



LSPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

“Rir-se comigo e Rir-se de mim”:
O Arquétipo do *Clown* e as implicações do
olhar do outro no Autoconhecimento

Joana Filipa Patrocínio Salgado Rodrigues

Orientador de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2015

Dissertação de Mestrado sob a orientação de
Professor Doutor António Gonzalez, apresentada no ISPA – Instituto Universitário
para a obtenção de grau de Mestre em Psicologia Clínica.

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Dr. António Gonzalez por toda a atenção, disponibilidade, apoio, orientação, profissionalismo, partilha de conhecimentos e, acima de tudo, por ter acreditado em mim e neste trabalho.

Ao Pedro Fabião, pois sem ele, o Workshop de “Linguagem Clown” não seria possível. Por toda a simpatia, disponibilidade e profissionalismo.

A todos os elementos da Pós-Graduação em Artes Expressivas, pela sua presença, simpatia, alegria e confiança depositada.

À minha família, pela educação e valores que me acompanham até hoje. Pelo carinho e apoio que definem quem hoje sou e por quem devo tudo. Em especial à minha mãe, pelo variado apoio, suporte e força transmitida. Ao meu pai, pelo apoio e leveza que sempre traz à minha vida. Ao meu irmão, por ser, genuinamente, o meu maior motivo de orgulho. À avó Chiquinha, pela constante atenção e cuidado.

Às minhas “irmãs” de Vila Franca e ao grupo do Central que foram, sem sombra de dúvida, um marco insubstituível no meu percurso académico. Agradeço toda a amizade. Apesar da importância de todos, neste trabalho, devo um agradecimento especial à Sofia, Fred, Cláudia, Peixoto e Cristina.

Ao Paulo, por todo o apoio, carinho e afeto.

RESUMO

Apesar da existência de investigação em torno dos benefícios terapêuticos e respetiva contribuição dos Doutores Palhaço, em contexto de humanização hospitalar, é ainda escassa a literatura, essencialmente em Portugal, sobre uma abordagem mais aprofundada dos possíveis benefícios terapêuticos que o arquétipo do palhaço poderá trazer para o sujeito, em contexto de dinâmica grupal. Este estudo tem por principal objetivo aceder à compreensão das implicações individuais – ao nível pessoal e emocional – dos participantes, no decorrer de um Workshop de “Linguagem Clown”, bem como compreender que tipo de ligações poderão ser sugeridas pelos participantes que estabeleçam pontes para eventuais aspetos terapêuticos. Para tal, acedemos às descrições da experiência subjetiva da vivência no decorrer do Workshop de “Linguagem Clown” de quatro participantes, através de entrevistas qualitativas de carácter fenomenológico, sendo gravadas em áudio e posteriormente transcritas e analisadas de acordo com o Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia. O Workshop de “Linguagem Clown” derivou num desafio pessoal e emocional para os participantes, originando um potencial de auto conhecimento; foram levantados aspetos significativos na relação Eu-Outro; possibilitou ao participante um contacto íntimo consigo próprio, através do “olhar” do outro (do grupo) e da exposição das suas fragilidades pessoais, no decorrer dos exercícios/dinâmicas; o grupo proporcionou sentimentos de coesão, pertença e autoaceitação, possibilitando uma abertura emocional benéfica; o grupo facilitou o contacto com emoções mais íntimas e inexploradas do participante; apesar de inconclusivo, dadas as restrições do estudo, com o Workshop de “Linguagem Clown”, tanto a importância do grupo, como a expressão emocional, surgiram como possíveis elementos que poderão ser benéficos a nível terapêutico.

Palavras-chave: *Clown*, Riso, Relação Eu-Outro, Importância do Grupo

ABSTRACT

Although the investigating work around therapeutic benefits and its contribution from “Doutores Palhaço”, in hospital humanization context, the literature, especially in Portugal, is still scarce when it comes to a deeper approach of the possible therapeutic benefits that the clown archetype could bring to the subject, in group dynamic context. The main objective of this study is to access the understanding of the individual implications –personal and emotional – of the participants, during a “Clown Language” Workshop, as well as understanding the kind of connections that could be suggested by the participants that establish bridges to possible therapeutic aspects. To do so, we accessed the descriptions of the subjective experience of four participants during the “Clown Language” Workshop, through qualitative interviews of phenomenological nature, having them audio taped and later transcribed and analyzed according to the Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia. The “Clown Language” Workshop derived in a personal and emotional challenge to the participants giving it a self knowledge potential; significant aspects of the self-other relationship were raised; making it possible to the participant an intimate contact with itself, through the “eyes” of the other (the group) and the exposure of its personal weaknesses, during the exercises/dynamics; the group provided feelings of cohesion, belonging and self acceptance, enabling an emotionally benefic openness; the group made the participant’s contact with more intimate and unexplored emotions easier; although inclusive, giving the study’s restrictions, with the “Clown Language” Workshop, the importance of group, as well as the emotional expression, came up as possible elements that could be therapeutically beneficial.

Keywords: Clown, Laughter, Self-Other relationship, Importance of Group

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO 1: Clown.....	3
1.1. A História do Palhaço.....	3
1.2. Arquétipos <i>Trickster</i> , <i>Fool</i> e <i>Clown</i>	5
1.2.1. <i>Trickster</i>	5
1.2.2. <i>Fool</i>	6
1.2.3. <i>Clown</i>	Erro! Marcador não definido.
1.3. Linguagem <i>Clown</i>	7
CAPÍTULO 2: O “Outro”	8
2.1. O riso e o ridículo na Sociedade.....	8
2.2. Necessidade de autoconhecimento por parte do indivíduo	11
2.2.1. O <i>potencial</i> olhar do outro	12
CAPÍTULO 3: Fatores Terapêuticos e Terapia de Grupo.....	13
3.1. Fatores comuns em Psicoterapia e Fatores Terapêuticos	13
3.2. Grupo Terapêutico.....	16
CAPÍTULO 4: Abordagens Terapêuticas.....	18
4.1. Dramaterapia, Teatro Terapêutico e Psicodrama	18
4.1.1. Técnica do Espelho em Psicodrama	20

4.2.	Abordagem <i>clown</i> , enquanto exercício terapêutico.....	20
4.2.1.	Humor em Terapia	20
4.2.2.	<i>Clown Theraphy</i>	21
4.2.3.	Doutores Palhaço	23
CAPÍTULO 5: Metodologia.....		25
5.1.	Investigação Qualitativa	25
5.2.	Método Fenomenológico.....	26
5.3.	Objetivos da Investigação.....	29
5.4.	Questões de Investigação	29
5.5.	Participantes	29
5.6.	Instrumento	30
5.7.	Procedimento	32
	<u>Workshop de “Linguagem Clown</u>	32
CAPÍTULO 6: Apresentação dos Resultados.....		37
CAPÍTULO 7: Discussão dos Resultados.....		52
CONCLUSÃO.....		58
LIMITAÇÕES DO ESTUDO.....		60
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		62
ANEXOS		
	Anexo A: Carta de Consentimento Informado.....	67
	Anexo B: Transcrições de Entrevistas.....	68
	Entrevista a Participante 1.....	68

Entrevista a Participante 2.....	70
Entrevista a Participante 3.....	72
Entrevista a Participante 4.....	75
Anexo C: Tabelas de Tratamento de Informação Bruta.....	79
Participante 1.....	79
Participante 2.....	81
Participante 3.....	84
Participante 4.....	89
Anexo D: Estrutura Geral de Significado para cada Participante.....	93
Participante 1.....	93
Participante 2.....	94
Participante 3.....	95
Participante 4.....	96
Índice de Tabelas e Figura	
Tabela A: Constituintes Essenciais da Estrutura Geral de Significado.....	37
Tabela B: Análise dos Constituintes Essenciais e suas Variações Empíricas.....	39
Tabela C: Estrutura Geral de Significados.....	51
Figura 1: Relação dos Constituintes Essenciais.....	38

INTRODUÇÃO

No começo da elaboração deste trabalho surgiu um manifesto interesse e curiosidade pelo trabalho ímpar dos Doutores Palhaço na humanização hospitalar. O respeito e admiração por estes atores no seu empenho e dedicação num campo tão delicado, como o apoio emocional e psicossocial no período de internamento da criança hospitalizada, desenvolveram um desejo de ir um pouco mais além sobre o misticismo em torno do arquétipo do palhaço.

Na reflexão e conseqüente pesquisa sobre a importância do palhaço na sociedade, sobressaiu a presença indiscutível desta figura ao longo dos séculos, adotando sempre um determinado papel, eminentemente social, desafiando os comportamentos adotados e vistos como socialmente aceites. O riso provocado pelo palhaço envolve uma identificação clara do indivíduo perante comportamentos que conscientemente não os consegue reproduzir, pelo receio do ridículo e/ou pelo receio do julgamento do outro.

Para Tsallis (2009) o palhaço encarna o inconsciente do Homem e tem a função de revelar aquilo que o indivíduo pretende esconder. O palhaço (*clown*) é um arquétipo social e representa a habilidade humana, do fracasso, da inadequação e do ridículo que existe em cada indivíduo e na sociedade a que pertence. O poder está na capacidade de criação por parte do *clown*, do encontro com a sua fragilidade (Tsallis, 2009; Bertotti *et al*, 2013).

A abordagem *clown* desenvolve uma forma de introduzir o riso e o otimismo numa cultura que é, particularmente, centrada no problema, na superação da tristeza e na maioria das vezes, pesada. De forma leve e humorística, é possível trabalhar questões íntimas e profundas, que são, logicamente, potenciadoras de sofrimento, sem existir um trabalho que envolva peso e opressão para o sujeito. Para o ator, na busca do seu próprio *clown*, é desenvolvida a capacidade de poder ser ele próprio, fazendo os outros rir disso, aceitando a sua verdade. Na construção da capacidade cômica, o indivíduo rompe com conhecimentos sociais cristalizados, solidificados no sucesso, estético e cultural. O ator deverá evitar um papel, de modo a ter a liberdade, a nível psicológico, de conseguir alcançar a sua inocência (Lecoq, 1987; Wuo, 2009). Ocorre, assim, uma liquidação das defesas, o “retirar da máscara”, o estar aberto, indefeso e vulnerável, sendo o *clown* confrontado com os seus estereótipos, as suas fraquezas e o seu ridículo. A linguagem *clown* torna-se um modo de representação e de síntese das experimentações imediatas da vida humana em sociedade (Machado, 2005).

A chamada *clown therapy* (Cheryl, 1998) envolve a utilização do improviso, do movimento, do drama e de técnicas da personagem do *clown* que têm um propósito facilitador de contacto com a psique do indivíduo e com os seus arquétipos.

Moreno (1993), criador do Psicodrama, desenvolveu um método que visava despertar o espírito cómico, com um carácter transformador, de modo a que o sujeito em terapia pudesse rir do seu drama, ver além da sua tragédia, podendo modificar o seu *modus operandi* submerso e submetido às reservas culturais, a atitudes e padrões estereotipados.

A pessoa ao estar exposta a um ambiente aberto à experimentação, como a experiência teatral, poderá facilitar um crescimento, uma vez que o próprio jogo o potencia (Spolin, 1992 *cit.* por Ferreira & Silva, 2009). O arquétipo do palhaço é um importante instrumento para trabalhar conteúdos universais e pessoais, numa abordagem de grupo (Bertotti *et al*, 2013). Os membros das dinâmicas de terapias grupais, ao depararem com regras de encorajamento e de *feedback* aberto, conseguem obter informações sobre a adaptação de certos comportamentos sociais. No processo da interação de uma expressão livre, o indivíduo consegue adquirir variados dados sobre o modo como é visto pelos outros. Uma parte inevitável do processo grupal deverá ser a expressão dos sentimentos, onde o indivíduo poderá ser aceite numa relação, resultando em intimidade e sentimentos positivos (Yalom, 2005; Rogers, 2009).

Desta forma, o presente estudo tem por objetivo compreender as implicações individuais (pessoais e emocionais) do sujeito, na participação de um Workshop de “Linguagem Clown”. Pretende-se investigar a vivência individual e subjetiva de cada sujeito, não só compreendendo e explorando como foi experienciado o processo criativo de cada participante, mas também obter um testemunho do seu envolvimento pessoal e emocional nas respetivas dinâmicas. Por outro lado, emerge outra questão de investigação, indagando se, para cada participante, é sentido um efeito benéfico ao nível terapêutico, na sua participação no Workshop.

A partir do método fenomenológico de investigação em psicologia, tal como descrito por Giorgi & Sousa (2010), procura-se aceder às perspetivas subjetivas de quatro participantes pertencentes à Pós-Graduação em Artes Expressivas e que participaram no Workshop de “Linguagem Clown”. Através das suas descrições, resultantes da entrevista fenomenológica, partilharam a sua experiência vivenciada no contexto do Workshop.

CAPÍTULO 1: CLOWN

1.1. A história do palhaço

“O palhaço é o encarnar dos traços da criatura fantástica, que exprime o lado irracional do Homem, a parte do instinto, o rebelde a contestar a ordem superior do que existe em cada um de nós.”

Frederico Fellini

A história do palhaço aparece como uma figura contestadora e questionadora da ordem na trajetória cultural da humanidade, seja no ocidente, no oriente ou em culturas latino americanas. Esta ordem na trajetória cultural da humanidade tem um significado psicossocial e cultural, encarnando o palhaço o inconsciente do Homem. Segundo Tsallis (2009), o palhaço tem a função de revelar aquilo que queremos esconder.

O aparecimento do palhaço remonta para a primeira parte do século XVI, onde o papel do palhaço começou a ser desenvolvido (Charles, 1945; Fisher & Fisher, 1983).

No início, as atividades do palhaço (bobo, nome dado na época) tinham lugar na corte ou em casas nobres (Happé, 1996). Os bobos eram, de igual modo, participantes em procedimentos religiosos e da Realeza, tendo também participações em teatros, sendo aceites por todas as classes sociais. O poder e a influência do bobo nesta época eram notórios, uma vez que não eram encarados como subversivos, mas como desafiantes, fazendo paródia das regras e dos comportamentos normativos da época (Happé, 1996).

A sátira do bobo, direcionada às figuras de autoridade, era aceite nas várias estruturas sociais, como já referido. Nesta época histórica, as verdades e os comentários sociais eram camuflados pelo riso, humor e brincadeiras, depreciando os que estavam no poder (Bakhtin, 1965).

Para Carvalho (2009), o riso era encarado como uma atividade intelectual essencial, mas comedido e moderado. De forma semelhante, o riso na Idade Média era tolerado pelos sacerdotes para utilizá-lo no momento de relaxamento e preparação para pregar uma moral, ocupando, desta forma, uma função educativa. Para Moreno da Silva (2010), a Idade Média soube manipular o riso, fazendo dele um instrumento para as suas necessidades.

O papel da paródia na Idade Média foi vital, pois preparou uma nova consciência linguística e literária. A Idade Média, com maiores ou menores restrições, respeitava a liberdade do gorro burlesco e concedia ao riso a palavra cómica. Esta liberdade limitava-se às festas e às recreações escolares. O riso medieval era um riso de festa. Eram as famosas “festas dos bobos” e a “festa do burro” de carácter paródico-travestizante, sendo celebradas pelo baixo clero nas próprias igrejas (Bakhtin, 1993, *cit.* por Carvalho, 2009).

Historicamente, os bobos eram encarados como tendo poderes para proteger o Rei e a habilidade de garantir a paz contra o “caos sobrenatural” (Fisher & Fisher, 1983). No entanto, paralelamente, o bobo era encarado como um ser tolo e ridículo. Este invocava o riso, mas muitos o consideravam maléfico, não tendo Deus, enquanto outros o consideravam quase “divino” e sábio (Happé, 1996).

Para Carvalho (2009) o discurso cómico-humorístico assume uma visão crítica sobre os factos sociais e as relações que os homens estabelecem entre si. O significado do riso na sociedade ocidental pode ser melhor compreendido se remontarmos a sua história, investigando o sentido do riso nas festas e tradições populares. O espaço da subversão, da gargalhada e da “chacota”, tende a restringir-se aos momentos festivos. A divisão do riso e do sério, da cultura popular e da cultura erudita começou a ser intensificada, fazendo com que a comicidade fosse vista como uma expressão menor, inclusive no campo da cultura letrada.

Para Bertotti, *et al* (2013), o *clown* (palhaço) é um arquétipo social e a sua função é séria, sincera e respeitosa. Ele representa a habilidade humana, do fracasso, da inadequação, do ridículo que existe em cada um de nós e que está presente na sociedade.

Segundo Tsallis (2009), o efeito do *clown* reside no facto de, onde todos almejam vencer, ele, em contrapartida, explora o perder; quando no circo todos voam, ele cai; quando as feras são domadas, ele é indomável; quando o poder é gigantesco, ele vence pela fraqueza. Para esta autora, a essência do palhaço nasce no lugar que, aparentemente, embora de perdedor, possui o trunfo de mesmo perdendo, tem a capacidade de recomeçar. O poder está na sua capacidade de criação, no encontro com a sua fragilidade.

O *clown* exige um confronto direto com aquilo que permanece distante da consciência e uma vez que essas questões se configurem, precisam de ser exploradas pela sua potência e não pelo seu aniquilamento (Tsallis, 2009).

O *clown* não aponta os seus defeitos, nem os defeitos de outrem; ele deixa que os outros apontem, que os outros percebam. Este mostra de uma maneira sutil e sincera o que o mundo tenta esconder. O palhaço é construído a partir das falhas, dos vícios e dos defeitos de cada um. Existe independentemente de uma dramaturgia específica (Bertotti *et al*, 2013).

1.2. Arquétipos *trickster*, *fool* e *clown*

Ainda sobre as particularidades da história do palhaço, Cheryl (1998) fala-nos dos arquétipos *trickster*, *fool* e *clown*. Estes arquétipos são objetos de estudo na psicologia, física, no oculto, no teatro, na mitologia e na antropologia. Têm um lugar na psicologia no geral e na psicoterapia em particular.

Os arquétipos são padrões universais no potencial comportamento do Homem (Jacobi, 1959; Jung, 1960, 1961, 1964, *cit.* por Cheryl, 1998). Estes padrões são herdados da estrutura da psique humana.

1.2.1. *Trickster*

O *trickster* ou trapaceiro/vigarista, na mitologia, é denominado como o criador/destruidor (Campbell, 1959). O *trickster* age por impulso e está à mercê de qualquer paixão. Crê-se que o *trickster* é o criador e destruidor, que tem ao seu poder a sorte e o azar, aquele que engana, mas que, conseqüentemente, também é enganado. O *trickster* é um ser inconsciente, governado pelos impulsos. É possuidor do poder, balanceando entre o divino e o profano (Cheryl, 1998).

Para Jung (1956, *cit.* por Cheryl, 1998), o *trickster* é a estrutura psíquica que prediz a consciência humana. O autor conecta o *trickster* com a “sombra” individual do sujeito. Esta “sombra” é descrita como a parte acessível ao inconsciente, que contém o desconhecido e os aspetos pouco desenvolvidos da psique.

1.2.2. Fool

O *fool*, ou bobo, como foi falado anteriormente, reside desde o início da civilização (Cheryl, 1998). O *fool* está livre das normas sociais e dos costumes. Desta forma, quebra a compreensão das regras sociais, das normas instituídas, dos comportamentos e da conduta social.

1.2.3. Clown

Por sua vez, o *clown* ou palhaço, está associado ao entretenimento, ao palhaço de circo ou à performance de ruas. No entanto, o *clown* tem muito de semelhante ao bobo (*fool*). Também o *clown* (palhaço) tem o privilégio individual de poder dizer as coisas de uma determinada maneira, sendo concedido uma imunidade de repercussões e perigos (Douglas, 1999). O *clown* encarna, assim, a incompreensão do mundo em geral. Este tem a capacidade de criar a súbita inversão, na qual a familiaridade do mundo comum é posta em causa, para que possamos ver a surpresa e experimentar o espanto que o familiar tende a esconder.

Os arquétipos *trickster*, *fool* e *clown*, como emissários do Self, ajudam a criar uma relação entre os aspetos da personalidade.

A questão da compreensão do arquétipo do palhaço vai além do colocar de uma máscara, além de ser *clown*, é poder colocar-se à prova (Bertotti *et al*, 2013).

Para Ramalho (2009), o *clown* é a representação da energia viva, com a honestidade de assumir a sua limitação, encarando a sua dor e de ser capaz de rir dela, com o objetivo de superá-la. É uma figura que se expõe, que não teme o ridículo, que enfrenta os contratemplos e, mesmo assim, sorri. O *clown* não conta uma história engraçada, ele próprio é a graça, sendo, ao mesmo tempo, uma peça fulcral da cultura e de nós mesmos.

1.3. Linguagem Clown

“Ser eu mesmo; deixar os outros serem eles mesmos. Só a partir daqui é que surgem as transformações. O processo de mudança pode ser facilmente evitado pela redução ou pela eliminação das relações em que indivíduo seja plenamente aceite como é”

(Rogers, 1977 cit. por Fonseca, 2009)

Na busca do próprio *clown*, reside a capacidade de se ter liberdade de poder ser-se o que se é e de fazer os outros rir disso, aceitando a sua verdade (Lecoq, 1987).

Para Wuo (2009), o *clown* mostra que, além de outras condições humanas, existe uma que o ser humano evita revelar, a do “fracasso”. Ao ser construído o aprendizado na capacidade cômica, é exigido à pessoa o rompimento de um conhecimento cristalizado, solidificado na inteligência, no sucesso, estético e cultural, transgredindo, com arte, valores pré estabelecidos pela sociedade (Ostetto & Leite, 2004, cit. por Wuo, 2009).

No exercício da exposição, o *clown* vai surgindo com configurações físicas, no modo de agir e pensar, ou seja, criando as suas marcas individuais. O personagem só se vai configurando mediante situações de confronto (Machado, 2005).

O riso provocado na plateia pelo *clown* mostra a realidade olhando de outro ponto de vista. O riso questiona os hábitos e os lugares comuns da linguagem. A experiência com o *clown* indica que deve ser jogado o jogo com a verdade, e mais: ele deverá ser ele mesmo. Quanto mais a sua fraqueza for exposta, mais engraçado ele será.

Acima de tudo, o ator deve evitar fazer um papel, mas dar liberdade, da maneira mais psicológica, já que a inocência de dentro dele aparecerá, quando ele próprio poderá ser um desastre, quando ele próprio atrapalha a sua apresentação (Wuo, 2009). Nas metodologias de treinamento de um *clown*, está implícito a liquidação de defesas, o retirar a máscara e o estar aberto, indefeso e vulnerável. Desta forma, é possível o *clown* ser confrontado com os seus estereótipos, as suas fraquezas e o seu ridículo (Machado, 2005).

A dificuldade, muitas vezes, está relacionada à lógica social, pré-estabelecida a todos, pelo qual somos ensinados a fazer o certo dentro de um meio de convívio em sociedade. Desta forma, é necessário romper com os paradigmas de vencedores e de sucesso, o *clown* é o

“campeão do fracasso” (Wuo, 2009). O *clown* é humano e é isso que cria empatia no público. É a situação humana que ele quer presente, é isso que faz o público rir, porque se identifica:

“Ri da humanidade inteira quando ri de si mesmo”

(Wuo, 2009).

Na construção da personagem é explorado o carácter frágil, ingénuo, espontâneo e alegre. Desta forma, essas características levam a uma forma de perceber o mundo e de se relacionar com ele. Já que são criados hábitos de resposta a determinadas situações, o treinamento do *clown* visa ampliar a sua capacidade de resposta às imposições que se oferecem na sua presença. E essas mesmas respostas vão compor uma linguagem, a linguagem *clown*, sendo um modo de representação e síntese das experimentações imediatas da vida humana em sociedade (Machado, 2005).

CAPÍTULO 2: O “OUTRO”

2.1. O riso e o ridículo na sociedade

“Lacroix (2006) ensina-nos que no século XIX surgiram manuais educativos, de “savoir-vivre”, exigindo que nas relações humanas era preciso moderar a vivacidade, evitar a demonstração ruidosa de alegria, dissimular a tristeza, atenuar o entusiasmo, refrear os ímpetos de admiração, silenciar a repulsa, mascarar as preferências e as aversões, por fim, rir com comedimento”.

(Almeida, 2010)

O riso tem a função de criticar comportamentos no interior de uma coletividade, ao mesmo tempo que produz um sentimento de unidade por identificação a uma determinada visão do mundo (Carvalho, 2009). Desta forma, o riso é eminentemente social, por isso não pode ser analisado distante do contexto histórico-cultural dos sujeitos que cultivam tais práticas. As piadas, quando contadas, têm como alvo de crítica um determinado segmento social. Para

Ramalho (2009), a figura do *clown* enquanto interveniente social, coloca em jogo o inesperado, o indefinido, desrespeitando ao nível do imaginário, a própria ordem social das coisas.

Por seu turno, Carvalho (2009), o modo de exprimir um pensamento através de um dito espirituoso denota um estado psicológico, uma predisposição para rir de um terceiro, assim como do próprio discurso. Moreno da Silva (2010) afirma que o riso, na atualidade, é um alívio para as angústias e temores, permitindo ao indivíduo esquecer os seus problemas.

O riso, desde o início da história do pensamento ocidental, é encarado como uma incógnita. Mas mais do que o “riso”, o que intriga o Homem é, essencialmente, aquilo que o faz rir, o porquê do “próprio homem” (Alberti, 1995). Essa questão é levantada, uma vez que o riso é uma capacidade unicamente humana, diferenciando, assim, os homens dos animais. Por outro lado, o riso foi durante muito tempo, aquilo que distinguia o Homem de Deus (Suchomski, 1975, *cit.* por Alberti, 1995).

A principal razão pela qual só o Homem é capaz de rir, diz respeito à capacidade cognitiva do mesmo: é necessário conhecer a matéria risível que penetra na alma, porque as afeções só podem ser desenvolvidas pelo “objeto” concebido e conhecido (Alberti, 1995). Todavia, o riso não pode ser atributo à faculdade racional, já que este foge ao controlo da razão.

O humor é profundo, reflexivo, mas complexo. É uma mistura entre o riso e a dor, o riso pela rejeição ou pelo refúgio. No campo do risível, o humor é o lado mais rico desse comportamento humano, uma vez que trabalha com a condição humana, fazendo uma reflexão que trata com suavidade os temas dolorosos e tristes (Moreno da Silva, 2010). Alberti (1995) considera que o riso é a prova de excelência da razão divina, da superioridade da alma sobre o corpo e, finalmente, da imortalidade da alma. Ou seja, uma espécie de conciliação do homem com o seu “próprio Eu”.

Não obstante, remeter o riso a uma afeção da alma não é propriamente algo novo na história do pensamento sobre o riso. Já Platão definia o estado de alma suscitado pelas comédias como uma afeção mista, feita de uma mistura de dor e de prazer. Para Platão, há um conceito negativo do riso, o riso seria um prazer enganador, próprio da multidão medíocre de homens despojados de razão (Alberti, 1995; Moreno da Silva, 2010).

Relativamente à matéria risível – àquilo que nos faz rir – “ela nos dá tristeza porque a consideramos indigna de piedade e porque nela não há dano, e nos dá tristeza porque todo o

risível vem de um defeito ou indecência” (Alberti, 1995, pp. 5). Para Bergson (1987, *cit* por Carvalho, 2009), o riso é sempre grupal, sendo determinado por um conjunto de atitudes discriminadas e colocadas como engraçadas perante uma comunidade. A identificação daquilo que é engraçado ou humorístico aponta para o reconhecimento de gestos sociais que rompem com uma determinada conduta “ideal”.

