele. Pois, ao ocorrer uma identificação do espectador com os atores, ocorre, como poderíamos dizer, uma catarse e também certa conscientização. Para que ocorra esta catartase, tem que existir uma espontaneidade e criatividade, pois do contrário, é mera repetição que não trará nada de novo, nem aos protagonistas, nem ao público. É na criação espontânea que se consegue o vínculo do homem com o mundo.

Os psicanalistas franceses J. Laplanche e J. B. Pontalis (1976), em seu Vocabulário de Psicanálise registram: "Além dos efeitos catárticos que se encontram em toda a psicanálise... o psicodrama, segundo Moreno, é definido como uma libertação dos conflitos interiores por meio da representação dramática".

Por fim, o resultado do efeito catártico é movimento, transformação, criação e criatividade, simbolização de questões vitais, humanização, ampliação dos vínculos pessoais, incremento da espontaneidade, expressão de qualidade no campo relacional, ampliação da consciência, construção de melhores modelos de sociabilidade, evolução mental, adequação do comportamento, apuro da capacidade reflexiva, equilíbrio entre áreas instintivas e dispositivos defensivos, enriquecimento dos papéis e superação dos estágios regredidos.

### **2.2.6 Catarse de Integração**

Apenas haverá catarse de integração se o acontecimento se instalar dentro da dinâmica grupal, promovendo mudanças e transformações no indivíduo e no grupo, no grupo e no indivíduo, numa inter-relação dialética, através das expressões dramáticas (Cukier, 2002). Basicamente porque, para ocorrer, ela exige a integração de todos os participantes do grupo, o que quer dizer: integração de intersubjetividades, de intencionalidades e de intuições. Ainda, integração do

inconsciente comum do grupo, o “coinconsciente”. Significaria que ela tem de ser interpessoal, a catarse de cada um dependendo da do outro, integrando-se. Os participantes do grupo deverão identificar-se com o protagonista, integrar-se com ele e autorizá-lo, sempre através da representação teatral.

Podemos falar em catarse de integração quando ocorrerem dentro do grupo aproximações identificatórias, ou seja o desorganizado organiza-se, o grupo psicótico neurotiza, o vazio preenche, o confuso esclarece, o desvalorizado valoriza-se. O grupo pode servir de caixa de ressonância a uma catarse individual, acolhendo o acontecimento do protagonista e participando dele, mas a catarse de integração ocorrerá quando o próprio grupo se transforma junto. Também se fala da catarse de integração como rito de passagem, porém esta é considerada uma forma rara de catarse.

### 2.2.7 Insight

A palavra *insight* é encontrada frequentemente na literatura psicanalítica, bem como em textos de outras correntes teóricas. Pode ser entendida como uma espécie de compreensão interna, compreensão súbita, visão súbita, discernimento, perspicácia, pelos neologismos “intravisão” ou “insaito” etc.

Originário, provavelmente, do escandinavo e do baixo alemão, *insight* é definido na língua inglesa como "a capacidade de entender verdades escondidas etc., especialmente de caráter ou situação" portando um sentido igual a "discernimento" (Allen, 1990, p. 612), ou "a capacidade para discernir a verdadeira natureza de uma situação", "o ato ou o resultado de alcançar a íntima ou oculta natureza das coisas ou de perceber de uma maneira intuitiva" (Mifflin, 1994, 'insight')

### 2.3 VIOLA SPOLIN (1906 – 1994)

Spolin é natural de Chicago, Estados Unidos, professora de teatro, autora e diretora teatral, é considerada a criadora do teatro improvisacional. Spolin

sistematizou os Jogos Teatrais, ou *Theater Games*, uma metodologia de atuação e conhecimento da prática teatral, presente nos fundamentos da atual comédia norte-americana, inclusive no *Stand-up comedy*. Os jogos teatrais apresentam ainda influências do *cabaré alemão* e da *commedia dell'arte*. Ela influenciou a primeira geração de artistas norte-americanos da arte da improvisação em grupos teatrais de Chicago das décadas de 50 e 60.

Viola Spolin trabalhou junto aos imigrantes de Chicago, na Neva Boyd's Group Work School (Escola de Formação de Trabalho de Grupo de Neva Boyd), entre 1924 e 1927. O trabalho realizado por Boyd nas áreas de liderança, recreação e trabalho social, a partir da estrutura tradicional dos jogos, influenciaram fortemente Spolin.

No relato de Spolin, os ensinamentos de Boyd promoveram um treinamento extraordinário no uso de jogos, contação de histórias e danças folclóricas, que serviram como ferramentas que estimulam a expressão criativa em crianças e adultos, através da auto-descoberta e da experiência pessoal.

Segundo Ingrid Koudela, Neva Boyd, especialista em jogos recreativos, que lecionou na Universidade de Northwestern, Boyd também trabalhou em programas de terapia através do jogo (1992, p. 40).

Construindo os jogos teatrais a partir da experiência de Neva Boyd, Viola desenvolveu novos tipos de jogos, que focam na criatividade individual, focando o conceito de jogo como chave para abrir a capacidade de auto-expressão criativa. Estas técnicas foram mais tarde formalizadas sob o nome de **Jogos Teatrais**, ou *Theater Games*.

No presente trabalho vamos utilizar a obra de Spolin, *Improvisação para o Teatro*, editada pela primeira vez em 1963. O sistema foi desenvolvido principalmente na Young Actors Company, em Hollywood, durante cerca de dez anos, com oficinas de trabalho com crianças de sete a quatorze anos. Além de Neva Boyd, Viola recebeu influências de Stanislavsky, que cita no livro.

Para Koudela (1992, p. 40), o objetivo maior de *Improvisação para o Teatro*, seria a transmissão de uma espécie de sistema de atuação que poderia ser



desenvolvido por todos aqueles que desejarem se expressar através do teatro, sejam profissionais ou amadores. “Todas as pessoas são capazes de atuar no palco. Todas as pessoas são capazes de improvisar. As pessoas que desejarem são capazes de jogar e aprender a ter valor no palco (SPOLIN, 2000, p. 3).”

Para a autora, o participante desenvolve a liberdade pessoal dentro do limite de regras estabelecidas e cria habilidades necessárias através do envolvimento no jogo. À medida que introjeta essas habilidades e essa liberdade, ou espontaneidade, ele se transforma em um jogador criativo. Os jogos são sociais, baseados em problemas a serem solucionados. O problema a ser solucionado é o objeto do jogo: o foco. As regras do jogo incluem ainda a estrutura “onde”, “quem” e “o que”, além do acordo grupal (KOUDELA, 1992).

### **2.3.1 O Ponto de Concentração**

“O ponto de concentração libera a força grupal e o gênio individual (SPOLIN, 2000, p. 20)”. O ponto de concentração é a “bola” do jogo, visto que é para onde o jogador deve atentar durante o jogo. Ele dá ao aluno o foco num ponto único dentro do “problema de atuação”, o que desenvolve sua capacidade de envolvimento com o mesmo e com os colegas na solução desse problema. Por exemplo, o jogo teatral Cabo-de-Guerra: o foco desse jogo consiste em dar realidade ao objeto, neste caso a corda imaginária. A dupla de jogadores no palco mobiliza toda sua atenção e energia em dar realidade a corda imaginária existente entre os dois jogadores que a puxam. Quando a concentração é plena, a dupla sai do jogo como se realmente tivesse jogado cabo-de-guerra, sem fôlego, com dor nos músculos do braço etc.

O foco libera a espontaneidade do aluno, ao contrário de uma resposta racional. O POC (ponto de concentração) torna possível a percepção, ao invés do preconceito, e abre as portas ao intuitivo. Além disso, como em um jogo, dá ao aluno alguma coisa para fazer em cena. Com isso os jogadores são totalmente absorvidos pela atuação e o medo da aprovação/desaprovação desaparece.

De acordo com Koudela (1992), a função mais importante do jogo de regras é o parâmetro claro, que gera a confiança necessária para jogar o jogo. Como o

sujeito percebe que não existe imposição de modelos ou critérios de julgamento, e sem regras claras, ele abandona o medo da exposição. Regras estas que têm ainda por objetivo libertar a espontaneidade.

De acordo com Spolin (2000) o objetivo, ou foco, no qual o ator deve manter sua concentração e para o qual a ação é dirigida durante o jogo ou cena provoca espontaneidade. Nesse momento ocorre uma libertação pessoal, e a pessoa, como um todo, é despertada e transcende a si própria.

A capacidade de criar uma situação imaginativamente, de fazer um papel é uma experiência maravilhosa, é como uma espécie de descanso do cotidiano que damos ao nosso eu, ou as férias da rotina de todo dia. Observamos que essa liberdade psicológica cria uma condição na qual tensão e conflito são dissolvidos, e as potencialidades são liberadas no esforço espontâneo de satisfazer as demandas da situação. (BOYD apud SPOLIN, 2000, p. 5)

Para Spolin (2000), é possível que talento signifique uma maior capacidade para “experienciar”, e “experienciar” significa penetrar no ambiente e envolver-se profundamente com ele, em todos os níveis: intelectual, físico e intuitivo. Sendo que o intuitivo é considerado pela autora o mais vital para a situação e aprendizagem. Para Viola, o intuitivo apenas responde no aqui e agora, no momento de espontaneidade, quando estamos livres para atuar e inter-relacionar.

