

DANCE BEHIND BARS

DANÇA E TERAPIA GESTALT NUMA COMUNIDADE PRISIONAL

CLÁUDIA MIGUEL BORDALO CARVALHO MENDES MONTEIRO

Orientador de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ

Professor do Seminário de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Prof. Doutor António Gonzalez, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

A conclusão da presente Dissertação de Mestrado marca o final daquela que foi até agora a melhor fase da minha vida. Deste modo, gostaria de expressar os meus sinceros agradecimentos a todos aqueles que contribuíram de forma significativa para a realização desta dissertação, para os meus cinco anos nesta instituição incrível e que me vão acompanhar no seguimento deste percurso. Despeço-me do ISPA de coração cheio.

Em primeiro lugar, um agradecimento especial a todos os meus familiares por me ouvirem, apoiarem, motivarem, e acreditarem nas minhas capacidades. Sem vocês não teria chegado tão longe. Obrigada mãe, por me dares coragem e perseverança, pelas pausas para dançar e rir no meio da cozinha, e pela companhia nas noites de estudo. Obrigada pai, por nunca duidares das minhas capacidades, e pelo teu sentido de humor que anima os meus dias. Obrigada Filipa e Pedro, por serem os melhores irmãos do universo, por me ouvirem, oferecerem a vossa ajuda e apoio, pelo sentido de humor e amor incondicional. Juntos ultrapassamos todos os obstáculos, e eu tenho muito orgulho em cada um de vocês. Obrigada por acreditarem em mim e pelo suporte inestimável, por me ajudarem a concretizar todos os meus sonhos e nunca me deixarem desistir. Vocês inspiram-me a querer ser mais, a querer ser melhor, a persistir, a investir no meu futuro e a seguir os meus sonhos e paixões. Amo-vos mais que tudo. Vocês são os meus pilares.

Ao Charlie, o meu patudo que tanto tem de fofo como de peste, que dormiu sestras ao meu colo, e cujo ressonar foi a minha banda sonora enquanto fazia esta dissertação.

À minha Summer, de que tenho saudades todos os dias, e que foi a melhor amiga e companhia que podia ter tido.

Ao meu orientador de Dissertação, o Professor Doutor António Gonzalez, por partilhar comigo os seus conhecimentos, por ter aceite as minhas ideias com entusiasmo, por me motivar a investigar uma área de que tanto gosto, e por todo o seu apoio e orientação. Foi um privilégio conhecê-lo e ter tido a oportunidade de ser sua aluna.

À Catarina Câmara, pelo apoio, disponibilidade, e por tornar possível a realização desta dissertação. Tenho uma grande admiração por si, pelo seu trabalho, talento e humanidade.

Aos participantes do *CorpoemCadeira*, pela simpatia e abertura para falarem comigo. Obrigada por partilharem as vossas experiências e por despejarem os vossos corações nas entrevistas.

Um agradecimento especial à Beatriz Cuba, Tomás Félix e Petra Correia, os meus irmãos académicos, que são muito mais que isso. Vocês acompanham-me desde o meu primeiro dia no ISPA, vão me acompanhar no último, e para o resto da vida. Vocês são casa, são família, são alegria. Que sejam eternas as nossas aventuras, almoços, risos e aventuras. A vossa amizade e apoio são inestimáveis, e levo-vos comigo para a vida!

À Inês Limões, Carolina Figueira, Marisa Ramos, Ana Moura, Margarida Gomes, Inês Alfaro, Diana Duarte e Maria Cano, por todos os desabafos partilhados, os risos contagiantes, e amizade que me deram ao longo destes anos. Não tenho dúvidas de que o vosso futuro vai ser brilhante, e estarei aqui para o testemunhar. Estão sempre no meu coração!

Aos meus padrinhos académicos, João Castelo e Miguel Florindo, e às minhas queridas afilhadas (as minhas pintainhas) Beatriz Valente, Sofia Aníbal e Gabriela Costa, o meu agradecimento pelo voto de confiança, pelo apoio, carinho e memórias inesquecíveis que me proporcionaram. Sou mais feliz por vos ter na minha vida.

Ao ISPA, por todas as pessoas com quem convivi e aprendi, por ter sido a minha segunda casa. Por não só me ter dado uma educação inestimável, como por ter trazido amigos incríveis, que são como família, e que levo para toda a vida. Passámos por muito juntos, e esta é a prova final.

À Lara Rocha e Mariana Fernandes, por me inspirarem e apoiarem mesmo que à distância. A vossa criatividade e amor pela dança inspiram-me todos os dias, e a vossa amizade dá-me força. Podemos não estar fisicamente juntas todos os dias, mas vocês estão sempre comigo.

À Joana Dias, Íris Macedo, Cristiana Silva e Ana Filipa Elias, por ouvirem os meus desabafos e frustrações, por me fazerem rir, pelas selfies nos espelhos e por me fazerem esquecer do stress das faculdades e do dia-a-dia sempre que entro no estúdio ou falo convosco. Não há nada que eu adore mais do que dançar convosco. Entre nós “um olhar vale mais do que mil palavras”, e vocês nunca falham em melhorar a minha semana ou em contagiar-me com a vossa energia.

À Inês Santos, pelos teus daily checkup’s, os desabafos, a amizade, motivação e a força que me deste na realização desta dissertação. Houve dias em que achei mesmo que não ia

conseguir, e estava tudo a correr mal, mas depois o telefone tocava e eu percebia que não estava sozinha. Obrigada minha “Tulipa”!

À minha estrelinha, a minha querida avó, Maria Amena Carvalho, por me ter acompanhado, apoiado e amado tanto como sempre o fez. Nunca vou esquecer a tua voz a dizer “*mal posso esperar para te ver com o canudo na mão!*”, seguida de um abraço caloroso, de que eu tenho eternas saudades. Acreditas-te em mim quando eu própria não o fiz, e acendeste muitas velinhas nos meus momentos de desespero. Foste quem me acalmou quando saí de um exame a pensar que não tinha corrido bem “*agora não penses nisso, tenho a certeza que vais passar!*”, a melhor companhia de almoço e lanche depois das aulas, a avó querida que me aconchegava para fazer uma sesta nos dias mais exaustivos. Sei que só cheguei até aqui, porque me deste força. Espero que me estejas a ver e a celebrar comigo esta conquista. Espero deixar-te orgulhosa. Não existe um dia em eu não pense em ti. O meu maior desejo era conseguir ver o teu sorriso neste momento.

Por último, ao amor da minha vida, o meu namorado Afonso Burnay. Obrigada por seres o meu maior apoio, uma fonte constante de motivação e o meu melhor amigo. O teu amor e suporte inabaláveis foram cruciais para enfrentar todos os desafios que a vida me tem atirado. Obrigada por celebrares as vitórias comigo, por todas as tuas doces palavras de encorajamento, por me ajudares a focar, pelos docinhos motivacionais, por me ofereceres a tua ajuda, por limparas as minhas lágrimas, o sorriso contagiante, pela companhia nas noites de estudo e trabalho, por me enrolares em mantinhas quando preciso de uma sesta, pela paciência, pela calma e, acima de tudo por todo o amor e carinho que me dás todos os dias. Ambos sabemos o quão difíceis e stressantes os últimos meses têm sido, e sem ti eu não teria conseguido. És o meu melhor amigo, o meu rochedo, o meu tudo. Obrigada por acreditares em mim e espalhares positividade mesmo quando eu me repetia infinitas vezes a perguntar “*achas mesmo que vou conseguir?*”. Consegui, graças a ti. Obrigada por tudo. Mal posso esperar por passar a eternidade ao teu lado.

Cada um de vocês deixou uma marca indelével neste meu percurso, e sou profundamente grata pela vossa presença nesta etapa tão significativa da minha formação profissional e pessoal. Obrigada a todos por me apoiarem e testemunharem o fim deste capítulo inesquecível.

Resumo

O presente estudo tem como objetivo compreender de que formas é que o contacto com a dança e a Terapia Gestalt, têm um impacto positivo em diversas áreas do self, nas relações sociais, e de que forma é que estas influenciaram os participantes pertencentes à comunidade prisional do Estabelecimento Prisional do Linhó, no decorrer do projeto *CorpoemCadeia*.

A amostra é composta por 5 prisioneiros do sexo masculino, do EP do Linhó, com idades compreendidas entre os 20 e os 42 anos. Esta investigação consiste numa recolha de dados qualitativa, utilizando entrevistas semi-estruturadas com o objetivo de documentar as reflexões finais relativas à participação neste projeto e, sustentar as evidências de que os projetos artísticos em contexto prisional têm um impacto positivo nos seus participantes.

Palavras-chave: Dança; Gestalt; Prisão; Qualitativo; *CorpoemCadeia*

Abstract

The present study aims to comprehend in what ways engagement with dance and Gestalt therapy positively impacts various aspects of the self and social relationships, and how they influenced the participants belonging to the inmate community of EP Linhó during the *CorpoemCadeia* project.

The sample comprises 5 male inmates from EP Linhó, aged between 20 and 42 years old. This research constitutes a qualitative data collection, using semi-structured interviews with the aim of documenting final reflections regarding the participation in this project, and substantiating the evidence that artistic projects within a prison context have a positive impact on their participants.

Keywords: Dance; Gestalt; Prison; Qualitative; *CorpoemCadeia*

Índice

Introdução	1
Revisão de Literatura	3
<i>A Dança ao longo dos Tempos</i>	3
<i>Psicodança</i>	6
<i>Dança/Movimento Terapia</i>	8
<i>Biodanza</i>	10
<i>Terapia Gestalt</i>	12
<i>Programas artísticos nas prisões</i>	13
<i>CORPOEMCADEIA</i>	16
Método	18
Amostra	18
Procedimento.....	18
Delineamento	19
Resultados.....	20
1. Relações Interpessoais.....	21
1.1 Relação com os outros.....	21
1.2 União	21
1.3 Confiança no grupo	21
1.4 Comunicação	22
1.5 Visão que os outros têm de mim	23
2. Eventos Significativos do Projeto	23
2.1 Espetáculos	23
2.2 Fim do Projeto	23
2.3 Influência no Futuro	24
2.4 Outros eventos significativos	24

3. Relação com o Próprio	25
3.1 Corpo	25
3.2 Mente	25
Discussão	27
Discussão dos Resultados e Conclusões	27
Limitações e Propostas para Estudos Futuros	30
Referências Bibliográficas	32
Anexos	35
Anexo A – Guião da entrevista semi-estruturada	35
Anexo B – Consentimento Informado	37
Anexo C – Ciclos de formação	39
Anexo D – Transcrições das entrevistas	40
Participante 1	40
Participante 2	46
Participante 3	56
Participante 4	72
Participante 5	78

Índice de Figuras

Figura 1 - Mapa Temático.....	20
-------------------------------	----

Introdução

As terapias expressivas representam um conjunto de modalidades terapêuticas que incorporam a ação como componente fundamental no processo psicoterapêutico. Ainda que a comunicação verbal permaneça como método convencional de intercâmbio na prática terapêutica, os profissionais que se dedicam às terapias expressivas estão cientes de que os indivíduos podem apresentar distintos estilos de expressão - um sujeito pode estar mais inclinado para a expressão visual, enquanto o outro pode favorecer a manifestação tátil, e assim por diante. Ao incorporar diversas modalidades expressivas no seu trabalho clínico, os terapeutas têm a capacidade de desenvolver de forma mais completa o potencial comunicativo de cada indivíduo, promovendo uma comunicação eficaz e autêntica no contexto terapêutico (Malchiodi, 2005).

As terapias expressivas possuem um campo abrangente de aplicação através de práticas envolvendo, por exemplo, a arte, música, dança/movimento, teatro, poesia/escrita criativa - sendo que estas também são classificadas como "terapias de artes criativas", conforme estipulado pela Coligação Nacional de Associações de Terapias de Artes Criativas (2004) - no âmbito da psicoterapia, reabilitação ou prestação de cuidados de saúde.

Segundo o autor McNiff (1981, 1992) citado por Malchiodi (2005), as artes têm desempenhado um papel importante ao longo da história da humanidade, não apenas no cotidiano, mas também na prática da cura. Estas terapias têm sido utilizadas desde os tempos antigos como formas de tratamento preventivo e corretivo, pelo que referências a estas práticas curativas podem ser encontradas em várias disciplinas.

Mais recentemente, as terapias expressivas têm sido incorporadas em diversos contextos de saúde mental, reabilitação e medicina, tanto como formas autônomas de intervenção quanto como complementos ao tratamento convencional. Terapias musicais e de imagética são, atualmente, utilizadas em ambiente hospitalar para o alívio da dor, indução do relaxamento e assistência no parto; a arteterapia e a ludoterapia têm demonstrado ser fundamentais na compreensão, resolução e recuperação de traumas em crianças (Malchiodi, 2001); e a terapia através da escrita é prescrita para reduzir o stress pós-traumático em indivíduos que tenham enfrentado situações de crise ou perda (Pennebaker, 1997, cit. por Malchiodi, 2005).