Na maioria das vezes, a ridicularização decorre de uma parte do corpo enrijecida, de um tropeço de algum obstáculo ou mesmo a realização de um tipo de humor de objeto ou de engano (Carvalho, 2009).

Para Bergson (1987), citado por Carvalho (2009), o riso, além de ser um fenómeno social, é um fenómeno psíquico. O sujeito ri de situações constrangedoras pelas quais não se envolvem afetivamente. Na maioria das vezes, a ridicularização decorre de uma parte do corpo enrijecida, de um tropeço de algum obstáculo ou mesmo a realização de um tipo de humor de objeto ou de engano (*op cit.*, 2009) O cómico, ou palhaço, neste caso, é provocado pela observação das falhas humanas numa perspectiva corretiva, diante dos olhos do observador.

Moreno da Silva (2010) afirma que o humor tem início quando as emoções tentam suprimir o constrangimento, elevando-se sobre as dores e as raivas. O humor faz do Homem mais forte, uma vez que “brinca” com as desgraças. O riso passa a ser a descarga de uma energia acumulada em excesso, em virtude de uma expectativa que não se cumpriu (Alberti, 1995). Para Carvalho (2009), o riso é realizado como instrumento de *catarse*, permitindo a liberação de energias reprimidas e recalçadas, revelando uma visão do mundo dos sujeitos na sua esfera do quotidiano.

Sigmund Freud (1904), *cit.* por Moreno da Silva (2010) constatou que o riso é a mais eficiente defesa contra a dor. Além do papel de salvaguarda contra as ansiedades e angústias, ele também estaria relacionado ao princípio do prazer. Perante os percalços da vida, o riso permite ao Homem atingir uma sensação agradável. É possível chegar-se ao riso por meio de uma economia de um desgaste afetivo, que proporcionaria a satisfação. Ao contrário do Homem triste, que se enfraquece dos seus desgostos, o riso economiza a energia acumulada para encarar a dor. Esta ideologia apontada pelo autor coincide com estudos mais recentes que confirmam o papel eficaz do riso na saúde e no rejuvenescimento. Inevitavelmente, o riso é o triunfo do Eu, aumentando a

invulnerabilidade, por conta do fortalecimento do Homem contra as amarguras oriundas da realidade exterior (Moreno da Silva, 2010).

2.2. Necessidade de Autoconhecimento por parte do indivíduo

Nas sociedades ocidentais, tem sido cada vez mais imprescindível a necessidade de um autoconhecimento mais aprofundado do próprio indivíduo. A possibilidade de adquirir, reconhecer e estar apto a reconhecer a fraqueza, bem como a potencialidade do seu íntimo, tornar-se um instrumento de possível acesso a um aprofundamento individual, sendo fundamental existir uma reflexão interior (Ferreira & Silva, 2009).

O autoconhecimento é caracterizado por uma aprendizagem em que o indivíduo tenha a possibilidade de conhecer-se enquanto ser que necessita de aprender mais sobre si próprio (Ferreira & Silva, 2009).

Na estreita relação com o conceito de autoconhecimento, Jung (1971) na sua obra, fala-nos do conceito de *individuação*, no qual o sujeito torna-se mais consciente de si mesmo. Para este autor, é proposto ser necessário e desejável que o Homem se individualize. O indivíduo, ao não conseguir individualizar-se, poderá sofrer de uma sensação de desarmonia, ao entrar em contacto e relacionar-se com os outros. O autor psicanalista vai mais além defendendo que o obstáculo ao próprio desenvolvimento do sujeito é referente a um complexo sistema relacional entre a consciência individual do sujeito e a sociedade a que pertence. Como resultado, o sujeito produz uma máscara que causará determinado tipo de efeitos nos outros, ocultando a sua verdadeira natureza. A máscara que o sujeito utiliza na sua apresentação ao mundo, será consequência de como os outros o veem (Jung, 1971).

Para Bogalheiro (2014), a alteridade (conceção que parte do pressuposto básico de que todo o Homem social interage e interdepende do outro), na realidade quotidiana das relações, fazem do encontro com o outro um lugar de interrogação sobre o que significa dar-se conta da experiência do outro. O Homem social ao dar-se conta da realidade quotidiana das suas relações, interroga a sua experiência vivida com o “outro”, na constituição da sua identidade própria. Para este autor, o outro constituirá o mais profundo de nós próprios.

A importância do autoconhecimento surge, por conseguinte, na necessidade de dinâmicas potenciadoras de uma profunda autorreflexão por parte do indivíduo.

2.2.1. O potencial olhar do outro

A importância do olhar do outro surge, uma que vez que, o Homem, enquanto agente social, deverá separar aquilo que parece ser aos seus olhos, em comparação àquilo que surge ao olhar do outro (Jung, 1971).

Zajonc (1974) pretendeu determinar se a presença de uma audiência aumenta a excitação geral no indivíduo. O fenómeno do medo do palco em atores e o nervosismo em atletas em competições públicas são efeitos facilmente observáveis e bem conhecidos. Estes fenómenos de exposição pública são acompanhados por sintomas claros de excitação e ativação – tensão, estado de alerta e números de respostas. Alguns trabalhos de Zajonc (1974), mostraram que a presença do outro está intimamente associada a um aumento na atividade adrenocortical. Essa atividade – medida pela secreção da hidrocortisona, por exemplo – é um índice suficientemente fidedigno da excitação emocional (Mason & Brady, 1964 *cit.* por Zajonc, 1974).

Em estudos realizados, foi colocada a hipótese que o tipo mais simples de efeito social deriva da pura presença dos outros, podendo influenciar notoriamente o comportamento geral do indivíduo, de uma maneira coerente. A análise também exigiu que se procurasse um processo psicológico gerado no indivíduo pela presença de uma audiência, processo consequente que aumentasse a ocorrência de respostas dominantes.

A pessoa, ao estar exposta a um ambiente aberto à experimentação, como a experiência teatral, irá desenvolver um crescimento, uma vez que o próprio jogo o potencia, como é o caso de técnicas de jogos teatrais, criada e sistematizada por Viola Spolin (1992, *cit.* por Ferreira & Silva, 2009).

CAPÍTULO 3: FATORES TERAPÊUTICOS E TERAPIA DE GRUPO

3.1. Fatores comuns em Psicoterapia e Fatores Terapêuticos

Neste estudo, é ressaltada a importância de compreender os fatores comuns em psicoterapia, de modo a ser percebido como uma abordagem *clown*, enquanto exercício terapêutico pode ser reconhecido como um espaço de autoconhecimento para o participante/paciente.

Para Karasu (1986) as psicoterapias atuam em três domínios específicos da vida psicológica do sujeito: a nível afetivo, cognitivo e comportamental, onde a ocorrência e peso variam de forma diferente para cada um.

Jerome Frank, citado por Trancas, *et al* (2008), defende quatro fatores principais comuns a todas as psicoterapias: o estabelecimento de uma relação emocionalmente significativa com um confidente e ajudante; um ambiente seguro, confidencial, onde o paciente se sinta protegido ao revelar aspetos da sua vida pessoal, e que, ao mesmo tempo, verifique credibilidade por parte do terapeuta; o estabelecimento de um corpo teórico, científico ou não, que possa explicar os sintomas do paciente; um ritual ou procedimento terapêutico em que participem paciente e terapeuta, sendo o terapeuta o meio para o restabelecimento da saúde.

Asay & Lambert (1999) revelam que, apesar do debate, alguns estudos mostram que a eficácia de uma determinada psicoterapia não está tão direcionada por uma abordagem em si, mas por fatores que são partilhados por diversas abordagens terapêuticas.

Através de um estudo quantitativo elaborado por Asay e Lambert (1999), é concluído que os fatores terapêuticos comuns podem ser divididos por cliente/fatores extra terapêuticos; fatores relacionais; fatores relacionados com o efeito placebo; esperança e expectativas de mudança e fatores relacionados especificamente com a técnica psicoterapêutica utilizada.

Louis Castonguay, citado por Trancas, *et al* (2008), defende que os fatores não específicos são referentes a variáveis não específicas a somente uma psicoterapia, mas sim, comuns a muitas outras; os elementos não técnicos que são geralmente ligados ao relacionamento interpessoal; a aspetos da psicoterapia que mostram eficácia terapêutica, mas não sendo referida ou especificada

no corpo teórico dessa mesma terapia; potenciais ingredientes ativos cuja natureza ou impacto ainda não estão determinados.

Rosenzweig, *cit.* por Trancas, *et al* (2008) destaca cinco fatores comuns ou processos gerais de uma psicoterapia: a relação entre o paciente e o terapeuta; a *catarse* emocional do paciente; o impacto da personalidade do paciente; o desenvolvimento por parte do paciente, de modo a atingir um nível de organização da personalidade, através da adesão do terapeuta a um modo específico ou ideológico; a complexidade dos eventos psicológicos e a natureza interdependente da personalidade, que leva a uma intervenção significativa com impacto global no processo de reabilitação.

O presente estudo tem por intuito destacar os fatores comuns referentes ao sujeito/participante e às suas questões relacionais, sobretudo do impacto da presença do “outro”, através do ambiente de grupo. Segundo Strupp, *cit.* por Trancas, *et al* (2008), a psicoterapia é definida pelo uso sistemático da relação humana com fins terapêuticos.

Para tal, nos estudos dos processos grupais, Yalom (2005) tem um importante destaque ao nível dos fatores terapêuticos. Este autor formula como é que os mecanismos das terapias de grupo contribuem para melhorar a condição do paciente.

Nesta medida, Yalom (2005) descreve os 11 fatores terapêuticos:

1. Universalidade (ocorre uma percepção consciente do outro, com problemas idênticos, o que produz o alívio do sofrimento);
2. Promoção de esperança (diz respeito às expectativas que o paciente tem na psicoterapia, da qual faz parte. Segundo alguns estudos, as expectativas elevadas antes de iniciar determinada terapia e no decorrer da mesma, têm uma correlação com resultados terapêuticos positivos);
3. Partilha de informação (envolve a comunicação de informações, sobretudo didáticas, por parte do terapeuta ou de outros membros do grupo, pertencentes ao funcionamento psíquico, significado dos sintomas, saúde mental, doença mental, dinâmicas pessoais e do grupo);
4. Altruísmo (é desenvolvida a descoberta da importância que podemos ter para o outro, produzindo uma sensação de maior autoestima. A terapia de grupo proporciona essa

- possibilidade, para além da ajuda auferida no acto de dar e receber. Os membros do grupo alcançam algo mais importante, algo mais íntimo, presente no acto de oferecer);
5. Recapitulação Corretiva do Grupo Familiar Primário (a terapia de grupo permite a reconstrução do grupo primário de uma forma corretiva. Uma larga parte das problemáticas expostas nos grupos relacionam-se com experiências insatisfatórias no seio do grupo primário (família). Desta forma, a terapia grupal pode representar figuras autoritárias (as parentais) e análogas (outros elementos do grupo a representar fratria de irmãos). É de referir ainda que poderá existir presença de emoções fortes, revelações pessoais profundas, grande intimidade e sentimento de competição);
 6. Desenvolvimento de Técnicas Socializantes (em grupo, é sempre possível adquirir uma aprendizagem social, regra fundamental para a inteligência emocional. Desta forma, o desenvolvimento em grupo permite aos membros pertencentes uma maior capacidade de demonstrar e experienciar empatia e encontrar melhores métodos de resolução de conflitos);
 7. Comportamento de Imitação (só em grupo é possível observar o comportamento do outro com problemas semelhantes ao nosso e, dessa forma, adotar estratégias similares. É possível serem experienciados outros comportamentos de forma a serem compreendidos e constatar se resultam e, ao mesmo tempo, os membros do grupo vão conseguindo desvendar-se a si mesmos, como também têm a possibilidade de desbloquear comportamentos antigos, promovendo comportamentos novos);
 8. Aprendizagem Interpessoal (este fator está intimamente ligado ao pedido ou ao foco de intervenção. Esta aprendizagem está ligada à exposição a circunstâncias mais favoráveis e a contatos com situações emocionais com que não era possível o paciente ter lidado no passado. Para que este possa ser ajudado, tem de encontrar experiências corretivas emocionais que possam reparar as experiências anteriores);
 9. Coesão de Grupo (a Coesão grupal pode ser pensada como a relação da terapia individual. É fundamental uma boa relação grupal entre o cliente e o terapeuta, entre os membros do grupo e entre os indivíduos e o grupo em si. Para existir coesão é essencial o estabelecimento de uma relação de confiança, empática, de compreensão, afetividade e aceitação);

10. *Catarse* (a *Catarse* despoleta uma descarga emocional do paciente. É necessário, para tal, a criação de um *setting* onde os membros do grupo tenham a possibilidade de expressão de sentimentos, sejam eles positivos ou negativos);
11. Fatores existenciais (neste fator detêm-se as problemáticas existenciais ou da condição humana por parte do paciente. Como reconhecer a injustiça da vida, a existência do sofrimento e a certeza da morte. Uma questão relevante colocada é que este fator passa também pelo reconhecimento de que, por mais que nos relacionemos com o outro, há uma necessidade de viver a vida por nós próprios).

3.2 Grupo terapêutico

Para Yalom (2005), a aprendizagem social ocorre no desenvolvimento de capacidades básicas de socialização, sendo este um fator terapêutico que opera em todas as terapias de grupo, além da natureza das capacidades apreendidas, bem como a explicitação do processo que varia e depende do tipo do grupo terapêutico.

Carl Rogers (Fonseca, 2009) valoriza a pessoa por si mesma, estando presente atitudes de compreensão, empatia, aceitação, confiança e congruência. A “terapia centrada no cliente”, ou “orientação não diretiva”, ou “abordagem centrada na pessoa” pode ser aplicada no trabalho de grupos de encontro.

Os membros das dinâmicas de terapias grupais, ao serem deparados com regras de encorajamento e de *feedback* aberto, conseguem obter informações sobre a adaptação de certos comportamentos sociais adotados. Faz parte do processo de grupo a expressão clara de sentimentos experienciados no momento imediato por um membro em relação ao outro (Yalom, 2005; Rogers, 2009).

No processo da interação de uma expressão livre, o indivíduo consegue adquirir variados dados sobre o modo de como é visto pelos outros. Uma parte inevitável do processo grupal deverá ser a expressão dos sentimentos, onde o indivíduo poderá ser aceite numa relação, resultando em intimidade e sentimentos positivos (Rogers, 2009).

Yalom (2005) refere, por exemplo, que o membro do grupo poderá aprender sobre o quão desconcertante é a tendência de um evitamento visual na conversação com uma outra pessoa, ou

sobre as sensações e atitudes que tem para com o outro – a um nível de sobrevalorização – que até então não tinha detetado. Por outro lado, esses variados hábitos sociais, ao serem compreendidos no contacto com outros membros do grupo, podem possibilitar a compreensão do porquê das suas relações sociais, por vezes, não serem tão gratificantes como gostaria.

Para Rogers (2009), um dos mais fascinantes aspetos de qualquer experiência intensa de grupo é a observação de como certos elementos demonstram uma capacidade natural e espontânea para tratar de um modo útil, simples e terapêutico, a dor e o sofrimento do “outro”.

A coesão num grupo possibilita aos membros uma sensação de pertença e compreensão. O elemento, a nível individual, valoriza o grupo e este, de forma recíproca, adquire um sentimento de valorização, de aceitação e suporte pelos restantes elementos do grupo. O indivíduo, ao estar em contacto com condições de aceitação e compreensão, sendo potenciadas pela coesão grupal, está mais disposto a expressar e explorar o seu íntimo. Por outro lado, tornam-se mais conscientes de aspetos inaceitáveis do *Self*, relacionando-se mais profundamente com os outros (Yalom, 2005).

O sentimento de pertença a um grupo, ou coesão, possibilita o desenvolvimento da autoestima e coloca o indivíduo em confronto direto com as suas necessidades de dependência. No entanto, de uma maneira que fortalece a autonomia e responsabilidade dos participantes à medida que estes contribuem para o bem-estar do grupo e internalizam a atmosfera de um grupo coeso (Yalom, 2005). Segundo Rogers (2009) “Muitos indivíduos crêem que a autoaceitação deve estar na origem da mudança. Na verdade, nestas experiências de grupo, tal como em psicoterapia, ela é o começo da mudança” (pp. 29).

Rattner (1977) considera que a pertença a um grupo terapêutico implica um extenso conjunto de fenómenos individuais que devem ser tomados em linha de conta: *Catarse* (sensação de alívio pela verbalização); a experiência de ser aceite; a compreensão da sua própria vida e da dos outros; a eliminação de mecanismos de defesa patogénicos; fortalecimento do Eu; o esclarecimento de elaborações cognitivas com consequências no ponto de vista emocional; a eliminação de exigências muito rígidas do super-eu; a diminuição da angústia; a experiência do “nós”; correções na perceção, aumentando a capacidade de lidar melhor com a realidade e corrigir perceções erróneas sobre alguns problemas que possam ser apresentados; o conhecimento dos outros; correção da auto-imagem/conhecimento de si próprio; mudança, primeiro dentro do

grupo e, posteriormente, fora do grupo; criatividade no pensar e no sentir; maturidade e responsabilidade.

CAPÍTULO 4: ABORDAGENS TERAPÊUTICAS

4.1. Dramaterapia, Teatro Terapêutico e Psicodrama

Ao ser falado de abordagens terapêuticas, será necessário revisitar na literatura alguns chavões da terapia grupal e expressiva como modo de suporte a um levantamento de hipótese sobre que ligações podem ser encontradas, ao nível de benefícios terapêuticos, com o Workshop de “Linguagem Clown”.

A Dramaterapia assume-se, acima de tudo, como uma aplicação específica de estruturas teatrais e processos de drama com uma intenção terapêutica (Sue Jennings, *cit.* por Torres-Godoy, 2001). Enquanto objetivos psicoterapêuticos encontram-se, como exemplo, a maximização do crescimento pessoal e desenvolvimento dramático social do participante; a prática de habilidades sociais, por meio de uma dramatização; melhorar a qualidade de vida, promovendo a saúde intrínseca proposta pela arte expressiva; entre outros.

A teoria da Dramaterapia é baseada principalmente na teoria teatral, teoria do jogo, do papel e do desenvolvimento dramático. A nível da psicologia, são recebidas algumas contribuições da psicologia do desenvolvimento, psicologia junguiana arquetipal, relações objetais, bem como dinâmicas e processos de grupo (Torres-Godoy, 2001).

No teatro terapêutico (Moreno, 1993), o palco é edificado de modo a que os indivíduos possam viver e projetar, através de uma situação experimental, os seus próprios problemas de vida, projetando, de forma experimental, os seus problemas e a sua vida real, livre dos rígidos padrões impostos pela existência quotidiana ou pelas limitações e resistências da vida comum. O sujeito, no teatro terapêutico, está colocado a uma distância benéfica da sua vida e do seu meio quotidiano. O sujeito coloca-se numa posição que, raramente está em condições de alcançar, nas circunstâncias do dia-a-dia. O teatro é um cenário objetivo, onde o sujeito pode passar ao ato os seus problemas ou dificuldades, livre das ansiedades e das pressões do mundo exterior (op cit., 1978).

O teatro, muito antes de ser um local para representações de arte e diversão, foi um lugar para a terapêutica, sendo procurado pelos participantes para a experiência de *catarse*. Aristóteles, *cit.* por Moreno (1993) define *catarse* como “a missão da tragédia consiste em produzir, através do exercício do medo e da piedade, a libertação de tais emoções” (pp. 234). A *catarse* mental terá lugar no ator, na mente da pessoa que está sofrendo a “tragédia” (poderá ser atingida pelo monólogo, pelo diálogo ou por métodos dramáticos).

Os atores são pacientes, estes que necessitam de *catarse*, libertando os conflitos trágicos e as emoções a que estão aprisionados. Para Almeida (2010), na Psicologia, a *catarse* seria a libertação de emoções, sentimentos e tensões reprimidas, através de recursos idênticos à ab-reação (diz respeito a uma descarga emocional, onde o afeto ligado a uma recordação traumática é libertado, do inconsciente, para a consciência. A *ab-reação* pode ser provocada durante o processo terapêutico, podendo também ocorrer de forma espontânea).

Por conseguinte, se os atores são os sujeitos da *catarse*, todo o processo que se desenrola no palco tem de ser reconsiderado. Tal como na tragédia, os participantes do psicodrama podem ser numerosos. A *catarse* do indivíduo depende da *catarse* de um outro elemento do grupo, ou seja, a *catarse* tem de ser interpessoal, tal como o curso da interação entre as pessoas (Moreno, 1993).

O terapeuta psicodramatista, através do trabalho grupal, propicia ao grupo ou ao indivíduo pertencente ao mesmo, a possibilidade de vivenciar a *catarse* de integração, onde o sujeito e grupo têm a percepção afetiva e intelectual da situação em que estão envolvidos, não pela intromissão da “interpretação comunicada”, mas pela evidência que o drama manifesto lhes impõe (Almeida, 2010).

Para Moreno (1978 *cit.* por Almeida, 2010) o conceito de *catarse* de integração é referente ao acontecimento ab-reativo, que por uma ordem afetivo-emocional, é produzido e declarado no decorrer de um trabalho, operativo e/ou terapêutico, de uma dinâmica grupal. Ocorre uma integração de intersubjetividades, de intencionalidades e de intuições. Sendo interpessoal, a *catarse* de cada um dependerá da do outro, integrando-se. Através da representação teatral, os participantes do grupo deverão identificar-se com o protagonista, integrando-se com ele.

Moreno (1993) refere que o psicodrama representa o ponto auge de passagem, tanto no tratamento do sujeito por procedimentos verbais, como para o tratamento através de procedimentos de ação. Ocorre o tratamento do sujeito isolado, transformando o tratamento do sujeito, em grupo. O psicodrama realiza, desta forma, o tratamento do indivíduo em grupo. Através de métodos de ação, as técnicas utilizadas proporcionam ao sujeito uma *ação* e um sentir, que origina a *catarse*. Desta forma, ocorre um efeito terapêutico obtido pelo ator do drama, conseguindo emancipação desse mesmo drama. O psicodrama é uma terapia que deposita a sua atenção nos relacionamentos do aqui e do agora, onde a complexidade do Homem é aceite, sem julgamento e onde cada sujeito renova a sua individualidade.

4.1.1. Técnica do Espelho em Psicodrama

Na experiência decorrente do Workshop de “Linguagem Clown”, a Técnica do Espelho muito se assemelha à experiência individual de exposição ao grupo. Nesta técnica o protagonista olha para o cenário em que está envolvido, permitindo-lhe olhar para aquilo que produziu.

O diretor/terapeuta pede ao ego auxiliar para imitar o protagonista, retratando a sua conduta, a forma como comunica, etc. O protagonista vendo-se a si mesmo, poderá corrigir e melhorar a sua auto percepção e as suas condutas. Desta forma, o protagonista é forçado a conversar consigo mesmo (Moreno, 1993). Para Abreu (1992) “este tipo de auto-observação pode ser incómoda para o protagonista, no entanto, apercebe-se e corrige, obtendo assim resultados imediatos” (pp. 41).

4.2. Abordagem *Clown*, enquanto exercício terapêutico

4.2.1. Humor em Terapia

Moreno (1993), criador do Psicodrama, desenvolveu um método que visava despertar o espírito cómico, com um carácter transformador e transgressor, para que o sujeito em terapia pudesse rir do seu drama, ver além da sua tragédia, podendo modificar o seu *modus operandi* submerso e submetido às reservas culturais, a atitudes e padrões estereotipados.

Ao nível do humor em terapia, Spilzinger (2002) afirma que um rasgo de humor é utilizado como uma forma de encarar uma situação traumática e dolorosa. Em contexto terapêutico, o humor deverá ser doseado e adequado com a comunicação empática existente entre paciente e terapeuta. Um conceito que se apoia no uso do humor em terapia envolve a criatividade imaginativa do terapeuta. A imaginação é considerada, normalmente, como património dos artistas. Não obstante, o seu uso como instrumento científico tem sido amplamente aceite.

O humor poderá funcionar como um agente anti-intelectualizante. O seu uso poderá causar no paciente um incremento de uma plasticidade concetual e emocional, estimulando o aparecimento de novas associações. Este processo pode ser criativo e pode afetar, de maneira significativa, tanto o paciente, como o terapeuta. Frank Barron (1969, cit *por* Spilzinger, 2002) afirma que é interessante o processo criativo na psicoterapia, uma vez que é o encontro entre pessoas, mediante se coloca em movimento um processo interpessoal. É evidente que o uso do humor por parte do terapeuta não deve ter vislumbres de ironia, que provoque ressentimento; ou sarcasmo, que induza retaliações (Spilzinger, 2002).

Para Etchegoyen (1986), citado por Spilzinger (2002), a análise é um processo de crescimento, mas também uma experiência criativa.

Quando as condições estão presentes, a comunicação empática permite ao terapeuta utilizar a imaginação criadora para oferecer ao paciente não só interpretações que permitam vencer as suas resistências, como também utilizar outros recursos que promovam novas associações que permitam um novo enfoque das suas problemáticas. Esses recursos merecem destaque no uso do humor, que, com as suas características conotativas, também enfatizem a possibilidade de manter um contacto empático, bem como as expectativas de seguir com a partilha de experiências emocionais (Spilzinger, 2002).

4.2.2. *Clown Theraphy*

A chamada *clown theraphy* entra em contacto com os três arquétipos anteriormente referidos, oferecendo a oportunidade de experienciar técnicas que facilitem ao indivíduo conectar-se com estas três imagens arquetípicas. O *clown therapy* envolve a utilização do

improvisado, do movimento, do drama e de técnicas da personagem do *clown* que têm um propósito facilitador de contacto com a psique do indivíduo e com os seus arquétipos (Cheryl, 1998).

Por outras palavras, a realização destes aspetos da nossa personalidade, ajuda a trazer à superfície a compreensão e a perceção da nossa verdadeira natureza individual.

De acordo com Tsallis (2009), a ideia central do surgimento do palhaço em contexto terapêutico, seria estabelecer um fluxo contínuo de contacto com as dimensões frágeis, ridículas e transgressoras de cada um – é desses elementos que o palhaço se nutre para viver.

A importância do figurativo “nariz de palhaço”, ao colocá-lo, o indivíduo está a resgatar o seu palhaço interior e não a representar ou revelar alguém diferente. No universo do palhaço, o que conta é a intensidade e não necessariamente a duração (Bertotti *et al*, 2013). O sujeito, ao colocar o “nariz de palhaço” e expor-se ao “público”, escolhe tirar todas as “armaduras”, todas as “máscaras”, todas as representações quotidianas e deixar com que todos vejam o seu “lado frágil”, aquilo que poderá ser entendido como um defeito físico ou psicológico: o seu ridículo, o seu fracasso.

A utilização da personagem do palhaço em grupos de terapia ou mesmo em terapia individual é importante devido à relação existente entre as imagens arquetípicas e o *Self* do sujeito (Cheryl, 1998). Para Jacobi (1959) *cit.* por Cheryl (1998), o *Self* é um termo que significa a força unificadora central do indivíduo. A *clown therapy* é um caminho de acesso direto à energia do *trickster* (vigarista) e, assim, ao inconsciente individual e coletivo (Cheryl, 1998).