A espontaneidade cria uma explosão que por um momento nos liberta de quadros de referência estáticos, da memória sufocada por velhos fatos e informações, de teorias não digeridas e técnicas que são na realidade descobertas de outros. A espontaneidade é um momento de liberdade pessoal quando estamos frente a frente com a realidade e a vemos, a exploramos e agimos em conformidade com ela. Nessa realidade as nossas mínimas partes funcionam como um todo orgânico. É o momento de expressão criativa (SPOLIN, P. 4, 2000).

A energia liberada no POC, restringida pelas regras do jogo cria uma explosão, ou espontaneidade, como chama Spolin, em que tudo é destruído e desbloqueado. Dessa experiência integrada – e integradora – surge o indivíduo total, dentro do ambiente total, e aparece o apoio que permite ao indivíduo abrir-se e desenvolver qualquer habilidade necessária para a comunicação dentro do jogo.

Todo o ser do aluno-ator é preparado devido a natureza dos problemas de atuação, que o livram de interpretações e preconceitos, para que ele estabeleça um contato puro e direto com os objetos e pessoas dentro do meio criado. Quando há um entendimento desta realidade no teatro, isso amplia a habilidade do aluno-ator para envolver-se com seu mundo interior e experimentá-lo mais pessoalmente. “Assim, a experimentação é a única tarefa de casa e, uma vez começada, como as ondas circulares na água é infinita e penetrante em suas variações (SPOLIN, 2000, p. 13,)”.

Poderíamos dizer ainda que o teatro improvisacional de Spolin (2000) pressupõe um relacionamento de grupo muito intenso, uma vez que é a partir do acordo grupal e da atuação em grupo que surge o material para as cenas.

## 2.4 TEORIAS SOBRE O JOGO

A seguir, teceremos um breve estudo acerca de algumas teorias sobre o jogo que encontramos na obra de Richard Courtney, *Jogo, Teatro e Pensamento*, editada pela primeira vez na Inglaterra, em 1968. As teorias sobre o jogo são relevantes para esta pesquisa, uma vez que este está presente na maioria dos exercícios que utilizamos, tanto os de Augusto Boal, quanto de Viola Spolin.

### 2.4.1 A Teoria da catarse

A teoria da catarse de Aristóteles, no início do século XX, foi aplicada ao jogo. De acordo com H. H. Carr (referência), “o jogo era uma válvula de segurança para emoções reprimidas”. As emoções estão associadas aos instintos, como lutar, por exemplo, associa-se à raiva ou ao ódio, mas a sociedade inibe as emoções; o jogo, permitindo a luta, pode liberar essas emoções que, em seguida, serão apaziguadas (COURTNEY, 2010).

### 2.4.2 A Teoria da recreação

Esta teoria sugere que o jogo “reanima e restaura tanto física quanto mentalmente” (COURTNEY, 2010, p. 32). As origens desta teoria podem ser encontradas nos século XVIII, em Kames, filósofo inglês, que afirmou: “O jogo é necessário para o homem a fim de que se reanime após o trabalho” (apud COURTNEY, 2010, p. 32)

Posteriormente, Guts Muths, chamado “o pai do treinamento físico”, professor alemão, considerava que o impulso natural para a atividade era o que criava o jogo, e que o valor do mesmo residia não apenas no desenvolvimento e treinamento físico, mas também em seus resultados recreativos.

O principal defensor da Teoria da Recreação foi Lazarus, professor de filosofia em Berlim no final do século XIX, que instigava o homem a “fugir da ociosidade vazia para a recreação ativa no jogo” (Apud COURTNEY, 2010, p. 32). Sua teoria aponta que, após o esgotamento físico e mental, o homem deve buscar o jogo para recuperar-se.

### **2.4.3 A Teoria do relaxamento**

G. T. W. Patrick preocupa-se com as formas de jogo adultas e as define como atividades que são livres e espontâneas e desfrutadas em si mesmas. “O interesse nelas é auto evolutivo e não tem continuidade sob qualquer tipo de compulsão, interna ou externa” (apud COURTNEY, 2010, p. 33).

Seu argumento é que jogos de bola, danças e atividades similares relaxam o cérebro superior, pela ativação dos modelos básicos do cérebro. Embora verdades ou não, suas observações têm significação para as teorias sociológicas de jogo e teatro.

### **2.4.4 O jogo como auto expressão**

Mitchell e Mason (1948) afirmaram que:

o jogo se explica pelo fato de que o indivíduo busca a auto expressão... o homem procura viver, usar suas habilidades, expressar sua personalidade. A necessidade primordial do homem é vida, é auto expressão (apud COURTNEY, 2010, p. 213).

Neste sentido, os pensadores descreveram alguns desejos universais. São eles:

1. O desejo de nova experiência: como luta, caça, curiosidade, velocidade e criatividade;
2. O desejo de segurança: como fuga, aquisição, imitação (por medo de desaprovação social);
3. O desejo de resposta: como sociabilidade, namoro e camaradagem, amor pelos pais, grupinho de amigos e altruísmo;
4. O desejo de reconhecimento: desejos de vitória, liderança, exibição e fama;
5. O desejo de participação: desejos de pertencer a grupos e filiar-se a causas;
6. O desejo de beleza: como os desejos estéticos de beleza em cor, forma, som, movimento e ritmo.

Mitchel e Mason, consideram que o homem joga para ter a sensação de realização e, conseqüentemente, ele se dedica a atividades nas quais pode ser bem-sucedido. Se o trabalho é uma atividade sem recompensa, outra que a mera existência e é desempenhado, visando gratificações e satisfações que são externas à atividade, o jogo é um esforço que contem suas próprias satisfações. Busca-se a recreação para o relaxamento, descanso, equilíbrio físico e psicológico e fuga. O jogo, porém, é diferente, pois sugere crescimento, aperfeiçoamento de habilidades e progressão em direção a um objetivo.

### **3 A EXPERIÊNCIA EM SALA DE AULA**

Este capítulo pretende descrever a minha experiência com jogos e atividades teatrais em duas oficinas adultas: uma de teatro e outra de desinibição e comunicação.

Estas oficinas foram realizadas na Fundação Cultural de Igrejinha, no Rio Grande do Sul, e tiveram a duração de nove meses, incluindo a montagem final. A iniciativa partiu da Secretaria de Desenvolvimento e Cultura do Município, as aulas aconteciam uma vez por semana, com duração de três horas.

#### **3.1 A TURMA DE DESINIBIÇÃO E COMUNICAÇÃO**

Esta turma constituía-se de oito integrantes, com idades entre 26 e 58 anos, quatro homens e quatro mulheres. A maior parte dos membros deste grupo buscava trabalhar a timidez e melhorar a comunicação. A seguir podemos ler o depoimento de uma ex-aluna, pois ele trata do tema desta pesquisa, como bem veremos mais à frente.

##### **3.1.1 Depoimento da aluna A**

“Iniciei o ano de 2011 em uma dessas fases que ninguém gosta de passar, mas que provoca prazer descrever a superação... Estando em 2013, posso, nesse momento, descrever o processo de superação elucidado nas aulas de Desinibição e Comunicação, ministradas pela professora Graziela.

Sou professora, formada em pedagogia e, na época com 24 anos, havia assumido pela primeira vez turmas de adolescentes em um projeto de convivência. Sou razoavelmente comunicativa e, como a maioria das professoras, falo muito em aula. Sempre falei muito rápido, algumas vezes "atropelando" as palavras, com ansiedade e insegurança. Não chegava a considerar uma "situação-problema". No trabalho com as crianças, nunca foi "observado" pelos alunos, mas os adolescentes

não deixaram passar. E foi com esse argumento: "melhorar a dicção", que procurei as aulas.

Hoje sei que meu inconsciente me impulsionava na procura de solução para anseios muito maiores. Havia feito aulas de teatro na adolescência e a ideia de usar técnicas teatrais me incitaram ao prazer de uma atividade, em um momento em que as obrigações profissionais se tornaram um fardo no meio de uma turbulência emocional.

Como muitas pessoas, achei que aceitar desafios profissionais me ajudaria a superar uma grande dor. No caso, a separação de um relacionamento de cinco anos. No mês em que comecei as aulas, me encontrava em um quadro depressivo, com crises de choro e insônia. Não dava conta da burocracia da minha função, e manter o controle emocional no trabalho estava sendo um desafio. Como uma característica desse quadro, também estava com a autoestima abalada, e uma bola de neve de sentimentos e situações mal resolvidas se formou em meu psíquico.