Estas terapias são tanto não-verbais quanto verbais, uma vez que a comunicação verbal de pensamentos e sentimentos representa uma componente central da terapia na maioria das circunstâncias. Para uma criança com limitações linguísticas, um idoso que perdeu a capacidade de falar devido a um acidente vascular cerebral ou demência, ou uma vítima de trauma que possa encontrar-se impossibilitada de expressar ideias verbalmente, a manifestação através da arte, música ou movimento pode representar uma forma de comunicação desprovida de palavras, podendo assumir um papel preponderante na terapia (Malchiodi, 2005).

Não obstante a existência de evidências científicas que corroborem os efeitos benéficos de práticas como a arteterapia, musicoterapia, psicodrama, terapia de dança/movimento, entre outras, o foco primordial desta dissertação será direcionado, sobretudo, para as aplicações e efeitos terapêuticos desta última, em contexto prisional.

Revisão de Literatura

A Dança ao longo dos Tempos

Nas primeiras comunidades tribais, a dança era encarada como uma componente essencial para compreender e influenciar os ritmos do universo. Esta manifestava-se tanto relação com a natureza, como na afirmação do indivíduo e do seu lugar no mundo. Exemplos de danças realizadas para invocar chuva, garantir o sucesso na caça ou celebrar uma colheita abundante demonstram como a dança era concebida como uma forma de interagir com as divindades, adquirindo distintas formas em diversas culturas. As estruturas de movimento podiam conduzir a estados de transe que permitiam ao indivíduo sentir-se empoderado e realizar feitos extraordinários de resistência e vigor (de Mille, 1963, cit. por Chaiklin & Wengrower, 2015). Os ritmos do trabalho, os ritmos utilizados para moldar a natureza em benefício do homem, os ritmos dos acontecimentos da vida foram os elementos que moldaram a coesão comunitária, constituindo a estrutura primordial entre todas as sociedades primitivas e populares contemporâneas. A dança possibilitava a cada indivíduo sentir-se parte integrante da sua própria tribo e proporcionava uma estrutura para a realização de rituais essenciais relacionados com o nascimento, a puberdade, o casamento e a morte (Chaiklin & Wengrower, 2015).

O uso do movimento corporal como instrumento terapêutico é talvez tão antigo como a própria dança. A dança do curandeiro, padre ou xamã pertence à mais antiga forma de medicina e psicoterapia (Levy, 1988), tendo uma influência sociocultural positiva no bem-estar das pessoas (Mala et al., 2012, cit. por Croft, 2016). Os seres humanos manifestam a necessidade de movimento desde os primeiros estágios da gestação. No âmbito do desenvolvimento, recorreremos à movimentação como forma de comunicação antes da linguagem verbal (Chaiklin & Wengrower, 2015).

Apesar de o mundo contemporâneo apresentar uma complexidade social e cultural superior em relação às antigas sociedades tribais, o que era fundamental para a existência dos seres humanos naquela época permanece como uma necessidade básica. As pessoas continuam a aspirar a uma integração consigo mesmas e a sentir-se parte de uma comunidade. A utilização da dança representa um meio de alcançar tal objetivo. A dança, na sua função terapêutica, transcende a fragmentação e promove novas conexões (Chaiklin & Wengrower, 2015).

Segundo Chaiklin e Wengrower (2015), nos últimos anos tem ocorrido um progressivo reconhecimento da relevância da interligação entre o corpo e a mente, e de como esta influencia o comportamento humano, a nível psicológico, físico e social. Tem vindo a desenvolver-se uma compreensão da forma como as emoções influenciam a doença, quer a nível físico, quer psicológico. O corpo serve como veículo de transmissão de informação - a nossa narrativa emocional. Esta manifesta-se através de posturas, gestos, ocupação do espaço e movimentações, tanto subtis como amplas. Deste modo, o corpo transmite-nos importantes informações, sendo que não deve ser desvalorizado no processo de cura.

Os autores abordam o corpo-mente, enquanto uma entidade indivisível, que se tornou relevante para muitos praticantes de dança, em conjunto com o papel da criatividade como meio de expressão corporal. A mente é, de facto, uma parte integrante do corpo, sendo influenciada por este. Atualmente, assistimos a uma extensa investigação por parte de neurofisiologistas e outros cientistas, com o intuito de examinar estas inter-relações. Ao abordarmos o corpo, não estamos apenas a falar sobre a forma como ele se move e funciona fisicamente, mas também consideramos a forma como os nossos pensamentos afetam as nossas emoções e mente, e como o movimento em si pode desencadear transformações internas (Chaiklin & Wengrower, 2015).

Quando se está imerso nos aspetos criativos de qualquer forma de arte, torna-se impossível desconsiderar a perspetiva pessoal e única de cada indivíduo. Esta é a essência da criação do produto artístico. Ao criar uma dança, parte-se de um conceito, seja ele realista ou abstrato, que necessita de ser comunicado aos outros. Esta compreensão conduziu à aplicação da terapia do movimento não apenas em contextos grupais, mas também em sessões individuais, enquanto busca de auto-integração. O movimento deixou de ser encarado como uma performance destinada ao público e passou a ser percecionado como uma manifestação de emoções e inquietações. No contexto da saúde mental, o papel do dançaterapeuta adquiriu progressiva importância em âmbitos multidisciplinares. É por meio da fusão entre a relação terapêutica e a expressão motora que os sentimentos, a narrativa emocional e os pensamentos emergem, potenciando transformações benéficas (Chaiklin & Wengrower, 2015).

Segundo Chaiklin & Wengrower (2015), as pioneiras na utilização da dança como forma de terapia compreenderam o poder do movimento nas suas próprias vidas e reconheceram a sua importância, demonstrando interesse em entender de que forma é que esta prática influenciava os outros e que ensinamentos poderiam ser extraídos da exploração do movimento individual.

Marian Chace, coreógrafa, professora de dança e, posteriormente, presidente da American Dance Therapy Association, interrogava-se acerca da razão pela qual os alunos que não tinham a intenção de se profissionalizar frequentavam aulas de dança. Após observar o movimento de cada um, adaptou o seu ensino de modo a focar-se nas necessidades individuais dos estudantes, promovendo a auto-harmonia pessoal.

Tendo-se tornado conhecida entre os profissionais de saúde mental em 1942 – época na qual a terapia de grupo estava em grande desenvolvimento – foi convidada a trabalhar no Hospital St. Elizabeths. Chace trabalhou com pacientes esquizofrênicos e psicóticos numa altura em que ainda não existiam os medicamentos psicotrópicos (Sandel et al., 1993). Observava os estados de espírito, as tensões, a formação ou ausência de grupos, e tomava decisões sobre como começar a sessão que, geralmente, se iniciava com uma valsa, por ser uma escolha bastante neutra e menos suscetível de evocar memórias específicas.

No decorrer das sessões eram visíveis variações de energia, intensidade, intimidade, momentos de riso e partilha. As emoções podiam ser expressas através do movimento, bem como verbalmente, proporcionando ao indivíduo uma sensação de identidade mais clara e distinta, e a percepção de ter estabelecido conexões com os outros, quando muitas vezes, antes das sessões, se sentiam isolados. Tudo isto ocorria através da sensível interpretação das expressões simbólicas do movimento, que eram oferecidas, validadas e reciprocamente respondidas (Sandel et al., 1993).

Mary Whitehouse teve um papel relevante nesta área, destacando-se pelo desenvolvimento da sua própria abordagem durante os anos 50, fundamentada na sua experiência no estudo da dança com Mary Wigman¹ e na sua própria análise junguiana. Trabalhou com indivíduos que apresentavam maior funcionalidade e uma menor fragilidade do ego do que os pacientes de Chace, que maioritariamente se encontravam em ambientes institucionais. Whitehouse incorporou o conceito junguiano de "imaginação ativa" como base do seu trabalho. Ao recorrer ao movimento corporal espontâneo, emergido das sensações cinestésicas internas, os indivíduos reconheciam a natureza simbólica das suas comunicações, o que por sua vez abria portas para a autoconsciência e para possíveis transformações. Denominou o seu trabalho de "Movimento em Profundidade", posteriormente adotado como

¹ Mary Wigman (1886-1973) foi uma influente coreógrafa e dançarina alemã, considerada uma das figuras mais importantes na história da dança moderna e uma das precursoras da expressão corporal como forma de arte. Desenvolveu um estilo de dança expressionista que se afastava dos padrões clássicos e explorava a expressividade emocional e psicológica do movimento. Acreditava na dança como uma forma de comunicação profunda, bem como uma maneira de explorar temas universais e humanos.

"**Movimento Autêntico**" pelos seus seguidores. Também Trudi Schoop trabalhou com pacientes hospitalizados e desenvolveu a sua própria abordagem, recorrendo a explorações criativas e brincadeiras naturais, de forma a promover a consciência corporal para desencadear movimentos expressivos e alterações posturais (Chaiklin & Wengrower, 2015).

Outros contribuíram para o desenvolvimento do conhecimento da terapia de dança/movimento, incluindo Blanche Evan, Liljan Espenak, Alma Hawkins e Irmgard Bartenie. Muitos prosseguiram com o trabalho destes pioneiros, todavia, esta prática não se limita a hospitais psiquiátricos ou consultórios privados, podendo ser aplicada a diversos contextos, bem como a diferentes faixas etárias e patologias. Incluem-se contextos educacionais, como apoio a indivíduos autistas, com necessidades especiais ou com atrasos no desenvolvimento, bem como ambientes prisionais, cuidados ambulatoriais e população idosa incluindo, por exemplo, pacientes com doença de Alzheimer (Chaiklin & Wengrower, 2015).

Segundo Levy (1988), nos últimos anos tem-se assistido a um interesse crescente pelo movimento corporal e pela dança bem como pelos benefícios inerentes da atividade motora na mente e no corpo, levando ao surgimento de novas formas de terapia orientadas para a ação.

Psicodança

A Psicodança pode ser definida como a expressão de conflitos, estados de ânimo e situações através da dança, com ou sem a utilização de música. Pode ser usada como técnica exclusiva de tratamento, ou como complementar, por exemplo, dentro de um psicodrama amplo – devendo, nesse caso, existir formação específica em psicodança (Rojas-Bermúdez, 2016).

Segundo Bermudez (1997), a psicodança não procura substituir a comunicação verbal, mas sim ampliá-la e recuperar, para uma melhor compreensão, os códigos naturais que o nosso corpo possui. Embora o foco esteja na relação do corpo com o espaço e na perda de controlo corporal, o objetivo é aceder aos conteúdos psicológicos mobilizados através dessas atividades. Dessa forma, ao existir um foco de atenção no corpo, o *self* revela-se de forma mais livre e direta.

As estratégias terapêuticas utilizadas na psicodança são baseadas nas formas que surgem durante a sessão. O terapeuta trabalha com base no material fornecido pelo protagonista,

seguindo o seu desenrolar, sem impor respostas pré-concebidas. O diretor altera a música de acordo com os formatos corporais do protagonista.

Bermudez (1997), descreve três etapas a considerar numa sessão de psicodança: o aquecimento (específico e inespecífico), a dramatização e o comentário.

O *aquecimento*, na psicodança, é essencialmente direcionado ao corpo, visto este ser o principal veículo de comunicação. O próprio corpo será, portanto, o ponto de partida e o guia para a introdução de estímulos sonoros e musicais, e para os movimentos iniciais no aquecimento (Bermudez, 1997).

Uma diferença entre o diretor no psicodrama e na psicodança é que, na última, ocorre um *aquecimento inespecífico* conduzido pelo ego-auxiliar – que atua para harmonizar e orientar os movimentos individuais do grupo, permitindo a expressão corporal -, no qual, geralmente, o diretor se ausenta (aproximadamente meia hora das duas horas de duração de cada sessão) com o intuito de facilitar a participação ativa do grupo com o ego-auxiliar.

O *aquecimento específico*, está a cargo do diretor e decorre da sua interação com o grupo. Surge da adequação dos seus estímulos quando retorna, após o aquecimento inespecífico. Dependendo da leitura das formas, o diretor adapta a sua resposta, que pode ser musical, verbal ou dramática. À medida que a sessão avança, os protagonistas podem envolver-se mais intensamente, levando a descargas emocionais ou interrupções para partilhar as suas experiências. Deste modo, o papel terapêutico do diretor destaca-se, aplicando as técnicas apropriadas para facilitar o processo. A introdução de músicas com características definidas corresponde à deteção de situações e movimentos relacionados ao tema que surgem espontaneamente no grupo em resposta a estímulos musicais (Bermudez, 1997).

Relativamente à *dramatização*, a continuidade aquecimento-dramatização destaca a importância do primeiro para a obtenção de bons resultados no segundo. Da mesma forma, mostra que o tipo de material que aparece depende da forma como foi realizado o aquecimento e das circunstâncias ocorridas durante a sua execução (Bermudez, 1997).

A última etapa são os *comentários*. A produção dramática é o foco de atenção, para que cada participante partilhe o seu ponto de vista sobre o que viu, sentiu e qual foi o impacto da dramatização em relação aos seus próprios conteúdos. Portanto, trata-se, primeiro, de partilhar com o protagonista as experiências semelhantes que cada um viveu, antes de comentar a dramatização, configurando a imagem externa do protagonista, ou seja, o resultado do que os "outros" veem e deduzem dele a partir da dramatização, enquanto a versão do próprio

protagonista sobre como ele se viu "de dentro para fora" constituirá a imagem interna. A comparação entre uma e outra vai revelar o grau de consciência que o protagonista tem em relação aos seus comportamentos e ao impacto que eles terão no meio social. A elaboração verbal pode ocorrer passo a passo, ou no final da psicodança (Bermudez, 1997).