O arquétipo do palhaço é manifestado como um importante instrumento de intervenção para trabalhar conteúdos universais e pessoais, numa abordagem de grupo. Eis a função do palhaço: quando algo é exposto de maneira sincera e verdadeira, quando este lado frágil é mostrado e quando é possível para o sujeito rir desse mesmo lado, automaticamente existe uma identificação de quem o assiste, seja uma identificação pessoal com a “figura inadequada” que é o palhaço, ou uma identificação com o ambiente em que este está inserido (Bertotti *et al*, 2013).

Na obra de Tsallis (2005), *Entre terapeutas e Palhaços: a recalcitrância em ação*, o objetivo seria de instalar a alma do palhaço nas pessoas. Foi através das inúmeras possibilidades criativas que a autora pode refletir sobre o desenrolar do encontro terapêutico. A conceção de um mundo ao contrário está centrada na ideia do palhaço como aquele que derruba a lógica corriqueira de funcionamento do mundo. Para Tsallis (2009), o imperativo para este movimento

de “destruição” é o trabalho com a comicidade e a ideia central do palhaço é perder, ser um perdedor. Enquanto a lógica do mundo é ganhar, a do palhaço é perder e assumir isso.

4.2.3. *Doutores Palhaço*

Noutra vertente de intervenção tem sido cada vez mais falado e desenvolvido o trabalho voluntário de humanização hospitalar, com Palhaços de Hospital, ocupando um papel importante, dentro dos hospitais na recuperação do paciente, tratando o paciente enquanto ser humano, de forma integral, unindo o lado emocional e psicológico, durante o internamento (Carvalho & Rodrigues, 2007).

Adams (2002) ao estudar pacientes hospitalizados individualmente, detetou que o paciente em estado crítico de saúde, necessita de alargados cuidados e atenções. Neste contexto, surge a necessidade de uma implementação de medidas terapêuticas complementares que diminuam o impacto negativo da experiência de internamento e que melhorem a qualidade de vida dos utentes (Logras, 2015).

Com o avanço da eficiência no tratamento de diversas doenças, o paciente é compreendido como alguém que possui valores, vivências e identidade que devem ser encarados como fatores de ajuda na evolução do tratamento médico. O paciente, ao ser considerado alguém que possui desejos, medos, necessidades e angústias, é cada vez mais premente a solicitação de atividades diferenciadas que permitam o seu bem-estar físico e psicológico, de modo a tornar o seu dia-a-dia mais fácil (Carvalho & Rodrigues, 2007).

Para Masetti (2013), o ofício do palhaço fala-nos do esforço do Homem em se entregar à única condição possível da existência: a da relação humana. Estudos feitos mostram que palhaços profissionais conseguem estabelecer relações de elevada qualidade dentro dos hospitais.

Está inerente a estas preocupações que o *clowning* precisa de um contexto, não uma terapia. Em vários hospitais de todo o mundo e em práticas clínicas, o palhaço emerge distribuindo compaixão, amor, alegria e humor (Adams, 2002).

Em investigações de Masetti (2013) sobre Doutores Palhaço ficou claro que, com as suas intervenções, “as crianças ficam mais ativas, mais comunicativas com pais e profissionais de saúde, começam a se alimentar melhor, colaboram mais com os exames e procedimentos

médicos, apresentam evidências de melhora clínica. Por sua vez, os pais ficam menos ansiosos com a hospitalização, mais confiantes no tratamento e recuperação dos seus filhos e mais colaborativos com as orientações médicas. Ao nível dos profissionais de saúde, estes referem que a experiência do contacto com a atuação do palhaço faz com que seja possível buscar outras formas de aproximação da criança, brincando mais com ela, permitindo alterações em procedimentos hospitalares para o seu benefício, bem como para o dos seus pais” (pp. 922).

Segundo Linge (2013), em estudos feitos a nível internacional sobre a conduta de Doutores Palhaço no cuidado a crianças hospitalizadas, fica claro que os encontros com o Doutor Palhaço podem trazer efeitos benéficos para a criança, para os seus familiares, bem como para os profissionais de saúde.

Segundo Anes & Obi (2014), as crianças são o grupo mais vulnerável e são especialmente sensíveis ao ambiente hospitalar. O período de internamento poderá ser muito stressante para a criança, sendo fundamental dar ênfase a um espaço de suporte emocional e psicossocial, oferecendo a estas crianças e aos seus familiares, a criação de um ambiente que propicie condições para a criança não deixar de ser isso mesmo, uma criança. Independentemente do tratamento da doença. Nas palavras de Masetti (1998) “Quando uma criança é internada, o ambiente estranho a assusta, pois há pessoas que não lhe são familiares, ruídos diferentes e uma dinâmica de funcionamento desconhecida” (pp. 2).

O Doutor Palhaço intervém de modo a combater o medo e o *stress* sentido, atenuando a tensão e a vulnerabilidade que estas crianças estão expostas. Desta forma, o Doutor Palhaço aplica o poder do riso, sendo um eficaz tratamento contra a “dor” (Anes & Obi, 2014). Segundo Mansson, *et al* (2013), os Palhaços de Hospital trazem diversão e humor aos hospitais, oferecendo à criança a oportunidade de se focalizar em algo que não seja a sua doença, ajudando-a na sua melhoria e no seu bem-estar.

CAPÍTULO 5: METODOLOGIA

5.1. Investigação Qualitativa

Visto que o objetivo da presente investigação é explorar a experiência subjetiva da vivência do participante no decorrer do Workshop de “Linguagem *Clown*”, a escolha de um método qualitativo, de natureza fenomenológica, deverá ser a mais indicada, uma vez que a vivência dos participantes poderá ser analisada, através das descrições das suas experiências pessoais, de forma a ser possível alcançar a unidade de significado psicológico, descrito no discurso do mesmo.

Nas metodologias de treinamento de um *clown*, está implícito a liquidação das defesas, o “retirar da máscara” e o estar aberto, indefeso e vulnerável. Desta forma, é possível o *clown* ser confrontado com os seus estereótipos, as suas fraquezas e o seu ridículo (Machado, 2005). A experiência subjetiva do sujeito surge, como foco importante, na perceção de como são sentidas as implicações inerentes no processo de criação do *clown*, por parte do participante.

A investigação qualitativa tem uma reconhecida importância entre as várias possibilidades existentes no estudo do fenómeno que envolve o ser-humano e as complexas relações interpessoais, estabelecidas através de diversos ambientes. É suposto, a nível qualitativo, compreender os fenómenos segundo a perspectiva do sujeito, uma vez que os participantes da investigação são aqueles que vivenciaram o fenómeno de estudo (Garnica, 1997). Assim sendo, somente os participantes poderão relatar a sua experiência. Este tipo de investigação tem como principal objetivo desenvolver uma compreensão de como os fenómenos do mundo são construídos, sendo feito, posteriormente, uma reflexão que poderá ser concluída por perspectivas distintas. Desta forma, a investigação qualitativa é humanista.

A obtenção dos dados envolve informação descritiva sobre pessoas, lugares e processos interativos com o fenómeno a ser estudado. Assim sendo, não tem por objetivo enumerar e/ou medir/quantificar os fenómenos em estudo, não sendo utilizado nenhum instrumento de análise estatística na respetiva análise dos dados/resultados. Para Coltro (2000) não é proeminente a procura de generalizações, princípios ou leis, uma vez que o foco de atenção é centralizado no específico, no peculiar e no individual.

Este tipo de investigação é produzido e conhecido por, essencialmente, três áreas. O conhecimento do outro, o conhecimento do fenómeno e o conhecimento reflexivo (McLeod, 2001). Nos diferentes tipos de investigação qualitativa, são apoiadas diferentes orientações teóricas e metodológicas, como a fenomenologia, o materialismo dialético e o interacionismo simbólico (Garnica, 1997).

A entrevista na investigação qualitativa dá realce aos sujeitos que vivenciaram o fenómeno de estudo, permitindo compreender a realidade humana, acessível através do discurso do participante em estudo. O diálogo estabelecido numa entrevista, favorece o acesso direto ou indireto das opiniões, crenças, valores e significados que o sujeito atribui a si, aos outros e ao mundo que o rodeia (Fraser & Gondim, 2004). Não obstante, é importante referir que a investigação dá voz às pessoas e aos seus relatos de situações e contextos, onde a experiência vivida transforma o indivíduo como o “ator” principal na criação de significado intencional sobre as suas vivências (Maracek, 2003).

O resultado final de uma investigação qualitativa engloba a experiência do participante, a posterior reflexão do investigador, descrição e interpretação do problema a ser investigado, com propostas de intervenção e uma análise de relação com a literatura (Creswell, 2007).

5.2. Método Fenomenológico

Tal como já foi um pouco referido ao longo deste trabalho, a escolha do método fenomenológico prende-se a uma tentativa de aceder à experiência subjetiva na vivência do participante no Workshop de “Linguagem Clown”.

Para Giorgi (2009), o método fenomenológico investiga as estruturas conscientes do sujeito e os tipos de objetos que são apresentados à consciência. Husserl (1977, *cit.* por Giorgi, 2009) prima a intencionalidade da consciência, o que implica a adoção de uma atitude fenomenológica, observando os fenómenos na perspetiva da consciência do sujeito. Desta forma, a consciência assume a principal fonte de construção de significado, em relação aos objetos e fenómenos que são apresentados intuitivamente.

É tido como foco, alcançar a essência de um determinado fenómeno de estudo, descrevendo-o, de forma minuciosa, com objetivo de obter conhecimentos manifestos (Giorgi &

Sousa, 2010). Para ser possível compreender a realidade psicológica, é necessário compreender a essência do fenómeno e conhecer em que medida os acontecimentos se apresentam. Para Giorgi (2009), deve-se ter em consideração as dimensões qualitativas do fenómeno experimentado.

Para Giorgi & Sousa (2010), os aspetos mais importantes numa abordagem fenomenológica assentam, em primeiro lugar, na compreensão do fenómeno na consciência, e, em segundo lugar, assentam na totalidade da experiência vivida de determinado sujeito. Este método tem por base pressupostos teóricos específicos que têm de ser considerados pelo investigador, ao ser colocado em prática na leitura e análise das descrições dos sujeitos.

O primeiro pressuposto teórico a ser considerado, implica a necessidade de o investigador fazer uso da redução fenomenológica psicológica. Ou seja, é sugerido que os atos sejam entendidos tal como são relatados e vividos pelos sujeitos, incluindo uma mudança atitudinal que pressupõe uma suspensão do passado, ou pré-suposições não presentes, a respeito de um dado objeto. O uso da *epoché* é necessário, já que o investigador neutraliza qualquer tipo de atitude dogmática, perante aquilo que está a ser descrito pelo sujeito (Giorgi & Sousa, 2010).

O segundo pressuposto teórico do método fenomenológico implica uma análise eidética, com uma variação livre imaginativa, através da qual é possível “aceder às dimensões, características e às propriedades que fazem de um determinado objeto aquilo que ele é, deixando, de lado, as variações fatuais, meramente contingentes” (op cit., 2010, pp. 59).

O Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia é composto e dividido por quatro passos sequenciais, onde cada um deles é um aprofundamento do anterior (Giorgi & Sousa, 2010).

O primeiro passo na aplicação do Método Fenomenológico consiste em fazer uma leitura global do material recolhido, de modo a obter um sentido geral das descrições a partir de uma atitude fenomenológica, ou a já referida *epoché*.

O segundo passo consiste em determinar as partes das Unidades de Significado, dividindo-as conforme as transições/mudanças de sentido surjam no discurso do sujeito. Deste modo, é possível uma melhor gestão da descrição e uma redução aos critérios científico-fenomenológicos sensíveis às dimensões mais representativas e relevantes dos objetivos da investigação. No final desta fase, deverá existir uma divisão da totalidade das descrições numa

série de unidades de sentido diferentes, mantendo-se esta divisão fiel à linguagem dos sujeitos, não havendo manipulação por parte do investigador.

No terceiro passo, através da redução fenomenológica e da análise eidética, o investigador transforma as Unidades de Significado (expressas em atitudes naturais expressivas / linguagem do senso comum), em expressões de carácter psicológico sem, todavia, adotar um carácter específico de qualquer escola teórica.

O quarto (e último) passo consiste na elaboração e criação da Estrutura Geral de Significados Psicológicos, comuns e partilhados, por todos os sujeitos. Englobam os sentidos mais invariantes da experiência dos sujeitos que descrevem o fenómeno e que pertencem às unidades de significado transformadas em linguagem psicológica (Giorgi & Sousa, 2010). Através da variação livre imaginativa, as unidades de significado são transformadas numa estrutura geral de carácter descritivo. É pretendido determinar uma estrutura geral que revele a rede de relação entre os pares, de modo a que seja possível sublinhar o significado psicológico da experiência (Giorgi & Sousa, 2010).

Os resultados obtidos deverão mostrar os diversos *constituintes essenciais*, assim como a relação entre eles. Esta relação estará ligada às descrições apresentadas pelos participantes nos protocolos (*dados brutos*), enquanto as *unidades de significado* sustentarão os constituintes essenciais determinados e as suas respectivas *variações empíricas*. As variações empíricas surgem, uma vez que, embora os constituintes sejam comuns às várias estruturas, estes podem manifestar-se de forma distinta nos vários participantes. Ainda assim, representam aspetos-chave e componentes essenciais na estrutura do fenómeno (Giorgi & Sousa, 2010).

Posteriormente, após terem sido aclarados e explicados os resultados obtidos, surgirá o *diálogo com a literatura*, onde o investigador deverá confrontar esses resultados com a literatura do tema estudado. É pedido que se faça uma discussão com teorias pré-existentes, sendo solicitado que se apresentem convergências e divergências face às conclusões chegadas, de modo a ser possível, de igual modo, o surgimento de novas questões de investigação para futuros estudos.

Finalmente, o investigador deverá apresentar uma síntese final das conclusões.

5.3. Objetivo da Investigação

A realização deste estudo teve como principal objetivo aceder à compreensão das implicações individuais (ao nível pessoal e emocional) dos participantes, no decorrer do Workshop de “Linguagem Clown”.

Este estudo debruçou-se na vivência individual e subjetiva de cada sujeito, ao nível da sua experiência nas dinâmicas do respetivo Workshop.

Foi tido como foco, não só compreender e explorar como foi experienciado o processo criativo de cada participante, como também obter um testemunho do seu envolvimento pessoal e emocional nas respetivas dinâmicas. Através do pressuposto do método escolhido, é explorada a experiência do sujeito, tal como ela surge e/ou se apresenta.

5.4. Questões de investigação

Como foi vivenciada a experiência decorrente do Workshop de “Linguagem Clown” para os quatro participantes?

Que ligações podem ser sugeridas, ao nível de benefícios terapêuticos, para cada participante, com o Workshop de “Linguagem Clown”?

5.5. Participantes

O presente estudo tem por base a experiência individual de quatro sujeitos que fizeram parte do Workshop de “Linguagem Clown”, decorrente da Pós Graduação em Artes Expressivas, que frequentaram. Apesar de terem sido entrevistados nove participantes, somente quatro foram selecionados para amostra. O principal critério de seleção prendeu-se com a qualidade e quantidade de material recolhido dos relatos dos participantes. Curiosamente, dois dos participantes tinham formação em psicologia e dois em teatro.

Na divisão dos elementos, ao nível da sua experiência profissional, há uma tentativa de análise sobre o impacto da experiência pessoal e emocional nas respetivas dinâmicas de “Linguagem Clown”, tentando compreender a vivência subjetiva dos sujeitos, quando dois deles são experientes em *clown*, enquanto outros dois não o são.

Desta forma, foi possível contar com a colaboração destes quatro participantes (um do sexo feminino e três do sexo masculino), tanto na participação do Workshop em “Linguagem Clown”, como na sua disponibilidade em fazer parte deste estudo, através de um consentimento informado. Foi salvaguardado, de igual modo, que a participação no estudo de nada comprometeria a apreciação e avaliação do participante na sua formação na Pós-Graduação em Artes Expressivas. As entrevistas ocorreram logo após o término do Workshop, que decorreu no espaço de dois dias.

Um dos participantes é de nacionalidade alemã, enquanto os três restantes são de nacionalidade portuguesa. A participante do sexo feminino, denominada de P1, é formada em Psicologia Clínica e tem 34 anos de idade. O participante de nacionalidade alemã, denominado de P2, tem 48 anos de idade e é ator, com experiência em *clown*. O terceiro elemento do sexo masculino, denominado de P3, tem 25 anos e é formado em Psicologia Educacional. Por fim, o último elemento é do sexo masculino, designado de P4, tem 43 anos de idade, sendo ator e com experiência em *clown*.

Todos os participantes tiveram conhecimento do estudo, previamente ao início do Workshop, e concordaram em colaborar com o mesmo. Revelaram manter uma relação de proximidade, enquanto grupo de Pós-Graduação, do qual faziam parte há largos meses, antes de iniciar o Workshop em “Linguagem Clown”.

É importante referir que os participantes desde Workshop constituíram, na altura, um grupo natural e não um grupo terapêutico. Assim, as suas motivações para a participação neste grupo e, em particular, neste Workshop, foram de carácter didático de aprendizagem técnica, profissional e pessoal, e não de transformação terapêutica.

5.6. Instrumento

A entrevista fenomenológica constitui-se com o instrumento, privilegiado de recolha de dados, sendo o seu foco colocado no espaço inter-relacional, dialético e de conversação entre os sujeitos. É pretendido que os participantes entrevistados produzam descrições o mais detalhadas possíveis das suas experiências vividas acerca do fenómeno a ser estudado (Giorgi & Sousa, 2010).

A entrevista é iniciada a partir de uma pergunta aberta que deverá estimular o arranque da produção da descrição da experiência subjetiva do sujeito, de modo a que as seguintes intervenções do entrevistador somente estimulem a comunicação, não intuindo um validar de hipóteses ou questões prévias (Giorgi & Sousa, 2010).

Desta forma, a entrevista foi iniciada por uma pergunta de carácter geral e exploratório, numa tentativa de aceder à representação dos participantes acerca de como foi, na globalidade, a sua experiência no “Workshop de Linguagem *Clown*”.

1. Como foi para si o módulo que acabou de receber, de Linguagem Clown?

As restantes perguntas pouco variaram entre os participantes. Desta forma, as questões tiveram como finalidade obter mais detalhes nas descrições dos participantes, de modo a focar a temática em estudo:

2. Pode referir o ou os momentos mais importantes deste módulo?

3. Houve alguma dinâmica ou exercício que tivesse sido especialmente importante?

4. Considera ter havido aprendizagem?

5. Considera ter havido algo prejudicial ou negativo?

6. Considera haver algum tipo de potencial terapêutico neste tipo de trabalho?

Após as entrevistas terem sido gravadas em áudio, foram em seguida transcritas na íntegra, de forma a ser possível aceder aos diferentes passos do método fenomenológico.

As entrevistas foram realizadas presencialmente, numa sala do ISPA, junto ao Salão Nobre, onde decorreram as dinâmicas do Workshop de “Linguagem *Clown*”. As entrevistas foram gravadas em áudio, tendo sido, posteriormente, transcritas integralmente para um documento digital de suporte informático. Tal como já foi referido, os dados foram tratados a partir do Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia de Giorgi e Sousa (2010).

5.7. Procedimento

Os participantes do estudo foram entrevistados após o término do Workshop de “Linguagem Clown”. As entrevistas ocorreram num local silencioso, com ambiente acolhedor e neutro. Estas decorreram de forma presencial e individual com uma duração média, por cada participante, de cinco a dez minutos. Os participantes foram convidados a participar no estudo no final do Workshop, deslocando-se até à sala das entrevistas, de forma espontânea e aleatória, enquanto na sala ao lado, continuavam a decorrer dinâmicas com o formador.

Nos primeiros momentos da recolha de dados, antes da realização da entrevista, foi entregue o consentimento informado que, não tendo suscitado dúvidas, foi prontamente assinado pelos elementos. Todas as entrevistas foram realizadas no mesmo dia.

Em anexo (A e B) estão presentes o consentimento informado e as respetivas transcrições das entrevistas dos quatro participantes selecionados para a amostra. É importante referir que em anexo A está apresentado apenas um exemplar sem a assinatura dos participantes, de modo a garantir o anonimato dos mesmos.

O Workshop de “Linguagem Clown” teve a duração global de oito horas, tendo sido dividido em dois dias, nos quais procedeu-se a atividades variadas, delineadas e planeadas por Pedro Fabião (dinamizador das sessões) e pelo Professor António Gonzalez.

De forma a não comprometer e enviesar os resultados das entrevistas, não presenciei ao Workshop, tendo acesso somente ao conteúdo das entrevistas e, posteriormente, ao plano de exercícios/dinâmicas que foram propostos aos participantes.

Workshop de “Linguagem clown”

1º dia do Workshop

O Workshop começou com um **aquecimento** que envolvia uma:

- Massagem às “partes moles”;
- Exercício “O Rei manda”: Se não se disser “O Rei manda”, os participantes não obedecem. Exercício que celebra a possibilidade de errar;

- Exercício “Saltos: 2 linhas”. Os pares, lado a lado, tentam saltar e, uníssono sem comunicar. Ocorre uma contagem decrescente, em voz alta, até 9. Ao 10º salto, os pares viram-se e começam os pares de trás. Desta forma, os seguintes saltam 8 vezes, os de trás só saltam 6 vezes e por aí adiante. Ao chegar aos últimos, reverte;
- Exercício de Coordenação: inculir um gesto difícil de reproduzir. O participante tenta aprender sozinho, colocando-se virado para fora da roda, de modo a treinar individualmente. Após isso, em pares, juntam-se frente a frente e depois de juntar em pares, lado a lado. Finalmente, depois dos participantes estarem apresentados lado a lado, colocam-se como se “estivessem nas olimpíadas”. O gesto é reproduzido no final, em pares;
- Exercício “Apanhada”: O participante ao ser apanhado, abre as pernas e para ser salvo, outro colega tem de passar por baixo das suas pernas;
- Exercício o “Vazio”: Neste exercício o participante entra sozinho e fica, durante um minuto, em frente do público, sem se poder mexer ou falar. É possível com este exercício descobrir conteúdos e defesas inconscientes.

Os exercícios de aquecimento de muito se assemelham ao aquecimento utilizado em sessões de Psicodrama. Sendo, alguns deles, precisamente iguais. No entanto, diferem essencialmente no pressuposto do riso. Ou seja, os participantes tinham conhecimento que estavam num Workshop de *clown* onde não só era bem aceite rir, como também era suposto fazê-lo. Não obstante, não existiu nenhuma obrigatoriedade envolta do riso, mas sim, uma oportunidade de abertura à situação humorística. Sendo o riso contagiante, por vezes é só necessário um participante começar a rir, para todos os outros soltarem o próprio riso. O dinamizador, Pedro Fabião, por vezes, ria propositadamente, de modo a soltar o riso dos participantes.

Num segundo momento, surge a **dinâmica descoberto do *clown* interior**:

Neste exercício, o participante fica em silêncio durante um minuto, com um olhar fixo e contínuo para o público (restantes colegas). Em seguida o público dá feedback sobre o que vê, essencialmente sobre as defesas inconscientes do participante em momento de exposição. A

descoberta do *clown* interior poderá surgir numa busca direta do Eu genuíno, mas protegida pelo humor. O participante, ao procurar identificar e trespassar as suas defesas e o conseqüente medo do ridículo, entra em contacto com uma vontade de se confrontar com a simplicidade de quem é genuinamente, não receando rir das coisas que não o agradam em si. O participante ao entrar em contacto com o seu *clown* interior tem a possibilidade de se sentir inteiro, consciente da sua identidade e sentir-se bem com isso.

Ao nível do minuto de silêncio, este costuma ser encarado como a passagem de várias horas. O participante em exposição, ao ser meticulosamente observado, coloca-o numa posição incómoda, uma vez que quanto mais tenta controlar as suas reações, expressões e corpo, mais o público ri e mais o participante tem noção das defesas que está a utilizar para tentar não “cair no ridículo”.

2º dia de Workshop

O segundo dia de Workshop contou com variadas dinâmicas/exercícios:

- Aquecimento e relaxamento a pares: Aos pares, os participantes estando um atrás do outro, de mãos nos ombros, tem por intuito existir um momento de relaxamento, de sentir o corpo e de respirar. De seguida, os pares viram-se cara a cara, olhos nos olhos, respirando em sintonia. É desenvolvido um “olhar de entendimento”, vendo o outro, aproximando-se com um passo e afastando outro passo em seguida. “Sharing” ou partilha final entre os pares;
- Exercício “Monstro”: Um dos participantes é o “monstro” e tem a função de apanhar os colegas. No decorrer do exercício, quando o participante está quase a ser apanhado, diz o nome de outro colega e passa esse a ser o novo “monstro”. O primeiro participante a ser apanhado “morre” e sai, ficando sentado dois minutos, podendo voltar a entrar em jogo após esse tempo;
- Exercício “Fruta e Legumes”: Os participantes, em roda, escolhem individualmente uma fruta ou legume. Quem está no centro da roda tenta dizer três vezes uma fruta ou legume antes que o próprio o diga uma vez. Se o elemento no centro da roda consentir, o que está

na roda perde e passa para o meio e o que esteve no meio assume o lugar e a fruta ou legume do outro;

- Exercício “Abraço”: Este exercício é feito em pares, separados a uma certa distância. Nesse momento, um dos elementos abraça o outro. O que vai abraçar, só avança quando se sentir acolhido pelo outro. Assim, se não o sentir, não avança. E caso se sentir rejeitado, recua. A comunicação só acontece através dos olhos, estando os pares em silêncio;
- Exercício “Palhaço do dia – Maratona do riso”: Neste exercício existe uma linha imaginária de meta, colaborando três concorrentes. Os participantes só avançam quando fazem o público (grupo) rir. Se estes tentarem alguma coisa e não resultar, terão de recuar. Os três participantes começam ao mesmo tempo, dando vez a cada um no processo de “conquista” do público. Este exercício torna o participante vulnerável perante a exposição, sendo um exercício sensível, mas com a possibilidade de uma maior abertura;
- Exercício “Morto”: Exercício desenvolvido em pares, um está deitado em formato de estrela no chão, fazendo-se de “morto”. O outro elemento tenta virá-lo de barriga para cima;
- Exercício “Cantorias”: O exercício é realizado através de três filas. O elemento da frente, ao som de uma palma, começa a cantar, com uma melodia e letra de autoria original, sem se poder mexer. Até voltar a surgir o som de uma palma, permanece no exercício. Quando o som da palma surge, é possível trocar com outro colega;
- Exercício “Aprender uma canção”: Os participantes aprendem a cantar “o mar enrola da areia” e em pares um dos elementos faz a coreografia e o outro inventa um discurso fora do contexto, tendo por base os movimentos da respetiva coreografia.

Os exercícios do segundo dia envolvem momentos de profunda intimidade, procurando mostrar a importância de diferentes formas de comunicar com o outro. Desenvolve o reconhecimento do “olhar” do outro, ao nível da aceitação, demonstrando, de igual modo, que muitas vezes é difícil comunicar corretamente com as próprias emoções e com a dos outros. A forma como o recetor interpreta a mensagem é tão importante como a forma como o emissor a transmite. Existe, desta forma, uma busca de “conceitos em comum” que permitam a boa receção

da mensagem, passando a ter importância apenas o significado atribuído a um olhar, gesto, reação corporal, etc. Por outro lado, o público ri-se da genuinidade do ator, sendo que o sucesso das gargalhadas surge com maior facilidade no momento em que o participante se sente genuinamente desapontamento ou frustrado com o seu *flop* (quando o ator consegue conquistar ou prender a atenção do público). Surge, então, a importância que o *clown* joga, o propósito de fazer rir por não ter essa intencionalidade. O dinamizador/formador pretende dar o máximo de material possível para o participante pensar, de forma a passar por todo o tipo de experiências, de sucesso, frustração, *flop*, etc.