Todas as aulas eram exploradas com muita troca, conversas e atividades que contemplavam as necessidades individuais no grupo. Em pouco tempo, as aulas se tornaram essenciais para a manutenção do meu bem estar. Em um primeiro momento, sem vínculo com a professora e os colegas, apenas o desfrute das técnicas me mantinham frequentes às aulas. Era um espaço sem denominação terapêutica, mas de total definição. Emoções afloravam, conversação, dramatização, reflexão, técnicas, planejamentos e descrição da prática de soluções encontradas.

O prazo do curso era de um semestre, mas no semestre seguinte a maioria da turma manteve as aulas. Nesse segundo momento, um pouco mais fortalecida emocionalmente, a repetição de algumas técnicas com mais racionalidade me proporcionaram uma grande transformação profissional e pessoal. Através das técnicas desenvolvi habilidades de comunicação interpessoal com meus alunos, adquirindo muito mais domínio de classe, segurança, empatia e, naquele momento, a reconstituição da autoestima.

Penso que a dificuldade de se relacionar, com a heterogeneidade de alunos, tem sido um dos grandes desafios da educação. É comum cenas de professores aos

berros com alunos, denotando total falta de controle emocional do "adulto" que seria a "segurança" nas relações de sala de aula. São vários os motivos que levam a esse descontrole, mas com certeza a dificuldade de comunicação, sensibilidade emocional e conhecimento da área de desenvolvimento psicológico são uma das principais causas. Enfim, total despreparo na questão emocional tem sido uma triste realidade do nosso fracasso do processo de "ensinagem-aprendizagem". Quando me vejo praticando técnicas simples de respiração, postura, posicionamento e "transposição de segurança", sem precisar me alterar, tenho certeza que as aulas de comunicação e desinibição foram um dos meus maiores investimentos no âmbito profissional e pessoal."

### 3.1.2 Aula 1

Foram realizados exercícios de alongamento, relaxamento induzido das partes do corpo, conscientização da respiração e liberação das articulações. Depois se fez uma brincadeira simples e, em seguida, um aquecimento vocal. Então se realizou o exercício *A, E, I, O, U*, de Boal (2007, p. 151). O exercício consiste no seguinte: Os atores ficam todos juntos, um ator se põe de frente para o grupo, que deve emitir sons usando as letras A, E, I, O e U, mudando o volume de acordo com a distância que estiver do ator isolado e em movimento. Quando o ator botão de volume estiver longe, eles emitirão sons mais altos e, quando estiver perto, sons mais baixos. O ator poderá se movimentar como quiser por toda a sala. Os atores devem tentar passar emoções para o outro ator e não apenas fazer barulho.

A próxima etapa é composta de uma série de brincadeiras, iremos descrever apenas uma delas, que é *O Assassino*. Este jogo consiste no seguinte: enquanto o grupo permanece em círculo, de costas, de olhos fechados e com as palmas das mãos abertas, o ministrante distribui os bilhetes dos papéis do assassino, do detetive e das vítimas. Durante o jogo, o assassino mata suas vítimas dando uma piscadela de olho, enquanto o detetive deve descobrir o mais rápido possível quem é o assassino sem se revelar de maneira óbvia.

Em seguida fizemos o *Jogo da sobrevivência* (SPOLIN, 2000, p. 67). Este jogo se dá da seguinte forma: formam-se duas filas, uma de frente para a outra. Primeiro os colegas que estão frente a frente devem observar-se bem, depois irão



virar-se de costas e modificar algo em si, três coisas para começar, nas suas roupas ou cabelo, o mais rápido possível. Em seguida voltam-se para o colega a sua frente e tentam descobrir o que mudou. Este número vai aumentando até se chegar a formações nada convencionais de roupas e afins.

Depois se fez uma caminhada em que se trabalhou postura, olhar e ocupação do espaço. Em seguida os agrupamentos conforme Boal, Se o instrutor disser “para!” e um número 3, 4, ou 5, formar grupos conforme este número. Posteriormente o exercício evolui para um número e uma parte do corpo. Por exemplo, dois ombros e três pés.

Depois se realizou uma caminhada com dança, uma mistura do *Ninguém com ninguém* de BOAL (2007, p. 110), com uma dança livre e espontânea. Faz-se o exercício dançando o tempo todo, enquanto a música toca, de preferência animada. O exercício *ninguém com ninguém* consiste no seguinte: em duplas, com uma pessoa ficando sempre de fora. Essa pessoa, o líder, indicará, em voz alta as partes do corpo com as quais os parceiros deverão se tocar: por exemplo, cabeça com cabeça; pé direito com cotovelo esquerdo (o pé de um parceiro deve tocar o cotovelo do outro e vice-versa, ao mesmo tempo), orelha esquerda no umbigo etc. Os contatos corporais são cumulativos, até que se torne impossível obedecer a novas instruções. Quando for impossível continuar, o líder dirá *ninguém com ninguém*, e todos procurarão novas parcerias; e um novo líder (o que sobrar sem parceiro) deverá continuar o jogo.

### **3.1.2.1 Comentários**

Primeiramente, gostaria de esclarecer por que escolhi este primeiro dia de aula. Por ser exatamente o primeiro dia, pelo fato de as pessoas estarem começando na atividade e para mostrar a evolução entre este e os demais que veremos na sequência.

O que percebi deste primeiro dia de aula é que o trabalho com este público é difícil, são muitas travas, tanto corporais, quanto comportamentais, e o terreno parece de vidro. Nota-se certa dificuldade de movimento já no início da aula, com o alongamento, que pareceu exigir de alguns mais tensão do que relaxamento. Frases como: “eu não consigo” e “eu não posso”, são muito comuns, mas não me deixei tocar por elas. Dei a insígnia que cada um fosse até onde pudesse, deixasse a

respiração ajudar, o próprio peso do corpo puxar e ia até cada aluno para auxiliar, mas percebia a resistência na maioria.

Quando chegamos às articulações, percebi o quanto o quadril está preso. Ha dificuldade em rebolar, em se soltar diante dos colegas e em sacudir todo o corpo. Depois no aquecimento vocal a dificuldade permanece. A voz praticamente não sai, mas na *variante do A, E, I, O, U*, em duplas, os atores conseguiram fazer o exercício e se saíram bem. Percebi que gostaram do exercício, também por que o tom que dei a ele foi de uma brincadeira. Também pude notar que gostaram de o *Jogo da sobrevivência*, de Spolin. Este jogo, à medida que evolui se transforma em uma brincadeira muito divertida, em que o nível de espontaneidade é elevadíssimo.

Nas brincadeiras a turma se soltou mais e se divertiu bastante, apesar de poder ter se divertido muito mais. Em *O Assassino* alguns se tornaram crianças, eis o poder do jogo neste momento, do criar o espontâneo, e em todas as brincadeiras o mesmo se repetiu, o que propiciou um clima de maior integração e descontração no grupo para o exercício que viria depois.

Na caminhada, no momento de juntar partes do corpo foi tudo tranquilo. Na caminhada com dança, *ninguém com ninguém* (BOAL), dançando forró, a turma se divertiu bastante, mas quem conduzia as partes do corpo que seriam tocadas era eu e ainda havia certa rigidez. No entanto, quando se soltavam todos e a música “estourava” na caixa, todos dançavam bastante. Percebi que gostaram do exercício/brincadeira, mas não amaram como as turmas de teatro em que lecionava em geral. Provavelmente por ser uma turma pequena e pela característica da timidez, mas se saíram muito bem para o primeiro dia.

Ao final, tivemos uma breve conversa sobre a aula e alguns se manifestaram, dizendo que tinham gostado muito, que estavam muito contentes e que jamais imaginaram fazer o que tinham feito na aula. Percebi que aquilo valia para todos, pois todos concordavam.

### **3.1.3 Aula 2**

A aula iniciou com um alongamento e relaxamento, depois fizemos o exercício *Bons Dias*, de BOAL (2007, p. 118). Neste exercício, cada pessoa deve dar “bom dia” ou “boa noite” a outra pessoa e dizer seu nome, não podendo largar a mão

dessa primeira antes de apertar a de outra, para dar “bom dia” ou “boa noite”, e assim por diante, formando-se redes de aperto de mão.

Em seguida propus que encontrassem outras formas de andar, abraçar, cumprimentar e olhar. Após veio o *Círculo de nós* (BOAL, 2007, p. 96), o qual se faz um círculo, todos de mãos dadas. Um dos atores começa a andar puxando os outros, lentamente, passando por cima e por baixo das mãos dos companheiros a sua frente, de maneira a fazer um nó; em seguida um segundo ator faz o mesmo, formando outro nó, até que todos façam todos os nós possíveis e que ninguém possa mais se mexer. Lentamente, eles tentarão voltar à posição inicial.