É importante salientar que a consciência do que aconteceu no palco não significa necessariamente que o protagonista o tenha assimilado. Para verificar isso, novas dramatizações são organizadas, com o desafio acrescido de evitar recorrer aos velhos padrões (Bermudez, 1997).

Dança/Movimento Terapia

Frequentemente denominada como terapia da dança ou dança/movimento terapia, a DMT pode adquirir diversos nomes de diferentes ramos. É uma forma de psicoterapia, diferenciada da psicoterapia tradicional na medida em que utiliza a expressão psicomotora como o seu principal modo de intervenção, ou seja, como instrumento psicoterapêutico ou curativo, tendo como base a ideia de que o corpo e a mente são unos. A DMT tem como premissa que o movimento corporal reflete estados emocionais internos, e que variações no comportamento do movimento podem originar mudanças na psique, promovendo assim o bem-estar e a saúde (Levy, 1988).

Estando entre as terapias vocacionadas para o corpo (Rohricht, 2009), a DMT é usada com o intuito tornar mais forte e fomentar a integração do indivíduo nos níveis emocional, cognitivo, físico, social e espiritual (ADTA, 2013; EADMT, 2013, cit. por Croft, 2016). Segundo Koch et al., (2015), tem sido defendido por vários autores que existe uma estreita ligação do corpo aos sentimentos, bem como entre emoção e cognição, e também entre corpo e cognição. A concentração no presente pode ser desenvolvida e tornada mais clara através da dança (Emmett, 2009; Manford, 2010, cit. por Batcup, 2013), podendo ser mantida através de uma ponderação verbal (Boris, 2001; Stark & Lohn, 1989).

Diversos estudos nesta área têm demonstrado que existe uma relação entre a DMT e o bem-estar, produzindo efeitos benéficos neste. Um exemplo, é o estudo de Blazquez, A., Guillamó, E., & Javierre, C. (2010) com mulheres com síndrome de fadiga crônica, no qual,

após a comparação das percepções antes e depois de cada sessão de DMT, se constataram melhorias nas percepções de bem-estar físico e do bem-estar psicológico após o programa.

Estudos como o de Koch et al., (2015) com jovens adultos com distúrbio do espectro de autismo, demonstraram diminuições nos níveis de stress, e aumento do bem-estar percebido, bem como melhorias na autoeficácia corporal, evidenciando a eficiência de abordagens terapêuticas como a DMT, no bem-estar e em fatores relacionados com o mesmo. Num estudo mais recente, também Wiedenhofer et al., (2017) obtiveram resultados semelhantes no que respeita ao aumento da percepção do bem-estar após os participantes serem sujeitos a sessões de DMT.

A dança/movimento-terapia é interdisciplinar, uma vez que combina a arte do movimento e dança com a ciência da psicologia. Evoluiu ao longo do tempo, incorporando conhecimentos sobre o uso terapêutico e espiritual da dança, antropologia cultural, teorias psicodinâmicas, ciências neuromotoras, psicologia das artes e processo criativo. A dança, na sua forma mais ampla, envolve o movimento corporal, desde pequenos gestos até a utilização completa do corpo, em resposta a sensações internas ou estímulos externos (Chaiklin & Wengrower, 2015).

O terapeuta de dança/movimento desempenha o papel de facilitador na exploração do significado da dança em relação à vida, crescimento e mudança psicoterapêutica. As teorias fundamentais da dança/terapia do movimento são universais, reconhecendo a união entre o corpo e a mente, enfatizam a expressão através do gesto, postura e movimento como veículos para autoconhecimento e mudança. A prática reconhece os efeitos terapêuticos do processo criativo e utiliza a dança como forma de aceder ao inconsciente e promover saúde e bem-estar (Chaiklin & Wengrower, 2015).

Biodanza

A Biodanza consiste numa prática que segue uma sequência de danças, brincadeiras e/ou exercícios interativos. Estes são concebidos para, inicialmente, estimular o sistema nervoso simpático, seguido pela ativação do sistema nervoso parassimpático, restaurando assim o equilíbrio fisiológico. Este processo resulta numa melhoria do estado de espírito e na redução da ansiedade (Stück et al., 2009). Importa salientar que a Biodanza não pressupõe coreografias e é adequada para todas as idades e níveis de aptidão física. A metodologia foi desenvolvida na década de 1960 por Rolando Toro Araneda, psicólogo clínico e antropólogo chileno.

Com o intuito de humanizar a prática psiquiátrica, Araneda iniciou uma investigação sobre os efeitos da música e da dança nos pacientes de um Hospital Psiquiátrico. Descobriu que determinados movimentos e exercícios, quando acompanhados de música, pareciam ter um impacto positivo na redução dos sintomas depressivos, entre outros (Calçada & Gilham, 2022).

O termo "Biodanza" deriva da expressão espanhola que significa "dança da vida". Foi elaborado como um termo que combina aspetos de pedagogia, movimento, emoção e auto-empoderamento (Toro, 2008, cit. por Ferraro et al., 2022). Este integra uma abordagem teórica e uma metodologia própria, denominada "Vivência Integrativa" (Toro, 2014, cit. por Carrasco & Padilla, 2021). Através da combinação de música, movimento e interações com os outros, procura proporcionar experiências de profunda consciência de si mesmo e dos demais durante esta prática. Esta abordagem visa, portanto, promover o desenvolvimento humano através das "vivências", termo que descreve experiências fundamentais do ser humano, como vitalidade, criatividade e afetividade. O efeito da Vivência Integrativa, como base da metodologia da Biodanza, tem sido validado por estudos na área da neurociência. É importante a harmonia do corpo, visto que as emoções não são inatas como circuitos neurais, mas sim construídas através das experiências vivenciadas (Feldman, 2019, cit. por Carrasco & Padilla, 2021). É relevante o envolvimento pessoal e social, através de experiências que promovam a interação entre indivíduos, permitindo o desenvolvimento de recursos emocionais (Capponi, 2019, cit. por Carrasco & Padilla, 2021).

As sessões são conduzidas em grupo e, no que concerne a sua estrutura, esta compreende uma sequência de aproximadamente doze exercícios (cada um com um propósito específico), permitindo aos participantes trabalhar no sentido de uma maior compreensão de si mesmos, dos outros e da comunidade em geral.

A Biodanza enfatiza a expressividade através do corpo, proporcionando aos participantes uma oportunidade de aprimorar o seu repertório motor, permitindo-lhes expressar os seus sentimentos através de diferentes e variados movimentos e dinâmicas (Toro, 2012b, cit. por Carrasco & Padilla, 2021). Através de uma abordagem centrada na pessoa, a Biodanza facilita atitudes empáticas e otimistas (no sentido positivo), contribuindo para o desenvolvimento do fator emocional e aumentando a autoconsciência, autorregulação, autoestima, gestão emocional, empoderamento, habilidades de relacionamento, habilidades sociais e resiliência. A aprendizagem de habilidades empáticas facilita a capacidade das pessoas de lidar conscientemente com as várias situações que surgem ao longo da vida (Rosa & Madonna, 2020).

Araneda descreve cinco habilidades essenciais para a vida que são elaboradas durante uma sessão de Biodanza: i) vitalidade (habilidade de sentir alegria e empatia); ii) criatividade (habilidade de criar e se recriar a si mesmo); iii) afetividade (habilidade de criar uma relação positiva com os outros); iv) sexualidade (habilidade de sentir prazer na vida); v) transcendência (relacionamento positivo com o ambiente) (Rosa & Madonna, 2019a; Rosa, 2017; 2018; 2018a; 2018b, cit. por Ferraro et al., 2022).

Atualmente, a Biodanza é praticada um pouco por todo o mundo (Calçada & Gilham, 2022; Carrasco & Padilla, 2021). Evidências científicas têm mostrado que é um bom método para melhorar a inteligência emocional, a autoestima, o senso de competência e eficácia, melhorando o próprio estado de espírito (Castañeda, 2009; Villegas, Stück, 1999, cit. por Rosa & Madonna, 2020). Adicionalmente, investigações sobre os efeitos psicofisiológicos da Biodanza e sua relação com o stress (Villegas, Stück, 1999, cit. por Rosa & Madonna, 2020) mostraram que esta é uma forma de intervenção eficaz para a redução do desconforto psicossomático facilitando a autorregulação.

A Biodanza permite alcançar novas dimensões de autoconsciência, que não podem ser acedidas através da linguagem verbal ou atividades racionais (Barros & Ximenes, 2016).

Terapia Gestalt

Foi inicialmente desenvolvida na década de 1950 por Frederick Perls, psicanalista alemão. Posteriormente, este aliou-se a Laura Perls, Paul Goodman, Paul Weisz, Elliot Shapiro, Sylvester Eastman Isadore, Ralph Hefferline e Jim Simkin, sendo em conjunto considerados os teóricos pioneiros da Terapia Gestalt (Freitas, 2016).

A terapia Gestalt é uma abordagem terapêutica dinâmica, de orientação humanista e focada no presente, com ênfase no funcionamento harmonioso e saudável do organismo como um todo, incluindo os sentidos, o corpo, as emoções e o intelecto. Possui raízes na teoria psicanalítica, bem como em várias correntes humanistas. Além disso, incorpora elementos da fenomenologia, do existencialismo e da terapia corporal Reichiana.

A partir destas influências, emergiu um amplo conjunto de conceitos e princípios teóricos que sustentam a prática da Terapia Gestalt (Latner, 1986; Perls, 1969; Perls, Hefferline, & Goodman, 1951, cit. por Oaklander, 2001).

A terapia Gestalt considera o ambiente envolvente, baseando-se nas relações humanas, e na ideia de que o ser humano se constrói e reorganiza constantemente, em função das relações que estabelece no mundo (Aguiar, 2005, cit. por Silveira, 2021). Visa o entendimento e manifestação dos significados por trás dos fenômenos ao invés de fornecer uma explicação para as causas (Lacerda, 2016, cit. por Silveira, 2021). A sua ferramenta principal é o diálogo (Hycner, 1997, cit. por Silveira, 2021).

Na Terapia Gestalt, a compreensão do ser humano é baseada na sua totalidade integrada, na relação com o ambiente e fundamentada no presente. A identidade está intrinsecamente ligada à interação com o mundo e moldada pelas experiências vivenciadas dentro do contexto individual (Heidegger, 2005, cit. por Silveira, 2021).

A teoria da Psicologia Gestalt representa um campo de pesquisa experimental, onde se procura compreender a relação entre mente e corpo. A *percepção* é um dos conceitos-chave nesse contexto, visto que oferece várias perspectivas para compreender a forma como o ser humano percebe o mundo ao seu redor (Freitas, 2016). Deste modo, a forma como um indivíduo percebe algo exerce influência direta sobre o seu comportamento.

A abordagem da Terapia Gestalt não se foca na cura do indivíduo, mas sim na estimulação do seu desenvolvimento pessoal e bem-estar, incidindo sobre as suas capacidades

e habilidades (Imperatori & Macedo, 2017, cit. por Silveira, 2021). Procura promover a aceitação e valorização do ser humano, visando proporcionar-lhe uma maior autonomia, autoconfiança e interação saudável consigo mesmo e com o mundo.

No que concerne a visão gestáltica dos prisioneiros, estes devem ser compreendidos na sua relação com o mundo de modo a compreender as suas atitudes. A sua identidade é baseada nas suas vivências decorrentes do contexto em que estão inseridos, bem como a forma como estabelecem relações (Ribeiro, 1985).

A Terapia Gestalt é, portanto, uma abordagem fundamentada nas experiências vivenciadas, com ênfase no contato direto e na atenção ao momento presente (aqui-e-agora). O seu objetivo é promover o processo de sensibilização do indivíduo em relação à sua maneira de se relacionar consigo mesmo, com os outros e com o ambiente circundante (Silveira, 2021).

Programas artísticos nas prisões

A instituição prisional, em muitos países, configura-se como um ambiente permeado por tensões e carente de medidas essenciais relacionadas à saúde e segurança, com a capacidade de infligir um impacto substancialmente adverso na saúde mental dos reclusos (Antunes et al., 2020). Neste contexto, estes deparam-se com a imposição de um espaço caracterizado por um conjunto de normas inteiramente díspares da realidade que conheciam anteriormente. Além disso, são forçados a adotar um novo estilo de vida, que envolve a assimilação de novos hábitos, idiossincrasias, linguagens, indumentárias e dinâmicas relacionais, resultando numa profunda alteração de hábitos. Por conseguinte, torna-se imperativo compreender tanto o detido quanto o ambiente prisional em que se encontra inserido, a fim de discernir o impacto provocado pela realidade do sistema penitenciário nesse indivíduo. Este contexto pode ocasionar uma série de distúrbios psicológicos ou agravar aqueles já existentes (Costa Neto, Araújo, Sousa, Alves & Beserra, 2013, cit. por Silveira, 2021).