CAPÍTULO 6: APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Tabela A: Constituintes Essenciais da Estrutura Geral de Significado¹

Constituintes Essenciais da Estrutura Geral de Significado
Contacto consigo próprio, através do olhar do outro;
Tomada de consciência e reconhecimento de si próprio;
Linguagem <i>Clown</i> como “Catártica”;
Exposição das fragilidades pessoais;
Importância do riso e do ridículo;
Importância securizante do grupo

¹ A Estrutura Geral de Significado pode ser consultada na Tabela C na página 51

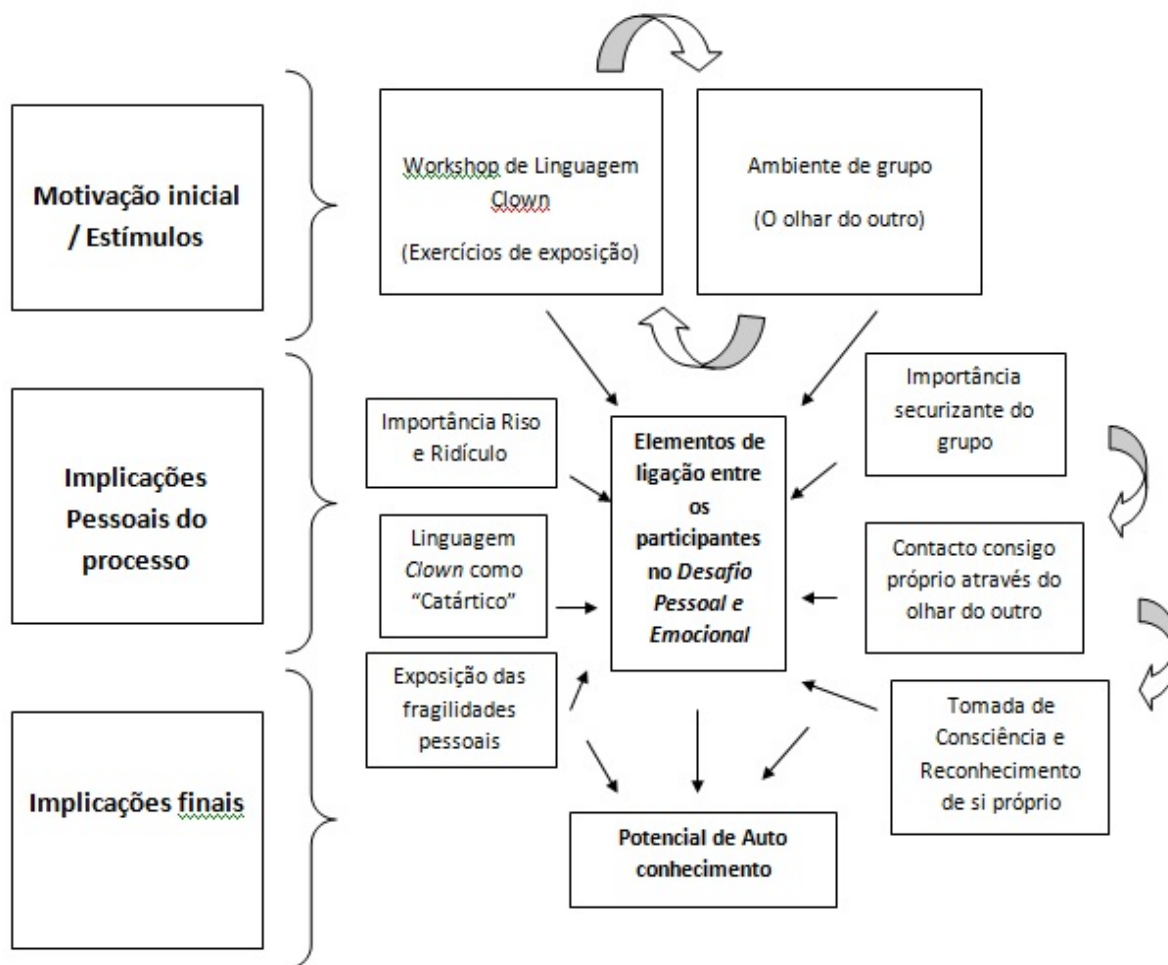


Figura 1: Relação dos Constituintes Essenciais da vivência decorrente do Workshop de “Linguagem Clown”²

A figura 1 pretende esquematizar as relações entre os Constituintes Essenciais presentes na Estrutura Geral de Significados da vivência decorrente do Workshop de “Linguagem Clown” dos participantes P1, P2, P3 e P4.

De forma a permitir uma leitura mais fácil e compreensível, o esquema é dividido em três momentos.

A motivação inicial/estímulos indica o começo dos participantes no Workshop de “Linguagem Clown”, no qual estão evidenciados os exercícios de exposição, intimamente ligados ao ambiente de grupo e o respetivo olhar do outro. Neste primeiro momento, ambas as condições

² A Estrutura Geral de Significado pode ser consultada na Tabela C na página 51

se influenciam mutuamente. A influência surge, já que os exercícios de exposição resultam no olhar do outro e o Workshop de “Linguagem Clown” reside num ambiente de grupo e vice-versa.

As implicações pessoais do processo envolvem as reações do participante na vivência da experiência. Estão presentes os constituintes *A Importância do Riso e do Ridículo; Linguagem Clown como “Catártica”; Exposição das Fragilidades Pessoais; Importância Securizante do grupo; Contacto consigo próprio, através do olhar do outro; Tomada de consciência e Reconhecimento de si próprio*. Estes três últimos constituintes estão interligados, na medida que, a presença de um, deve-se à existência do anterior. Todos estes constituintes são elementos de ligação entre os participantes ao nível do desafio pessoal e emocional da sua vivência no Workshop de “Linguagem Clown”.

Por fim, as implicações finais derivam num potencial de autoconhecimento, compreendido através dos constituintes essenciais e, como resultado do desafio pessoal e emocional.

Tabela B: Análise dos Constituintes Essenciais e suas Variações Empíricas

Variações Empíricas				
Constituintes Essenciais	P1	P2	P3	P4
<i>Contacto consigo próprio, através do olhar do outro</i>	Grande relevância dada à exposição ao outro (grupo). Conota esta exposição como profunda e intimista, possibilitando detetar e compreender acerca de como é que reagiu, tendo todo o grupo a observar.	Importância de aceitar as frustrações, uma vez que quanto mais as pessoas são aceites pelos outros, mais fácil é avançar. Faz uma analogia com um exercício que mostra isso mesmo.	Dificuldade em ser alvo das atenções pela negativa. Tendo sido colocado em situações “embaraçosas” nas dinâmicas, os olhares do “outro”, são descritos como um ponto desafiador, levantando questões importantes sobre si mesmo.	Através da observação do “outro” compreende que os participantes poderiam agir como seria o ideal, para serem compreendidos/aceites ou por defesas, tendo em conta que estavam a ser observados pelos outros elementos do grupo.
<i>Tomada de consciência e reconhecimento de si próprio</i>	“Linguagem Clown” como uma boa ferramenta para o desenvolvimento pessoal. Capacidade de perceber alguns	O mais importante do Workshop é a aprendizagem sobre si próprio. Quem é, como é e como está a ser	Para além do desafio, retira imenso conteúdo sobre si próprio. Depois da sensação de	Aspetos do Workshop que permitiram um desenvolvimento pessoal e artístico. Olhar para si próprio de forma diferente, de

	padrões e algumas reações que não tinha percebido até então. O reconhecimento de si próprio como resultado mais importante da sua exposição ao grupo.	visto pelos outros. Avalia estratégias que deseja alcançar, ao nível dos fatores que podem levar a uma maior abertura emocional ao outro.	incômodo, surge a sensação de conquista e aprendizagem sobre si próprio. Em oito horas de Workshop, deu-se uma grande mudança interior.	modo a ser possível afastar o “juiz” e o julgamento. Mecanismos reprimidos ou menos desenvolvidos vêm à superfície.
<i>Linguagem Clown como “Catártica”</i>	Dificuldade em não demonstrar algo, sendo impossível controlar aquilo que é íntimo em cada um, tornando-se espontâneo os movimentos e as ações. A origem dos comportamentos deriva das tensões interiores do indivíduo.	Catártico como conceito para descrever as sessões. Possibilidade de consciencializar processos que ocorrem no momento com o sujeito. Catártico como libertador, ocorrendo de forma espontânea, natural e inesperada, não sendo construído, nem fazendo parte de um processo consciente.	O <i>stress</i> e tensão (decorrente das dinâmicas), deriva numa compreensão de como se sentiu e como reagiu em determinado acontecimento. Ajuda para questões semelhantes futuras.	O despoletar do riso, este que tem características, ação os desempenho terapêutico. Ocorre a nível físico um despoletar benéfico a nível terapêutico.
<i>Exposição das fragilidades pessoais</i>	Questões de vulnerabilidade na exposição ao outro, compreendidas, ao mesmo tempo, como não sendo algo negativo. Poderá ser positivo num maior reconhecimento pessoal.	Módulo como um desafio, uma vez que os exercícios propostos levam o participante a ir além das suas limitações, desafiando aquilo que costuma mostrar de si próprios.	Utiliza a expressão “desnudador” para caracterizar alguns momentos dos exercícios propostos. O participante é colocado a nu, inesperadamente. O que acontece nos exercícios é algo sério, que agita muito as pessoas que estão em momento de exposição.	Importante o momento em que o participante se abre emocionalmente. É tocado em aspetos mais íntimos que podem não ser tão alegres e leves como o momento faz crer. As dinâmicas propostas permitem à pessoa, com o conforto de estar num grupo de confiança, essa abertura, de modo a tocar em aspetos pessoais mais sensíveis ou dolorosos. São libertadas defesas que estão em funcionamento para o dia-a-dia em sociedade.
<i>Importância do riso e do ridículo</i>	Saber lidar com o seu riso e com o dos outros. Conseguir, posteriormente, desvalorizar o riso dos outros, quando	Através de certos hábitos involuntários ser possível rir sobre isso, junto dos que	Sendo pressuposto rir, os participantes estão muito mais abertos a isso. Importância também de saber	O ridículo sendo tratado com leveza, sem ser para punir, mas para divertir a si e aos outros. O despoletar do riso

	esse riso está direcionado para si.	estão a observar.	lidar com o ridículo, de modo a ser possível construir o próprio <i>clown</i> .	como desempenho terapêutico, tendo benefícios terapêuticos.
<i>Importância securizante do grupo</i>	Conhecer o grupo é facilitador para um maior à vontade nas dinâmicas apresentadas.	Importância ao facilitar e possibilitar comunicação entre o grupo. A comunicação leva a uma empatia interpessoal.	Em contexto deste grupo com esta abordagem <i>clown</i> (em comparação ao psicodrama), a pessoa não se sente atingida com o riso. O riso faz parte, já que todo o grupo compreende o papel do riso.	Grupo como apoio aos indivíduos. Importância em criar um bom ambiente de grupo num espaço seguro, de modo a existir uma abertura emocional que seja, paralelamente, amparada. Importância do formador neste processo.

Análise Pós-Estrutural

Contacto consigo próprio, através do olhar do outro

É expresso, diversas vezes, a referência do contacto consigo próprio, através do olhar do outro, ao longo do processo criativo subjacente. De forma muito clara, estão associadas emoções intensas, ao nível da exposição individual ao grupo, em determinados exercícios/dinâmicas. Apesar de todos os participantes revelarem nuances não totalmente equiparáveis, é unânime a importância do “olhar” do outro, adotando, cada participante, uma reflexão posterior sobre o seu íntimo e a importância implícita das reações que tiveram ou das ilações que retiraram ao examinar o seu comportamento, no decorrer do Workshop.

Em todos os relatos, o “olhar” do outro evidencia-se como representante de uma consequência na maneira de estar no decorrer da exposição. Enquanto para P1, o olhar do outro propicia um momento profundo e intimista, para P3 decorre um desafio, uma vez que não gosta de ser alvo das atenções pela negativa.

P1: “(...) os momentos assim mais profundos ou intimistas são quando te colocas à frente do outro (...)”.

P3: “(...) e, pessoalmente, é uma coisa que sempre tive bastante noção que era algo difícil, que eu tenho muita necessidade de controlo e odeio ser alvo das atenções pela negativa,

alvo de chacota e, de repente ser posto, ser-me proposto colocar-me nessa situação foi muito desafiador e levantou uma data de questões muito importantes (...)”.

Por sua vez, P2 elabora uma analogia entre um exercício de exposição e a relação com os outros, no dia-a-dia. Fala-nos de um paradoxo que, apesar de ser importante aceitar determinadas frustrações que as relações humanas podem causar, a verdade é que, quanto mais é aceite pelos outros, mais facilmente ocorre uma abertura emocional para com o outro. P4 refere muito a importância da sua experiência em *clown*, fazendo relatos como observador dos colegas. Mesmo sendo o seu “olhar” ou o do outro, relata que é possível ver as facetas ocultas dos colegas. Antes de serem derrubadas algumas resistências, os participantes, por serem constituintes de um funcionamento de grupo, agem conforme creem ser o ideal, aos olhos dos outros. Neste caso, o olhar do outro é definido como intimidante na abertura emocional.

P2: “(...) *Era assim um paradoxo muito interessante que também podíamos levar para a nossa vida, aquilo que podíamos aceitar melhor determinadas frustrações, porque quanto melhor somos aceites pelos outros, mais fácil é avançar (...)*”.

P4: “(...) *Houve a possibilidade de ver mais das pessoas, ver mais outras facetas que as pessoas até, eventualmente, reprimiam, que deixavam, já que no funcionamento de grupo não deixavam sair do limite. Achavam que seria o ideal manterem para serem respeitados, ou para que fossem compreendidos, ou por sei lá... por defesas... (...)*”.

Tomada de consciência e reconhecimento de si próprio

Este constituinte é de extrema importância, já que toca no ponto fulcral que, para todos os participantes, se tornou claro com a experiência no Workshop. Isto é, todos referiram ter ocorrido um reconhecimento, desenvolvimento, aprendizagem ou conquista de si próprios.

P1 vê o Workshop de “Linguagem Clown” como uma ferramenta para o seu desenvolvimento pessoal. Refere que conseguiu perceber certas reações e padrões que, até então, não percecionara. O reconhecimento de si próprio é visto como o resultado mais importante da sua exposição ao grupo. Para P3, o mesmo acontece. P3 refere que nas oito horas de Workshop deu-se uma grande mudança interior. Para além do desafio, consegue apreender

imenso sobre si próprio. Após a sensação inicial de exposição e incómodo perante o grupo, surge o sentimento de conquista e aprendizagem sobre si mesmo.

P1: “(...) Achei que seria uma boa ferramenta, mesmo para o desenvolvimento pessoal (...)”. “(...) mas, pelo menos, alguns sinais, alguns alertas... Tens de estar atento a isto, já reparaste que produzes aquilo? E isso é engraçado porque desperta em ti, consegues perceber alguns padrões, algumas reações que tens (...)”.

E: Que aspeto considerou ser mais importante desta exposição, a nível intrínseco?

P1: “O reconhecimento de ti próprio. Sim (...)”.

P3: “(...) Foi desafiador e depois o sumo que se retira daí é imenso e, portanto, obviamente, as coisas são difíceis de começar quando estava a passar por aquilo a sensação era de um incómodo enorme de nunca mais acaba e é muito difícil, mas depois... a sensação de conquista de mim próprio (...)”. “(...) O que achei mais extraordinário foi a aprendizagem que tive sobre mim em tão poucas horas (...)”.

P2 reflete sobre como se sentiu e como reagiu no decorrer do Workshop. Tal como P1 e P3, refere a aprendizagem sobre si próprio, bem como a aquisição de estratégias pessoais a utilizar no futuro. Ocorre uma distinta reação, ao nível da surpresa nas reações pessoais inerentes aos exercícios, uma vez que P1 e P3 não têm experiência em *clown*, enquanto P2 e P4 a têm. Desta forma, P2 aborda as estratégias a nível pessoal, mas também a nível profissional: como estar mais aberto ao público, uma vez que conseguiu compreender certos fatores que modificam a sua presença e/ou a sua abertura emocional. P4 menciona a possibilidade de olhar para si próprio de uma forma diferente, conseguindo, desta forma, afastar o receio do julgamento do outro. Assim, é possível aceder a aspetos reprimidos, menos desenvolvidos, ou mais sensíveis, de forma a ocorrer um desenvolvimento, um toque e uma eventual análise de determinadas questões feitas pelos próprios sujeitos. Ocorre, para P4, um desenvolvimento pessoal e artístico na participação das dinâmicas, tal como para P2.

P2: “(...) Acho que o mais importante é a aprendizagem sobre nós próprios, não é? Quem somos, como estamos a ser vistos pelos outros e qual é a forma de estarmos abertos para dar ao público, quando estamos abertos para os outros e quando não estamos. Quais são os fatores que provocam este fecho ou esta abertura, não é? Poderiam ser estratégias para alcançar (...)”.

P4: “(...)E houve desenvolvimento, houve aspetos que eu trabalhei em mim próprio e no meu próprio desenvolvimento artístico, como pessoal (...)”.

“(...) Questão de estarmos a olhar, as coisas nos permitem olhar para nós de uma forma diferente, de uma forma que tende, eventualmente, a afastar o juiz, o julgamento. Permite que certos aspetos nossos que estejam mais reprimidos, ou menos desenvolvidos venham ao de cima, sejam tocados, sejam mexidos (...)”.

Linguagem Clown como “Catártica”

No decorrer deste Workshop de “Linguagem Clown” surgiram, por parte dos participantes, descrições de eventuais acontecimentos catárticos, a nível íntimo, na participação de cada elemento nas dinâmicas/exercícios. A *catarse* é considerada um fator terapêutico, onde ocorre um despoletar de uma descarga emocional do indivíduo, sendo necessário, para tal, a criação de um *setting*, onde os membros do grupo tenham a possibilidade de uma expressão de sentimentos, sejam eles positivos ou negativos (Yalom, 2005).

No entanto, é importante reforçar que a palavra *catarse* não surge em todos os participantes. Todavia, é possível analisar nos seus relatos, acontecimentos que são, ou poderão ser, encarados como um acontecimento catártico, a nível de um autoconhecimento.

P2 considera que o conceito de *catarse* é mais interessante para descrever as sessões, do que o conceito de terapia. P2 defende que o ato criativo em si ajuda a conservar a saúde mental de quem o pratica e ajuda a consciencializar determinados processos que estão a acontecer no momento de vida do sujeito. O acontecimento catártico, para P2, também envolve uma libertação. Através de um estímulo, é adquirido algo positivo para o sujeito, que o motiva e que é bom para a sua vida. Para P2, a *catarse* ocorre de forma espontânea, natural e inesperada, não sendo algo construído, nem fazendo parte de um processo consciente. Por sua vez, para P4 o despoletar do riso é um aspeto que considera ser bastante terapêutico. O despoletar do riso, para P4, poderá ter um pressuposto catártico. Este tendo características, ação ou desempenho terapêutico. P4 considera que ocorre, a nível físico, um despoletar benéfico a nível terapêutico.

P2: “(...) Acho que catártico seria mais interessante, porque o ato criativo em si é uma coisa que sempre nos ajuda a manter a nossa saúde mental e de consciencializar processos que

estão a acontecer neste momento, connosco e o clown também faz isso. Como a arte expressiva também nos ajuda (...)”.

“(...) Catártico é libertador também. Aquela coisa, aquele (estala os dois dedos) que de repente “uau”, estás a sentir assim uma liberdade numa determinada direção, numa determinada área que te dá um estímulo, que dá assim uma coisa positiva que te motiva, que é boa para a tua vida (...)”.

P4: *“(...) Mas há um aspeto que é bastante terapêutico, que tem características, tem ação ou um desempenho terapêutico, que é o despoletar do riso e isso cria fisicamente um mexer que tem benefícios terapêuticos (...)*”.

O momento catártico para P3 envolve uma libertação e descarga fisiológica, envolvendo *stress* e tensão, no decorrer das dinâmicas, derivando numa compreensão de como se sentiu e como reagiu em determinado acontecimento. Desta forma, há uma consciencialização benéfica da experiência vivida que poderá auxiliar questões semelhantes no futuro. P1 explica a dificuldade em não se demonstrar algo, sendo impossível controlar aquilo que é íntimo em cada um, tornando-se espontâneos os movimentos e as ações dos participantes. A origem destes comportamentos para P1 é derivada das tensões interiores do indivíduo. Tal como refere P2, para P1 o acontecimento catártico surge de uma forma espontânea e inesperada, estando os seus comportamentos associados às suas tensões internas.

P3: *“(...) o descobrir-me de olha o que me saiu quando eu não estava à espera, como me senti ou como reagi, mesmo com o corpo todo com stress e tensão, ajuda-me imenso para a frente. Ajuda-me a lidar com isso (...)*”.

P1: *“(...) São as próprias tensões interiores...e, depois, isso tudo se traduz na forma como te expões ou não, e aquilo que mostras... Até ia dizer aquilo que não mostras ou não, mas é muito difícil não mostrar, porque é impossível controlar aquilo que é íntimo em ti e o movimento acaba por ser muito espontâneo (...)*”.

Exposição das fragilidades pessoais

A exposição das fragilidades pessoais surge interligada a quase todos os constituintes, uma vez que o participante estando exposto, de forma natural e espontânea, as suas facetas mais

íntimas e pessoais emergem à superfície. Estas facetas surgem pelo rompimento das suas defesas, pela libertação do que possa ser certo ou errado a nível social (para cada participante) e, conseqüentemente, pela sua exposição ao grupo.

P4 refere que, neste Workshop de “Linguagem Clown”, estão a ser deixadas cair defesas que existem para o bom funcionamento em sociedade. O participante ao se desprender dessas mesmas defesas, encontra outra forma de olhar para as suas características, para a sua individualidade e para a individualidade dos outros. Ocorre, por parte dos participantes, uma abertura emocional a aspetos mais sensíveis, que podem não ser tão leves ou alegres como o momento faz crer. É importante a criação de um ambiente e de dinâmicas que permitam à pessoa essa abertura, de forma a estar disponível e amparada, uma vez que são tocados em aspetos mais sensíveis e dolorosos. Para P3, os exercícios propostos são expressos como “desnudadores” (sic). Tal como P4, P3 refere que o participante é colocado a nu, inesperadamente. É importante, para P3 que certos focos sejam tidos em atenção, uma vez que o que acontece nos exercícios é algo sério, que agita as pessoas que estão expostas. A este nível falou do riso, sendo que, apesar de no Workshop de “Linguagem Clown” ser tratado com leveza e naturalidade, por vezes, sentiu incómodo ao rir do outro, quando observava a exposição de um colega.

P4: “(...) Depois houve um momento também nesta formação, a parte também, de se estar a abrir emocionalmente. O facto das pessoas estarem a abrir de forma emocional a aspetos mais íntimos e que, talvez, não são tão leves e alegres como era suposto no momento de surpresa, mas isso é curioso (...)”.

“(...) Eventualmente tocar-se em pontos em que as pessoas estão bastante disponíveis, como há a criação de um ambiente e de uma série de dinâmicas que permitem à pessoa e no conforto de estar num grupo, bastante abertas, tocando em aspetos mais sensíveis e ser até doloroso para as pessoas (...)”.

“Estamos a deixar cair defesas que precisamos para o funcionamento, para o bom funcionamento na sociedade (...)”.

P3: “(...) foi, de facto, completamente, “desnudador”. A palavra não existe, mas inventei-a eu, pronto... foi, de facto, pôr-nos a nu inesperadamente. Uma pessoa nunca fez o exercício, fico um minuto a olhar para vocês, vocês a olhar para mim e acabou... de repente é

uma surpresa enorme de “ah” estou super desconfortável, não estava nada à espera e foi fantástico (...)”.

“(...) Eu estava a rir e estava de facto a rir-me, a bem rir de alguém que estava a fazer uma figura ridícula. Mas estava ao mesmo tempo... O que está a acontecer aqui é muito sério, revolve muito as pessoas cá dentro. Portanto, essa coisa de rir, ser sinónimo de brincadeira, não sei quê, não é tão linear quanto isso (...)”.

P1 refere as suas questões de vulnerabilidade na exposição ao outro, apesar de não serem compreendidas como negativas. Esta vulnerabilidade poderá ser percebida, de forma a adquirir um maior reconhecimento pessoal. Por sua vez, P2 também encara o módulo como um desafio, uma vez que os participantes são estimulados a ir além dos seus limites, desafiando aquilo que costumam mostrar de si próprios, ocorrendo uma intensa abertura pessoal.

P1: *“(...) Estas questões de vulnerabilidade, de estares vulnerável perante as pessoas e, ao mesmo tempo, isso não ter de ser associado a uma coisa negativa. Mas podia ser até uma coisa positiva para ti. No sentido de um maior reconhecimento (...)*”.

P2: *“(...) Acho que foi um grande desafio também. Fizemos vários exercícios que nos obrigou a ir um bocadinho mais além das nossas fronteiras, ou aquilo que costumamos mostrar de nós próprios, não é? (...)*”.

Importância do riso e do ridículo

Um foco muito importante na “Linguagem Clown” é a libertação do peso acusatório do riso. Através do ridículo, o participante tem a possibilidade de alcançar o seu *clown*, criando uma oportunidade de abertura emocional que poderá não ocorrer com facilidade, já que há probabilidade de ser vista como socialmente inadequado. É unânime em todos os participantes que é pressuposto rir e que o riso é benéfico nas dinâmicas que foram apresentadas.

P1 refere a importância que teve para si aprender a lidar com o seu riso e o riso dos outros. Compreende, desta forma, que, por vezes, estão realmente a rir-se de si, mas que isso não representa um problema. P2, por sua vez, revela ser benéfico rir sobre certos hábitos involuntários que tem, junto do grupo.

P1: “(...) E depois o próprio riso, não é? O nosso riso, o riso dos outros, o saber lidar com isso... Há aquela expressão do “rir-se comigo e não rir de mim”... Às vezes estão mesmo a rir-se de nós e qual é o problema? (...)”.

P2: “(...) E perceber também certos hábitos involuntários que temos também, rir sobre isso, junto com as pessoas que estão a assistir. Acho que foi bastante interessante (...)”.

Sendo o riso um pressuposto deste Workshop, P3 refere existir uma maior abertura por parte de todos os participantes, sendo a leveza e a diversão de extrema relevância. O ridículo, para este participante, é importante na medida que neste Workshop trabalhou isso em si, conseguindo retirar esse peso acusatório, de forma a chegar ao seu *clown*. Tal como P3, P4 fala da importância do ridículo ser tratado com leveza, sem ser punitivo, mas sim com uma finalidade de diversão, tanto para si, como para os outros. P4 refere o despoletar do riso como tendo benefícios terapêuticos, uma vez que existe uma descarga física benéfica.

P3: “(...) No aspeto de dizer como é pressuposto o rir, é pressuposto a diversão, está-se imediatamente muito mais aberto a isso (...)”.

“(...) Até mais que o próprio riso, é o ridículo. Porque parece que o grande trabalho do *clown*, o que eu tirei daqui, prende-se muito com o fazer-nos chegar ao nosso *clown*. É aprendermos a lidar com o ridículo, tirarmos isso cá para fora (...)”.