Depois *Guia cego com sons*. Neste exercício, feito em duplas, o colega guia o outro, vendado ou de olhos fechados, pelo espaço, através de um som que ele mesmo faz. E depois se inverte. Em seguida a *dança do ridículo* junto com *ninguém com ninguém*, *Quantos as existem em um a* (BOAL, p. 141). Este exercício consiste no seguinte: em círculo, um ator vai até o centro e exprime um sentimento, emoção ou ideia, usando somente um dos muitos sons da letra “a”, com todas as inflexões, movimentos e gestos com que for capaz de se expressar. Todos os outros atores no círculo repetirão o som e a ação duas vezes, tentando sentir também aquela emoção que originou o movimento. Outro ator vai para o centro e repete o exercício, quando muito já tiverem criando seus próprios “as”, o diretor passa às outras vogais, depois passa a palavras usadas no dia a dia. Depois a “sim” querendo dizer “sim”, a “sim” querendo dizer “não”, a “não” querendo dizer “não” e a “não querendo dizer “sim”, e, finalmente, pede que utilizem frases inteiras, tentando expressar com estas emoções.

Fizemos ainda *Blablação* (SPOLIN, 2000), vendas através de *blablação*. Trata-se de falar em uma língua desconhecida, inventada pelo ator. Vendas através de *blablação*, consiste em vender algo ou algum produto imaginário em *blablação* para a plateia. Pode ser realizado por um ator apenas, em duplas ou em grupo e por último fizemos o exercício *Exposição*, de Spolin (2000). Neste exercício o grupo todo é dividido em dois, uma parte é colocada no palco, enfileirada lado a lado, e outra fica na plateia. Cada grupo deve observar o outro. Há um desconforto para os que ficam no palco. Quando todos os que estão no palco ficarem desconfortáveis é dada a estes uma tarefa para realizar, como contar as cadeiras da plateia, por exemplo, uma vez que requer foco. Quando a tensão tiver desaparecido, por causa da contagem, então os que estão na plateia vêm para o palco.

### 3.1.3.1 Comentários

Nesta aula já se percebeu uma melhora em relação a primeira. Não havia tanta resistência na hora de fazer os exercícios corporais, como o alongamento e soltar as articulações, especialmente o quadril. Durante a realização do exercício *Círculo de nós*, houveram muitas risadas e um dos alunos fez cara feia. Isto aconteceu quando todo o grupo está muito próximo e, além do grupo se fechar, acrescentei algo a mais ao exercício: pedi que o grupo parasse um pouco nesta posição e todos respirassem juntos. Estavam todos muito próximos, talvez fosse muito cedo para introduzir este exercício e ainda pedir para que respirassem todos juntos por um tempo tão perto, visto que é um exercício de contato muito intenso. Mas o grau de entrega e confiança do grupo estava alto, por que, já nesta aula, foi possível realizar o *guia cego com sons*, em que todos fecharam os olhos e se permitiram ser levados pelos colegas recém-conhecidos sala afora.

No exercício *quanto as existem em um a*, encontrei dificuldade na realização, pois as travas na hora de improvisar e criar eram muitas. Metade da turma tinha muita dificuldade de deixar a emoção fluir livremente, por outro lado restante conseguia improvisar. Percebi que era muito difícil para eles contatar com a emoção.

A realização do exercício *Exposição*, de Spolin não foi diferente do que com os alunos que estão fazendo teatro, pois todos se mostraram intimidados com este exercício, sem saber onde colocar as mãos, sem saber para onde olhar, se sacudindo, enfim, foi um desafio para todos. Esta era a intenção do exercício, afinal é um curso de desinibição.

O Exercício de Boal, *O círculo de nós*, também tinha uma clara intenção de trabalhar a desinibição, pois trabalha com o contato, a proximidade. Creio que mexemos em alguma resistência, pois tivemos até cara feia, o que não podemos deixar de considerar engraçado sob certo ponto de vista. Mas não apenas isto, já que a ideia de toda esta aula era buscar a integração em uma turma aparentemente com dificuldade de comunicação.

### 3.1.4 Aula 5

Nesta aula foi feita a *Massagem Coletiva*, que é um exercício em que todos se massageiam. Um se deita no chão e todos massageiam aquela pessoa, depois troca. Participei do exercício e achei mais difícil fazer a massagem, enquanto professora, do que receber.

Depois fizemos o *Guia Cego*. Neste exercício, em duplas, o colega conduz o outro, que está vendado, pela mão ou ombro pelo espaço. Aqui extrapolamos o espaço da sala e fomos à rua, próximos da sala, mas aonde havia certo risco, pois se tratava de um palco elevado do solo, com dois metros de altura, aproximadamente. Em alguns momentos a pessoa para de conduzir o colega pela mão, ou pelo ombro, e o conduz apenas pelo som, quando a música para.

R. contou que caminhou como o seu pai, que estava praticamente cego devido a um derrame recente que sofreu e que isso foi muito bom pra ele, pois o ajudou a se aproximar de seu pai.

S. também gostou bastante, por que disse que tinha muita dificuldade em confiar, mas que confiava na professora, que conduzia tudo. Eis aqui a importância do papel do professor e deste estar bem claro para os alunos. Se não há a confiança no professor, o aluno não irá se entregar.

Na segunda parte da aula, foi feita uma improvisação em que surgiu um protagonista da cena. Nesta improvisação, S., que é um lojista, tentava escapar de um vendedor, interpretado por R.

#### **3.1.4.1 Comentário**

O exercício *Guia Cego*, que oferecia uma certa dose de risco aos alunos foi muito importante para trabalhar a questão da confiança e da entrega entre eles e no trabalho, bem como a massagem no início da aula também trabalha estas questões.

R. contou que caminhou como o seu pai, que estava praticamente cego devido a um derrame recente que sofreu. E que isso foi muito bom para ele. Ajudou-o a aproximar-se de seu pai. S. também gostou bastante por que disse que tinha muita dificuldade em confiar, mas que confiava na professora, que conduzia tudo. Eis aqui a importância do papel do professor, e deste estar bem claro para os alunos. Se não há a confiança no professor o aluno não irá se entregar.

Além do que no exercício do *Guia* quando R. se vê como seu pai encontramos uma *identificação*, isto é, ele experimenta o lugar do outro. R. não tinha muita proximidade com seu pai e partir deste dia passou a ter.

Foi impressionante, ao assistir a improvisação, presenciar a evolução dos dois atores do primeiro dia de aula para este. Agora já conseguem até improvisar, criar uma cena e apresenta-la para o público de colegas. Aqui se percebe, assim como nas brincadeiras da primeira aula, a presença da espontaneidade, até então soterrada pelo que Moreno chama de *conserva cultural*, como bem vimos no capítulo 2.

### 3.1.5 Aula 8

A aula iniciou com o *Hipnotismo Colombiano* (BOAL, 2007, p. 91). Neste exercício um ator põe a mão a poucos centímetros do rosto de outro; este como se estivesse hipnotizado deve manter o rosto sempre há mesma distância da mão do hipnotizador. O líder inicia uma série de movimentos com as mãos, retos e circulares, para e cima e para baixo, para os lados, fazendo com que o colega execute com o corpo todas as estruturas musculares possíveis. O hipnotizador deve ajudar seu parceiro a assumir posições ridículas, grotescas e não usuais, para depois de alguns minutos trocarem-se, o hipnotizador e o hipnotizado. Assim os dois atores hipnotizam um ao outro.

Em seguida fizemos uma variante que consiste na hipnose com as duas mãos, sendo que um colega hipnotiza dois ao mesmo tempo e, depois de um tempo, os três colegas hipnotizam-se ao mesmo tempo. Fizemos ainda a hipnose com as mãos e pés, em que o colega hipnotiza quatro pessoas ao mesmo tempo. E, por último, com qualquer parte do corpo. Nessa variante, um ator vai ao centro e mexe com todo seu corpo. Um primeiro voluntário se aproxima e se deixa hipnotizar por uma parte do corpo dele, em seguida um segundo jogador, entra e faz o mesmo, podendo escolher uma parte do corpo do primeiro ou do segundo, até que todos os atores se deixem hipnotizar pelos corpos dos outros.

*Comunicação face a face.* Neste exercício senta-se em silêncio de frente para o colega, depois de costas e por último de lado. O objetivo é pensar em que situações a comunicação na vida se assemelha. Coloquei uma música para auxiliar,

pois a música é fundamental neste processo, no sentido de facilitar a catarse, ou de trazer à tona situações que estão obscuras.

### 3.1.5.1 Comentários

Os alunos gostaram, consideraram-no relaxante, disseram que trabalha a concentração, o equilíbrio, a criatividade e que é um meio de “esquecer os problemas”.

O que percebi deste exercício com a turma é que como ele envolve, a turma se entrega e solta o corpo, revelando-se como nunca. A expressão corporal desabrocha, pois fizemos todas as etapas do jogo e vemos a pessoa sentir prazer no jogo com o outro, dure o tempo que durar. Jogo este que pode ser nada convencional, pois o que a turma me trouxe eram justamente questões que eu estava buscando com o exercício, além do trabalho muscular que ele propõe, visto que trabalha uma musculatura não utilizada normalmente. Penso que este exercício de Boal auxilia na busca da desmecanização, o que traz espontaneidade, liberdade e criatividade.

O exercício *Comunicação Face a Face*, que tive de fazer junto com a turma, pois estava faltando um aluno, foi forte, mexeu comigo. Veio-me a situação para a qual estava dando as costas e junto com ela o desejo de resolvê-la. Uma das alunas foi para o banheiro chorar, por que identificou algo forte para o qual estava dando as costas.