De uma maneira geral, os problemas que afetam o sistema prisional, sejam eles de natureza estrutural, processual ou jurídica, exercem uma influência negativa tanto no processo saúde-doença como na tentativa de reintegração social dos reclusos (Antunes et al., 2020, cit.

por Silveira, 2021). Em vez de promover valores benéficos, o sistema prisional estimula valores prejudiciais à sociedade (Machado & Guimarães, 2014). Os reclusos habitam num ambiente onde o tratamento é frequentemente caracterizado por práticas desumanas e onde estão isolados das suas famílias e da sociedade. A privação de liberdade altera profundamente o ambiente familiar do preso, tornando-o novo e imprevisível. Muitos reclusos enfrentam problemas de saúde, tanto física quanto mental, como consequência da adaptação a essa nova realidade (Ribeiro, 2006, cit. por Silveira, 2021).

A experiência de encarceramento desencadeia um fenómeno conhecido como prisionização, no qual o detido é compelido a adaptar-se às normas e disciplinas inerentes a esse ambiente, o que pode resultar numa perda de identidade do recluso, desenvolvimento de sentimentos de inferioridade e empobrecimento do seu bem-estar psicológico. Este processo culmina na restrição das perspetivas individuais e na redução da capacidade de planeamento a médio e longo prazo (Sá, 2007, cit. por Silveira, 2021). Consequentemente, os reclusos tornam-se indivíduos destituídos de horizontes promissores, aumentando o risco de reincidência no âmbito criminal. Expor os indivíduos ao ambiente prisional, muitas vezes degradante, pode desencadear um conjunto de sentimentos, como desamparo, desvalorização, angústia, raiva, desespero, desejo de vingança e agressividade. A forma como o prisioneiro se percebe afetará a sua reintegração na sociedade, uma vez que se ele se conceber apenas como criminoso, será mais propenso a reincidir devido a recursos psicológicos limitados para se ver de outra forma. Se o recluso desenvolver uma relação saudável consigo mesmo, com os outros e com o mundo, isso pode contribuir para evitar reincidência no crime, permitindo resgatar os seus valores (Andrade, 2000, cit. por Silveira, 2021).

Face a este cenário, é crucial enfatizar a importância de procurar individualizar e reconhecer a subjetividade do recluso, tratando-o com respeito, não apenas como um infrator mas também como um cidadão. É fundamental vermos o recluso como um indivíduo dotado de potencialidades que merecem ser desenvolvidas (Machado & Guimarães, 2014). Deste modo, é importante a consideração de alternativas que possam proporcionar uma nova perspetiva para os reclusos.

Diversos autores têm investigado ao longo dos tempos o impacto da dança, bem como de outros projetos artísticos, no ambiente prisional. Estes visam proporcionar experiências positivas e frequentemente reabilitadoras para os prisioneiros - embora também possam existir intenções artísticas, experienciais ou de desenvolvimento da perspetiva do praticante (Akroyd, Bartlett, Jasper, Peppiatt, & Thomson, 1996, cit. por Mortimer, 2017).

Anderson (2015) realizou um programa-piloto de intervenções artísticas - *A Inspiring Change* - que ocorreu em cinco prisões escocesas ao longo de 2010, com os objetivos de estimular o envolvimento dos prisioneiros na aprendizagem, melhorar as suas capacidades de alfabetização e, por último, investigar o potencial das artes para apoiar o processo de reabilitação. No seu artigo explora a forma como profissionais das artes conduziram e avaliaram as sessões, de forma a proporcionar informações práticas para investigações futuras sobre as artes nas prisões, bem como detalhes acerca da prática do ensino nas aulas de educação em geral nas mesmas. Constatou que os benefícios positivos obtidos com a participação nos projetos artísticos incluíram o desenvolvimento de novas competências, o estabelecimento de novas amizades com outros prisioneiros nos projetos e o envolvimento de membros da família nas performances finais. Os prisioneiros relataram ainda que a experiência de fazer uma contribuição individual para um objetivo final do grupo foi positiva - um processo que não ocorre frequentemente na prisão (Anderson et al. 2011b; McNeill et al. 2011; Tett et al. 2012, cit. por Anderson, 2015).

Estudos têm comprovado os benefícios da utilização da DMT em prisões e unidades de segurança média. Alguns exemplos são: o estudo de Smeijsters e Cleven (2006) que afirma que a DMT pode reduzir a reincidência, e o de Milliken (2002) que refere uma diminuição da angústia, conflito, vergonha e depressão, bem como uma contribuição para comportamentos mais sociáveis e de ligação (Milliken, 2002; Smeijsters & Cleven, 2006, cit. por Batcup, 2013).

De acordo com Reuss (1999), a avaliação dos programas de educação em prisões é frequentemente limitada às taxas de reincidência, ignorando a experiência qualitativa dos presos e o seu desenvolvimento pessoal na sala de aula. Deste modo, a autora sugere que a avaliação se deve focar em resultados de desenvolvimento e crescimento, bem como de habilitação pessoal, e não só na mudança no comportamento ofensivo. Existe todo um processo de aprendizagem, através do qual os estudantes sintetizam os conhecimentos, experiências de vida e interações na sala de aula, de forma a moldar as suas atitudes e comportamentos, denominado de “tecelagem”, e que torna a aprendizagem significativa. Tem-se observado a existência de uma grande capacidade por parte dos prisioneiros em abraçar desafios, bem como crescimento e aprendizagem através da sua interação com as artes.

Um fator comum a diversos estudos é o facto de os profissionais das artes nas prisões terem um grande impacto e proporcionarem um desafio seguro, de mudança, através das mesmas. O envolvimento com as artes pode desafiar a visão unidimensional da identidade do

prisioneiro, criando caminhos para o desenvolvimento e a mudança. As artes oferecem uma variedade de caminhos para esta mudança (Anderson, 2015).

CORPOEMCADEIA

O *CorpoemCadeia* é um projeto realizado no Estabelecimento Prisional do Linhó, em Alcabideche, Portugal. Este envolveu um grupo de 16 reclusos do EP numa abordagem inclusiva, e que surgiu com o propósito de gerar um espaço de experimentação artística, com enfoque na dança. O objetivo de proporcionar um contexto propenso ao desenvolvimento artístico e humano de prisioneiros, e envolve-los numa experiência transformadora através da dança, foi promovido pela Companhia Olga Roriz (COR), em parceria com a Direcção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais, a Associação Portuguesa da Gestalt (APG), e o Instituto Gestalt de Florença.

O *CorpoemCadeia*, na sua génese, combina o modelo artístico da COR com a Terapia Gestalt, valorizando a perceção corporal, bem como o presente e a visão da existência humana como processo criativo, procurando habilitar as pessoas na elaboração de objetivos de vida assentes em escolhas mais estruturadas e conscientes. A relação entre a dança, Gestalt e Comunidade Prisional, torna a arte uma “ferramenta de emancipação e autonomia social dos reclusos” e, em paralelo, a intervenção gestáltica beneficia da naturalidade dos processos criativos artísticos (*corpoemcadeia*, s.d.).

As aulas de dança lecionadas pela equipa artística da COR, têm por base exercícios de técnica de dança contemporânea, improvisação e composição inspiradas numa mistura de diferentes linguagens artísticas, bem como um debate teórico-prático de conteúdos artísticos que fomenta a partilha, dando origem aos mais diversos processos criativos em que é privilegiado o modelo da relação intérprete-criador.

Semanalmente, foram realizadas sessões psicoeducacionais e, seguidamente, sessões de movimento, cada uma com a duração de duas horas. As sessões psicoeducacionais consistiram em dinâmicas criativas de corpo, em conjunto com técnicas do psicodrama e Terapia Gestalt, de forma a criar um ambiente de reflexão e processamento mais aprofundado do impacto das experiências do projeto na vida dos reclusos e formadores. Promove-se uma

compreensão mais integrada dos processos de mudança individual e coletiva, ajudando a desenvolver um corpo consciente, responsável e ousado, capaz de se expressar criativamente nas relações com o outro e o mundo (corpomcadeia, s.d.).

No decorrer do projeto foram também realizadas atuações informais dentro do EP do Linhó, bem como aulas e a apresentação pública de um espetáculo da Coreógrafa Olga Roriz, para a comunidade prisional e familiares dos participantes. A formação ocorreu de abril de 2019 a dezembro de 2022, e foi organizada em 4 ciclos, cada um com as suas temáticas e especificidades – “ocupar o corpo”, “corpo dramático”, “corpo criativo” e “corpo reflexo” – descritos na tabela em anexo (Anexo 3).

Método

Amostra

Para o projeto *CorpoemCadeia* foram previamente selecionados 16 participantes, todavia, houve algumas desistências – quer por vontade própria, quer por cumprimento integral das sentenças no ambiente penitenciário - pelo que a amostra desta investigação é constituída somente por 5 reclusos da EP do Linhó. Todos os sujeitos são do sexo masculino, e com idades compreendidas entre os 20 anos e os 42 anos.

Procedimento

A recolha de dados, foi realizada através de entrevistas nos dias 24 de abril e 2 de maio de 2023, nas instalações do Estabelecimento Prisional do Linhó. A estas precedeu o contacto com a coordenadora artística e social, Catarina Câmara, que me forneceu o email da diretora do EP do Linhó. Após efetuado o pedido para realizar as entrevistas presencialmente, aguardei a resposta positiva do Diretor Geral, que surgiu em março. Posteriormente, entrei em contacto com a Dr^a Cláudia Coelho, adjunta no EP, que agendou comigo as visitas, e selecionou a amostra segundo o critério de maior participação e envolvimento no projeto.

A coordenadora artística e social, já tinha referido o objetivo do meu estudo antes do término do projeto em dezembro, pelo que os reclusos pertencentes ao *CorpoemCadeia* já tinham recebido a informação de que estas entrevistas iriam acontecer, e qual o seu propósito.

Os participantes que constituem esta amostra forneceram o seu consentimento verbal à Dr^a Cláudia Coelho, adjunta no EP, aceitando a realização das entrevistas. Uma vez que as entrevistas tiveram uma duração superior à esperada, no primeiro dia foram entrevistados somente três reclusos, e no segundo dia os restantes dois. Foi-me atribuída uma sala/gabinete e os reclusos foram chamados e trazidos por guardas prisionais, um por um.

Os interessados foram então lembrados sobre o objetivo da entrevista. Esta explicação foi feita na ausência de qualquer funcionário do EP, a fim de dar aos participantes uma oportunidade justa de recusar a participação no estudo. Todos receberam da minha parte esclarecimentos verbais, e por escrito, sobre os objetivos do estudo, as temáticas das questões que seriam abordadas, bem como os termos de consentimento, e a possibilidade de desistirem a qualquer momento ou recusarem responder a alguma questão. Foi-lhes solicitado que, após a

leitura do esclarecimento pormenorizado disponibilizado, assinassem um formulário de consentimento.

Todas as entrevistas foram conduzidas pela autora, seguindo um guião (semi-estruturado) concebido para cobrir uma série de tópicos com o propósito de registar as considerações dos participantes acerca do projeto e contribuir para a literatura sobre projetos artísticos dentro do ambiente prisional e seus eventuais benefícios para os que neles participam.

As perguntas da entrevista focaram os seguintes tópicos: A Relação com o próprio (*o Corpo e a Mente*) e as Relações sociais (*a Relação com os outros* e *a Relação com o Mundo*). Dado o foco de investigação, as entrevistas abordaram questões específicas dentro das temáticas mencionadas, com o intuito de explorar tópicos de investigação pré-determinados, e de assegurar que os participantes partilhariam as suas perspetivas sobre as questões colocadas. As perguntas foram articuladas de uma forma simplificada e aberta para permitir uma discussão fluida e desinibida.

Delineamento

O presente estudo tem como objetivo compreender de que formas é que o contacto com a dança, e a terapia Gestalt, tal como operacionalizadas no projeto *CorpoemCadeia*, foram vivenciadas pelos participantes, e de que modo impactaram as suas relações sociais e a relação com o próprio. Esta investigação consiste numa recolha de dados qualitativa, mediante entrevistas semi-estruturadas, junto dos participantes do projeto *CorpoemCadeia*, com o objetivo de documentar as reflexões finais relativas à participação neste projeto, bem como as aprendizagens, dificuldades, descobertas e mudanças que advêm das novas ferramentas de expressão que lhes foram fornecidas. Tem ainda o intuito de sustentar as evidências sobre os impactos dos projetos artísticos em contexto prisional.

Cada entrevista foi gravada e transcrita na sua totalidade pela autora, e submetida a uma análise temática através de uma abordagem indutiva ou “*bottom-up*”, o que significa que os temas foram identificados com base nos dados brutos, sem um sistema de codificação prévio ou enquadramento teórico (Braun & Clarke, 2006).

A decisão de utilizar uma abordagem indutiva prende-se com o facto de permitir uma descrição mais livre e rica dos dados, bem como a possibilidade de capturar relações mais subtis entre diferentes significados, que uma abordagem mais rígida poderia deixar passar.

Após a realização das transcrições dos 5 participantes, estas foram inseridas no programa *DelveTool*, de codificação de dados qualitativos. Foi realizada uma codificação inicial de todas as transcrições, e identificados os principais temas nos dados, para possibilitar o desenvolvimento do mapa temático, bem como uma posterior discussão de resultados.