P4: “(...) Além do outro lado das individualidades de cada um, o ridículo sendo tratado com uma leveza, sem ser para punir, mas para nos divertirmos com, divertirmos os outros (...)”.

“(...) Um desempenho terapêutico, que é o despoletar do riso e isso cria fisicamente um mexer que tem benefícios terapêuticos (...)”.

Importância securizante do grupo

Como parte essencial das dinâmicas de desenvolvimento e desafio pessoal, a importância do grupo surge como elemento central, de carácter securizante, bem como um estímulo estratégico, a nível grupal, para grande parte destas dinâmicas.

A importância do grupo surge de forma quase premeditada, uma vez que o Workshop de “Linguagem Clown” é desenvolvido numa experiência de grupo. Desta forma, o grupo está relacionado com todos os exercícios de exposição, bem como o “olhar” de quem está a assistir. É

enquanto grupo que o processo de desenvolvimento ocorre e com ele surge o suporte e a base dos exercícios.

P4 é o que mais se destaca na importância que dá ao grupo, uma vez que é o elemento que mais desenvolve este constituinte. P4 refere que é o grupo que deverá apoiar, tal como o formador, os indivíduos pertencentes ao mesmo, sendo criado um espaço de segurança e conforto que potencia uma maior abertura emocional. P1 explica que o grupo tornou-se facilitador para o seu à-vontade nas dinâmicas apresentadas, uma vez que já o conhecia, devido à Pós-Graduação de que todos faziam parte. O facto de conhecer os colegas ajudou na sua disponibilidade e abertura ao grupo.

P4: *“(...) A importância do grupo para apoiar cada um dos indivíduos, a importância também de quem está, do formador, para estar com atenção também a cada uma das pessoas, dessas individualidades. Exatamente para ver até que ponto cada um pode ir e quais são os limites de cada um (...).”* *“(...) Se o grupo não for criado num espaço seguro, em que os indivíduos do grupo se sintam apoiados, amparados (Refere caso ocorresse algo negativo). Porque há essa abertura emocional, este tocar em alguns aspetos de cada um dos participantes que possa estar reprimido e que seja importante para o funcionamento foram, mas aqui há, é como um microcosmos em que são permitidas coisas que lá fora não são (...).”*

P1: *“(...) E o interessante nisto também é que não é uma primeira sessão de formação, portanto, está integrada numa pós-graduação, eu já conheço o meu grupo e isso também me permitiu ter algum à vontade (...).”*

P2 explicita a importância da comunicação e da conseqüente empatia entre os vários elementos do grupo. Uma vez mais, volta a fazer uma analogia com um exercício em que, a partir do momento que existe comunicação e empatia entre os elementos, é possível terminar a atividade. Por sua vez, P3 faz uma referência ao psicodrama. Explica que na abordagem *clown*, como todos os elementos do grupo compreendem o papel do riso, não se sentem atingidos quando alguém se ri. A importância, neste caso, baseia-se em todo o grupo compreender, também através da comunicação e empatia, que faz parte determinado acontecimento e, enquanto grupo, conseguem adaptar o mesmo registo de percepção.

P2: *“(...) Havia um facilitador que depois traduzia um bocadinho o contacto com o público de avançar ou regressar... Porque, no fundo, é a comunicação. A comunicação estava*

estabelecida, nós conseguíamos estabelecer uma certa empatia também. Então aí avançávamos, não é (...)”.

P3: *“(...) Em sessões de psicodrama, em que algumas coisas nos dão vontade de rir, não sabemos se é bem aceite, se deve ser, será que vamos estar a julgar a outra pessoa por nos estarmos a rir... Quando nos estamos a rir de alguém, o normal é a pessoa sentir-se atingida, aqui não, faz parte, e nesse aspeto é fantástico (...)*”.

Tabela C: Estrutura Geral de Significados

Os quatro participantes, de idades e experiências profissionais distintas, fazem parte da mesma Pós-graduação em Artes Expressivas. No Workshop de Linguagem *Clown*, módulo decorrente da formação acima mencionada, os participantes fazem um relato baseado na experiência subjetiva da sua participação, expressando de forma espontânea a ideia de um *desafio pessoal e emocional*, resultante da experiência, originando um *potencial de auto conhecimento*.

É unânime que o desafio surge de uma íntima relação entre os *exercícios de exposição* e o *olhar do outro*. Este “olhar” inclui, muitas vezes, o julgamento que o outro poderá fazer, através do riso ou de uma qualquer outra emoção espontânea, perante a exibição do participante no decorrer de um exercício. Não obstante, este “olhar” não terá, necessariamente, de estar relacionado a um correlato comportamental do outro. Por vezes, a simples presença de outra pessoa poderá desencadear algum efeito no sujeito que está numa situação de exposição. *Exposição*, esta, que poderá evidenciar *fragilidades pessoais*.

O participante, ao deixar cair as suas defesas, está mais predisposto a uma abertura emocional que lhe permita partilhar com os outros fragilidades que, até então, guardaria para si. Esta reserva emocional pode ocorrer por receio de uma não-aceitação por parte do outro.

As implicações pessoais do processo são referentes à *importância do riso e do ridículo*, decorrentes da exposição individual ao grupo. Os participantes referem um inicial desconforto que, apesar de ter uma conotação inicialmente negativa, resulta num desafio pessoal e numa auto consciencialização das suas dimensões emocionais e questões intrínsecas que poderão, ou não, ser trabalhadas posteriormente.

Os aspetos pessoais mais sensíveis ou delicados, aos olhos do participante, surgem no decorrer das dinâmicas de forma espontânea, sendo compreendidos, paralelamente, como uma espécie de *catarse*.

Não existindo julgamento ou censura por parte do grupo, o participante sente que tem liberdade de poder ser ele próprio.

O *grupo*, em todo o processo, surge como elemento central, de carácter securizante, bem como um estímulo estratégico para grande parte das dinâmicas de desenvolvimento e desafio pessoal. É no grupo que está presente o potencial olhar do outro, o desejo/sentimento de aceitação, mas também o receio da crítica. Assim sendo, o participante entra em *contacto consigo próprio, através do olhar do outro*.

Como resultado do processo, é manifestado pelos participantes, uma *tomada de consciência* das fragilidades pessoais e um *reconhecimento de si próprio*.

CAPÍTULO 7: DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A partir dos resultados obtidos, poder-se-á considerar que os objetivos do estudo empírico foram cumpridos, na medida em que a descrição e relato dos quatro participantes entrevistados deram origem a uma exploração fenomenológica das vivências na experiência decorrente do Workshop de “Linguagem Clown”. Desta forma, foi encontrada uma estrutura geral de significado que aponta aspetos que permitem delinear uma perspetiva no *desafio pessoal e emocional* decorrente e comum aos participantes no respetivo Workshop.

O diálogo com a literatura ocorrerá, de modo a ser possível encontrar pontos concordantes e/ou divergentes entre aquilo que foi descrito nas respetivas referências, com as conclusões que foram possíveis obter no presente estudo.

Diálogo com a Literatura

O primeiro constituinte, *contacto consigo próprio, através do olhar do outro*, é expressado de forma clara, estando associado a emoções intensas no momento de exposição individual ao grupo. Estas emoções intensas de exposição estão congruentes com Zajonc (1974), uma vez que defende que a presença de uma audiência aumenta a excitação geral no indivíduo. Através dos sintomas de exposição pública, são acompanhados sintomas de excitação e ativação, onde a pura presença do outro, poderá influenciar o comportamento geral do indivíduo. Através dos relatos dos participantes, poderá ocorrer, desta forma, um contacto consigo próprio. Esta exposição poderá desenvolver um crescimento, uma vez que o próprio jogo teatral de exposição assim o potencia (Ferreira & Silva, 2009). Para Moreno (1993) e Abreu (1992), na técnica do espelho em psicodrama, o protagonista vê-se a si mesmo, após o seu momento de exposição e consequente imitação da sua conduta, por parte de um colega de grupo. Este olhar para si mesmo, “de fora”, possibilita corrigir e melhorar a sua auto percepção e as suas condutas. O protagonista é forçado a “conversar” consigo mesmo, através do que o “olhar do outro” assimilou sobre a sua conduta, de modo a poder reproduzi-la novamente.

Também Bogalheiro (2014) defende o conceito de alteridade (conceção de que o Homem social interage e interdepende do outro). Para este, ao dar-se conta da realidade quotidiana das

suas relações interpessoais, o indivíduo interroga a sua experiência de alteridade, constituindo, assim, parte da organização da sua própria identidade.

Muito ligado ao constituinte acima mencionado, no constituinte *tomada de consciência e reconhecimento de si próprio*, ocorre um reconhecimento, desenvolvimento, aprendizagem e/ou conquista de si próprio, por parte do participante. Esta tomada de consciência é congruente com Ferreira & Silva (2009). Segundo os autores, o autoconhecimento surge como imprescindível para o indivíduo. A possibilidade de adquirir, identificar e estar apto a reconhecer a sua fraqueza, bem como a potencialidade do seu íntimo, poderá oferecer ao indivíduo ferramentas de facilitação em aceder a um aprofundamento individual e reflexão interior. Desta forma, o reconhecimento de si próprio poderá originar num potencial benéfico para o indivíduo, na medida em que permite ao sujeito individualizar-se.

Nos exercícios de exposição ao outro, poderá ocorrer uma aprendizagem com a aquisição de mecanismos facilitadores de adaptação na exposição e/ou contacto social, onde o indivíduo reconhece-se enquanto ser individual. Para Jung (1971), o conceito de individuação pressupõe que o sujeito torna-se mais consciente de si próprio. No contacto com outro, para este autor, se o indivíduo não conseguir individualizar-se, poderá sofrer de uma sensação de desarmonia ao relacionar-se com o outro.

Algumas das dinâmicas apresentadas no Workshop potenciam o autoconhecimento. Cheryl (1998) afirma que a utilização do improviso, do movimento, do drama e de técnicas de personagem do *clown* têm um propósito facilitador de contacto com a psique do indivíduo e com os seus arquétipos, ajudando a trazer à superfície a compreensão e a perceção da sua verdadeira natureza individual.

O constituinte *exposição das fragilidades pessoais* surge interligado a quase todos os constituintes, uma vez que há uma exposição ao olhar do outro, estando o participante suscetível a uma abertura emocional que poderá trazer à superfície facetas mais íntimas e pessoais. Para Machado (2005), em *clown* é explorado o carácter frágil, ingénuo, espontâneo e alegre. O confronto com essas características leva a uma forma de perceber o mundo e de se relacionar com este, sendo que nas metodologias de treinamento de um *clown* está implícito a liquidação de defesas, o retirar da “máscara”, estando o sujeito aberto, indefeso e vulnerável. Assim sendo, o indivíduo é confrontado com os seus estereótipos, as suas fraquezas e o seu ridículo.

As facetas surgem com um rompimento das defesas, pela sua libertação, podendo comprometer o “certo e errado” para cada indivíduo, ao nível da sua postura adotada a nível social. É congruente com os exercícios de exposição referidos por Machado (2005), em que o *clown* surge com configurações físicas, no modo de agir e pensar, onde a criação da personagem surge e vai-se configurando mediante situações de exposição ao outro. Ao serem criados hábitos de respostas sociais, o *clown* visa ampliar a sua capacidade de resposta às imposições sociais, sendo um modo de representação e de síntese das experimentações imediatas da vida humana em sociedade.

No rompimento das defesas e na abertura pessoal, pelo contrário Wuo (2009) refere que a experiência com o *clown* indica que deve ser jogado o jogo com a verdade, onde o indivíduo deverá ser ele próprio. A fraqueza deverá ser exposta e, acima de tudo, o ator deve evitar fazer um papel, mas dar liberdade, na medida que a sua inocência deverá vir à superfície, mesmo que ele próprio atralhe a apresentação, ou mesmo que se sinta um desastre.

Um foco muito relevante no Workshop de “Linguagem Clown” é o riso e o ridículo, sendo o constituinte *importância do riso e do ridículo* congruente e unânime em todos os participantes. Neste Workshop os participantes falaram da importância da libertação do peso acusatório do riso. Retirar o peso acusatório do riso poderá ser benéfico. Para Moreno da Silva (2010), na atualidade o riso é um alívio perante as angústias e temores, permitindo ao “público” esquecer os seus problemas.

Por outro lado, através do ridículo, o participante tem a oportunidade de alcançar o seu *clown*, criando uma possibilidade de abertura emocional que não ocorreria com tanta facilidade num contexto quotidiano.

O saber lidar com ridículo, envolve uma honestidade de assumir as limitações individuais, encarando o seu sofrimento e ser possível rir dele, com o objetivo de superá-lo (Ramalho, 2009). Para os participantes deste Workshop, o desafio de *clown*, envolve a oportunidade de se expor, de não temer esse ridículo, enfrentando os contratemplos (Ramalho, 2009). Retirando o peso acusatório do riso, o participante tem a capacidade de se libertar e ser quem é, fazendo os outros rir, aceitando, desta forma, a sua verdade (Lecoq, 1987). A ridicularização poderá decorrer de uma parte do corpo enrijecida (Carvalho, 2009).

Ao ser exposto, o riso que o participante provoca na plateia, mostra a realidade, questiona os hábitos e os lugares comuns da linguagem (Wuo, 2009). A expressão “rir-se comigo e não rir-se de mim”, perde a negatividade associada, uma vez que é a situação humana que faz o público rir, ocorrendo, segundo o autor, uma identificação. O riso é, assim, eminentemente social (Carvalho, 2009). Ou seja, a plateia ri de si mesmo, indiretamente. É trabalhada a condição humana, fazendo uma reflexão que trata com suavidade os temores dolorosos e tristes (Moreno da Silva, 2010).

O riso poderá ser encarado como benéfico, como catártico, segundo Alberti (1995). Para este autor, há a possibilidade de uma conciliação do indivíduo com o seu “próprio Eu”. Ao rir, ocorre uma descarga de energia acumulada em excesso (como instrumento de *catarse*), permitindo a libertação de energias reprimidas e recalçadas, revelando uma esfera do quotidiano do sujeito. Ainda ao nível dos benefícios do riso, para Moreno da Silva (2010), o riso tem um papel eficaz na saúde e no rejuvenescimento.

Muito ligado ao despoletar do riso, surge o constituinte *Linguagem Clown como “Catártica”*. Para os participantes, surgiram algumas descrições de eventuais situações a nível íntimo, podendo ser considerados de acontecimentos catárticos.

Para Moreno (1993), o teatro, muito antes de ser um lugar para representações, é um lugar para a terapêutica, sendo procurado pelos participantes a experiência de *catarse*.

Perante a exposição das fragilidades pessoais dos participantes, poderá ocorrer uma libertação de emoções, envolvendo o medo da não-aceitação e do ridículo. Fazendo jus à palavra “tragédia” (Moreno, 1993), a *catarse* mental terá lugar no ator, na mente da pessoa que está sofrendo a “tragédia”. A “tragédia”, neste caso, poderá ser considerada como a libertação dos conflitos trágicos e emoções negativas do sujeito. Fazendo um paralelo com o Psicodrama, através de métodos de ação, por parte do participante, as técnicas utilizadas proporcionam ao sujeito uma *ação* e um sentir, que origina um acontecimento catártico. Segundo Moreno (1993), uma *catarse* mental poderá ser atingida pelo monólogo do participante, pelo diálogo entre os vários elementos do grupo ou por métodos dramáticos.

Ao nível do contacto imprescindível com o grupo, Moreno (1978 *cit.* por Almeida, 2010) fala-nos do conceito de *catarse* de integração, esta que ocorre através de uma integração de

intersubjetividades, de intencionalidades e de intuições. Sendo interpessoal, a *catarse* de cada um dependerá da do outro, integrando-se.

A *catarse* é considerada um fator terapêutico, onde ocorre um despoletar de uma descarga emocional do indivíduo, sendo necessário, para tal, a criação de um *setting*, onde os membros do grupo tenham a possibilidade de uma expressão de sentimentos, sejam eles positivos ou negativos (Yalom, 2005). Para Rattner (1977), a pertença a um grupo terapêutico implica fenômenos individuais, entre eles a *catarse*, onde ocorre uma sensação de alívio, através da verbalização. Rosenzweig *cit.* por Trancas *et al* (2008) considera a *catarse* emocional do paciente, como um fator comum ou fazendo parte dos processos gerais de uma psicoterapia.

Por fim, o constituinte *importância securizante do grupo*, deriva como parte indispensável das dinâmicas de desenvolvimento e desafio pessoal, na medida em que a importância do grupo surge como elemento central, de caráter securizante, assim como de um estímulo estratégico para grande parte destas dinâmicas. Este constituinte envolve todos os exercícios de exposição, bem como o *potencial* olhar do outro. É no grupo que o processo de desenvolvimento ocorre e com ele surge o suporte e a base dos exercícios.

Carl Rogers (Fonseca, 2009) valoriza a pessoa por si mesma, estando presente atitudes de compreensão, empatia, aceitação, confiança e congruência. A “terapia centrada no cliente”, ou “orientação não diretiva”, ou “abordagem centrada na pessoa” pode ser aplicada no trabalho de grupos de encontro.

São nas dinâmicas de grupo que o participante tem a oportunidade de se expor, de se disponibilizar a uma abertura emocional ao grupo e deixar cair defesas que poderá utilizar na sua conduta social cotidiana. Segundo Yalom (2005) e Rogers (2009), os membros das dinâmicas, ao serem deparados com regras de encorajamento e *feedback* aberto, conseguem obter informações sobre a adaptação de certos comportamentos sociais adotados. Faz parte do processo de grupo a expressão clara de sentimentos experienciados no momento imediato por um membro em relação ao outro. Na abertura emocional, o indivíduo poderá ser aceite numa relação, resultando em intimidade e sentimentos positivos (Rogers, 2009).

A importância securizante do grupo, segundo Yalom (2005), possibilita ao participante uma sensação de pertença e compreensão. O elemento valoriza o grupo e este, por sua vez,

adquire, de forma recíproca, um sentimento de valorização, de aceitação e de suporte pelos restantes elementos do grupo.

Para os participantes, o facto de estarem num grupo “conhecido”, fez com que estivessem mais à vontade no decorrer das dinâmicas de exposição individual. Para Yalom (2005), ao existir uma coesão grupal, o indivíduo está mais disposto a expressar e explorar o seu íntimo. Por outro lado, torna-se mais consciente de aspetos inaceitáveis do *Self*, relacionando-se mais profundamente com os outros.

Ao nível de benefícios terapêuticos, segundo Rogers (2009), “muitos indivíduos creem que a autoaceitação deve estar na origem da mudança. Na verdade, nestas experiências de grupo, tal como em psicoterapia, ela é o começo da mudança” (pp.29).

Fatores comuns/fatores terapêuticos e Workshop de “Linguagem Clown”

Uma das questões de investigação está assente nas ligações que podem sugerir, ao nível de benefícios terapêuticos com o Workshop de “Linguagem Clown”. Com base no relato dos participantes, podem ser retiradas algumas impressões, presentes na literatura, congruentes ao nível de fatores comuns em psicoterapias e fatores terapêuticos. Para Jerome Frank, *cit. por* Trancas (2008), o estabelecimento de uma relação emocionalmente significativa com um confidente/ajudante, bem como o estabelecimento de um ambiente seguro, confidencial, onde o paciente se sinta protegido ao relevar aspetos da sua vida privada. Estes são alguns dos fatores comuns em psicoterapia defendidos por este autor e que surgem no Workshop de “Linguagem Clown”, nomeadamente nos constituintes *importância securizante do grupo e exposição das fragilidades pessoais*. Por outro lado, os elementos não técnicos são geralmente ligados ao relacionamento interpessoal e a psicoterapia é definida pelo uso sistemático da relação humana com fins terapêuticos (Louis Castonguay, *cit. por* Trancas, 2008; Strupp, 1986 *cit. por* Trancas, 2008).

O constituinte *Linguagem “Clown” como “catártica”*, ou seja, os possíveis acontecimentos catárticos no relato dos participantes, também surgem como fator terapêutico para alguns autores (Alberti, 1995; Moreno, 1993; Yalom, 2005; Rattner, 1977; Rosenzweig *cit. por* Trancas, 2008).

Ainda nos processos grupais de Yalom (2005), a *importância securizante do grupo* surge com principal destaque ao nível dos fatores terapêuticos. No Workshop de “Linguagem Clown” surge o fator de Universalidade (perceção consciente do outro com problemas idênticos, o que produz o alívio do sofrimento); Partilha de Informação; Altruísmo (desenvolvimento da importância que podemos ter para o outro, produzindo uma sensação de maior autoestima); Desenvolvimento de Técnicas Socializantes (aprendizagem social, capacidade de demonstrar e experienciar empatia e encontrar melhores métodos de resolução de conflitos); Comportamento de Imitação (possibilidade de desbloquear comportamentos antigos, promovendo comportamentos novos); Aprendizagem Interpessoal (aprendizagem ligada à exposição de circunstâncias emocionais que não era possível o participante ter lidado no passado); Coesão de Grupo (para existir coesão é essencial o estabelecimento de uma relação de confiança, empática, de compreensão, afetividade e aceitação) e *Catarse*.

Para Rattner (1977) a pertença no grupo terapêutico implica fenómenos individuais presentes na vivência por parte do participante no Workshop de “Linguagem Clown”: *Catarse*; a experiência de ser aceite; a compreensão da sua própria vida e da dos outros; fortalecimento do Eu; eliminação de exigências muito rígidas do super-eu; o conhecimento dos outros e a correção da autoimagem/conhecimento de si próprio.

CONCLUSÃO

Como apreciação de carácter geral dos resultados obtidos, é possível apontar para uma ideia de desafio pessoal e emocional por parte dos participantes na sua participação no Workshop de “Linguagem Clown”. Foram levantados aspetos significativos na relação Eu-Outro. O Workshop de “Linguagem Clown” possibilitou ao participante um contacto íntimo consigo próprio, essencialmente, através do olhar do outro (do grupo) e da exposição das suas fragilidades pessoais, no decorrer dos exercícios/dinâmicas.

A reflexão pessoal das suas fragilidades foi encarada numa perspetiva de autoaceitação, através de uma tomada de consciência do seu íntimo. Neste Workshop, os participantes estavam a uma distância benéfica da sua vida quotidiana, tendo a possibilidade de colocar em perspetiva situações que dificilmente conseguiriam alcançar, nas circunstâncias do dia-a-dia.

Assim, o presente estudo possibilitou aprofundar o suporte das abordagens grupais nos processos criativos, sendo o grupo e respetivo dinamizador (do Workshop) responsáveis pela criação de condições necessárias para um espaço auto exploratório.

Apesar das nove entrevistas iniciais, somente quatro fizeram parte da amostra do estudo. Não obstante, para todos os participantes entrevistados, o Workshop de “Linguagem Clown” representou uma trabalho/experiência de carácter sensível, mas de desenvolvimento pessoal e emocional, em que todos os participantes mencionaram a experiência como enriquecedora.

O arquétipo *clown* permitiu aos participantes um potencial de autoconhecimento no contacto com as suas emoções de medo, inibição e ridículo, perante as dinâmicas desenvolvidas. O outro representou um papel importante, a um nível de auto e hétero conhecimento, na partilha de respeito, empatia e altruísmo. Desta forma, o grupo proporcionou ao participante sentimentos de coesão e pertença, possibilitando uma abertura emocional benéfica. Esta proximidade com o grupo (já conhecido) facilitou o contacto com emoções mais íntimas e inexploradas do participante.

É relevante fazer uma observação sobre a diferença profissional de cada elemento da amostra. Para P1 e P3, sendo da área de psicologia, a experiência demonstrou-se surpreendente ao nível dos efeitos que o arquétipo de *clown* proporcionou. Todavia, para P2 e P4, tendo formação em *clown*, a familiaridade com as dinâmicas propostas não anunciou tamanha surpresa, no entanto, afirmaram um benéfico desenvolvimento tanto pessoal, como profissional/artístico.

Por fim, apesar de obviamente com um carácter inconclusivo, podemos falar de benefícios terapêuticos nesta abordagem *clown* que estão, em parte, congruentes com a literatura, ao nível da importância do grupo no estabelecimento de uma relação emocionalmente significativa, bem como a instauração de um ambiente seguro, confidencial, onde o participante se sente protegido ao relevar aspetos da sua vida privada. Ainda ao nível do grupo, vimos alguns pontos comuns com os processos grupais descritos por Yalom (2005) e Rattner (1977): na percepção consciente do outro na partilha de informação, no altruísmo, no desenvolvimento de técnicas socializantes, no comportamento de imitação, na aprendizagem interpessoal e, neste caso, acontecimentos catárticos. Os sentimentos de aceitação e pertença ao grupo poderão ter provocado um fortalecimento do Eu, uma eliminação ou amenização de exigências muito rígidas do super-eu e uma potencial correção da sua autoimagem/conhecimento de si próprio.

Os paralelismos encontrados com as psicoterapias, essencialmente com o psicodrama, permitiram compreender que existem outras sugestões de expressão dramática e outros meios para um potencial contacto mais aprofundado do indivíduo com o seu autoconhecimento. No entanto, o presente estudo denota-se ainda muito incompleto para resultados generalizados e verdadeiramente conclusivos.

“Ser Homem-Pessoa é ser o que realmente se é, é aceitar-se e aceitar a sua própria experiência, é compreender-se a si e aos outros, é ser congruente e é crescer, desenvolvendo, aperfeiçoando, atualizando o que seminalmente, afinal, já somos, mas de modo a que nos tornemos e venhamos a ser na realidade aquilo que efetivamente somos”

(Rogers, 1977 cit. por Fonseca, 2009)

LIMITAÇÕES DO ESTUDO

É necessário referir que no decorrer da investigação foram manifestadas certas limitações, que poderão comprometer a qualidade que seria esperada no começo do delineamento do presente estudo.

As entrevistas aos participantes são de pequena dimensão, não tendo sido possível obter uma descrição muito detalhada e exaustiva da sua experiência no Workshop de “Linguagem Clown”. Estudos futuros com mais participantes poderiam fornecer um maior número de relatos, diversificando o material de recolha de onde resultaria, naturalmente, uma estrutura geral de significados mais completa, fundamentada por um conjunto de constituintes mais aperfeiçoado e, conseqüentemente, um estudo mais conclusivo.

O Workshop teve uma duração de oito horas, não sendo uma experiência prolongada, onde os seus participantes compreendem e/ou conseguem detetar mudanças significativas existentes ao longo do tempo. Por outro lado, a experiência reduzida de Workshop fez com o que os participantes relatassem acontecimentos concisos e pouco diversificados.

Seria pertinente, em futuros estudos, a recolha de dados a um grupo terapêutico, de modo a comparar com este grupo natural. A importância de uma tentativa de aplicação a um grupo terapêutico poderá evidenciar os efeitos de uma abordagem *clown*, já que a motivação inicial seria terapêutica, ao contrário deste grupo natural, onde o espectro de motivação envolveu uma aprendizagem debruçada na Pós-Graduação em Artes Expressivas.

Ao nível da formação dos quatro participantes, tanto na área de psicologia, como com experiência em *clown*, os conceitos explorados são muito mais conscientes, ainda que não evidenciados diretamente por parte dos participantes, essencialmente no que concerne ao carácter psicológico exigido pelas dinâmicas.