No final fizemos um bate-papo, ou *sharing*. As mulheres foram as que mais se abriram. O próprio grupo deu dicas e foi sugerindo soluções. Um dos colegas sugeriu a A. escrever uma carta com tudo que lhe vinha a cabeça. Eu fechei o exercício lembrando que o objetivo dele era trazer à consciência como eu ando me comunicando com as pessoas a minha volta.

### 3.1.6 Aula 10

A aluna C., decidida a seguir uma carreira de comissária de voo, estava fazendo o curso de desinibição e comunicação para se preparar para as provas e entrevistas de uma companhia aérea, que são muito difíceis. Já havíamos feito algumas improvisações sobre o tema, mas faltava a pior de todas: a entrevista final.

Então decidimos fazer neste dia. Deixei que a turma se organizasse, depois de um aquecimento com uma caminhada, em que cada aluno tinha de imitar seu colega, e fomos para as improvisações. A turma se dividiu em dois grupos. Cinco assistiram a cena e três fizeram a improvisação.

Os alunos realizaram a cena em que C. é entrevistada, finalmente, para ingressar na companhia. Estava tão nervosa que, obviamente, não foi bem. Uma colega era a entrevistadora, excelente no papel, outro era o secretário que abria a porta e a levava até o local. Refizemos a cena com a técnica do *espelho*, ou seja ela vendo a si mesma. Depois fizemos um *solilóquio*, em que C. manifestou o profundo desgosto de estar ali fazendo aquela entrevista, o quanto estava descontente de estar ali, entre outros pensamentos semelhantes. Posteriormente, fizemos uma *inversão de papéis* e, ao final de todo o processo, no *bate-papo*, C. teve um *insight* e acabou dizendo que na verdade estava fazendo isso (comissária) nem sabia muito bem por que, que era algo que tinha colocado na sua cabeça em uma época e, como não tinha passado na seleção, aquilo ficou como uma etapa não cumprida, a qual ela tinha obrigação de vencer. Mas agora que ela já tinha protagonizado a cena no palco era como se a tivesse vivido e não precisava mais de nada disto. Qual minha surpresa quando ela disse: descobri que eu não quero mais ser comissária de voo. Aqui se percebe que, pelo treinamento do papel proporcionado pela dramatização C., desiste da carreira.

Outra cena é a de S., o aluno S vivia premido pelas duas filhas no trabalho. O negócio era seu, mas elas queriam mandar mais que o dono e a mais velha não respeitava o pai. Começamos com improvisações, em que os alunos utilizavam-se do teatro imagem, de Boal (referência), para mostrar a situação. Aos poucos iam introduzindo palavras às imagens, até conseguirem uma frase inteira de cada personagem. Em uma das cenas o pai, S., escuta, sentado, as duas filhas o ofenderem. Neste momento entrei com o psicodrama e introduzi o *espelho*. Foi forte para ele. Depois a *inversão de papéis* e em seguida voltamos à cena inicial, e pedi que deixássemos que acontecesse espontaneamente. Houve então reação por parte do pai. Após trabalharmos um pouco mais esta cena, com *solilóquio*, o pai deu um grito de “basta!” e foi visível que realmente estava bravo, não com as atrizes, mas com as personagens, é claro. Na aula seguinte, compartilhou conosco que as mudanças na empresa haviam começado, mas que não estavam sendo fáceis.



### 3.1.6.1 Comentários

Penso que, em questão de dois meses, só pudemos chegar a este nível de improvisação, como visto nesta aula, com esta turma, por que fizemos os exercícios de Augusto Boal e Viola Spolin, dentre outros que trabalharam questões como integração, contato corporal, espontaneidade, criatividade, inventividade e quebra de resistências corporais e emocionais.

Os exercícios de psicodrama foram realizados em conjunto com as improvisações.

## 3.2 A TURMA DE INICIAÇÃO TEATRAL

Esta turma possui 15 alunos e é composta por quatro homens e 11 mulheres, entre 15 e 45 anos. Muitos alunos de teatro vieram motivados pela montagem de final de curso, enquanto outros vieram para conhecer teatro, perder a timidez ou ainda melhorar a comunicação. Há na turma cerca de cinco ex-alunos.

### 3.2.1 Aula 3

Inicialmente, começamos com exercícios básicos de alongamento, relaxamento, conscientização da respiração, *Ninguém com Ninguém*, de Boal, e *Exposição*, de Viola Spolin.

À medida que as aulas avançavam, fui introduzindo exercícios mais avançados. Um deles, no início da aula, fazia parte do alongamento e foi difícil para alguns, pois tratava-se de um alongamento em duplas em que, após fazer uma massagem nas costas do colega, que estava na postura da criança da Yoga (postura que consiste em ajoelhar-se no chão e deitar sobre os joelhos com os braços ao lado do corpo, semelhante a uma postura fetal, mas sobre os joelhos), aquele que estava massageando deveria deitar-se sobre as costas deste. Para tal, o colega que se deita deve soltar sua coluna, seu peso lentamente, o que é também uma forma de massagem. Depois se inverte.

Nesta mesma aula fizemos toda a sequência do *Hipnotismo Colombiano*, de Boal.

A essa altura achei que poderia introduzir o *Círculo de Nós*, visto que percebi nesta turma de teatro, ao contrário da turma de desinibição, mais soltos e com alguns alunos mais preparados por um curso de teatro de um ano anterior, tinham mais facilidade em realizar esta atividade, e mais prazer.

Os alunos riam quando se aproximavam mais e era possível pedir para que ficassem juntos, por mais tempo, sem que isso causasse mal estar. Quando estavam bem próximos, dei a eles a insígnia para que respirassem juntos e se concentrassem na respiração, formando um só corpo que respira junto, que anda junto, como um coro. Depois esse coro tinha de fazer um som único. Quando se separaram, tinham de se separar bem devagar.

### 3.2.1.1 Comentários

Há na turma uma deficiente física, D., que tem uma perna e um braço de um dos lados do corpo mais curtos, o que lhe causa bastante dificuldade motora. Pela dificuldade, percebe-se que a aluna acabou desenvolvendo certa insegurança e vergonha de se expor ou se relacionar. A irmã, que é bastante extrovertida e adora teatro, trouxe a aluna, que também gosta das artes cênicas, a fim de ajudá-la a lidar melhor com a questão.

Houve alguma resistência na turma em relação ao exercício da postura da criança, da Yoga, em duplas. Naturalmente que trabalhei as resistências com calma e com respeito às dificuldades de cada um, explicando que aquele exercício era importante para evoluirmos como atores. Consegui que todos fizessem e relaxassem na postura, mas no início foi difícil. D fez o exercício e entregou-se, o que achei excelente, por que ela se relacionava muito pouco com os colegas. Escolhi justamente este exercício para trabalhar o contato entre os atores e as resistências corporais.

Já no *Hipnotismo*, além de ser um exercício muito prazeroso para os alunos, os coloca num estado de entrega corporal e mental importante, além de trabalhar a coluna da forma como Boal nos declara no livro. Os alunos gostam bastante deste exercício e D. realizou todos os exercícios, pois fizemos a sequência completa do *Hipnotismo*, como bem descrevemos na aula anterior, na turma de *desinibição e comunicação*.

No fim da aula, conversamos um pouco e os alunos comentaram sobre o *Círculo de Nós*. O quanto tinha sido interessante, pois nunca tinham ficado tão perto de tanta gente e se sentido tão “preenchidos”. Alguém falou que até o cheiro forte de um ou outro acabava “valendo a pena”. E todos riram. Aqui se percebe de novo o quanto o sentimento de pertencimento a um grupo é importante para as pessoas.

### **3.2.2 Aula 4**

Depois de um alongamento, iniciamos com o *João Bobo* (BOAL, 2007, p. 95). Neste exercício, é pedido ao grupo que faça um círculo, todos em pé, olhando para o centro. Um voluntário vai ao centro, fecha os olhos e se deixa tombar, sem dobrar a cintura, arquear as costas, nem levantar os calcanhares, como a Torre de Pisa. Ele se inclina para todos os lados e todos os outros devem sustentá-lo com as mãos, permitindo-lhe inclinar-se até bem perto do chão. Em seguida devem recolocá-lo novamente no centro, porém ele tombará em outra direção. Ao final, pode-se ajudar o protagonista a rolar, em círculo, pelas mãos dos companheiros, em vez de retorná-lo em direção ao centro. Depois fizemos a *Variante* do exercício de Boal (referência), que consiste em realizá-lo em trio. É feito por duas pessoas somente, e uma terceira no meio que se deixa tombar, para a frente e para trás, sendo sustentada pelos dois companheiros.