Resultados

No que concerne às informações recolhidas através das entrevistas, é possível destacar três temas fulcrais: relações interpessoais, relação consigo próprio e eventos significativos do projeto, com os seus respetivos subtemas, como é possível averiguar no mapa abaixo apresentado.

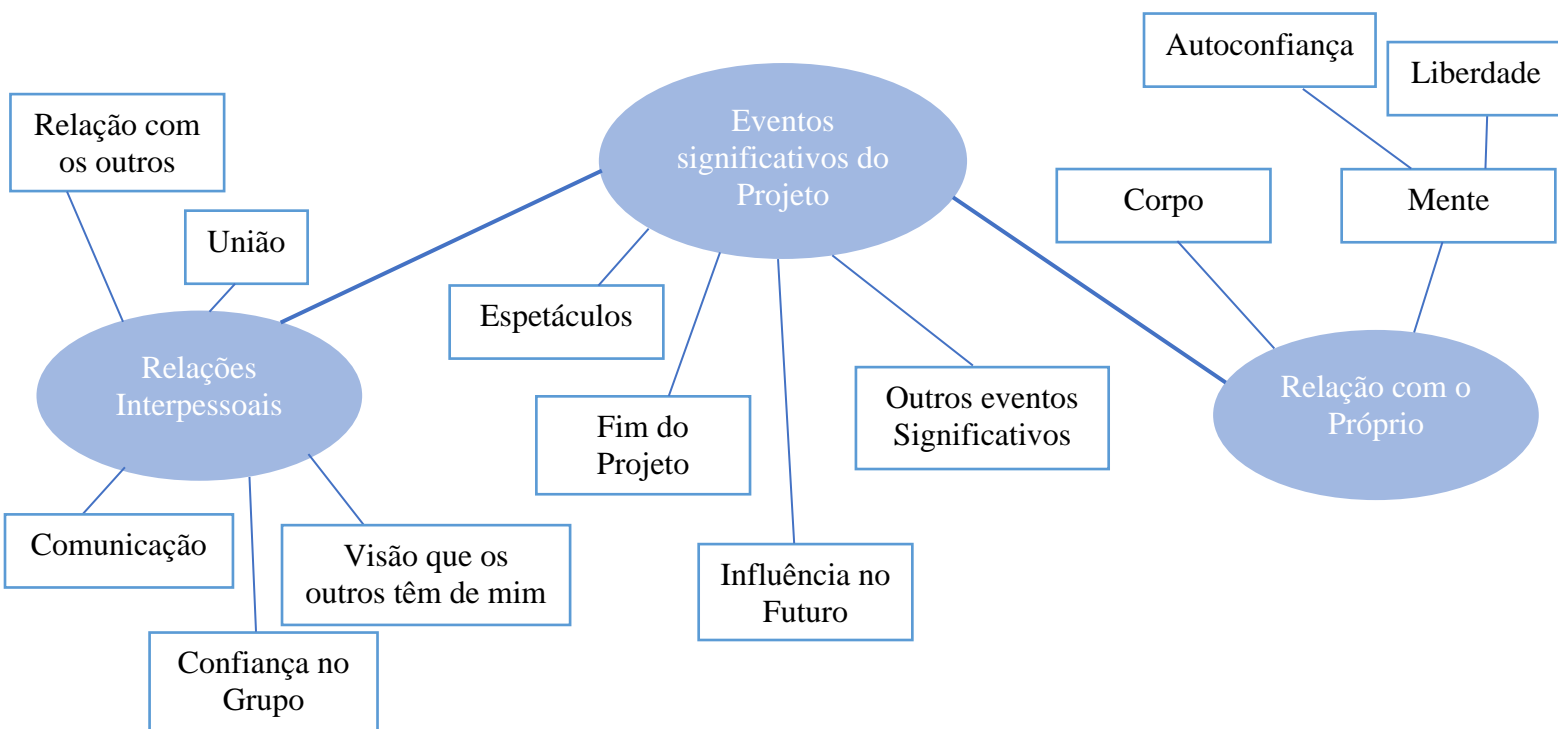


Figura 1 - Mapa Temático

1. Relações Interpessoais

1.1 Relação com os outros

“(...) a relação com os meus colegas mudou bastante. Somos praticamente irmãos, somos uma família hoje em dia. Dentro da ala respeitamo-nos uns aos outros, lidamos uns com os outros de uma maneira diferente do que com os outros colegas que estão cá dentro.” (P1);

“(...) ajudou-me também a conectar com os outros (...) Isso mudou muito em mim, senti que foi um subir de degraus, um passo positivo na relação, mesmo com os guardas, educadoras, toda a gente.” (P5)

“(...) temos um respeito que é diferente daquele que temos com os outros colegas, porque é como eu disse, nós somos praticamente uma família.” (P1)

1.2 União

“Senti a felicidade e união do grupo (...) ficámos muito próximos.” (P2)

“(...) foram tantas pessoas que passaram naquele projeto naqueles 3 anos, que eu considero a minha família.” (P3)

“(...) mesmo quando saímos do CorpoemCadeia, quando criámos aquele laço entre nós como se fossemos família, a gente cá dentro protegíamo-nos uns aos outros (...) e sentimos mesmo que éramos um grupo, éramos uma união (...) Fazíamos mesmo parte de um grupo.” (P5)

“(...) A dança e a Catarina conseguiram ser os elementos de união. Somos da família dela, então isso tudo interfere e cria aquele impacto no grupo que faz com que sejamos unidos” (P1)

1.3 Confiança no grupo

“(...) o CorpoemCadeia faz certas e determinadas coisas de maneira a lidarmos melhor uns com os outros, para ganharmos confiança, para termos mais abertura uns com os outros também.” (P5)

“(...) quando nos sentávamos para falar já notávamos que estávamos mais à vontade uns com os outros, já confiávamos, já ouvíamos mais o outro, já não era aquela macacada de rir (...) e começamos ali apoiarmo-nos e a ter mais confiança uns nos outros.” (P3)

“(...) a maior parte de nós não nos víamos diariamente, nem sequer falávamos, e ganhámos aquela amizade, confiança, e se for preciso noutro contexto isto não aconteceria. Também nos ajudou a lidar mais com as outras pessoas, dos reclusos que estavam aí na cadeia.” (P5)

1.4 Comunicação

“(...) uma das coisas que nós aprendemos a lidar, que antes se for preciso a gente batíamos boca e cada um ia para o seu canto, e quando estávamos em certas e determinadas situações a gente não falava e criaríamos aquele mau ambiente... Isso foi uma das coisas que conseguimos lidar, o facilitar da comunicação e perceber o lado do outro...” (P5)

“Houve ali coisas que teve de ser, e resolvemos, e tivemos de sentar e as pessoas que estavam ali naquela altura, os terapeutas ouviram-nos e aconselharam-nos. (...) Souberam-nos ouvir, souberam dar-nos tempo para nos expressarmos, aquilo que estávamos a sentir.” (P3)

“(...) ajudou-me porque essas pessoas com quem eu dentro... ou seja, dentro do sistema prisional no pátio eu não falava (...) o CorpoemCadeia veio-me dar hipótese de me sentar ao pé das pessoas e dizer “anda cá, vamos lá falar.” (...) Comecei a falar mais com as pessoas, algumas, e pessoas também notaram.” (P3)

Alguns dos participantes ainda especificaram de que forma é que a dança os ajudou a comunicar de forma não-verbal:

“(...) cada movimento é uma palavra, cada palavra vai constituir uma frase de movimento (...). O corpo começou a absorver essas palavras (...) e foi aí que eu comecei a descobrir que eu posso falar tanto sem a linguagem verbal, e isso é bom para mim. (...) E foi a partir daí que comecei a aprender essa linguagem, para mim, não para ser como eles (os muitos bailarinos que por ali passaram).” (P3);

“(...) a dança faz-me falta para me expressar (...)” (P2);

“(...) conseguia expressar com o corpo coisas que não consigo falar. Era daí que vinham as outras emoções que eu não conseguia decifrar em mim, então, através da dança, consegui decifrar muitas coisas que eu não conseguia.” (P5);

1.5 Visão que os outros têm de mim

“(...) víamos que eles lidavam com a gente de maneira diferente. Mas mesmo com os guardas prisionais, com educadores e tudo, nós notámos uma grande diferença. Sentíamos que mudaram perante nós. (...) comecei a ver “bem, eles estão a ver que eu estou a mudar, então estão a lidar comigo de maneira diferente”.” (P5)

“(...) o CorpoemCadeia deu-me aquela visão de as pessoas dizerem assim “ele tá mudado, tá mais controlado, tá mais acessível para se chegar lá e falar”, e mesmo com os guardas. (...) de repente, na comunidade reclusa, todos queriam ir para o CorpoemCadeia” (P3)

“(...) muitos dos guardas depois do espetáculo falavam bem do CorpoemCadeia, e já davam ali um braço a torcer que ao início não dariam.” (P2)

“Foi uma mudança que não só eu notei, como os outros à minha volta, e isso fez-me bem e foi graças ao CorpoemCadeia” (P3)

2. Eventos Significativos do Projeto

2.1 Espetáculos

“(...) quando chegámos à Gulbenkian, só no ensaio começaram todos a bater palmas e a elogiar-nos. (...) não esperávamos aquelas reações positivas (...) Quando acabou queria mais, queria fazer outro logo a seguir.” (P3)

“(...) quando eu subo ao palco, sinto aquela sensação boa. (...) parece que esqueço qualquer coisa e estou ali mesmo para desfrutar. (...) O nervosismo é só antes do palco, depois de entrar no palco e começa-se a fazer certos movimentos e libertamo-nos e esquecemos tudo, e é uma missão cumprida.” (P4)

“A mim caiu-me lágrimas de alegria depois do final do espetáculo (...) foi mesmo muito bom.” (P1)

2.2 Fim do Projeto

“Nem me quero lembrar disso... chorei tanto para ser sincero, chorei mesmo (...) a despedida do projeto foi péssima porque era um momento em que eu precisava de estar com pessoas, pessoas fora daqui, fora deste ambiente prisional. (...) passei quase 3 semanas a chorar na cela sozinho porque precisava do CorpoemCadeia, precisava de

mexer e daquela energia que eu recebia das pessoas mas que naquele momento não estava a receber, e estava-me a custar bastante.” (P3)

“Ainda não encarei porque ainda estou à espera para ver se há continuação ou não... há sempre essa esperança. Eu só sei que eu estou disponível, porque a dança me tem ajudado a atravessar esta fase.” (P2)

2.3 Influência no Futuro

“Eu quero voltar à dança (...) sair da minha zona de conforto. Quero pesquisar e explorar, assim que sair. É tudo totalmente diferente do que é estar aqui neste meio. Estou disposto mesmo a procurar isso e a continuar a dançar.” (P4)

“Eu vejo o meu futuro a ajudar lá fora através da arte (...), este projeto veio-me dizer que a cultura é o essencial para fecharmos as cadeias. (...) Porque eu sei o que é que este projeto em 3 anos me fez. (...) A cultura é muito, muito, muito importante na formação de um jovem, e é o que não se está a passar com esses jovens. (...) o meu futuro eu vejo-me a fazer qualquer coisa com adolescentes de centros juvenis, de detenção (...) continuar num projeto destes. (...) Tantas boas memórias que eu tenho, e que eu posso passar a outros.” (P3)

“(...) com o projeto acreditei no meu sonho que tinha em criança, que eu acabei por desistir, que é ter oportunidade de trabalhar com crianças. Então o projeto alargou aquele horizonte, abriu aquilo que estava praticamente perdido, porque eu acabei por desistir do meu sonho, porque nós as vezes temos obstáculos. A sociedade nos cria obstáculos, e depois se não temos aquele apoio dentro da nossa comunidade acabamos por desistir, e foi o que aconteceu comigo, o desistir mesmo, desisti fui para uma vida de crime e acabei onde estou aqui hoje. Tenho esperança e eu sei que vou conseguir isto, vou dar à minha comunidade o que a minha comunidade não me deu, e não vou pedir nada em troca. Então hoje eu tenho um sonho, sempre tive um sonho (...) que no fundo é consciencializar as nossas crianças sobre a importância dos nossos sonhos e falar-lhes também da realidade da prisão.” (P1)

2.4 Outros eventos significativos

“Somos tratados com pessoas, bailarinos” (P3)

“O momento que eu mais guardei foi desde o momento que os espetáculos se começaram a aproximar, a gente tinha começado a fazer os ensaios. Tava a falar ao microfone, ouvir a minha voz e estar a falar assim em público e nos ensaios.” (P4)

“Tive oportunidade de ver os meus familiares. Foi bom, até porque o público mostrava empatia, porque todos somos humanos, não é? E a obra de arte pode ser criada em qualquer lugar, principalmente através da dança.” (P2)

“(…) já tou preso há 11 anos e 6 meses, e esta foi a única oportunidade que eu tive de sair para o exterior do EP, e foi por causa do CorpoemCadeia, do projeto. (...) foi muito gratificante.” (P1)

“O projeto é que nos acabava por tirar desta rotina. Eu sei que muitos na minha situação, que estavam ali sem fazer nada, que aquele projeto veio salvar os dias. Nós ficávamos entusiasmados e ansiosos pelos dias em que podíamos fazer algo diferente (...) em 18 anos de cadeia, este foi O PROJETO!” (P3)