A complementaridade entre a metodologia qualitativa e quantitativa seria de extrema relevância na objetivação dos dados e na ampliação das possibilidades de recolha de informação. Em futuros estudos podia ser proposto, de igual modo, a recolha de amostra numa população com fobia ou ansiedade social, de modo a compreender se uma abordagem *clown* poderia evidenciar benefícios terapêuticos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adams, P. (2002). Humour and love: The origination of clown therapy. *Postgrad Med J.*; 78: 447–478.
- Alberti, V. (1995). O riso, a paixão e as faculdades da alma. Textos de história. *Revista de pós-graduação em História da Universidade de Brasília. Brasília, UnB*, v.3, n.1, pp. 5-25.
- Almeida, W. (2010). Além da catarse, além da integração, a catarse de integração. *Rev. bras. psicodrama*, São Paulo, v. 18, No 2.
- Anes, L.; Obi, M. (2014). Hospital Clowning as Play Stimulus in Healthcare. *Children*, 1, pp. 374-389.
- Asay, T. & Lambert, M. (1999). The empirical case for the common factors in therapy: quantitative findings. In M. A. Hubble, B. L. Duncan, & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change – what works in therapy*. Washington: American Psychological Association.
- Bakhtin, M. (1965). *Rabelais and His World*. H. Iswolsky (trans.). Cambridge: MIT Press.
- Bertotti, A.; Feitosa, M.; Doin, P.; Torres, P. (2013). *A descoberto do palhaço interior: no caminho transpessoal de cura*. Trabalho de conclusão de curso em Psicologia Transpessoal Aplicada. São Paulo: Instituto Humanitatis.
- Bogalheiro, J. (2014). *Empatia e Alteridade: a figuração cinematográfica como jogo*. 1º Edição. Lisboa: Documenta.
- Campbell, J. (1959). *The masks of God: Primitive mythology*. New York: Penguin Books.
- Carvalho, F. & Rodrigues, P. (2007). *Dr. Amoroso: um trabalho de apoio social na humanização hospitalar*. XI Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e VII Encontro Latino Americano de Pós-Graduação, São José dos Campos/SP.
- Carvalho, J. (2009). Riso e relações de poder nos textos de humor. *Revista Fórum Identidades*, ano 3, v. 5.
- Charles, L. (1945). The clown's function. *The Journal of American Folklore* 58 (227), 25-34.
- Cheryl, E. (1998). Clown Therapy: The creation of a clown character as a treatment intervention. *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 25, No. 4, pp. 245-255

Coltro, A. (2000). A fenomenologia: Um enfoque metodológico para além da modernidade. *Caderno de Pesquisas em Administração*, 1, (11).

Creswell, J. (2007). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches*. London: Sage Publications.

Douglas, M. (1999). *Implicit meanings. Selected Essays in Anthropology*. 2th Edition. London/New York: Routledge.

Ferreira, P. & Silva, E. (2009). Ator no palco, ator na vida: contribuições do ensino de teatro para a formação humana. Recuperado de https://www.ufpe.br/ce/images/Graduacao_pedagogia/pdf/2009.1/ator%20no%20palco%20ator%20na%20vida%20contribuies%20do%20ensino%20de%20teatro%20par.pdf.

Fisher, S. & Fisher, R. (1983). Personality and Psychopathology in the Comic. In McGhee, P. E. and J. H. Goldstein (eds.), *Handbook of Humor Research*. New York: Springer, 41-60.

Fonseca, M. (2009). *Carl Rogers: Uma Concepção Holística do Homem - da terapia centrada no cliente à pedagogia centrada no aluno*. Viseu: Instituto Politécnico de Viseu.

Fraser, M. & Gondim, S. (2004). Da fala do outro ao texto negociado: discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa. *Paidéia*, 14(28), 139-152.

Garnica, A. V. M. (1997). Algumas notas sobre pesquisa qualitativa e fenomenologia. *Interface– Comunicação, Saúde e Educação*, São Paulo, 1(1).

Giorgi, A. & Sousa, D. (2010). *O Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia*. Lisboa: Fim de Século.

Giorgi, A. (2009). The Phenomenological Method. In A. Giorgi (Ed.), *The Descriptive Phenomenological Method in Psychology: A Modified Hueserlian Approach* (pp. 87 – 137). Pittsburgh: Duquesne University Press.

Happé, P. (1996). Staging folly in the early sixteenth century: Heywood, Lindsay, and others. In Davidson, C. (ed.), *Fools and Folly*. Michigan: Western Michigan University, 73-111.

Jung, C. G. (1971). *O Eu e o Inconsciente*. 21ª Edição. Lisboa: Editora Vozes.

- Karasu, B. (1986). The specificity versus nonspecificity dilemma: toward identifying therapeutic change agents. *Am J Psychiatry*, 143(6): 687-695.
- Lecoq, J. (1987). *Em busca de seu próprio clown: Le Théâtre du Geste*. Translation R. Mallet. Paris: Bordas.
- Linge L. (2013). Joyful and serious intentions in the work of hospital clowns: A meta-analysis based on a 7-year research project conducted in three parts. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 8:18907.
- Logras, A. (2015). *O poder analgésico do riso: O impacto do “doutor palhaço” na intensidade da dor em crianças e idosos hospitalizados*. Dissertação de Mestrado. Coimbra: Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra.
- Machado, M. (2005). As categorias fenomenológicas de C S Peirce: uma lanterna sobre a experiência no processo da criação artística do clown. *Cognitio-Estudos: Revista Eletrônica de Filosofia, São Paulo, Volume 2, No 2*, pp. 84-90.
- Mansson, M., Elfving, R., Petersson, C., Wahl, J. & Tunell, S. (2013). Use of clowns to aid recovery in hospitalised children. *Nursing Child and Young People* 25 (10), pp. 26–30.
- Maracek, J. (2003). Dancing through minefields: toward a qualitative stance in psychology. In P.M. Camic, J.E. Rhodes & L. Yardley (Eds.), *Qualitative Research in Psychology: Expanding Perspectives in Methodology and Design*. (pp.49-69) Washington, D.C. American Psychological Association.
- Masetti, M. (1998). *Soluções de palhaço: transformações na realidade hospitalar*. São Paulo: Palas Athena.
- Masetti, M. (2013). Por uma ética do encontro: a influência da actuação de palhaços profissionais na ação dos profissionais de saúde. *Indagatio Didactica*, vol. 5(2), pp. 912-925
- McLeod, J. (2001). The phenomenological approach. *Qualitative Research in Counselling and Psychotherapy*, 3, 33-54. London: Sage Publications.
- Moreno da Silva, F. (2010). As várias faces do riso. *Revista Travessias, Cascavel, V. 4, N. 1*, pp. 211-228.
- Moreno, J. L. (1993). *Psicodrama*. São Paulo: Editora Cultrix.
- Pio Abreu, J. (1992). *O Modelo do Psicodrama Moreniano*. Quarteto: Coimbra.

- Ramalho, C. (2009). Resgatando o arquétipo do palhaço no psicodrama. *Revista do Curso de Psicologia*, v.2, No 1.
- Rattner, J. (1977). *Terapia de Grupo: A Psicologia do Futuro*. Petropolis: Vozes.
- Rogers, C. (2009). *Grupos de Encontro*. Textos de Psicologia. 9ª Edição. São Paulo: Martins Fontes.
- Spilzinger, L. A. (2002). El uso del humor en la terapia. *Psicoanálises APde BA*, 24(3), 587-596.
- Torres-Godoy, P. (2001). *Dramaturgia Chilena Contemporânea*. Dramaturgia: Dramaterapia, Dramaturgia – Teatro – Terapia. Santiago: Editorial Cuarto Propio.
- Trancas, B., Melo, J., & Santos, N. (2008). O Pássaro de Dodó e os Factores Comuns em Psicoterapia. *Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Fernando Fonseca*. PsiLogos.Vol.5 N°1, 75-87.
- Tsallis, A. C. (2009) Palhaços: uma possível reflexão para a Gestalt-terapia. *Estudos e Pesquisas em Psicologia, UERJ, RJ, Ano 9, N.1*, p. 137-149
- Tsallis, A. C. (2005). Entre terapeutas e palhaços: a recalcitrância em ação. Tese (Doutorado em Psicologia Social) – Instituto de Psicologia - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.
- Wuo, A. (2009). A linguagem secreta do clown. *Integração. Porto Alegre*, v. 15, n. 56, pp. 57-62.
- Yalom, I. D. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. 5th Edition. New York: Basic Books.
- Zajonc, R. (1974). *Psicologia Social: do ponto de vista experimental*. São Paulo: Epu.

ANEXOS

ANEXO A: Carta sobre o Consentimento Informado

A presente investigação decorre no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica, tendo como principal objetivo recolher, através de uma entrevista semi-estruturada, a experiência pessoal vivida numa sessão de formação em linguagem “Clown”. Este estudo insere-se na dissertação de mestrado de Joana Rodrigues, orientada pelo Prof. Dr. António Gonzalez, que decorre no ISPA-Instituto Universitário.

As informações recolhidas serão gravadas, para posterior transcrição e análise. O material recolhido será tratado de forma confidencial, não sendo revelada a terceiros nem publicada a identidade dos participantes. Algum do material poderá ser usado em publicações académicas e/ou científicas, desde que cumprindo os aspectos de confidencialidade e anonimato já referidos.

Se cada participante assim o entender, poderá haver contactos posteriores, tanto para esclarecimento de dúvidas eventuais como para recolha de nova informação e seguimento.

A participação neste estudo será voluntária, podendo o participante retirar-se a qualquer momento no decorrer da entrevista ou recusar-se participar, sem que tal facto tenha consequências para o mesmo.

Após lida e assinada, uma cópia desta declaração ficará em posse do/da participante e outra em posse da equipa de investigação.

Nós, abaixo assinados, declaramos que lemos e compreendemos as condições que decorrem da participação e colaboração na presente investigação, acima descritas

Lisboa, 28 de Março de 2015

(António Gonzalez)

(Joana Rodrigues)

()

(Orientador)

(Investigadora)

(participante)

ANEXO B: Transcrição de Entrevistas

Transcrição da Entrevista a P1

Sexo: F

Idade: 34

E- A primeira questão que tenho para lhe colocar, é como foi para si este módulo de “Clown”. É uma pergunta mais genérica... Como foi para si a nível pessoal, a vivência da sessão.

P1- Foi um bocadinho surpreendente... Porque a partida quando tu pensas, quando tu ouves falar de Clown parece que é muito a questão de o fazer rir, não é? Um pouco como já falámos ali na aula, tu sentes muito a parte artística e aqui nesta formação trabalhámos muito o pessoal, o individual, o íntimo também um pouco e, nesse sentido, foi surpreendente. Achei que seria uma boa ferramenta e mesmo para desenvolvimento pessoal...

E- Portanto, sente que ocorreu alguma aprendizagem?

P1- Aprendizagem seria muito cedo, mas pelo menos, assim, alguns sinais, alguns alertas... Tens de estar atenta a isto, já reparaste que produzes muito aquilo? E isso é engraçado porque desperta em ti, consegues perceber alguns padrões, algumas reações que tu tens... Aqui também é muito explorada a parte corporal, ou seja a forma como a tua postura, a forma como tu interages com os outros ou não e isso está a ser muito interessante porque obriga-te a olhar para ti própria, acima de tudo. E nesse sentido para mim isso está a ser muito positivo.

E- E poderia me descrever o momento ou os momentos da sessão?

P1- Sim, sim... Os momentos assim mais profundos ou intimistas é quando te colocas à frente do outro e ontem fizemos um exercício giro, que era estar em silêncio, durante um minuto, não tínhamos de fazer praticamente, absolutamente nada, só tínhamos de estar quietos e é muito interessante... lá está, perceber como é que reages a isso ou simplesmente nada, mas teres todo um grupo a olhar para ti. E o interessante nisto também é que esta não é uma primeira sessão de formação, portanto, está integrada numa pós-graduação, eu já conheço o meu grupo e isso também me permitiu ter algum a vontade. Hmm, mas são as próprias tensões interiores, se calhar

muito a parte cultural, a aprendizagem, a vivência até agora e depois isso tudo se traduz na forma como te expões ou não, e aquilo que mostras... Até ia dizer aquilo que mostras ou não, mas é muito difícil não mostrar, porque é impossível controlar aquilo que é íntimo em ti e o movimento acaba por ser muito espontâneo...

E- E que aspeto é que considera ser mais importante dessa exposição, ao nível intrínseco?

P1 - O reconhecimento de ti próprio. Sim... Estas questões da vulnerabilidade, de estares vulnerável perante as pessoas e, ao mesmo tempo, isso não ter de ser associada a uma coisa negativa. Mas podia ser até uma coisa positiva para ti. No sentido de um maior reconhecimento...

E- Considerou que ocorreu algo prejudicial, mais desafiante, mas num sentido mais negativo?

P1 – Negativo... Bom, isso já seria num sentido mais pessoal, até porque sou uma pessoa muito racional, e tento aprofundar muito as coisas e, se calhar, em algumas coisas fez-me querer explorar mais...

E- Através do seu lado racional...?

P1 – Sim, o meu lado racional. Ou seja, esta minha individualidade que se calhar a nível negativo me fez pensar mais em algumas coisas que se calhar teria de melhorar em mim, não é? Portanto seria um desafio futuro que se coloca. (Risos)

E- Tendo em conta esta questão, considera ter potencial terapêutico este tipo de sessões “Clown”, tendo em conta que já a teve?

P1 – Sim, creio que sim, que possa ter uma função terapêutica. Sim, completamente. Claro que terá de ser muito bem controlada pelo formador, pelo mediador, facilitador, pronto... Mas sim, creio que poderá ter uma componente terapêutica. Completamente. E depois o próprio riso, não é? O nosso riso, o riso dos outros, o saber lidar com isso... Há aquela expressão do rir-se comigo e não se rir de mim... Às vezes estão mesmo a rir-se de nós e qual é o problema? E portanto, lá está, é uma transformação, é quase uma programação e é isso que eu levo desta sessão, destas oito horas...

Transcrição da Entrevista a P2

Sexo: M

Idade: 48

E- Portanto, a primeira questão que gostaria de lhe fazer, é como foi para si, o módulo que acabou de receber, de linguagem Clown?

P2- Foi muito interessante, acho que foi um grande desafio também. Fizemos vários exercícios que nos obrigou a ir um bocadinho mais além das nossas fronteiras, ou aquilo que costumamos mostrar de nós próprios, não é? E perceber também certos hábitos involuntários que temos também, rir sobre isso, junto com as pessoas que estão a assistir. Acho que foi bastante interessante.

E- E poderia me descrever um ou mais momentos que foram mais importantes para si no decorrer das sessões?

P2- Sim. Houve um momento, por exemplo, em que nós estávamos em frente... Tínhamos um certo percurso para percorrer e o objetivo era chegar a uma determinada linha e estávamos à frente do público e podíamos avançar conforme sentíamos que o público estava recetivo para nós avançarmos. Havia um facilitador que depois traduzia um bocadinho o contacto com o público de avançar ou regressar. E foi muito curioso de perceber quais são as estratégias que arranjei, quais foram os momentos que funcionava melhor em termos de... Porque, no fundo, é a comunicação. A comunicação estava estabelecida, nós conseguíamos estabelecer uma certa empatia também. Então aí avançávamos, não é? Portanto, isso deu para consciencializar certas estratégias nossas que fazemos. É interessante o “flop”, aquele momento em que nós somos obrigados a regressar um bocadinho, um passo para trás, não é? E melhor nós aceitávamos este passo para trás, melhor estávamos a ser aceites e melhor podíamos “avançar”. Era assim um paradoxo muito interessante que também podíamos levar para a nossa vida, aquilo que podíamos melhor aceitar determinadas frustrações, porque melhor somos aceites pelos outros é mais fácil de avançar.

E- Portanto, acha que foi o aspeto mais relevante?

P2- O mais relevante não sei, mas acho que foi dos mais relevantes, sim.

E- E sentiu que algo poderia ter sido prejudicial ou negativo?

P2- No workshop?

E- Sim.

P2- Não, aparentemente não estou... Só se for a longo prazo. Neste momento não estou a sentir. Não sei se vou começar a sentir pesadelos. (Risos) Ninguém sabe, mas acho que não.

E- E sente que poderá ter ocorrido algum tipo de aprendizagem, a nível pessoal?

P2- Sim sim, claro. Acho que o mais importante é a aprendizagem sobre nós próprios, não é? Quem somos, como estamos a ser vistos pelos outros e qual é a forma de estamos abertos para dar ao público, quando estamos abertos para os outros e quando não estamos e quais são os fatores que provocam este fecho ou esta abertura, não é? Podiam ser estratégias para alcançar.

E- Portanto, desta forma, considera que este tipo de sessões poderá ter potencial terapêutico?

P2- Terapêutico acho que é sempre complicado, porque terapêutico é, no fundo, uma terapia é uma coisa que precisa de um pedido, precisa de ter um pedido, um objetivo e uma coisa concreta para mudar, não? Terapêutico é uma palavra... Acho que catártico seria mais interessante, porque o ato criativo em si é uma coisa que sempre alguma coisa que nos ajuda a manter a nossa saúde mental e de consciencializar processos que estão a acontecer neste momento, connosco, e o Clown também faz isso. Como a arte expressiva também nos ajuda... Agora o terapêutico teria um certo receio em falar em terapêutico. Porque a terapia o que quer é o desenvolvimento pessoal, à procura de consciência, de saber melhor quem somos, o que estamos aqui a fazer neste mundo ou quais são os melhores caminhos para continuar e estas coisas todas eu não considerava terapêutico...

E- Mas como catártico?

P2- Sim.

E- E como catártico, na medida em que a pessoa consegue libertar-se de algumas dificuldades que tenha. É isso que quer dizer com catártico?

P2- Sim, catártico é libertador também. Aquela coisa, aquele (estala os dois dedos) que de repente “UAU” estás a sentir assim uma liberdade numa determinada direção, numa determinada área que te dá um estímulo, que te dá assim uma coisa positiva que te motiva, que é boa para a tua vida...

Transcrição da Entrevista a P3

Sexo: M

Idade: 25

E- Gostaria de lhe perguntar como é que foi para si o módulo que acabou de receber de linguagem clown?

P3- Foi extraordinário, quer dizer, no sentido em que nos foi explicado é que, estava a ser proposto um clown quase terapêutico, há o clown artístico como ator e há o de vertente mais terapêutica. Eu achei absolutamente extraordinário a maneira como trazia, não só a alegria, como o Pedro nos explicou, que a ideia dele era perder um bocadinho a noção de que a terapêutica tem de ser alguma coisa pesada e grave, que nos leva cá dentro, que nos destrói... Não destrói, mas nos obriga a retirar alguma coisa cá de dentro, mas que tudo isso também pode acontecer de uma maneira mais leve e alegre. Achei isso fantástico e achei muito semelhante nesse aspeto ao psicodrama. O próprio Moreno dizia que foi ele que trouxe a alegria à psiquiatria.

E- E já teve experiências dentro do psicodrama?

P3- Sim sim, tive uma cadeira de psicodrama e tive alguma experiência de psicodrama. Mas acho que clown vai mais longe do que isso...

E- Em que aspeto?

P3- No aspeto de ao dizer como é pressuposto o rir, é pressuposto a diversão, está-se imediatamente muito mais aberto a isso. Em sessões de psicodrama, em que algumas coisas nos dão vontade de rir, não sabemos se é bem aceite, se deve ser, será que vamos estar a julgar a outra pessoa por nos estarmos a rir. Aqui, imediatamente à partida, é suposto rir e isso é bom e tira

imediatamente a parte acusatória do rir, não é? Quando nos estamos a rir de alguém, o normal é a pessoa sentir-se atingida, aqui não, faz parte, e nesse aspeto é fantástico.

E- Portanto foi um aspeto que foi importante para si a nível pessoal também?

P3- Sim, sim, também. A nível pessoal até mais que o próprio riso, é o ridículo. Porque parece que o grande trabalho do clown, o que eu tirei daqui é que prende muito o fazer-nos chegar ao nosso clown é aprendermos a lidar com o ridículo tirarmos isso cá para fora. E pessoalmente é uma coisa que sempre tive bastante noção que era algo difícil, que eu tenho muita necessidade de controlo e odeio ser alvo das atenções pela negativa, alvo de chacota e, de repente ser posto, ser-me proposto colocar-me nessa situação foi muito desafiador e levantou uma data de questões muito importantes que...

E- E poderia descrever-me um ou dois momentos que foi mais importante, até a esse nível?

P3- Sim, acho que houve dois claríssimos... Um na sexta-feira que foi o minuto de silêncio, em que, já muita gente deve ter descrito, que foi, de facto, completamente, como é que se diz, desnudador. A palavra não existe, mas inventei-a eu, pronto... foi, de facto, pôr-nos a nu inesperadamente, quer dizer... uma pessoa nunca fez o exercício, pronto... ficas um minuto a olhar para vocês, vocês a olhar para mim e acabou... de repente é uma surpresa enorme de “ahh”... estou super desconfortável, não estava nada à espera e foi fantástico. O segundo agora foi o cantar repetidamente durante alguns minutos, é um exercício extremamente projetivo, não é? E eu já ia muito mais a medo porque já sabia que ia ser algo semelhante ao de estar em silêncio, mas pior, portanto achei...

E- ...Ainda mais desafiador?

P3- Sim, ainda mais desafiador. Portanto eu dizia que não ia, não ia, não ia, depois começavam a mandar bocas vai, vai, vai... Mas caramba, se estou nesta pós-graduação e quero aprender, então tenho de passar pelas coisas e lá me aventurei e foi, como calculava, terrível... Foi muito, foi muito delicado.

E- Mas quando diz terrível, quer dizer que foi prejudicial ou negativo?

P3- Não, não...

E- Foi desafiador?

P3- Sim, foi muito desafiador e depois o sumo que se retira daí é imenso e portanto, obviamente, as coisas são difíceis de começar e quando estava a passar por aquilo a sensação era de um incómodo enorme de nunca mais acaba e é muito difícil, mas depois, não só a sensação de conquista de mim próprio, mas o descobrir-me de olha o que me saiu quando eu não estava à espera, como me senti ou como reagi, mesmo com o corpo a todo este stress e tensão, ajuda-me imenso para a frente. Ajuda-me a lidar com isso...

E- Acha que pode ter sido uma aprendizagem, não é? A nível pessoal...

P3- Sim, o que achei mais extraordinário a aprendizagem enorme que foi sobre mim em tão poucas horas. Porque de facto foi um módulo muito pequenino e já tive muito, muito não, mas já tive mais tempo de psicodrama e esta sessão, este workshop iguala todas as sessões de psicodrama mais fortes que eu tive. Portanto, de repente em 8 horas ou 6 horas, dá-se assim um “boom” tão grande cá dentro.

E- Portanto considera que poderá haver potencial terapêutico neste tipo de sessões?

P3- Sem dúvida. A minha única questão é se o clown terapêutico deve ser um método por si só, ou, por ser um método que ainda se está a formar é um método ser ingerido pelos métodos psicodramáticos.

E- Portanto está a dizer se seria algo totalmente a parte ou se estaria paralelamente aleado a outro tipo...

P3- Exatamente. Se estaria dentro do mundo do psicodrama ou se seria um método diferente.

E- E qual considera ser...

P3- Não sei ainda responder... Porque a verdade é que, obviamente que o psicodrama tem uma estrutura muito sua, muito fixa. Mas eu vi partes dessa estrutura no clown... vi um aquecimento, possivelmente alguns dos exercícios que fizemos podiam ter sido perfeitamente um início de uma dramatização e daí podia ter descolado, no fim houve a “chenik” (?) e portanto parecia ter um modelo ligeiramente semelhante e, portanto, sendo algo que ainda está a crescer, a minha questão

é para ser sozinho ou é para ser em pegar em algo que já existe. E só mais uma coisa que fiquei que já me esclareceram um bocadinho, que era em relação, foi explicado isto de clown de ser o pressuposto das gargalhadas e de levar as coisas com outra leveza. A questão é que eu nem sempre considero rir ou gargalhadas como...

E- ... como algo leve...

P3- Sim, como algo leve ou de brincadeira. Às vezes é, quer dizer, eu estava com o coração nas mãos, estava a sentir-me super...

E- Mas com o seu próprio riso, ou com o riso das outras pessoas?

P3- Nem um, nem outro.

E- É que às vezes as pessoas estão a rir por nervosismo, é isso que está a dizer?

P3- Sim, mas até mesmo o meu. Eu estava a rir e estava de facto a rir-me, a bem rir de alguém que estava a fazer uma figura ridícula, estava ao mesmo tempo, bem o que está a acontecer aqui é muito sério revolve muito as pessoas cá dentro. Portanto, essa coisa de rir igual a brincadeira e não sei o quê não é tão linear quanto isso.

E- Mas de qualquer modo não tem aquela questão do prejudicial ou negativo?

P3- Não, de todo. Acho que foi muito muito positivo e gostava, aliás, de ter mais encontros. Portanto, gostava que o método crescesse para eu poder incluir-me nele.

Transcrição da Entrevista a P4

Sexo: M

Idade: 45

E- Antes de mais gostaria de lhe perguntar como é que foi para si o módulo que acabou de receber de linguagem Clown?

P4- O conteúdo não foi totalmente novo para mim, mas foi fascinante ver o trabalho, este trabalho de Clown no âmbito do trabalho desta pós-graduação, deste desenvolvimento, desta ligação com as terapias expressivas, com o desenvolvimento de trabalho de grupo, não tanto de trabalho de desenvolvimento específico e unicamente artístico, mas de desenvolvimento pessoal.

E- Apesar de ter essa experiência, sentiu essa diferença?

P4- Sim, sim! Foi surpreendente e é uma forma de... já nos vamos conhecendo um pouco, dentro deste grupo, mas hoje, neste módulo, houve a possibilidade então de ver mais das pessoas, ver mais outras facetas que as pessoas até, eventualmente, reprimiam, que deixavam por... no funcionamento do grupo que não deixavam sair dos limites... Que achavam que seria ideal manterem para serem respeitados, ou para que sejam compreendidos, ou por sei lá... por defesas... E aqui as pessoas...

E- Libertar ou soltar um pouco...?

P4- Sim, sim...

E- E poderia descrever o momento ou os momentos que considerou serem os mais importantes neste módulo? Não sei se foi os que acabou de referir, ou alguns outros... um exercício...?

P4- Um exercício das pessoas tentarem improvisar uma canção, poderia ser com a música que lhes apetecesse e a letra que lhe viesse à cabeça. Foi extraordinário ver as dificuldades das pessoas quando... Foi curioso para mim ver o que é que, quais eram as dificuldades das pessoas tinham... O que era fazer bem, isto repetiu-se noutros também, mas neste foi o que achei mais curioso. E depois houve um momento também nesta formação, a parte de haver também, de se estar a abrir emocionalmente, das pessoas se estarem a abrir emocionalmente de aspetos...

E- Mais íntimos...?

P4- Mais íntimos e que talvez não são tão leves e alegres como era suposto no momento de surpresa, mas isso é curioso. É curioso, neste desenvolvimento, neste trabalho, feito por um desenvolvimento de grupo, pode acontecer isto, eventualmente, tocar-se em pontos em que as pessoas estão bastante disponíveis, como há uma criação de um ambiente e de uma série de dinâmicas que permitem à pessoa e no conforto de estar num grupo, bastante abertas, também

tocar aspetos mais sensíveis e ser até dolorosos para as pessoas. Houve um momento que foi assim bastante, foi muito forte e mais inesperado, não é? Além do outro lado das individualidades de cada um, das características que são únicas de cada um, o ridículo e o ridículo sendo tratado como uma leveza, sem ser para punir, mas para nos divertirmos com e divertirmos os outros e aqui houve um surgir de um aspeto mais, mais, mais trágico...