#### **3.2.2.1 Comentários**

Em geral, os alunos mostraram-se todos tranquilos, alguns com mais medo, mas todos fizeram as atividades, menos D. A justificativa óbvia era a deficiência, porém percebi que ela estava com medo. Nesse momento eu poderia ter proposto também outra atividade para o grupo fazer com ela, que trabalhasse confiança e entrega também, como um embalo no ar, por exemplo, ou algo assim. Tentar pedir para um grupo com quatro pessoas embalá-la pelas pernas e braços. No entanto, não havia gente suficiente para realizar tal feito, e também não quis insistir.

Depois de vencido o medo, o exercício se tornava extremamente prazeroso, devido ao toque dos colegas no corpo, e os alunos se aplaudiam depois de o realizarem.

Já a *Variante* foi mais difícil, pois havia uma pessoa só atrás para segurar e o medo de cair era maior. Confesso que cuidar de 15 pessoas ao mesmo tempo para mim também não foi fácil.

### 3.2.3 Aula 8

Após o alongamento, trabalhamos com o exercício *O tapete rolante*. Todos deitados de costas, no chão, sendo que a primeira pessoa, com os pés virados para o leste, a segunda para o oeste, lado a lado, de maneira que as cabeças fiquem juntas, mas os pés estejam em direções opostas. Todo mundo levanta as mãos e a primeira pessoa se deita sobre elas, os que estão deitados começam a fazer o seu corpo avançar, de mão em mão como se fosse um tapete rolante. Chegando à outra extremidade, onde um colega, em pé, o ajudará a se levantar, este colega deverá deitar-se também, para esperar o companheiro que se deitou depois dele e que vem chegando, até que todos tenham feito o exercício. (BOAL, 2007).

A aluna C, que era obesa, estava muito aflita quanto a fazer o exercício, mas, felizmente, percebi a turma no solo confiante. Ajudei-a a deitar sobre o primeiro aluno, de costas, e em seguida, junto com outro aluno, a empurrei em direção aos colegas. Imediatamente ela começou a rir e o exercício engrenou. A pessoa tem de ir e voltar. Percebi que ela riu muito, provavelmente por estar nervosa.

#### 3.2.3.1 Comentários

A aluna C. me relatou neste curso que as aulas estavam funcionando para tirá-la da depressão e que, apesar de nem sempre ela podia vir ou conseguir fazer tudo certo na aula, mas não gostaria de deixar de vir, pois estava sendo imprescindível para ela. Interessante que nas aulas C. se divertia muito e participava de todos os exercícios de forma criativa e espontânea, divertindo a plateia também. Trabalhei “clown” com a turma e ela era ótima e nos fazia gargalhar.

Neste mesmo exercício, a aluna D. realizou tudo com naturalidade, deitando-se como todo mundo no chão e rolando por cima também. Depois compartilhamos um pouco sobre como eles se sentiram na atividade e surpreendentemente D. falou. Disse que estava com medo de rolar sobre as pessoas, que sentia vergonha e sentia seu coração pular pela garganta, que nunca imaginou que faria aquilo, mas

que agora se sentia como que “libertada”, pronta pra fazer qualquer coisa. Sentia uma coragem muito grande.

Um tempo depois de a turma apresentar seu espetáculo de encerramento, o teatro na cidade, infelizmente, encerrou e a irmã de D. me procurou, pois ela estava apresentando problemas de novo de comunicação e timidez. Fiquei surpresa, pois nem eu mesma sabia que o poder das aulas era tamanho. O teatro poderia funcionar como uma espécie de “treinamento” para a autoconfiança, autoestima ou comunicação?

## 4 ANÁLISE DOS RELATOS À LUZ DAS TEORIAS

Como utilizei, nas duas turmas que apresento neste trabalho, os exercícios de Viola Spolin), e como consta no capítulo 2, a autora desenvolveu sua obra no conceito de jogo, penso ser relevante uma análise da importância do jogo. Além disto, o jogo também está presente nos exercícios de *Jogos para atores e não atores*, de Augusto Boal.

### 4.1 O JOGO

Teatro é jogo. Por isso penso que, a partir das teorias do jogo, apresentadas no capítulo 2, poderia se compreender, primeiramente, alguns dos benefícios que todas as aulas, tanto de teatro, quanto de desinibição e comunicação, apresentaram, pois em todas as aulas o aspecto jogo foi amplamente praticado. Alguns destes benefícios poderiam ser, por exemplo, uma possível melhora de um estado de ânimo ou de depressão, como foi citado no depoimento da aluna A, assim como consta na página X no comentário da aluna C.

Como citado anteriormente, a teoria da recreação “sugere que o jogo reanima e restaura tanto física quanto mentalmente”, no caso, o jogo seria fundamental para o homem a fim de que se reanimasse após o trabalho.

Encontramos ainda, em Courtney, na teoria da catarse, outra possibilidade de entendimento para os benefícios do jogo no que tange a repressão de sentimentos e emoções. Nas aulas de teatro, assim como nas de desinibição e comunicação, realizamos inúmeros jogos dramáticos, dentre eles, alguns que envolviam competição. Entretanto, ainda que não houvesse competição, o poder catártico destes jogos evidencia-se na obra de Richard Courtney (referência), como aparece no texto do primeiro capítulo, página X: “o jogo era uma válvula de segurança para emoções reprimidas”.

E podemos encontrar um exemplo do resultado do trabalho na fala da aluna A, da turma de desinibição e comunicação:

“- Em pouco tempo, as aulas se tornaram essenciais para a manutenção do meu bem estar”.

Outro fator interessante, bem expresso por Boyd (referência), provavelmente auxiliou a aluna A em seu processo, podemos encontrar em Spolin (referência), como também citado no segundo capítulo:

A capacidade de criar uma situação imaginativamente, de fazer um papel é uma experiência maravilhosa, é como uma espécie de descanso do cotidiano que damos ao nosso eu, ou as férias da rotina de todo dia. Observamos que essa liberdade psicológica cria uma condição na qual tensão e conflito são dissolvidos, e as potencialidades são liberadas no esforço espontâneo de satisfazer as demandas da situação. (BOYD apud SPOLIN, 2000, P. 5)

O depoimento da aluna C, da turma de teatro, ilustra bem esta questão e nos diz que: *“Os exercícios feitos em aula faziam todos esquecerem os problemas lá fora e “viver” outra realidade, onde a imaginação, a espontaneidade e a criatividade prevaleciam. Lembro que começávamos as aulas sempre em movimento, caminhando. Às vezes, a professora começava com uma meditação, incitando a nossa imaginação, fazendo-nos transformar de hora para outra em bichos, em móveis, em árvores, em qualquer coisa que nossa mente pudesse imaginar. Era incrível.”*

Agora imaginemos pessoas estressadas, que não são atores, chegando às aulas cansadas, engravatadas ou de salto alto. Vindas de outro universo. O teatro irá jogá-las em outro mundo. É uma nova realidade que se apresenta e que se revela para elas, para dentro e para fora. Como diz Boal, a essência do teatro é a auto-observação humana. A partir do momento em que começa o exercício teatral, começa a mudança.

## 4.2 PERTENCIMENTO

Pensando em Boal, podemos pensar também na união grupal que alguns de seus exercícios proporcionam. O desejo de pertencimento a um grupo e de filiar-se às causas, além do mais o desejo de participação é considerados por Mitchell e Mason como desejos universais (Courtney, 2010).

Percebemos a importância da questão do grupo nesta fala de C., aluna do grupo de teatro: “Em todas as turmas que participei havia união, companheirismo, havia amizades que até hoje se estendem”.

Considerando a teoria da auto expressão do jogo e a importância do desejo de pertencer a um grupo, os exercícios que realizei e que trabalham com grupo, de Augusto Boal, por exemplo, tornam-se extremamente vitais neste aspecto. Entre eles poderia citar as brincadeiras em grupo, como: *Batatinha frita 1,2,3* (Boal, 2007, p. 123,) e *A, E, I, O, U* (Boal, 2007, p. 151), anteriormente explicitadas. Além do exercício que utilizei bastante de Boal (referência), o jogo de integração *Ninguém com ninguém* (BOAL, 2007, p.110), que trabalha também contato corporal e a massagem coletiva, *O tapete rolante* (BOAL, 2007, p. 109).

Estes últimos dois exercícios, “Ninguém com ninguém” e “O tapete rolante”, trabalham intensamente o contato corporal, o que traz um sentimento de pertencimento ao grupo muito grande, como pude ouvir dos próprios alunos ao longo das oficinas. Podemos dizer que o contato trabalha também a questão da entrega no grupo, posteriormente, da confiança no mesmo. Se eu posso confiar no grupo, se posso me entregar, isso acaba fortalecendo a minha autoconfiança também.

No final da aula 3, do grupo de teatro, último parágrafo, página X, encontramos nos comentários dos alunos sobre o quanto o exercício de Boal, “Círculo mínimo, círculo máximo”, havia sido interessante. Os alunos nunca haviam ficado tão perto de tanta gente praticamente desconhecida e se sentindo tão “preenchidos”. Também disseram que até o cheiro forte de um ou outro “valia a pena”. Aqui, mais uma vez, percebe-se o quanto o sentimento de pertencimento de grupo é valioso para as pessoas.