3. Relação com o Próprio

3.1 Corpo

“Conseguia tipo fazer-me expressar o que eu estava a sentir com o corpo, e não só, mesmo verbalmente. (...) E, para mim, os movimentos que eu fazia, que fui aprendendo, chegava alturas em que eu me soltava” (P5)

“Eu não gosto que me toquem, evito mesmo o toque, e que entrem no meu espaço pessoal, e ali acho foi o maior desafio para mim, foi começar a aceitar que têm de me tocar, têm de me agarrar, eu tenho de agarrar os outros.” (P3)

“Mudou bastante [a consciência corporal]. Hoje em dia sou capaz de fazer um espetáculo todo, e as coisas todas que aprendi ali só de memória do corpo, não preciso estar a pensar muito. (...) o corpo já tem a memória dos exercícios, das conversas, de tudo.” (P3)

“(…) incentivava-nos a explorar todas as partes (do corpo).” (P2)

3.2 Mente

“(…) dar-nos oportunidade de sair da nossa realidade presente e podermos sonhar um bocadinho, fazer um trabalho que nos faça sentido.” (P2)

“(…) com o decorrer do tempo, com os ensaios, com as conversas que tínhamos, depois começou a mente a abrir, e depois foi espontâneo e tranquilo. (...) Faziam-me bem, mesmo. Nos dias dos ensaios chegava à cela e era diferente. Era um dia muito diferente,

um dia agradável. (...) Eu sentia-me leve, ia para a cela e dormia bem. Acordava feliz. Saía-me um peso de cima.” (P1)

“(...) foi uma boa maneira de eu crescer e saber lidar com as minhas próprias emoções, que não sabia antes, e consegui saber lidar mais com os meus sentimentos” (P5)

“No projeto, com o tempo, e com os desabafos, acho que fomos ficando mais compreensivos, entendemos melhor as coisas.” (P2)

3.2.1 Autoconfiança

“Ganhei mais confiança em mim.(...) Há certas coisas que a gente trabalha no CorpoemCadeia que nos faz ter autoestima, gostar de nós próprios” (P5)

“Eu alimento-me da dança no sentido que a minha autoestima cresceu por causa da dança.” (P2)

“(...) a dança levou-me para um outro patamar (ao nível da autoconfiança).” (P1)

3.2.2 Liberdade

“Dar liberdade a reclusos que estão fechados com o corpo mas a mente é livre.” (P2)

“Eu não me sinto preso. Eu sei que sou livre (...) Independentemente de eu estar aqui, eu sou livre, sou uma pessoa livre porque a minha mente me leva a onde eu quero.” (P1)

“(...) naquele sala, a gente parece que não estamos presos. Quando vamos para ali abre-se uma porta.” (P5)

“(...) era um dia em que nos sentíamos livres (dia das aulas). Nós estávamos ali dentro de uma sala, entre quatro paredes, mas estávamos livres, é outro mundo. Nós fizemos daquele espaço o nosso espaço mesmo.” (P1)

Discussão

Discussão dos Resultados e Conclusões

O presente estudo, ao analisar as experiências individuais dos participantes do Projeto *CorpoemCadeia*, permitiu identificar algumas das contribuições da dança, aliada à Terapia Gestalt, para o trabalho com indivíduos no sistema prisional, e a forma como ela é vivenciada.

O que distingue a dança-terapia de outras abordagens terapêuticas é a sua ênfase na conjugação do movimento, da dança e da conexão mente-corpo. Distinguindo-se da psicoterapia convencional, a terapia pela dança utiliza a comunicação não-verbal como principal veículo de autoexpressão e exploração. Através do movimento e da dança, é possível desencadear transformações significativas, e promover o crescimento pessoal, ao potencializar as capacidades e habilidades do indivíduo. Permite uma conexão consigo próprios, exprimindo emoções, memórias e vivências, que podendo ser muitas vezes expressas verbalmente com dificuldade, desta forma facilitam um processo terapêutico mais profundo e holístico.

Em conciliação com os princípios da Terapia Gestalt, a dança revela-se como uma ferramenta valiosa para que o recluso possa confrontar a sua realidade, expandir a sua consciência e reavaliar as suas perceções de si mesmo, dos outros e do mundo (Ciornai, 2004). Torna-se evidente a sua relevância no contexto prisional, visto que contribui para o desencadear de um processo de recuperação da qualidade de vida e autoestima, além de proporcionar momentos de alívio diante das tensões e ansiedades enfrentadas no ambiente prisional (Andrade, 2000). A integração entre dança e Terapia Gestalt proporciona aos prisioneiros novos recursos, permitindo-lhes comunicar as suas ideias e emoções de forma mais eficaz.

É importante salientar as relações e interações entre reclusos e guardas, que não foram previstas aquando a formulação das questões para a entrevista, mas que surgiram de forma recorrente no discurso dos participantes, especialmente ao abordar as relações sociais, uma vez que, como consequência do projeto, houve uma melhoria na relação destes.

As relações e interações entre reclusos e figuras de autoridade, como por exemplo guardas prisionais, são complexas e muitas vezes negativas. Estas podem ser afetadas por diversos fatores, tais como: dinâmicas de poder e autoridade, potencial para conflitos entre ambos; desconfiança e tensão, atitude e comportamento dos guardas prisionais, e a possibilidade de abuso por parte da autoridade, que pode incluir o uso excessivo de força, tratamento desumano ou práticas discriminatórias. As atitudes dos guardas no seu contacto

diário com os reclusos podem influenciar as suas experiências na prisão (Johnsen, Granheim e Helgesen 2011, cit. por dos Santos, 2016). A comunicação desempenha um papel central na dinâmica entre os guardas e os reclusos. Maior ênfase nas habilidades de comunicação interpessoal pode ajudar a diminuir o potencial para reações exageradas por parte dos reclusos, ajudando na reabilitação. A maneira como os guardas constroem a sua relação com os reclusos pode determinar se podem interagir com estes de forma proativa, ou se terão que recorrer a medidas mais duras para alcançar um mesmo objetivo (Stinchcomb, 2011, cit. por dos Santos, 2016).

Quando abordamos a comunidade reclusa é, portanto, importante considerar o ambiente prisional e todos os envolvidos no mesmo, nomeadamente as pessoas que nele trabalham. O termo ambiente prisional refere-se aos vários elementos dentro de uma prisão que constroem um ambiente específico para os contextos prisionais. É importante salientar que o ambiente prisional pode ter um efeito não só sobre os presos, mas também sobre o pessoal e voluntários que nele trabalham (Mortimer, 2017).

A construção de relações através da dança ajuda a estabelecer relações positivas e fomenta a interação social, podendo proporcionar um sentido de significado e pertença (Akroyd et al., 1996; Amans, 2008; Clarke, 1973, cit. por Mortimer, 2017). Apesar disto, o desenvolvimento de relações dentro de um contexto prisional pode acontecer apenas numa medida muito limitada devido à complexidade deste ambiente em comparação com alguns outros contextos de ensino. Devido ao *CorpoemCadeia*, foi possível constatar, através dos dados recolhidos sob a forma de entrevistas, que foram percebidas pelos reclusos melhorias na relação com os guardas do EP do Linhó.

Alguns dos sujeitos relataram também que a participação no projeto teve impacto nas suas rotinas diárias, afirmando que lhes trouxe um propósito dentro do ambiente prisional, na medida em que ansiavam pelas aulas, pela aprendizagem e pelas experiências positivas (como por exemplo, o facto de terem um espaço onde podiam expressar as suas emoções de forma não verbal, através do corpo, algo que aprenderam a fazer através de diversos exercícios que lhes eram solicitados).

Tanto a dança quanto a Terapia Gestalt têm como objetivo o desenvolvimento pessoal, do bem-estar e do self. Ao envolver os reclusos em atividades gratificantes, como é o caso do projeto *CorpoemCadeia*, este permitiu conferir uma quebra na rotina que lhes proporcionou felicidade, e que combateu os “tempos mortos”, evitando que todos os dias fossem iguais,

banais e sem objetivos. A dança pode transformar o ambiente prisional inibidor, pois a atitude sem julgamentos dos professores e coordenadores que integraram o projeto ofereceu humanidade e empatia, conferindo um sentido de normalidade, que fomentou a mudança.

Através dos resultados obtidos, é possível verificar que os sujeitos que participaram neste projeto referem ter desenvolvido novas capacidades, perspectivas, insights, empatia e sentido de responsabilidade, constatando melhorias ao nível da comunicação, da relação consigo mesmos, ficando mais em sintonia consigo próprios a nível físico e mental. Houve melhorias nas relações interpessoais, com reclusos dentro e fora do grupo, tanto da mesma ala como de diferentes alas, bem como com os guardas e restante corpo docente do EP. Adicionalmente, desenvolveram um sentimento de pertença a um grupo, e realizaram atividades que lhes conferiram propósito e foram significativas. Este projeto fomentou a mudança e levou à criação de objetivos, influenciou o bem-estar físico e psicológico dos praticantes, levou à quebra das rotinas e à conceção de projetos de vida.

Os resultados permitem constatar que a dança e a Terapia Gestalt têm, na perspectiva dos beneficiários, um efeito positivo nas vivências em sujeitos em privação de liberdade. Transformando o ambiente relacional, aumentando os níveis de bem-estar, a capacidade de empatia e de perspectiva, as competências de expressão e comunicação, este tipo de projeto merece a atenção das comunidades científicas, de profissionais da área e política, no sentido de estes e outros feitos serem mais implementados e estudados no futuro.

Limitações e Propostas para Estudos Futuros

Esta investigação é fundamentada numa amostra de dimensão reduzida, o que pode restringir a extensão da generalização dos resultados obtidos. As informações foram recolhidas através de entrevistas semi-estruturadas realizadas em ambiente prisional, pelo que é plausível formular a hipótese de que o contexto em que as mesmas foram conduzidas poderá ter exercido um efeito inibidor sobre os participantes. Não obstante as limitações mencionadas, permitiu reforçar os dados provenientes de investigações anteriores e fornecer dados relativos a um projeto efetivamente realizado em Portugal, onde a sua escassez, bem como a de informações disponíveis sobre o tema, são notórias.

No que concerne as temáticas da DMT, Biodanza, e Psicodança, a literatura sobre as mesmas possui um número muito limitado de estudos, e aliando estas à Terapia Gestalt, ainda mais escassa é a investigação, reforçando uma vez mais a importância desta dissertação.

Apesar de existir investigação com sujeitos de diversas faixas etárias, grupos, contextos e patologias, e de já terem sido revelados diversos efeitos benéficos da dança na sua forma terapêutica, alguns sujeitos, particularmente os adultos, podem hesitar em participar nestes projetos e intervenções devido à crença de falta de criatividade ou habilidade artística, existindo ansiedade em se expressarem ou demonstrando relutância em participar ativamente. Mesmo pessoas com experiência em áreas artísticas podem ter dificuldade em se libertarem das convenções aprendidas, o que pode inibir a sua espontaneidade.

Ao longo das entrevistas, determinados participantes relataram experiências relacionadas com um colega homossexual no projeto. Foi mencionado que, para certos indivíduos, foi um desafio envolverem-se com ele em atividades de dança, devido à necessidade de contato físico. Ainda assim, nos seus testemunhos partilham que aceitaram a sua sexualidade, e que se tornaram mais recetivos, após o terem conhecido melhor e dançado juntos. Em estudos futuros, seria interessante explorar temáticas como as ideias de masculinidade, o conceito de masculinidade tóxica, o feminino, o preconceito, e dinâmicas relacionais dentro dos estabelecimentos prisionais, bem como a forma como surgem, se manifestam e podem ser trabalhadas através da dança e da Terapia Gestalt.

Seria também interessante estudar o impacto da inclusão dos guardas prisionais, nestes projetos, de forma a compreender a sua influência nas relações sociais entre estes e os reclusos, quando trabalham em conjunto para um objetivo comum, bem como a forma como hierarquias

dentro de uma prisão podem ser diminuídas através da integração de agentes prisionais em projetos artísticos, sendo estes facilitadores de um melhor ambiente.