E- Que achou mais intenso, como tinha dito...?

P4- Foi muito intenso, foi. Foi muito intenso!

E- E julga que ocorreu algum aprendizado?

P4- Sim, sim!

E- Sentiu em que medida?

P4- É curioso que eu tenho bastante experiência, nesta formação, mas há sempre pessoas com níveis diferentes, a fazer o mesmo exercício, saem coisas diferentes. E houve desenvolvimento, houve aspetos que eu trabalhei em mim próprio e no meu próprio desenvolvimento tanto artístico, como pessoal. Mas fiquei, tive oportunidade de ver as costas dos colegas dos colegas a abrirem e isso foi fascinante...

E- E pensa que algo pode ser prejudicial ou negativo neste tipo de sessão?

P4- Se o grupo, se não for criado um espaço seguro, em que os indivíduos do grupo se sintam apoiados, amparados. Porque há esta abertura emocional, este tocar em alguns aspetos de cada um dos participantes que possa estar reprimido e que seja importante para o funcionamento fora, mas aqui há, é como um microcosmos em que são permitidas coisas que lá foram não são. Estamos a deixar cair defesas que precisamos para o funcionamento, para o bom funcionamento na sociedade, que aqui estamos a desprendermo-nos delas, para encontrarmos outras formas de olhar para as nossas características, a nossa individualidade, a individualidade de cada um...

E- Portanto a pergunta que lhe vou fazer a seguir, se calhar vai estar um bocadinho ligada ao que estava a dizer, é se julga que poderá haver algum potencial terapêutico neste tipo de trabalho?

P4- Sim, sim, claro... E também para completa... O grupo... A importância do grupo para apoiar cada um dos indivíduos, a importância também da sensibilidade de quem está, do formador, para estar com atenção também a cada um, das pessoas, dessa individualidade... Exatamente para ver até que ponto cada um pode ir e quais são os limites de cada um. Mas há um aspecto que é bastante terapêutico, que tem características, tem ação ou um desempenho terapêutico que é o despoletar do riso e isso acho que o se criar fisicamente...

E- É terapêutico...

P4- ...há coisas a mexer que têm benefícios terapêuticos. Hmm... Era ainda mais uma coisa que já não sei...

E- Mas tem ainda a ver com a questão do potencial terapêutico ou ainda relativamente se havia algo prejudicial ou negativo...?

P4- Não, hmm... É um pouco... Acho que já falei um bocadinho nisso, da questão de estarmos a olhar, as coisas nos permitem olhar para nós de uma forma diferente, de uma forma que tende, eventualmente, de afastar o juiz, o julgamento. Permite que certos aspetos nossos que estejam mais reprimidos, ou menos desenvolvidos venham ao de cima, sejam tocados, sejam mexidos... Se a pessoa ganhar consciência dessas características, particularidades, poderá... Acho que depende do aprofundamento que se possa fazer, porque acho que a experiência que fizemos não foi de um teor terapêutico, de terapia, mas houve aspetos terapêuticos e, eventualmente, permitiu a algumas pessoas encontrar questões que possam querer investigar ou não... Isso acho que sim, tem esse benefício. Negativo, não sei... Negativo é se não se criar um bom ambiente de grupo que não seja seguro ou o formador não tenha atenção às características de cada um e que também ferramentas para se houver alguma questão mais complicada que possa lidar com ela, não é? O formador tinha essas ferramentas...

ANEXO C: Tabelas de Tratamento de Informação Bruta segundo a Metodologia Fenomenológica.

Passo 1 e 2 do Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia aplicado às entrevistas. Identificação das Unidades de Significado e a sua transformação em Expressões de Carácter Psicológico.

Participante 1- (P1)

Unidades de Significado	Unidades de Significado Transformadas
<p>1 (E) Como é que foi para si este módulo que acabou de receber de Linguagem Clown?</p> <p>(P1) Foi um bocadinho surpreendente... Porque a partida tu pensas, quando tu ouves falar de Clown, parece que é muito a questão de o fazer rir, não é?</p>	<p>P1 demonstra estar surpreendido com o módulo de Linguagem Clown, uma vez que, à partida, considerava que ouvindo falar de Clown, assumiria que se tratava de uma atividade com base no “fazer rir”.</p>
<p>2 (P1) Um pouco como já falámos ali na aula, tu sentes muito a parte artística e aqui, nesta formação, trabalhámos muito o pessoal, o individual, o íntimo, também um pouco e, nesse sentido, foi surpreendente.</p>	<p>P1 explica que achou surpreendente, uma vez que, apesar de sentir a parte artística do Clown, nesta formação, é trabalhado o pessoal, o individual e o íntimo dos participantes.</p>
<p>3 (P1) Achei que seria uma boa ferramenta, mesmo para o desenvolvimento pessoal...</p>	<p>P1 considera que o módulo de Linguagem Clown poderá ser uma boa ferramenta para o desenvolvimento pessoal.</p>
<p>4 (E) Sente que ocorreu alguma aprendizagem?</p> <p>(P1) Aprendizagem seria muito cedo,</p>	<p>P1 afirma ser ainda muito cedo para considerar que ocorreu alguma aprendizagem.</p>
<p>5 (P1) mas, pelo menos, alguns sinais, alguns alertas... Tens de estar atento a isto, já reparaste que produzes aquilo? E isso é engraçado porque desperta em ti, consegues perceber alguns padrões, algumas reações que tu tens...</p>	<p>Não obstante, identificou alguns sinais e alguns alertas sobre a sua individualidade. P1, no decorrer do módulo, ficou atento a um determinado acontecimento pessoal, uma atitude específica que antes não teve oportunidade de perceber. Considera ser “engraçado” o que isso despertou, conseguindo perceber alguns padrões e algumas reações que não tinha percebido até então.</p>
<p>6 (P1) Aqui também é muito explorada a parte corporal, ou seja, a forma como a tua postura, a forma como tu interages com os outros ou não e isso está a ser muito interessante porque obriga-te a olhar para ti própria, acima de tudo. E nesse sentido, para mim, está a ser muito positivo.</p>	<p>P1 desenvolve, afirmando que é explorada a parte corporal, a importância da postura, como sendo uma ferramenta na interação com os outros. Considera ser um facto importante, uma vez que obriga o sujeito a olhar para si próprio, acima de tudo. P1 sente que, neste sentido, está a ser muito importante para si.</p>

<p>7</p> <p>(E) Poderia descrever o ou os momentos da sessão que considera terem sido mais importantes?</p> <p>(P1) Sim sim... Os momentos assim mais profundos ou intimistas são quando te colocas à frente do outro e ontem fizemos um exercício giro, que era estar em silêncio, durante um minuto. Não tínhamos de fazer praticamente, absolutamente nada, só tínhamos de estar quietos e é muito interessante... lá está, perceber como é que reages a isso ou simplesmente nada, mas teres todo um grupo a olhar para ti.</p>	<p>Para P1, os momentos da sessão mais importantes, são conotados como os mais profundos ou intimistas. P1 refere um exercício que envolve o participante a ser colocado à frente do outro (do grupo). Considerou interessante o facto de, estando imóvel e em silêncio, ser possível detetar e compreender como é que reagiu perante a situação de exposição, tendo todo o grupo a observar.</p>
<p>8</p> <p>(P1) E o interessante nisto também é que esta não é uma primeira sessão de formação, portanto, está integrada numa pós-graduação, eu já conheço o meu grupo e isso também me permitiu ter algum a vontade.</p>	<p>P1 também considera ser interessante, já que, não sendo a primeira sessão de formação, é benéfico conhecer o seu grupo, permitindo, desta forma, ter algum a vontade.</p>
<p>9</p> <p>(P1) São as próprias tensões interiores, se calhar muito a parte da cultura, a aprendizagem, a vivência até agora e, depois, isso tudo se traduz na forma como te expões ou não, e aquilo que mostras... Até ia dizer aquilo que não mostras ou não, mas é muito difícil não mostrar, porque é impossível controlar aquilo que é íntimo em ti e o movimento acaba por ser muito espontâneo...</p>	<p>P1 partilha a sua opinião sobre a forma como a pessoa se expõe e como se mostra aos outros. Considera ser muito difícil não demonstrar algo, afirmando que é impossível controlar aquilo que é íntimo em cada um de nós, tornando-se espontâneo os movimentos e as ações de cada um. P1 considera que a origem destes comportamentos deriva das tensões interiores do indivíduo, do peso cultural que este está inserido, como também a aprendizagem que adquiriu e a vivência que teve até então.</p>
<p>10</p> <p>(E) Que aspeto considerou ser mais importante dessa exposição, ao nível intrínseco?</p> <p>(P1) O reconhecimento de ti próprio. Sim... Estas questões da vulnerabilidade, de estares vulnerável perante as pessoas e, ao mesmo tempo, isso não ter de ser associado a uma coisa negativa. Mas podia ser até uma coisa positiva para ti. No sentido de um maior reconhecimento...</p>	<p>P1 considera que o reconhecimento de si próprio foi o resultado mais importante da sua exposição ao grupo. Detetou questões de vulnerabilidade ao ser exposto perante o outro, mas que, ao mesmo tempo, não está associado a algo negativo. Encarou, pelo contrário, como algo positivo para um maior reconhecimento de si próprio.</p>
<p>11</p> <p>(E) Ocorreu algo prejudicial, mais desafiante, mas num sentido mais negativo?</p> <p>(P1) Negativo... Bom, isso já seria num sentido mais pessoal, até porque sou uma pessoa muito racional, e tento aprofundar muito as coisas e, se calhar, em algumas coisas fez-me querer explorar mais... O meu lado racional.</p>	<p>No sentido de ter ocorrido algo mais negativo, P1 partilha que a nível pessoal, descrevendo-se como alguém muito racional, tenta aprofundar excessivamente os acontecimentos. Desta forma, P1 quis explorar mais esse lado racional. Possivelmente experimentou algumas emoções que tentou racionalizar.</p>
<p>12</p> <p>(P1) Ou seja, esta minha individualidade que se calhar, ao nível negativo, me fez pensar mais em algumas coisas que, se calhar, teria de melhorar</p>	<p>P1 percebe em si algumas particularidades que considerou negativas e tomando consciência delas, experimentou algum desconforto. No entanto, encara como um desafio futuro a melhoria de</p>

em mim, não é? Portanto, seria um desafio futuro que se coloca. (Risos)	algumas características suas que vieram à superfície neste módulo.
13 (E) Considera ter potencial terapêutico este tipo de sessões “Clown”? (P1) Sim, creio que sim. Creio que possa ter uma função terapêutica. Sim, completamente.	P1 considera que as sessões de Linguagem Clown poderão ter uma função terapêutica.
14 (P1) Claro que terá de ser muito bem controlada pelo formador, pelo mediador, facilitador, pronto... Mas sim, creio que poderá ter uma componente terapêutica. Completamente.	Não obstante, P1 reforça a importância das sessões serem bem orientadas por um formador/mediador/facilitador. Se assim for, as sessões de Linguagem Clown poderão ter uma componente terapêutica.
15 (P1) E depois o próprio riso, não é? O nosso riso, o riso dos outros, o saber lidar com isso... Há aquela expressão do rir-se comigo e não rir de mim... Às vezes estão mesmo a rir-se de nós e qual é o problema?	P1 denota a importância do riso. O nosso riso, o riso dos outros e o saber lidar com essa exteriorização. P1 utiliza uma expressão do senso comum para explicar que, mesmo que se estejam a rir de nós, não é um problema. Demonstra nesta afirmação que a importância de lidar com o riso é relevante para a convivência com o outro.
16 (P1) E portanto, lá está, é uma transformação, é quase uma programação e é isso que eu levo desta sessão, destas oito horas.	P1 considera haver uma transformação e uma preparação para o futuro na sessão de oito horas de Linguagem Clown.

Participante 2 – (P2)

Unidades de Significado	Unidades de Significado Transformadas
1 (E) Como é que foi para si, o módulo que acabou de receber, de Linguagem Clown? (P2) Foi muito interessante.	P2 considera o módulo de Linguagem Clown muito interessante.
2 (P2) Acho que foi um grande desafio também. Fizemos vários exercícios que nos obrigou a ir um bocadinho mais além das nossas fronteiras, ou aquilo que costumamos mostrar de nós próprios, não é?	P2 considera este módulo como um desafio, uma vez que os exercícios propostos fizeram com que os participantes ultrapassassem as suas próprias limitações, desafiando aquilo que costumam mostrar de si próprios, aos outros.
3 (P2) E perceber também certos hábitos involuntários que temos também, rir sobre isso, junto com as pessoas que estão a assistir. Acho que	P2 faz referência a certos hábitos involuntários que as pessoas têm, conseguindo os participantes, neste módulo, adquirir a capacidade de rir sobre isso, com os outros participantes do grupo. Achou esse

foi bastante interessante.	facto interessante.
<p>4</p> <p>(E) Poderia descrever-me um ou mais momentos que foram mais importantes para si, no decorrer das sessões?</p> <p>(P2) Sim. Houve um momento, por exemplo, em que nós estávamos em frente... Tínhamos um certo percurso para percorrer e o objetivo era chegar a uma determinada linha e estávamos à frente do público e podíamos avançar conforme sentíamos que o público estava receptivo para nós avançarmos. Havia um facilitador que depois traduzia um bocadinho o contacto com o público de avançar ou regressar.</p>	<p>P2 partilha que o momento mais importante das sessões envolveu um exercício que os participantes poderiam avançar conforme a receptividade do público. O facilitador ajudava a traduzir o contacto com o público de avançar ou regressar.</p>
<p>5</p> <p>(P2) E foi muito curioso perceber quais são as estratégias que arranjei, quais foram os momentos que funcionava melhor em termos de...</p>	<p>P2 sente ser curioso perceber quais foram as estratégias que adquiriu para elaborar o exercício e quais foram os momentos que melhorava o seu desempenho.</p>
<p>6</p> <p>(P2) Porque, no fundo, é a comunicação. A comunicação estava estabelecida, nós conseguíamos estabelecer uma certa empatia também. Então aí avançávamos, não é?</p>	<p>P2 refere a importância da comunicação estabelecida com o outro, com o público. Depois da empatia e da comunicação estar estabelecidas com o público, seria possível avançar.</p>
<p>7</p> <p>(P2) Portanto, isso deu para consciencializar certas estratégias nossas que fazemos.</p>	<p>P2 volta a referir a importância da consciencialização das estratégias utilizadas.</p>
<p>8</p> <p>(P2) É interessante o “floop”, aquele momento em que nós somos obrigados a regressar um bocadinho, um passo atrás, não é? E melhor nós aceitávamos este passo atrás, melhor estávamos a ser aceites e melhor podíamos “avançar”.</p>	<p>P2 refere o “floop” (estado que o clown atinge quando consegue prender a atenção do público para si). Neste caso, P1 fala do momento em que o clown é obrigado a regressar. P2 partilha que é ao aceitar esse passo atrás, que o participante consegue, posteriormente, avançar.</p>
<p>9</p> <p>(P2) Era assim um paradoxo muito interessante que também podíamos levar para a nossa vida, aquilo que podíamos aceitar melhor determinadas frustrações, porque quanto melhor somos aceites</p>	<p>Desta forma, P2 faz uma analogia sobre a importância dos passos atrás, para ser possível dar um passo maior em frente. Explica a importância de aceitar as frustrações, uma vez que quanto melhor as pessoas são aceites pelos outros, mais fácil é avançar. No entanto, refere esta questão</p>

pelos outros, mais fácil é avançar.	como um paradoxo interessante.
10 (E) Sentiu que ocorreu algo prejudicial ou negativo? (P2) Não, aparentemente não... Só se for a longo prazo. Neste momento não estou a sentir.	P2 não sente que tenha ocorrido algo prejudicial ou negativo nas sessões, pelo menos, a longo prazo.
11 (P2) Não sei se vou começar a ter pesadelos. (risos) Ninguém sabe, mas acho que não.	P2 utiliza o sentido de humor de forma a demonstrar que não crê que seja prejudicial ou negativo as sessões, pelo menos de uma forma verdadeiramente prejudicial.
12 (E) Sente que poderá ter ocorrido algum tipo de aprendizagem? (P2) Sim, sim, claro. Acho que o mais importante é a aprendizagem sobre nós próprios, não é? Quem somos, como estamos a ser vistos pelos outros e qual é a forma de estarmos abertos para dar ao público, quando estamos abertos para os outros e quando não estamos. Quais são os fatores que provocam este fecho ou esta abertura, não é? Poderiam ser estratégias para alcançar.	P2 considera ter ocorrido aprendizagem nas sessões de Linguagem Clown. Refere que o mais importante é a aprendizagem sobre ele próprio: quem é, como está a ser visto pelos outros e qual é a forma de melhor estar aberto para dar ao público, bem como quando está ou não está aberto aos outros. Refere, de igual modo, ter tido a perceção de quais são os fatores que provocam o fechamento ou a abertura, sendo visto como estratégias a alcançar.
13 (E) Considera que este tipo de sessões poderá ter potencial terapêutico? (P2) Terapêutico acho que é sempre complicado, porque terapêutico é, no fundo, uma terapia é uma coisa que precisa de ter um pedido, um objetivo e uma coisa concreta para mudar, não? Agora o terapêutico teria um certo receio em falar de terapêutico.	P2 considera ser complicado este tipo de sessões terem potencial terapêutico, uma vez que, na sua opinião, numa determinada terapia é necessário existir um pedido, um objetivo e algo concreto a mudar. P2 afirma ter receio de afirmar que este tipo de sessões tem o mesmo conjunto de pressupostos.
14 (P2) Acho que catártico seria mais interessante, porque o ato criativo em si é uma coisa que sempre nos ajuda a manter a nossa saúde mental e de consciencializar processos que estão a acontecer neste momento, connosco, e o Clown também faz isso. Como a arte expressiva também nos ajuda...	P2 considera que o conceito de catarse seria mais interessante para descrever as sessões. P2 explica que o ato criativo, ajuda a conservar a saúde mental, sendo possível consciencializar processos que ocorrem no momento com o sujeito, sendo estas sessões de Linguagem Clown, bem como a arte expressiva, semelhantes para o efeito.

<p>15</p> <p>(P2) Porque a terapia o que quer é o desenvolvimento pessoal, à procura de consciência, de saber melhor quem somos, o que estamos aqui a fazer neste mundo ou quais são os melhores caminhos para continuar e estas coisas todas eu não considerava terapêutico.</p>	<p>P2 desenvolve a questão terapêutica, tentando justificar o porquê da distinção que faz. Explica que a terapia pretende atingir o desenvolvimento pessoal do paciente, procurando a auto consciência do Eu, do papel do sujeito no mundo que o rodeia e quais os melhores caminhos a serem trilhados. Aclara, desta forma, que o catártico e o que ocorre nas sessões de Linguagem Clown não são semelhantes ao que acima refere.</p>
<p>16</p> <p>(P2) Catártico é libertador também. Aquela coisa, aquele (estala os dois dedos) que de repente “Uau”, estás a sentir assim uma liberdade numa determinada direção, numa determinada área que te dá um estímulo, que e dá assim uma coisa positiva que te motiva, que é boa para a tua vida.</p>	<p>P2 volta a desenvolver um pouco mais sobre o que considera ser catártico. Para P2 catártico é, de igual modo, libertador. Tenta explicar através de interjeições que a catarse ocorre de forma espontânea, natural e inesperada, não sendo algo construído, não fazendo parte de um processo consciente. Através de um estímulo, é adquirido algo positivo para o sujeito, que o motiva e que é bom para a sua vida.</p>

Participante 3 – (P3)

Unidades de Significado	Unidades de Significado Transformadas
<p>1</p> <p>(E) Como é que foi para si, o módulo que acabou de receber, de Linguagem Clown?</p> <p>(P3) Foi extraordinário, quer dizer, no sentido que nos foi explicado é que estava a ser proposto um Clown quase terapêutico. Há o Clown artístico como ator e há o de vertente mais terapêutica.</p>	<p>P3 afirma ter sido extraordinário o módulo de Linguagem Clown, uma vez que compreendeu que existe dois tipos de Clown: o artístico (como ator) e o que iria ser tratado no módulo, o de vertente mais terapêutica.</p>
<p>2</p> <p>(P2) Eu achei absolutamente extraordinário a maneira como trazia, não só a alegria, como o Pedro nos explicou, que a ideia dele era perder um bocadinho a noção de que a terapêutica tem de ser alguma coisa pesada e grave, que nos leva cá dentro, que nos destrói... Não destrói, mas nos obriga a retirar alguma coisa cá de dentro, mas que tudo isso também pode acontecer de uma maneira mais leve e alegre.</p>	<p>P3 partilha o que apreendeu deste módulo. Explica que o ideal da Linguagem Clown é focado na noção que a terapêutica não tem de ser algo pesado, que obriga o paciente a retirar algo de si, que, de alguma forma, pode trazer incómodo. Ou seja, nestas sessões, todos os assuntos delicados do participante podem ser trabalhados de uma forma leve e alegre.</p>

<p>3</p> <p>(P2) Achei isso fantástico e achei muito semelhante nesse aspeto ao psicodrama. O próprio Moreno dizia que foi ele que trouxe a alegria à psiquiatria.</p>	<p>P3 percebe semelhanças entre a Linguagem Clown e o Psicodrama. P3 cita Moreno, dizendo que foi este que trouxe alegria à psiquiatria. Estando presente, nessas semelhanças, a alegria.</p>
<p>4</p> <p>(E) Já teve experiências dentro do psicodrama?</p> <p>(P3) Sim sim, tive uma cadeira de psicodrama e tive alguma experiência de psicodrama. Mas acho que o Clown vai mais longe do que isso...</p>	<p>P3 partilha que já teve experiência dentro do psicodrama, mas que, no entanto, o Clown vai mais longe.</p>
<p>5</p> <p>(E) Em que aspeto?</p> <p>(P3) No aspeto de ao dizer como é pressuposto o rir, é pressuposto a diversão, está-se imediatamente muito mais aberto a isso. Em sessões de psicodrama, em que algumas coisas nos dão vontade de rir, não sabemos se é bem aceite, se deve ser, será que vamos estar a julgar a outra pessoa por nos estarmos a rir. Aqui, imediatamente à partida, é suposto rir e isso é bom e tira imediatamente a parte acusatória do rir, não é?</p>	<p>P3 explica que neste módulo é pressuposto rir, o participante usufrui de diversão, estando muito mais aberto a isso. P3 partilha o incómodo que o riso pode trazer, caso o participante não saiba se é permitido ou suposto tal reação acontecer em determinado momento. Desta forma, explica que em alguns momentos de psicodrama o participante pode ter vontade de rir, mas não sabe se será bem aceite, se o deverá fazer, receando estar a julgar o outro. No módulo de Clown, é pressuposto rir, sendo retirada a parte acusatória do riso.</p>
<p>6</p> <p>(P3) Quando nos estamos a rir de alguém, o normal é a pessoa sentir-se atingida, aqui não, faz parte, e nesse aspeto é fantástico.</p>	<p>P3 explica que é fantástico sentir que o riso faz parte do Clown. Assim sendo, a pessoa não se sentirá atingida se o riso surgir por parte dos outros.</p>
<p>7</p> <p>(E) Foi um aspeto importante para si, a que nível?</p> <p>(P3) Ao nível pessoal.</p>	<p>P3 partilha que este aspeto foi importante para si a nível pessoal.</p>
<p>8</p> <p>(P3) Até mais que o próprio riso, é o ridículo. Porque parece que o grande trabalho do Clown, o que eu tirei daqui, prende-se muito com o fazer-nos chegar ao nosso Clown. É aprendermos a lidar com o ridículo, tirarmos isso cá para fora.</p>	<p>P3 explica que mais do que o riso, é importante o ridículo. Chegando ao seu Clown, o participante aprende a lidar com o ridículo, retirando esse peso.</p>
<p>9</p>	<p>P3 faz uma auto revelação sobre a dificuldade que tem em lidar com o ridículo. Partilha que tem</p>

<p>(P3) E, pessoalmente, é uma coisa que sempre tive bastante noção que era algo difícil, que eu tenho muita necessidade de controlo e odeio ser alvo das atenções pela negativa, alvo de chacota e, de repente ser posto, ser-me proposto colocar-me nessa situação foi muito desafiador e levantou uma data de questões muito importantes.</p>	<p>necessidade de controlo, que odeia ser o alvo das atenções pela negativa e ser alvo de troça. Neste módulo, P3 ao ser colocado em determinados exercícios de exposição, fê-lo refletir sobre muitas questões importantes, encarando essa mesma exposição como um desafio.</p>
<p>10</p> <p>(E) Poderia descrever-me um ou mais momentos que foram mais importantes para si, a esse nível?</p> <p>(P3) Sim, acho que houve dois claríssimos... Um na sexta-feira, que foi o minuto de silêncio. Em que, já muita gente deve ter descrito, foi, de facto, completamente, “desnudador”. A palavra não existe, mas inventei-a eu, pronto... foi, de facto, pôr-nos a nu inesperadamente. Uma pessoa nunca fez o exercício, fico um minuto a olhar para vocês, vocês a olhar para mim e acabou... de repente é uma surpresa enorme de “ah” estou super desconfortável, não estava nada à espera e foi fantástico.</p>	<p>P3 utiliza a expressão “desnudador” para caracterizar os momentos mais importantes dos exercícios propostos. Explica que o participante é colocado a nu, inesperadamente. Refere ter sido uma surpresa, já que sentiu um enorme desconforto, mas que, no final, sentiu como sendo algo fantástico.</p>
<p>11</p> <p>(P3) O segundo agora foi cantar repetidamente durante alguns minutos, é um exercício extremamente projetivo, não é?</p>	<p>P3 fala de um segundo exercício, envolvendo cantar repetidamente durante alguns minutos uma letra e uma melodia improvisada, compreendendo ser um exercício extremamente projetivo.</p>
<p>12</p> <p>(P3) E eu já ia muito mais a medo porque sabia que ia ser algo semelhante ao de estar em silêncio, mas pior.</p>	<p>Neste exercício, P3 partilha que ficou mais a medo, uma vez que seria semelhante ao exercício anterior, mas que seria pior, na medida que iria envolver um nível superior de exposição.</p>
<p>13</p> <p>(P3) Achei ainda mais desafiador. Portanto eu dizia que não ia, não ia, não ia, depois começavam a mandar bocas vai, vai, vai... Mas caramba, se estou nesta pós-graduação e quero aprender, então tenho de passar pelas coisas e lá me aventurei e foi, como calculava, terrível... Foi muito, foi muito delicado.</p>	<p>P3 explica que considerou este exercício ainda mais desafiador. Sentiu que, apesar do receio, queria aprender, tendo de passar pelas situações propostas. Achou “terrível”, sendo muito delicado o exercício proposto.</p>
<p>14</p> <p>(E) Mas quando refere a expressão “terrível”, quer</p>	<p>Apesar da expressão “terrível”, P3 não refere como sendo algo prejudicial ou negativo, mas sim como desafiador. Para além do desafio, afirma ter</p>