#### 4.3 AMPLIAÇÃO DA CAPACIDADE DE SENTIR

Como já notamos o trabalho de Boal vai além do contato corporal e do jogo, uma vez que busca valorizar a emoção verdadeira, ao contrário do “teatrão”



praticado pelo TBC, por exemplo, na década de 50 no Brasil, em que, para Boal, se representava sem realmente sentir o que se representava.

Os exercícios do livro de Boal, utilizado nestas duas turmas, buscam realizar o que ele chama de “desmecanização” do corpo do ator, isto é, criar uma espécie de “treinamento” que possibilite desbloquear o corpo do ator das mecanizações cotidianas que o impedem de expressar as suas emoções.

Assim como os “não atores”, o ator também tem suas sensações e ações mecanizadas, e por isso é necessária a sua desmecanização, para torná-lo apto a viver as mecanizações da personagem que irá interpretar, que são diferentes das mecanizações do ator. Para isso, é necessário que o ator amplifique a sua “capacidade de sentir e se expressar” (BOAL, 2007). Consequentemente o que percebemos é que este trabalho acaba tornando o ator mais sensível, mais espontâneo e livre.

Poderia-se imaginar que este processo de “treinamento” do ator, a partir dos exercícios de Boal, assemelha-se ao processo das cobras, que trocam de pele periodicamente para poder expandir o seu corpo e crescer. O processo, ora doloroso, ora prazeroso, é algo em que se descolam “tecidos” velhos, gastos, a fim de que o novo, ou a futura personagem (ou uma nova pele) ocupe este espaço. A transformação pessoal advinda deste movimento é evidente. Podemos também lembrar o depoimento de A. (pág. X) neste trabalho, de toda a mudança pessoal que esta aluna relata, muito embora tenha se utilizado neste grupo específico, de desinibição e comunicação, outras técnicas também.

#### 4.4 CONTATO

Os exercícios teatrais, assim como os de expressão corporal, trabalham o contato corporal, ou visual, de forma mais intensa que na vida cotidiana. O *Hipnotismo colombiano*, de Boal, que utilizei, trabalha o contato visual o tempo inteiro. Há um exercício que pratiquei algumas vezes durante minha formação no Departamento de Arte Dramática, que é muito semelhante ao da postura da criança

da Yoga, só que, neste caso, é feito em duplas: o colega deita-se de frente sobre as costas do outro, que está na postura da criança, e permanece nesta postura cerca de 15 minutos. A postura da criança consiste em a pessoa ajoelhar-se no chão e deitar-se sobre os joelhos, com os braços para a frente ou ao lado do corpo, quase em posição fetal, mas ajoelhada. Este é um exercício de contato intenso, que a pessoa, se nunca fez teatro ou é muito tímida, vai se sentir mexida emocionalmente. O exercício vai ser benéfico para ela neste sentido, de tomar consciência ou até mesmo desbloquear seu corpo em relação a alguma trava, seja emocional ou corporal. Aqui podemos ler o depoimento de N., aluna do curso de teatro, que nos diz:

*“Acredito que o contato corporal, tanto nos exercícios, quanto no palco, auxiliaram no processo. Acabei percebendo que certos tabus não têm razão de existir.”*

Ao falar em contato corporal, não podemos esquecer também que há pessoas que simplesmente vivem sós, outras que vivem em relacionamentos onde não há contato. Então, o teatro serve, nesse momento, para estas pessoas como um alento também. É importante considerar que vivemos em uma sociedade cada vez mais virtual, que substitui o contato. Hoje em dia a maioria das pessoas passa grande parte das suas vidas sem nenhum contato físico. Não há um toque ou um abraço.

Segundo Lowen (1984, p.50), “apenas na medida em que se percebe o próprio corpo, pode-se perceber os outros, e só quando se percebe a si mesmo como uma pessoa pode-se sentir uma outra”. É preciso notar que o trabalho teatral, de expressão corporal, o contato com a respiração, antes de tudo, é um trabalho de contato consigo mesmo. Segundo a aluna de teatro N, “além de perder certa timidez que eu ainda tinha, o teatro contribuiu para que eu aprendesse a confiar mais nas pessoas, mas principalmente em mim mesma.”

Quando utilizamos a palavra “contato” na relação entre os alunos, podemos nos referir a sintonia que há entre eles. De acordo com Reich (1995), quando o fluxo energético é intenso, o psíquico e o somático encontram-se sintonizados, permitem que a qualidade de se relacionar com o mundo, com o outro e consigo mesmo seja intensa, vibrante, calorosa e envolva sensações de muito prazer.

#### 4.5 AUTOCONFIANÇA E AUTOESTIMA

“Todas as pessoas são capazes de atuar no palco. Todas as pessoas são capazes de improvisar. As pessoas que desejarem são capazes de jogar e aprender a ter valor no palco” (SPOLIN, 2000, p. 3).

A seguir, transcrevo um trecho de um depoimento de uma aluna da turma de teatro, C.:

“Sempre fui espontânea e um pouco ousada, e até meio “palhaçona”, mas nunca pensei que pudesse entrar num palco e fazer as pessoas darem gargalhadas, ou ficarem espantadas com toda aquela produção, com todo aquele alvoroço. O que mais me marcou foi uma peça que apresentamos, “O Noviço”, de Martins Pena, em que eu fazia a mulher do protagonista. A professora Graziela sempre dava várias dicas de como fazer essa personagem sair engraçada e deu muito certo. Pois foi nesta peça que em uma das apresentações havia uma guriuzinha, de no máximo sete anos, acredito eu, que não parava de rir na plateia e nós, atores, em cima do palco, achando aquilo lindo e ficamos orgulhosos de nós mesmos por conseguirmos isso.”

Para Spolin, partindo do pressuposto de que, a partir do jogo, do ponto de concentração e dos exercícios, se desenvolve ou se resgata a espontaneidade e a criatividade inatas, podemos desenvolver também o ator, ou seja qualquer pessoa pode desenvolver-se como ator. Mas podemos perceber também, pelo depoimento acima, que, a partir do momento em que a pessoa se descobre talentosa, há um resgate da sua autoconfiança e autoestima. Por que antes, apesar da vontade, ninguém supõe, com certeza, que conseguirá subir ao palco, interpretar um personagem e ainda fazer rir.

“Me sinto muito realizada, de, com a ajuda da professora, poder ter feito as pessoas rirem, foi muito emocionante cada momento no palco, cada aula, cada exercício, cada brincadeira. Nunca vou esquecer.” Finaliza a aluna C.

Já o relato da irmã de D., aluna com deficiência física, contando que esta, após o encerramento do teatro na cidade passou a ter dificuldade de comunicação e timidez novamente, nos remete a várias questões, algumas já abordadas. A questão da auto expressão, a possibilidade que o teatro traz de expressão de cada um é inegável. O método de Spolin possibilita que todos possam ir a cena sem virtuosismos. Este jogo traz um resgate da autoestima, pois realiza um reencontro com a capacidade de se expressar, o que reforça também a autoconfiança.

#### 4.6 EXPERIMENTAÇÃO E LIBERTAÇÃO

Na página X, a aluna D, referindo-se ao exercício *O tapete rolante*, de Boal, disse que se sentia envergonhada de rolar sobre as pessoas, que sentia seu coração pular pela garganta, e que nunca imaginou que faria aquilo, mas que depois de fazê-lo se sentia “libertada”, pronta para fazer qualquer coisa. Sentia uma coragem muito grande.

Fazendo uma analogia com Spolin, vimos no capítulo 1 que a energia liberada no foco do jogo cria uma explosão, ou espontaneidade, segundo Spolin, em que tudo é desbloqueado. Vimos também que, dessa experiência integradora, surge o indivíduo total, dentro do ambiente total, e aparece o apoio que permite ao indivíduo abrir-se e desenvolver qualquer habilidade necessária para a comunicação dentro do jogo.

Todo o ser do aluno-ator é preparado devido à natureza dos problemas de atuação, que o livram de interpretações e preconceitos, para que ele estabeleça um contato puro e direto, com os objetos e pessoas, dentro do meio criado. Quando há um entendimento desta realidade no teatro, isso amplia a habilidade do aluno-ator para envolver-se com seu mundo interior e experimentá-lo mais pessoalmente. “Assim, a experimentação é a única tarefa de casa e, uma vez começada, como as ondas circulares na água é infinita e penetrante em suas variações” (SPOLIN, 2000, p. 13).

#### 4.7 ESPONTANEIDADE

Um dos aspectos que percebemos em todas as aulas, e que é de suma importância tanto no trabalho de Moreno (referência), quanto no de Spolin (referência) e Boal (referência), é a questão da espontaneidade.

Como sugerimos anteriormente, a questão central da teoria e da terapia morenianas é a espontaneidade. Moreno desenvolveu uma teoria da espontaneidade, nesta teoria ele chama de “treinamento da espontaneidade” o que seria um resgate do espontâneo perdido pelo homem ao longo da vida. Desta forma, o desenvolvimento da espontaneidade possibilita ao indivíduo atuar sobre sua vida, não mais como espectador, mas também como ator.