Referências Bibliográficas

- Anderson, K. (2015). Documenting Arts Practitioners' Practice in Prisons: 'What Do You Do in There?'. *The Howard Journal of Criminal Justice*, 54(4), 371–383. DOI: 10.1111/hojo.12136 ISSN 0265-5527
- Barros, J. P. P., & Ximenes, V. M. (2016). History and theoretical methodological fundaments of Community Psychology in Ceará. *Journal of prevention & intervention in the community*, 44(1), 4 -15 https://doi.org/10.1080/1085_2352.2016.1102581
- Batcup, D. C. (2013). A discussion of the Dance Movement Psychotherapy literature relative to prisons and medium secure units. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, Vol. 8, No. 1, 5-16. <http://dx.doi.org/10.1080/17432979.2012.693895>
- Bermudez, J. R. (1997). Teoría y técnica psicodramáticas.
- Blazquez, A., Guillamó, E., & Javierre, C. (2010). Preliminary experience with dance movement therapy in patients with chronic fatigue syndrome. *The Arts in psychotherapy*, 37(4), 285-292. DOI:10.1016/j.aip.2010.05.003
- Boris, R. (2001). The root of dance therapy: A consideration of movement, dancing, and verbalization vis-à-vis dance/movement therapy. *Psychoanalytic Inquiry*, 21(3), 356-367. <https://doi.org/10.1080/07351692109348940>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77–101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Calçada, J., & Gilham, C. (2022). Biodanza and Other Dance Forms as a Vehicle for Social-Emotional-Learning in Schools: A Scoping Review. *LEARNing Landscapes*, 15(1), 53-73. <https://doi.org/10.36510/learnland.v15i1.1059>
- Carrasco, F. L., & Padilla, G. S. (2021). Biodanza in the Development of High-Performance Teams: Embodying the Appreciative Paradigm. *AI Practitioner*, (23), 24-30. <dx.doi.org/10.12781/978-1-907549-48-9-3 / 4>
- Chaiklin, S., & Wengrower, H. (Eds.). (2015). *The art and science of dance/movement therapy: Life is dance*. Routledge.
- Corpoemcadeia (s.d). *Projeto*. <https://corpoemcadeia.com/>

- Croft, Alma. (2016). *Dancing with the Anima: An exploratory study on the effects of Dance/Movement Therapy (DMT) on Female Sexuality* (Tese de Doutorado). ISPA.
- dos Santos, V. A. F. B. (2017). *Guards' and inmates' perspectives regarding communicative dynamics in smaller jail context* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Medicina da Universidade do Porto
- Ferraro, F. V., Aruta, L., Ambra, F. I., Distaso, F. P., & Iavarone, M. L. (2022). Pedagogic intervention for health: a narrative systematic review on biodanza. *Movimento*, 27, e27069. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.111547>
- Freitas, J. R. C. B. D. (2016). The relationship between therapist and client in Gestalt-therapy. *IGT na Rede*, 13(24), 85-104.
- Koch, S. C., Mehl, L., Sobanski, E., Sieber, M., & Fuchs, T. (2015). Fixing the mirrors: A feasibility study of the effects of dance movement therapy on young adults with autism spectrum disorder. *Autism*, 19(3), 338-350. DOI: 10.1177/1362361314522353
- Levy, F. J. (1988). *Dance/Movement Therapy. A Healing Art*. AAHPERD Publications, PO Box 704, Waldorf, MD 20601.
- Malchiodi, C. A. (2001). Using drawings as interventions with traumatized children. *Trauma and Loss: Research and Interventions*, 1(1), 21–27
- Malchiodi, C. A. (2005). Expressive therapies: History, theory, and practice. *Expressive therapies*, 1-15.
- Machado, N. O., & Guimarães, I. S. (2014). A realidade do sistema prisional brasileiro e o princípio da dignidade da pessoa humana. *Revista Eletrônica de Iniciação Científica. Itajaí, Centro de Ciências Sociais e Jurídicas da UNIVALI*, 5(1), 566-581.
- Mortimer, K (2017). Dancing Within Unfamiliarity: An Exploration of Teaching Dance in Prison Environments. *Teaching Artist Journal*, 15(3–4), 124–134. <https://doi.org/10.1080/15411796.2017.1386052>
- Oaklander, V. (2001). Gestalt play therapy. *International Journal of Play Therapy*, 10(2), 45.
- Reuss, A. (1999) 'Prison(er) education', *Howard Journal*, 38, 113–27. <https://doi.org/10.1111/1468-2311.00121>
- Ribeiro, J. P. (2012). *Gestalt-terapia: refazendo um caminho*. Summus Editorial.

- Röhrich, F. (2009). Body oriented psychotherapy. The state of the art in empirical research and evidence-based practice: A clinical perspective. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4(2), 135-156. <https://doi.org/10.1080/17432970902857263>
- Rojas-Bermúdez, J. G. (2016). *Introdução ao psicodrama*. Editora Agora.
- Rosa, R., & Madonna, G. (2020). Teachers and burnout: Biodanza SRT as embodiment training in the development of emotional skills and soft skills.
- Sandel, S., Chaiklin, S., & Ohn, A. (Eds.). (1993). *Foundations of Dance/Movement Therapy: The Life and Work of Marian Chace*. Marian Chace Memorial Fund.
- Silveira, B. D. (2021). *A arteterapia no sistema prisional brasileiro a partir da Gestalt-terapia* (tese de dissertação). Universidade de Caxias do Sul
- Smigelsky, M. A., Neimeyer, R. A., Murphy, V., Brown, D., Brown, V., Berryhill, A., & Knowlton, J. (2016). Performing the peace: Using Playback Theatre in the strengthening of police–Community relations. *Progress in community health partnerships: research, education, and action*, 10(4), 533-539. <https://doi.org/10.1353/cpr.2016.0061>
- Stark, A., & Lohn, A. F. (1989). The use of verbalization in dance/movement therapy. *The arts in Psychotherapy*. [https://doi.org/10.1016/0197-4556\(89\)90007-5](https://doi.org/10.1016/0197-4556(89)90007-5)
- Stück, M., Villegas, A., Bauer, K., Terren, R., Toro, V., & Sack, U. (2009). Psycho-immunological process evaluation of Biodanza. *Signum Temporis*, 2(1), 99. DOI: 10.2478/v10195-011-0024-7
- Wiedenhofer, S., Hofinger, S., Wagner, K., & Koch, S. C. (2017). Active factors in dance/movement therapy: Health effects of non-goal-orientation in movement. *American Journal of Dance Therapy*, 39(1), 113-125. <https://doi.org/10.1007/s10465-016-9240-2>

Anexos

Anexo A – Guião da entrevista semi-estruturada

Entrevista para os participantes do projeto *CorpoemCadeia*

- Agradecimento pela participação
- Explicar o objetivo da entrevista
- Pedido o consentimento informado

Para começar gostaria que me dissesse de forma livre *quais foram os eventos mais significativos/momentos mais importantes na sua experiência? O que é que destacaria?*

As próximas questões estão divididas em 2 grandes temáticas: Relação com o próprio e as Relações sociais.

Relação com o próprio:

→ *O Corpo e a Mente*

- Ψ Fale-me sobre a sua experiência corporal ao longo do projeto/Como foi ao longo do processo a sua relação com o corpo? Notou alterações? Que descobertas fez?
- Ψ Sentiu que houveram mudanças na relação que tem com o seu corpo?
- Ψ De que forma é que a sua consciência corporal mudou?
- Ψ Sentiu que ao longo do projeto, conforme foi trabalhando mais com o corpo, isso teve influência na sua forma de comunicar/expressar?
- Ψ Como é que as sessões psicoeducacionais afetaram o seu bem-estar? Trouxeram-lhe algo de novo?

Relações sociais:

→ *A Relação com os outros*

- Ψ Ao longo deste processo sentiu que houveram mudanças na sua relação com os outros?
- Ψ Houve mudanças significativas ao nível da comunicação e das relações interpessoais? Dê exemplos.
- Ψ Descreva as suas relações dentro do grupo (*CorpoemCadeia*) e fora (restante comunidade prisional) desde que integrou o projeto.
- Ψ A confiança dentro do grupo foi um fator importante? Em que medida? Pode dar exemplos? (para o desenvolvimento pessoal)

Ψ A confiança influenciou as suas relações dentro e fora do grupo?

➔ ***A Relação com o Mundo*** (Relação bidirecional. Como eu vejo o mundo e como ele me vê a mim)

Ψ Como é que o Corpo em Cadeia e as artes poderão influenciar o seu futuro?

Ψ De que forma impactou a rotina vivenciada no ambiente prisional?

Ψ Como foi a experiência de apresentarem as peças publicamente? Que emoções e sentimentos surgiram? Que significado teve para si, o ir a palco?

Ψ Acha que a visão que outros tem de si mudou?

Ψ Quais eram as expectativas iniciais ao integrar o projeto? De que forma mudaram?

Ψ Como é que encara o fim do projeto?

Ψ Pensando no projeto como um todo, ele trouxe-lhe alguma mudança geral?

Anexo B – Consentimento Informado



O meu nome é Cláudia Monteiro, e sou aluna do 5º ano do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA). A sua participação é solicitada para esta investigação, no âmbito da minha dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica.

Trata-se de um projeto de investigação que visa estudar e compreender de que forma o contacto com a dança, e a terapia Gestalt, tem impacto em diversas áreas do *self*, nas relações intrapessoais e interpessoais, bem como o modo como estas influenciaram os participantes, pertencentes à comunidade prisional do EP do Linhó, no decorrer do projeto *Corpo em Cadeia*.

Como tal, solicitamos a sua colaboração e participação numa entrevista individual, que terá aproximadamente uma duração de trinta minutos, com o intuito de perceber a sua experiência ao longo dos meses no *Corpo em Cadeia*.

Durante a entrevista, será solicitado que responda a perguntas relacionadas com a sua participação no projeto, e sobre sua experiência com a dança e a terapia Gestalt. As questões estão divididas em 2 temáticas: Relação com o próprio e Relações sociais.

As respostas às questões colocadas devem transmitir a sua opinião pessoal, pelo que é solicitado que responda com a maior sinceridade e espontaneidade possível. Não existem respostas certas ou erradas.

A entrevista será gravada, sendo que todas as informações fornecidas durante a mesma serão mantidas confidenciais, e utilizadas somente para fins académicos. O tratamento dos dados será realizado pelo entrevistador, e as respostas serão identificadas apenas por um número de participante, e não através do nome ou outra forma de identificação pessoal.

A sua participação neste estudo é estritamente voluntária, pelo que terá liberdade para recusar a participação, ou desistir do estudo em qualquer momento. Possui também o direito de não responder a qualquer pergunta que não pretenda.

Não existem quaisquer riscos ou desvantagens associadas à participação neste estudo.

Agradeço desde já a sua colaboração.

Assinatura do Investigador: _____

Declaro ter lido e compreendido os dados relativos ao estudo, aceitando participar no mesmo, e permitindo o tratamento dos meus dados pessoais para o seu efeito, com a garantia de confidencialidade e anonimato. Fui informado que a minha participação é voluntária, pelo que poderei desistir sem qualquer penalização.

Assinatura do Participante: _____

Data:

Anexo C – Ciclos de formação

<p>1ª Fase</p> <p>Abril a Dezembro de 2019</p>	<p><i>OCUPAR O CORPO</i></p>	<p>Formadora artística: Catarina Câmara Terapeutas: Catarina Câmara, Andreia Tavares e Alexandra Roque</p>	<p>Atividades: Exercícios de disponibilização, perceção e consciência corporal, pesquisa dirigida de temas de movimento, improvisação a partir de repertório oferecido/próprio, dinâmicas relacionais da dança com e sem contacto.</p>
<p>2ª Fase</p> <p>Janeiro, Fevereiro e Março de 2020</p> <p>Interrupção da formação de Março 2020 a Maio 2021 e recomeço – Maio a Dezembro de 2021</p>	<p><i>CORPO DRAMÁTICO</i></p>	<p>Formadores artísticos: André de Campos, Sara Carinhas, Bruno Alves, Hélio Santos, Yonel Serrano, Félix Lozano, Peter Michael Dietz, Rafael Alvarez</p>	<p>Atividades: Exploração e aprofundamento da linguagem da dança e das artes performativas em geral, com diferentes formadores.</p> <p>De Abril a Dezembro de 2020, na impossibilidade de se realizarem sessões presenciais devido à situação de pandemia COVID-19, implementaram-se as seguintes estratégias: Envio semanal de email e correspondência postal entre a equipa <i>CorpoemCadeia</i> e grupo de reclusos; Sessões semanais online psico-educacionais / dinâmicas criativas. Aulas de dança (janeiro a maio 2021)</p>
<p>3ª Fase</p> <p>Janeiro a Julho de 2022.</p>	<p><i>CORPO CRIATIVO</i></p>		<p>Criação Coreográfica dirigido pela Coreógrafa Olga Roriz em co-criação com os participantes.</p> <p>Antestreia no EP Linhó: 6 de Julho 2022 Estreia no Grande Auditório da Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa: 10 de Julho 2022</p> <p>Apresentação no Espaço Criarte: 5 e 6 Agosto de 2022 [Parceria Teatro Experimental de Cascais]</p>
<p>4ª Fase</p> <p>Setembro a Dezembro de 2022</p>	<p><i>CORPO REFLEXO</i></p>	<p>Formadora artística: Catarina Câmara Psicólogo: Nelson “Henda” Vieira</p>	<p>Práticas para a sustentabilidade</p> <p>A partir dos conhecimentos e experiência adquirida, convidamos os participantes a criar e a facilitar sessões de dança/movimento junto da restante população prisional do EP Linhó.</p> <p>Autoria e projeto de vida: perspetivas e recursos criativos na construção do projeto de vida.</p> <p>Estreia do documentário que acompanha as diferentes fases do processo do projeto <i>CorpoemCadeia</i>, no âmbito do festival <i>Temps d’Images</i>, bem como a publicação do livro sobre a experiência do projeto e as suas metodologias.</p>

Anexo D – Transcrições das entrevistas

Participante 1

Q1: Quais foram os eventos mais significativos/momentos mais importantes na sua experiência? O que é que destacaria?