<p>dizer algo que foi prejudicial ou negativo?</p> <p>(P3) Não, não... Foi desafiador e depois o sumo que se retira daí é imenso e, portanto, obviamente, as coisas são difíceis de começar e quando estava a passar por aquilo a sensação era de um incómodo enorme de nunca mais acaba e é muito difícil,</p>	<p>retirado imenso conteúdo sobre si próprio. Explica que inicialmente é difícil passar por tal sensação de incómodo,</p>
<p>15</p> <p>(P3) mas depois, não só a sensação de conquista de mim próprio, mas o descobrir-me de olha o que me saiu quando eu não estava à espera, como me senti ou como reagi, mesmo com o corpo todo com stress e tensão, ajuda-me imenso para a frente. Ajuda-me a lidar com isso.</p>	<p>Mas que, depois, surge uma sensação de conquista de si próprio. P3 partilha que adquiriu uma perceção de si mesmo que o ajudará no futuro a lidar com determinadas situações semelhantes. Explica, ainda, que teve reações que não esperava, mesmo com o corpo em tensão e em stress.</p>
<p>16</p> <p>(E) Acha que pode ter sido uma aprendizagem a nível pessoal?</p> <p>(P3) Sim, o que achei mais extraordinário foi a aprendizagem enorme que tive sobre mim em tão poucas horas.</p>	<p>P3 partilha que o que achou mais extraordinário foi a aprendizagem que teve de si próprio em tão poucas horas.</p>
<p>17</p> <p>(P3) Porque, de facto, foi um módulo muito pequenino e já tive muito, muito não, mas já tive mais tempo de psicodrama e esta sessão, este workshop iguala todas as sessões de psicodrama mais fortes que tive. Portanto, de repente, em oito horas ou seis horas, dá-se assim um “boom” tão grande cá dentro...</p>	<p>P3 explica que, apesar de ter sido pequeno o módulo de Linguagem Clown, este iguala todas as sessões mais fortes que teve de psicodrama. Refere que em oito horas de workshop, deu-se uma gigantesca mudança interior.</p>
<p>18</p> <p>(E) Considera que poderá haver potencial terapêutico neste tipo de sessões?</p> <p>(P3) Sem dúvida. A minha única questão é se o Clown terapêutico deve ser um módulo por si só, ou, por ser um método que ainda se está a formar é um método a ser ingerido pelos métodos psicodramáticos.</p>	<p>P3 considera que poderá existir potencial terapêutico nas sessões Clown. No entanto, este coloca a questão de que se o Clown terapêutico poderá ser um módulo isolado - por ainda ser um método em processo de solidificação -, ou se deverá ser complementado por métodos psicodramáticos.</p>
<p>19</p> <p>(E) Portanto, está a dizer, se seria algo totalmente à</p>	<p>P3 reforça a sua opinião explicando que este módulo de Linguagem Clown poderá estar dentro do mundo do psicodrama ou se seria um método</p>

<p>parte ou se estaria paralelamente aleado a outro tipo...</p> <p>(P3) Exatamente. Se estaria dentro do mundo do psicodrama ou se seria um método diferente.</p>	<p>diferente, à parte de qualquer outro método já existente.</p>
<p>20</p> <p>(E) E qual considera ser...</p> <p>(P3) Não sei ainda responder... Porque a verdade é que, obviamente o psicodrama tem uma estrutura muito sua, muito fixa. Mas eu vi partes dessa estrutura no Clown. Vi um aquecimento, possivelmente alguns dos exercícios que fizemos podiam ter sido perfeitamente um início de uma dramatização e daí podia ter descolado, no fim houve a “Chenik” (?) e, portanto, parecia ter um modelo ligeiramente semelhante e, portanto, sendo algo que ainda está a crescer, a minha questão é para ser sozinho ou é para ser, pegando em algo que já existe.</p>	<p>P3 partilha não saber qual das duas hipóteses poderá ser. Explica que o psicodrama tem uma estrutura muito própria e muito fixa. No entanto, refere ter observado partes dessa estrutura no Clown, ao nível do aquecimento inicial, em alguns tipos de exercícios propostos, podendo ter potencial para o início de uma dramatização. Complementa, afirmando, que pode existir um modelo ligeiramente semelhante. Isto é, estando o método (Clown) ainda em desenvolvimento, a dúvida que surge a P3 envolve o facto de poder ser, ou não, um método paralelamente aleado ao psicodrama ou se, pelo contrário, seria um método independente de tudo o que já existe nas terapias de grupo.</p>
<p>21</p> <p>(P3) Foi explicado que o Clown tem por pressuposto as gargalhadas e de levar as coisas com outra leveza.</p>	<p>P3 refere que o Clown tem por pressuposto as gargalhadas e o levar as coisas com outra leveza.</p>
<p>22</p> <p>(P3) A questão é que eu nem sempre considero rir ou gargalhadas como algo leve ou de brincadeira. Às vezes estava com o coração nas mãos.</p>	<p>P3 faz uma auto revelação sobre o facto de considerar que, nem sempre, o riso e as gargalhadas são encarados como algo leve ou de brincadeira. Explica que, em alguns momentos do workshop, sentiu-se nervoso por isso.</p>
<p>23</p> <p>(P3) Eu estava a rir e estava de facto a rir-me, a bem rir de alguém que estava a fazer uma figura ridícula. Mas estava ao mesmo tempo... O que está a acontecer aqui é muito sério, revolve muito as pessoas cá dentro. Portanto, essa coisa de rir, ser sinónimo de brincadeira, não sei o quê, não é tão linear quanto isso.</p>	<p>P3 explica que, em alguns momentos, riu-se de alguém que estava a fazer “uma figura ridícula”. Este acontecimento fê-lo refletir, uma vez que, ao mesmo tempo, o que estava a acontecer nos exercícios era algo muito sério, que agita muito as pessoas que estão, nesse momento, em exposição. P3 partilha que não concorda inteiramente que o riso, seja sinónimo de brincadeira.</p>
<p>24</p> <p>(P4) Mas foi muito positivo e gostava, aliás, de ter mais encontros. Portanto, gostava que o método</p>	<p>P3 completa dizendo que foi um módulo muito positivo e que, gostava, inclusivamente de ter mais encontros. P3 gostava que o método se desenvolvesse, de modo a poder incluir-se nele.</p>

crescesse para eu poder incluir-me nele.	
--	--

Participante 4 – (P4)

Unidades de Significado	Unidades de Significado Transformadas
<p>1</p> <p>(E) Como é que foi para si, o módulo que acabou de receber, de Linguagem Clown?</p> <p>(P4) O conteúdo não foi totalmente novo para mim,</p>	<p>P4 começa por partilhar que o módulo de Linguagem Clown não foi totalmente novo para si.</p>
<p>2</p> <p>(P4) mas foi fascinante ver o trabalho, este trabalho de Clown no âmbito do trabalho desta pós-graduação, deste desenvolvimento, desta ligação com as terapias expressivas, com o desenvolvimento de trabalho de grupo, não tanto de trabalho de desenvolvimento específico e unicamente artístico, mas de desenvolvimento pessoal.</p>	<p>P4 achou fascinante ver o trabalho de Clown no âmbito da pós-graduação que este está inserido, com a ligação das terapias expressivas e com o desenvolvimento do trabalho de grupo. Refere também a importância do trabalho não ser unicamente de desenvolvimento artístico, mas também de desenvolvimento pessoal.</p>
<p>3</p> <p>(E) Apesar de ter essa experiência, sentiu diferenças?</p> <p>(P4) Sim, sim! Foi surpreendente e é uma forma de... já nos vamos conhecendo um pouco, dentro do grupo, mas hoje, neste módulo, houve a possibilidade de ver mais das pessoas, ver mais outras facetas que as pessoas até, eventualmente, reprimiam, que deixavam, já que no funcionamento do grupo não as deixavam sair do limite. Achavam que seria o ideal manterem para serem respeitados, ou para que fossem compreendidos, ou por sei lá... por defesas.</p>	<p>Apesar da sua experiência de Clown, P4 ficou surpreendido com o desenvolvimento e conhecimento do grupo, havendo a possibilidade de ver mais sobre os outros participantes, as outras facetas que estes têm e que, eventualmente, reprimiam. Refere que, inicialmente, no funcionamento do grupo, os participantes tinham dificuldade em sair do que consideravam ser aceitável. P4 partilha que os participantes agiam conforme o que achavam ser o ideal para manterem o respeito do outro, para poderem ser compreendidos, ou até mesmo por defesas.</p>
<p>4</p> <p>(E) Poderia descrever o momento ou os momentos que considerou serem os mais importantes neste módulo? Não sei se foi os que acabou de referir, ou alguns outros... Um exercício, por exemplo...?</p>	<p>P4 refere como um exercício importante, aquele que as pessoas tentavam improvisar uma canção.</p>

<p>(P4) Houve um exercício em que as pessoas tentaram improvisar uma canção. Poderia ser com a música que lhes apetecesse e a letra que lhes viesse à cabeça.</p>	
<p>5</p> <p>(P4) Foi extraordinário ver as dificuldades das pessoas. Foi curioso para mim ver o que é, quais eram as dificuldades que as pessoas tinham. O que era fazer bem, isto repetiu-se noutros também, mas neste foi o que achei mais curioso.</p>	<p>P4 considera ser extraordinário ver as dificuldades que os colegas de grupo tiveram. Explica ter sido curioso para si, tendo em conta a sua experiência em Clown, ver quais eram as dificuldades que os colegas tinham, o que estes consideravam ser o certo a fazer e o que seria “fazer bem”. Refere que noutros exercícios isso também foi manifesto, mas que este exercício foi o mais curioso.</p>
<p>6</p> <p>(P4) Depois houve um momento também nesta formação, a parte de haver também, de se estar a abrir emocionalmente. O facto de as pessoas estarem a abrir de forma emocional a aspetos mais íntimos e que, talvez, não são tão leves e alegres como era suposto no momento de surpresa, mas isso é curioso. É curioso, neste desenvolvimento, neste trabalho, feito por um desenvolvimento de grupo, pode acontecer isto, eventualmente, tocar-se em pontos em que as pessoas estão bastante disponíveis, como há a criação de um ambiente e de uma série de dinâmicas que permitem à pessoa e no conforto de estar num grupo, bastante abertas, tocando em aspetos mais sensíveis e ser até dolorosos para as pessoas.</p>	<p>P4 refere ser importante o momento em que o participante se abre emocionalmente. Ao abrir-se emocionalmente, o participante toca em aspetos mais íntimos que podem não ser tão leves e alegres como o momento pode fazer crer. P4 considera isso curioso, como também o desenvolvimento do grupo, onde há a criação de um ambiente que propicia os participante a estarem disponíveis para essa abertura. Desta forma, as dinâmicas propostas permitem à pessoa, com o conforto de estar num grupo de confiança, essa abertura, de modo a tocar em aspetos pessoais mais sensíveis e dolorosos.</p>
<p>7</p> <p>(P4) Além do outro lado das individualidades de cada um, o ridículo sendo tratado com uma leveza, sem ser para punir, mas para nos divertirmos com, divertirmos os outros.</p>	<p>P4 considera que, para além das individualidades de cada um, é importante referir a leveza de como o ridículo é tratado, sem que este seja para punir, mas sim, para o participante se divertir e divertir os outros.</p>
<p>8</p> <p>(E) E sente ter ocorrido alguma aprendizagem?</p> <p>(P4) Sim, sim! É curioso que eu tenho bastante experiência, nesta formação, mas há sempre pessoas com níveis diferentes, a fazer o mesmo exercício, saem coisas diferentes.</p>	<p>P4 refere que apesar de ter bastante experiência de Clown, nesta formação, há sempre pessoas com níveis diferentes, que mesmo fazendo o mesmo exercício, resultam acontecimentos diferentes. Considera que ocorreu aprendizagem, por isso.</p>
<p>9</p>	<p>P4 partilha que houve um desenvolvimento</p>

<p>(P4) E houve desenvolvimento, houve aspetos que eu trabalhei em mim próprio e no meu próprio desenvolvimento artístico, como pessoal.</p>	<p>pessoal, aspetos que trabalhou de si próprio, tanto no seu desenvolvimento artístico, como pessoal.</p>
<p>10</p> <p>(P4) Mas tive a oportunidade de ver as costas dos colegas a abrirem e isso foi fascinante.</p>	<p>P4 volta a referir a oportunidade que teve em ver o desenvolvimento dos seus colegas e considerou isso fascinante.</p>
<p>11</p> <p>(E) E pensa que algo possa ser prejudicial ou negativo neste tipo de sessões?</p> <p>(P4) Se o grupo não for criado num espaço seguro, em que os indivíduos do grupo se sintam apoiados, amparados. Porque há essa abertura emocional, este tocar em alguns aspetos de cada um dos participantes que possa estar reprimido e que seja importante para o funcionamento fora mas aqui há, é como um microcosmos em que são permitidas coisas que lá fora não são.</p>	<p>P4 refere que algo pode ser prejudicial ou negativo, caso o grupo não seja criado num espaço seguro, em que os participantes se sintam apoiados e amparados. Como P4 já referiu, ocorre uma abertura emocional, onde é tocado em aspetos dos participantes que podem estar reprimidos e que possam ser importantes para o bom funcionamento do sujeito. Dentro do grupo são permitidos determinados comportamentos, que fora do grupo não o são.</p>
<p>12</p> <p>(P4) Estamos a deixar cair defesas que precisamos para o funcionamento, para o bom funcionamento na sociedade, que aqui estamos a desprendermos delas, para encontrarmos outras formas de olhar para as nossas características, a nossa individualidade, a individualidade de cada um.</p>	<p>P4 partilha que neste workshop estão a ser deixadas defesas que existem para o bom funcionamento na sociedade. O participante ao se desprender dessas mesmas defesas, encontra outra forma de olhar para as suas características, para a sua individualidade e para a individualidade dos outros.</p>
<p>13</p> <p>(E) Considera poder haver potencial terapêutico neste tipo de sessões?</p> <p>(P4) Sim, sim, claro...</p>	<p>P4 considera existir potencial terapêutico nas sessões de Linguagem Clown.</p>
<p>14</p> <p>(P4) E também para completar... O grupo... A importância do grupo para apoiar cada um dos indivíduos, a importância também da sensibilidade de quem está, do formador, para estar com atenção também a cada uma das pessoas, dessas individualidades. Exatamente para ver até que ponto cada um pode ir e quais são os limites de cada um.</p>	<p>P4 volta a reforçar a importância do grupo para apoiar cada um dos participantes. A importância do formador, tendo este de ter sensibilidade para estar atento a cada uma das pessoas e das suas individualidades. O formador deverá ver até que ponto cada um dos participantes pode ir e quais são os limites de cada um.</p>

<p>15</p> <p>(P4) Mas há um aspeto que é bastante terapêutico, que tem características, tem ação ou um desempenho terapêutico, que é o despoletar do riso e isso cria fisicamente um mexer que tem benefícios terapêuticos.</p>	<p>P4 refere um aspeto que considera ser bastante terapêutico, o despoletar do riso, este que tem características, ação ou desempenho terapêutico. P4 considera que ocorre a nível físico um despoletar benéfico ao nível terapêutico.</p>
<p>16</p> <p>(P4) Acho que já falei um bocadinho nisto, da questão de estarmos a olhar, as coisas nos permitem olhar para nós de uma forma diferente, de uma forma que tende, eventualmente, a afastar o juiz, o julgamento. Permite que certos aspetos nossos que estejam mais reprimidos, ou menos desenvolvidos venham ao de cima, sejam tocados, sejam mexidos... Se a pessoa ganhar consciência dessas características, particularidades, poderá...</p>	<p>P4 volta a referir que este tipo de abordagens permite olhar para si próprio de uma forma diferente, sendo possível, eventualmente, afastar o criticismo e o pesar do julgamento de si próprio e o julgamento do outro. Afirma que certos aspetos intrínsecos do sujeito, estando mais reprimidos, ou menos desenvolvidos, podem vir à superfície, sendo tocados, percecionados e trabalhados. P4 constata que é possível ganhar consciência dessas características.</p>
<p>17</p> <p>(P4) Acho que depende do aprofundamento que se possa fazer, porque acho que a experiência que fizemos não foi com um teor terapêutico, de terapia, mas houve aspetos terapêuticos e, eventualmente, permitiu a algumas pessoas encontrar questões que possam querer investigar ou não. Isso acho que sim, tem esse benefício.</p>	<p>P4 desenvolve afirmando que depende do aprofundamento que se possa fazer e, que, apesar da experiência do workshop não ter tido um teor terapêutico, permitiu a algumas pessoas encontrar questões dentro de si que podem vir a ser trabalhadas ou não, na posteriori. P4 considera, desta forma, existir um benefício terapêutico a este nível.</p>
<p>18</p> <p>(P4) Negativo, não sei... Negativo é se não se criar um bom ambiente de grupo que não seja seguro ou o formador não tenha atenção às características de cada um e também ferramentas para, caso haja alguma questão mais complicada, seja possível lidar com ela, não é? O formador tinha essas ferramentas.</p>	<p>P4 considera que poderá ser negativo, se não for criado um bom ambiente de grupo. Um ambiente que não seja seguro ou que o formador não tenha atenção às características de cada um. Bem como a importância de existir ferramentas adequadas para, perante um situação delicada ou complicada, ser possível geri-la. P4 afirma que o formador, neste caso, possui-a essas ferramentas.</p>

ANEXO D: Estrutura Geral de Significado por Participante

Estrutura Geral de Significado – Participante 1 (P1)

Para P1 a experiência do Workshop de Linguagem Clown foi percebida como “surpreendente” (sic). A nível dos exercícios de exposição, este refere que os momentos mais profundos e intimistas são aqueles que o participante é colocado “à frente do outro” (sic). Considera interessante o facto de, estando imóvel e em silêncio, ser possível detetar uma tomada de consciência, ao compreender como é que reagiu perante a situação de exposição, tendo todo o grupo a observar.

P1 denota que ocorreu um reconhecimento de si próprio, a nível das suas questões de vulnerabilidade, vulnerabilidade, esta, ligada à sua exposição ao grupo.

Não obstante, P1 não encara a exposição ao grupo como algo negativo, transformando essa consciencialização como um desafio, em que algo positivo é trabalhado a nível pessoal, no sentido de um maior reconhecimento.

P1 partilha a importância que tem para si o riso, tanto o seu, como o dos outros. Compreende, através do Workshop de Linguagem Clown que, apesar de os outros se rirem de nós, isso não representa um problema. Demonstra que a importância de lidar com o riso é relevante para a convivência com o outro.

Para P1 o grupo também tem um papel benéfico, uma vez que, já conhecendo o grupo, desde o começo da sua formação na Pós-Graduação que faz parte, teve um maior à vontade na exposição.

P1 explica a importância de trabalhar certas questões individuais, uma vez que se considera como alguém muito racional, que aprofunda demasiado os acontecimentos vividos. Possivelmente experimentou algumas emoções que tentou racionalizar. Após a experiência, P1 fez uma autoanálise, colocando como um desafio a exploração e melhoria de certos traços que percebeu existirem, no decorrer do Workshop de Linguagem Clown. Desta forma, P1 utilizou o seu racional como uma ferramenta para analisar comportamentos seus existentes no decorrer do

Workshop de Linguagem Clown, mas que, no entanto e paralelamente, podem ser interpretados como uma racionalização da experiência vivida.

Para P1 a experiência adquirida com o Workshop de Linguagem Clown poderá envolver questões intrínsecas de controlo, racionalizando as suas respostas, perante o outro. P1 poderá dar importância à sua racionalidade, como forma de proteção.

P1 demonstra adquirir uma consciencialização dos seus processos racionais, bem como um desejo de mudança, encarado como um desafio.

Estrutura Geral de Significado – **Participante 2 (P2)**

Para P2 a experiência do Workshop de Linguagem Clown foi relatado como sendo “interessante” (sic).

Ao relatar um dos exercícios propostos no módulo, P2 refere um paralelismo existente entre o exercício proposto e o dia-a-dia do participante. Ao explicar a atividade, faz uma analogia entre os desafios do exercício e a forma como as pessoas lidam com o outro no seu dia-a-dia. Fala da importância dos passos atrás, para ser possível dar um passo maior em frente. O paradoxo ocorre quando, ao aceitar determinadas frustrações do dia-a-dia, compreende que, quanto melhor a pessoa é aceite pelo outro, mais fácil é “avançar” (sic).

P2 refere que o mais importante no Workshop de Linguagem Clown é a aprendizagem que adquiriu sobre si próprio. Quem é, como está a ser visto pelos outros e qual é a melhor forma de estar aberto para dar ao público. O público, para P2, tem uma especificidade particular, uma vez que é ator. Desta forma, afirma compreender quando está aberto, ou não, para dar ao outro, e quais são os fatores que derivam num possível fechamento.

Para P2 o riso também tem um papel importante, uma vez que com o riso, é possível compreender determinados hábitos involuntários que as pessoas têm, ser possível rir sobre isso, com o outro (“pessoas que estão a assistir” (sic)). P2 remete muito o seu relato mais para a sua vertente profissional também.

P2 refere a importância da comunicação entre o grupo, uma vez que se esta estará estabelecida, é possível criar uma certa empatia com o outro. Sendo, desta forma, possível “avançar” (sic), como referido anteriormente.

P2 considera que o conceito de catarse é mais interessante para descrever as sessões. P2 defende que o ato criativo em si ajuda a conservar a saúde mental de quem o pratica e ajuda a consciencializar determinados processos que estão a acontecer no momento de vida do sujeito. Catártico, para P2, também envolve uma libertação. Através de um estímulo, é adquirido algo positivo para o sujeito, que o motiva e que é bom para a sua vida. Para P2 a catarse ocorre de forma espontânea, natural e inesperada, não sendo algo construído, nem fazendo parte de um processo consciente.

P2 aparenta ter uma consciencialização da importância do outro nas suas ações e decisões – ao nível de *feedback* e aceitação -, em paralelo com o ato criativo. A importância do outro é vista como um paradoxo, uma vez que o avanço é mais fácil, quanto melhor for aceite pelo outro.

Estrutura Geral de Significado – **Participante 3 (P3)**

P3 descreve a experiência no Workshop de Linguagem Clown como tendo sido algo “extraordinário” (sic).

P3 refere a dificuldade que tem em lidar com o ridículo. Partilha que tem necessidade de controlo, que odeio ser o alvo das atenções pela negativa, bem como ser alvo de troça. Neste Workshop de Linguagem Clown, P3 ao ser colocado em determinados exercícios de exposição, fê-lo refletir sobre questões importantes, encarando essa mesma exposição como um desafio.

P3 refere o surgimento da conquista de si próprio. Partilha que adquiriu uma perceção de si mesmo que o ajudará no futuro a lidar com determinadas situações semelhantes. Explica, ainda, que teve reações que não esperava, mesmo com o corpo em tensão e em *stress*. Surpreende-se com a aprendizagem que teve de si próprio em tão poucas horas.

P3 explica que neste módulo é pressuposto rir. O participante usufrui de diversão, estando muito mais aberto a isso. P3 refere o incómodo que o riso pode trazer, caso o participante não saiba se é permitido ou suposto tal reação, em determinado momento. Desta forma, explica que em alguns instantes numa formação de psicodrama, o participante pode ter vontade de rir, mas não sabe se será bem aceite, se o deverá fazer, receando estar a julgar o outro. Neste Workshop de Linguagem Clown, é pressuposto rir, sendo retirada a parte acusatória do riso, segundo P3.

P3 refere que mais do que o riso, é importante o ridículo. P3 explica que, chegando o participante ao seu Clown, este aprende a lidar com o ridículo, retirando esse peso acusatório.

P3 utiliza a expressão “desnudador” (sic) para caracterizar os momentos mais importantes dos exercícios propostos. Explica que o participante é colocado a nu, inesperadamente. Refere ter sido uma surpresa, já que sentiu um enorme desconforto, mas que, no final, sentiu como sendo algo fantástico e desafiante.

Não obstante, P3 explica que, nem sempre o riso e as gargalhadas são encarados como sendo algo leve e de brincadeira. Defende que, em alguns momentos do Workshop de Linguagem Clown, sentiu-se nervoso por isso. Ao ter-se rido de alguém que estava a fazer “uma figura ridícula” (sic), fê-lo refletir, uma vez que, ao mesmo tempo, o que estava a acontecer nos exercícios era algo muito “sério” (sic), que agita muito as pessoas que estão no momento de exposição. Desta forma, P3 não concorda que o riso seja sinónimo de brincadeira.

P3 demonstra no relato que a experiência do ridículo é uma experiência importante. Nesta continuidade, ocorre uma projeção de si e um receio do julgamento do outro, na medida em que ao dar-se a conhecer, os outros poderão pensar de uma forma negativa a seu respeito.

Estrutura Geral de Significado – **Participante 4 (P4)**

P4 refere que, apesar de não ser um conteúdo novo para si e já ter alguma experiência, ficou surpreendido com o desenvolvimento e conhecimento do grupo.

P4 partilha haver a possibilidade de ver mais sobre os outros participantes, as outras facetas que estes têm e que, eventualmente, reprimiam.

P4 descreve que, inicialmente, no funcionamento do grupo, os participantes tinham dificuldade em sair do que consideravam ser aceitável. Este partilha que os participantes agiam conforme o que achavam ser o ideal para manterem o respeito do outro, para poderem ser compreendidos, ou até mesmo por defesas.

P4 explica que, no seu caso individual, houve aspetos que trabalhou de si próprio, tanto no seu desenvolvimento artístico, como pessoal. Refere que este tipo de abordagens permite olhar para si próprio de uma forma diferente, sendo possível, eventualmente, afastar o criticismo e o pesar do julgamento de si próprio e o julgamento do outro. Afirma que certos aspetos intrínsecos

do sujeito, estando mais reprimidos, ou menos desenvolvidos, podem vir à superfície, sendo tocados, percebidos e trabalhados. P4 constata que é possível ganhar consciência dessas características.

P4 considera que, para além das individualidades de cada um, é importante referir a leveza de como o ridículo é tratado, sem que este seja para punir, mas sim, para o participante se divertir e divertir os outros.

Para P4 o despoletar do riso é um aspeto que considera ser bastante terapêutico. O despoletar do riso, para P4, poderá ter um pressuposto catártico. Este tendo características, ação ou desempenho terapêutico. P4 considera que ocorre, a nível físico, um despoletar benéfico a nível terapêutico.

P4 dá uma forte importância à união grupal. Para este, o grupo deverá apoiar cada um dos participantes. Há também a importância do formador, tendo este de ter sensibilidade para estar atento a cada uma das pessoas e das suas individualidades. O formador, segundo P4, deverá ver até que ponto cada um dos participantes pode ir e quais são os limites de cada um.

P4 também considera importante o momento em que o participante se abre emocionalmente. Ao abrir-se emocionalmente, o participante toca em aspetos mais íntimos que podem não ser tão leves e alegres como o momento pode fazer crer.

P4 defende que no desenvolvimento do grupo, há a criação de um ambiente que propicia os participantes a estarem disponíveis para essa abertura. Desta forma, as dinâmicas propostas permitem à pessoa, com o conforto de estar num grupo de confiança, essa abertura, de modo a tocar em aspetos pessoais mais sensíveis e dolorosos.

P4 refere, por fim, que neste Workshop de Linguagem Clown, estão a ser deixadas cair defesas que existem para o bom funcionamento em sociedade. O participante ao se desprender dessas mesmas defesas, encontra outra forma de olhar para as suas características, para a sua individualidade e para a individualidade dos outros.

P4 demonstrou uma forte apetência de compreensão e análise da vivência experimental dos colegas de grupo, no entanto, ocorreu poucas transcrições pessoais do que sentiu a um nível intrínseco. Não fala muito sobre si, tendo sido a experiência mais marcante e “fascinante” (sic) a experiência do outro.