A criança, ao nascer, realiza seu primeiro ato criativo: é o primeiro ato de catarse de integração. Nasce com uma capacidade criadora própria do ser humano, que vai se desenvolver com o crescimento e com o auxílio dos outros. O primeiro eu-auxiliar é a mãe. Ao longo de sua infância, à medida que vai vivendo os diversos papéis e em contato com os agentes sociais, desenvolve essa capacidade, ou a atrofia, em maior ou menor grau, de acordo com o tipo de relações e na medida em que as "tradições culturais" lhe são impostas pelos mais velhos, tradições estas que Moreno (referência) chamou de “conservas culturais”. Esses agentes da sociedade lhe submetem, durante o desenvolvimento, condutas estereotipadas, repetitivas e ritualistas, muitas delas para ela, e para os demais, vazias de significado, assim como essas pessoas podem auxiliar no desenvolvimento da espontaneidade, dependendo de cada caso e do meio em que vive a criança em um determinado momento histórico-social.

De acordo com o autor Bermúdez (1980), a tendência habitual é substituir cada vez mais a espontaneidade por respostas fixas e reguladas, que não permitem reações novas e inesperadas. Segundo Bermúdez (1980, p. 51) “a espontaneidade é, pois, um fator fundamental para a adaptação do indivíduo ao seu ambiente, sem que sua adequação signifique destruição ou perda de suas liberdades, porém, muito

ao contrário, uma maior possibilidade de exercê-las e desenvolvê-las nesse mesmo meio.”

No depoimento a seguir, da aluna C., da turma de teatro, percebemos que houve uma modificação da percepção em relação a questão da liberdade: *“Com o teatro eu pude aprender ao mesmo tempo a ter liberdade, mas também a saber usar essa minha liberdade.”*

A espontaneidade para Moreno “é a capacidade de dar uma resposta adequada (eficaz) a uma situação nova ou de dar uma nova resposta a uma situação antiga” (GONÇALVEZ, 1988). “A espontaneidade é uma reação no ‘aqui e agora’, uma libertação de nossos instintos. Ela nos leva a tomar a decisão que achamos mais acertada, em função de todas as variáveis de uma situação” (WEIL, 1967, p. 24). Isto é, a espontaneidade permite ao indivíduo agir de forma adequada consigo e com o meio, tomando a melhor decisão diante de uma dificuldade ou problema.

Podemos pensar nos exercícios de Viola Spolin neste aspecto e nas situações-problema que são colocadas aos alunos. Como vimos anteriormente, a energia liberada no foco do jogo cria uma explosão, ou espontaneidade.

Podemos lembrar também da presença da espontaneidade nos processos dos alunos da turma de desinibição e comunicação ao realizar os exercícios de psicodrama e as improvisações. Na aula 5, pág X, tivemos uma improvisação em que S., que é um lojista, tenta escapar de R., interpretando um vendedor inescrupuloso e chato. A presença da espontaneidade foi a prova de que os jogos e atividades dramáticas e psicodramáticas estavam funcionando, e a timidez, as travas, os bloqueios e os medos da comunicação começavam a desaparecer. Quer dizer, lembrando Spolin, houve uma liberação de espontaneidade em que a energia liberada através do jogo criou uma explosão, ou espontaneidade, em que aparentemente tudo foi desbloqueado.

Encontramos espontaneidade em todas as aulas relatadas neste trabalho. Poderíamos afirmar que, na maioria das vezes, esta foi uma conquista do jogo. Realizamos inúmeras brincadeiras e, na turma de desinibição e comunicação, por exemplo, na qual a maioria dos alunos era tímida, elas foram fundamentais para criarem o espontâneo tão necessário a integração e abertura.

Um dos exercícios que pude perceber que trouxe um alto nível de espontaneidade foi o *Jogo da sobrevivência* (SPOLIN, 2000, p. 67). Sabemos que o ponto de concentração libera a espontaneidade do aluno. Podemos lembrar também dos exercícios de Boal, e do alto nível de espontaneidade que eles geram, principalmente aqueles criados a partir dos jogos de infância, como *Batatinha frita 1,2,3*, como já foi dito aqui, ou ainda o exercício *Ninguém com ninguém*, que num primeiro momento parece assustar os mais tímidos, mas depois revela-se um excelente dinamizador de resistências.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos notar, através deste trabalho, que o teatro de Boal, através de seus jogos e técnicas, transforma o indivíduo a nível pessoal, no sentido de torná-lo mais espontâneo e livre. Na tentativa de fazer com que as emoções se manifestem livremente pelo corpo, Boal constrói uma técnica para “desmecanizar” o corpo cristalizado do ator, cujos gestos e ações mecanizados repetem sempre os mesmos movimentos, para que o corpo retome a sua capacidade de sentir e expressar livremente é necessária uma desmecanização, o que torna o indivíduo mais livre e espontâneo.

Vimos em Spolin que a energia liberada no foco do jogo gera explosão, ou espontaneidade, em que tudo é desbloqueado, onde surge o indivíduo total, dentro do ambiente total, pois protegido pelo teatro. Nos exercícios de Boal encontramos esta mesma explosão, esta catarse integradora. Bem como nos exercícios de psicodrama, em que a base é o teatro, a improvisação, o jogo dramático, de onde se pode depreender que teatro é catarse, é integração e libertação.

Como pudemos perceber nas teorias de Jacob Levy Moreno e Viola Spolin, a espontaneidade, tão necessária para seguirmos nossos instintos, gera mudança, o que traz ao sujeito uma vida mais plena e saudável. Esta podemos encontrar nos relatos descritos na introdução deste trabalho, como em R., por exemplo, que empreende uma transformação de vida largando segurança e indo embora para Porto Alegre para fazer teatro.

Como vimos neste estudo, partindo dos relatos e da análise teórica, as conquistas pessoais advindas de um trabalho com jogos para atores, técnicas teatrais e psicodrama pelo indivíduo são inúmeras. Dentre elas, citamos algumas, como por exemplo, uma melhora do estado emocional e o reconhecimento das próprias emoções, melhora da autoestima, auto aceitação e autoconfiança, melhora da capacidade comunicativa, espontaneidade, libertação de bloqueios corporais e emocionais, novas amizades e sentimento de pertencimento a um grupo.



Em seu livro *Em busca de um teatro pobre*, Grotowski (1997) defende que “Arte é um amadurecimento, uma evolução, uma ascensão que nos torna capazes de emergir da escuridão para uma luz fantástica”. Amparados pelas experiências analisadas neste trabalho podemos lembrar que, assim como para Calderón de La Barca a vida é sonho, o teatro também o é e, como o sonho, ilumina.

## 6 REFERÊNCIAS

- BERMÚDEZ, J. G. R. (1980). **Introdução ao Psicodrama**. São Paulo: Ed. Mestre Jou.
- BOAL, Augusto. **Jogos para atores e não atores**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2007
- BOAL, Augusto. **O arco-íris do desejo: o método Boal de teatro e terapia**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1996.
- BOAL, Augusto. **O Teatro do Oprimido e outras Poéticas Políticas**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2005.
- COURTNEY, Richard. **Jogo, teatro e pensamento: as bases intelectuais do teatro na educação**. São Paulo: Perspectiva, 2010
- CUKIER, Rosa. **Palavras de Jacob Levy Moreno**. São Paulo: Ágora, 2002.
- CUKIER, Rosa. **Palavras de Jacob Levy Moreno: Vocabulário de citações do psicodrama, da psicoterapia de grupo, do sociodrama e da sociometria**. São Paulo: Ágora, 2002.
- GONÇALVES (Org) C. S. e Regina Forneaut Monteiro. **Técnicas Fundamentais do Psicodrama**. São Paulo: Ágora, 1998
- GONÇALVES, C. S. et all. (1988). **Lições de Psicodrama: introdução ao pensamento de J. L. Moreno**. São Paulo: Ed. Ágora.
- KNOBEL, Anna Maria. **Moreno em ato – A construção do psicodrama a partir das práticas**. São Paulo: Ágora, 2002.
- KOUDELA, Ingrid Dormien. **Jogos Teatrais**. São Paulo. Ed. Perspectiva, 1992
- LAPLANCHE e PONTALIS. **Vocabulário de Psicanálise**. Lisboa: Moraes, 1976.
- LOWEN, Alexander. **Prazer - Uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 1984
- MITCHEL, E.D., e MASON, B. S.: *The Theory of Play*. Barnes, N.Y.; edição revista, Ronald Press, N. Y., 1948.
- REICH, Wilhelm. **Análise do Caráter**. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1995.
- ROUBINE, Jean-Jacques. **Introdução às grandes teorias do teatro**. São Paulo, Jorge Zahar, 2003
- SPOLIN, Viola. **Improvisação para o teatro**. São Paulo: Perspectiva, 2000.
- WEIL, Pierre. (1967). **Psicodrama**. Rio de Janeiro: Ed. CEPAL.
- [www.febrap.org.br](http://www.febrap.org.br)** – Federação Brasileira de Psicodrama.