P1: Foram os diálogos que tivemos durante as sessões, foram bastante agradáveis mesmo. Foi também a primeira saída em que fomos fazer um espetáculo na Fundação Gulbenkian, como eu já não saia daqui de dentro há 11 anos, foi muito gratificante.

Q2: Fale-me sobre a sua experiência corporal ao longo do projeto. Como foi ao longo do projeto a sua relação com o corpo? Notou alterações? Que descobertas fez?

P1: No início era um bocado estranha porque tínhamos de fazer gestos corporais, com os quais eu não estava habituado, era um bocado feminino. Tinha gestos femininos e eu como sou um homem, considero-me um homem, no início foi assim um bocado estranho, mas depois, com o decorrer do tempo, com os ensaios, com as conversas que tínhamos, depois começou a mente a abrir, e depois foi espontâneo e tranquilo.

Q3: Sentiu que houberam mudanças na relação que tem com o seu corpo?

P1: Houve. Bastantes mesmo.

Q4: De que forma é que a sua consciência corporal mudou? (forma como olha para si mesmo; mobilidade; facilidades e dificuldades sentidas...)

P1: Senti algumas dificuldades, porque mesmo nas danças e nos ensaios em que praticávamos, tínhamos alguns passos que eram mais difíceis e depois eu, como era um bocado mais forte naquele tempo, sentia algum grau de dificuldade.

Q5: Sentiu que ao longo do projeto, conforme foi trabalhando mais com o corpo, isso teve influência na sua forma de comunicar/expressar?

P1: Bastante. Bastante porque diariamente tínhamos diálogos entre nós; mesmo a relação com os meus colegas mudou bastante. Somos praticamente irmãos, somos uma família hoje em dia. Dentro da ala respeitamo-nos uns aos outros, lidamos uns com os outros de uma maneira diferente do que com os outros colegas que estão cá dentro. Nós que participamos na dança temos um... como é que eu lhe digo? somos hoje em dia muito mais chegados, temos o respeito, somos mais próximos.

Q6: Como é que as sessões psicoeducacionais afetaram o seu bem-estar? Trouxeram-lhe algo de novo?

P1: Psicoeducacionais?

E: Se não me engano tinham duas sessões: umas eram as de movimento, e tinham outras mais de diálogo, não era?

P1: Sim, nós fizemos várias sessões, tivemos várias experiências com vários professores. Cada um tinha uma técnica diferente de dança mas o diálogo praticamente não era muito diferente porque todos e tudo interfere com a dança. Também podíamos desabafar com conversas pessoais que não tinham nada a ver com a dança, estávamos à vontade para isso.

E: E sentiu que esse tipo de conversas e essa abertura acabaram por ser boas para si?

P1: Faziam-me bem, mesmo. Nos dias dos ensaios chegava à cela e era diferente. Era um dia muito diferente, um dia agradável.

Q7: Ao longo deste processo sentiu que houveram mudanças na sua relação com os outros?

P1: Foi o que eu lhe disse à bocado: bastantes mesmo. A dança é uma arte, não é? E depois nós éramos mais fechados aqui com a pressão de estar aqui dentro preso, é um bocado complicada a relação uns com os outros, mesmo com os guardas, sem ser com os colegas.

Às vezes haviam dias em que podíamos acordar com um humor diferente, e depois não lidamos com a situação da mesma forma que lidamos durante o dia. No entanto, já com a terapia da dança, isto mudou completamente. Fazíamos sessões que eram quase yoga e isso é muito bom porque deixa uma pessoa muito leve. Eu sentia-me leve, ia para a cela e dormia bem. Acordava feliz. Saía-me um peso de cima.

Q8: Houve mudanças significativas ao nível da comunicação e das relações interpessoais? Dê exemplos. (estas mudanças nas relações com os outros, foram dentro do estabelecimento, fora, com pessoas novas...?)

P1: Com os colegas dentro do grupo notei. Lidamos de forma diferente, e somos mais... temos um respeito que é diferente daquele que temos com os outros colegas, porque é como eu disse, nós somos praticamente uma família e então isso cria aquele impacto diferente mesmo na ala cumprimentamo-nos de maneira diferente, com um abraço, já não é só um “passou bem”, é um abraço é muito diferente.

Q9: Nota estas diferenças dentro do grupo comparado com as restantes pessoas? Sente que a sua relação com os outros fora do grupo também mudou? Em que sentido? Vamos dar alguns exemplos? Descreva as suas relações dentro do grupo (corpo em cadeia) e fora (restante comunidade prisional) desde que integrou o projeto.

P1: Mudou porque eu sou muito observador, e sou também um dos reclusos mais velhos daqui do EP. Não o mais velho, mas estou naquela... entre os 5 ou 6 mais velhos. Então, como aqui a base da idade é jovem (na casa dos 20 e poucos anos), então eu tenho aquela sorte de conseguir falar com as pessoas, tentar mostrar-lhes outro ponto de vista, porque eu já estou aqui há mais tempo, então é isso. Consigo partilhar a minha experiência, tentar, porque às vezes há discussões, às vezes criam discussões fúteis por causa de coisas que por vezes não sabem, ou que ouviram dizer... então eu como já penso de uma maneira mais diferente, porque eu sou mais maduro que eles, já tenho mais idade, então para mim era mais fácil lidar com eles porque consigo mostrar o meu ponto de vista, dentro de respeito e, como sou mais velho, eles mostram outro tipo de respeito que não têm por outros colegas.

Q10: A confiança dentro do grupo foi um fator importante para o seu desenvolvimento pessoal? Em que medida? Pode dar exemplos?

P1: Muito Importante sim. A Catarina ajudou imenso, todos os professores ajudaram mas como tínhamos mais contacto com a Catarina, ela nos ama eu acho ela nos ama. A dança e a Catarina conseguiram ser os elementos de união. Somos da família dela, então isso tudo interfere e cria aquele impacto no grupo que faz com que sejamos unidos, irmãos mesmo e ouvimos os desabafos uns dos outros, sentimos, metemo-nos no lugar um do outro e isso tudo... nem sei o que dizer, mas foi tudo muito bom.

E: No geral sente que ganhou mais confiança?

P1: Sim. Eu já tinha uma confiança em mim próprio né? Mas só que a dança levou-me para um outro patamar. Eu já tinha confiança, mas eu acho que tinha a mente um bocado menos aberta do que eu tenho hoje em dia, então a dança foi aquela base mesmo para ter, para conseguir essa mudança que hoje tenho dentro de mim sim.

Q11: Como é que o *CorpoemCadeia* e as Artes poderão influenciar o seu futuro?

P1: A mim acabou-me por influenciar bastante, porque no final do projeto tivemos a oportunidade de criar o nosso próprio projeto. Então hoje eu tenho um sonho, sempre tive um sonho, que é trabalhar com as crianças. Eu quero, quando sair daqui, quero dar a comunidade, a minha comunidade algo sem pedir nada em troca, que no fundo é consciencializar as nossas crianças sobre a importância dos nossos sonhos e falar-lhes também da realidade da prisão. Falar que, basicamente, as pessoas que passam por aqui... eu mesmo já tive um irmão que já tava preso antes de mim e passava uma ideia que disto que é totalmente mentira. Não é diferente, é mentira, não é o que passava, e só vim saber com a minha passagem por aqui. Então, eu acho que as pessoas levam isso como... às vezes elas pensam que a prisão é como os filmes, mas não é. Há pessoas aqui que passam bastantes dificuldades, há pessoas que têm problemas mentais, entram bem e hoje em dia estão com problemas mentais por causa da passagem por aqui... Isto acaba por tocar-nos de maneira diferente a cada um de nós, mas praticamente sentimos todos, porque estamos presos.

Eu não me sinto preso. Eu sei que sou livre, né? Independentemente de eu estar aqui, eu sou livre, sou uma pessoa livre porque a minha mente me leva a onde eu quero, mas só que o corpo está fechado, não posso ir onde eu quero fisicamente.

Q12: De que forma é que o projeto impactou a rotina que tinha cá dentro?

P1: Muito, eu era uma pessoa calma durante os meus dias, mas conseguia sair de mim facilmente, tas a perceber? Como é que eu digo... às vezes uma simples situação, um simples acontecimento ou uma coisa que não me agradava da maneira que os guardas tratavam os reclusos, ou mesmo os reclusos tratam consigo mesmos, isso tirava me do sério. Mas hoje em dia a dança entrou em mim de uma maneira que consigo absorver isto de uma maneira diferente.

E: Ajudou a gerir as emoções de melhor forma?

P1: Sim, muito muito melhor.

E: Havia antecipação para que chegasse o dia em que iam dançar?

P1: claro, claro. É as quartas e as segundas eram mesmo uns dias felizes, era um dia em que nos sentíamos livres. Nós estávamos ali dentro de uma sala, entre quatro paredes, mas estávamos livres, é outro mundo. Nós fizemos daquele espaço o nosso espaço mesmo.

Q13: Como é que foi a experiencia de apresentar as peças publicamente, ter um publico a assistir...?

P1: No início senti-me um bocado estranho, né? Porque eu não sou nenhum artista, não canto e não dançava antes nem nada, mas eu acho que todos nós temos um sonho né, ou sonhamos. Por vezes “ah eu gostaria de ser um artista famoso ou um canto famoso”, já assisti a alguns espetáculos, “ah se calhar um dia podia estar nesta posição”, então foi assim. Foi muito bom, fomos aplaudidos por centenas de pessoas que não conhecíamos. Foi muito bom mesmo.

Q14: Que emoções é que sentiu naquele momento?

P1: A mim caiu-me lágrimas de alegria depois do final do espetáculo, do primeiro espetáculo caiu-me lágrimas, também porque estava lá a minha família, alguns amigos que eu trato como irmãos... Foi uma espécie de ... eu não consigo explicar, eu não tenho explicação para isto, foi mesmo muito bom.

Q15: Acha que a visão que os outros têm de sim mudou, desde que entrou no projeto?

P1: Acho que sim, acho que sim porque... Hoje em dia, nem todos, mas no geral, a maioria dos reclusos que estão aqui comigo põem-se no meu lugar e dizem "fogo também queria participar neste projeto, se calhar é muito bom estarmos a ir a um espetáculo como vocês foram fazer, e se calhar é muito bom não só para nós mesmo, mas como para a nosaa passagem por aqui, para termos oportunidade de sairmos daqui com algumas coisa boa". Foi uma experiência diferente, porque nós estamos aqui condicionados dentro de um EP e, passado algum tempo, se não tivermos um projeto como este do *CorpoemCadeia* passamos aqui a vida. Por exemplo, já tou preso há 11 anos e 6 meses, e esta foi a única oportunidade que eu tive de sair para o exterior do EP, e foi por causa do *CorpoemCadeia*, do projeto.

Q16: Quais é que eram as expetativas iniciais quando entrou no projeto? Mudaram?

P1: Eu por acaso não participei desde o início, não sou daquele grupo que começou o projeto. Comigo aconteceu assim: Um dia fui assistir a uma apresentação dos antigos colegas que começaram o projeto, eu gostei e por acaso perguntei e falei com a Catarina e perguntei. No final, nós que estávamos a assistir tivemos a oportunidade de falar, então eu propus que se houvesse algum dia a oportunidade de entrar para este projeto que eu queria, porque gostei daquilo que eu vi, então houve oportunidade e acabei por participar.

E: Portanto já ia com vontade, as expectativas já eram positivas?

P1: Sim, sim.

Q17: Como é que encarou agora o final do projeto?

P1: Epá, neste momento sinto saudades né? Muitas saudades da Catarina, da Olga, da Magda, do Lionel, da Andreia que nos acompanhava também. Acho que é Andreia, é uma menina também que estuda e estava a fazer Psicologia, mas ela como está a estudar na área da dança vinha aqui ao projeto de dança.

Q18: Pensando no projeto como um todo, trouxe-lhe alguma mudança geral?

P1: Trouxe, trouxe uma mudança geral sim, mesmo porque foi com o projeto que acreditei no meu sonho que tinha em criança, que eu acabei por desistir, que é ter oportunidade de trabalhar com crianças. Então o projeto alargou aquele horizonte abriu aquilo que estava praticamente perdido, porque eu acabei por desistir do meu sonho, porque nós as vezes temos obstáculos né? A sociedade nos cria obstáculos e depois se não temos aquele apoio dentro da nossa comunidade acabamos por desistir, e foi o que aconteceu comigo, o desistir mesmo, desisti fui para uma vida de crime e acabei onde estou aqui hoje. Tenho esperança e eu sei que vou conseguir isto, vou dar à minha comunidade o que a minha comunidade não me deu, e não vou pedir nada em troca.

Participante 2

Q1: Quais é que foram os eventos mais significativos, ou assim os momentos mais importantes/marcantes para si, na sua experiência no projeto?

P2: Muito marcante, foi o dia do espetáculo lá na Gulbenkian. Houve uma grande união do grupo, acabámo-nos entreatando, então senti a ligação do grupo e também depois tive oportunidade de ver os meus familiares. Foi bom, até porque o público mostrava empatia, porque todos somos humanos, não é? E a obra de arte pode ser criada em qualquer lugar, principalmente através da dança. E a Catarina deu-nos muito apoio.

Q2: Como é que foi ao longo do projeto a relação com o seu corpo?

P2: Desde os primeiros momentos já sentia a dança e o toque em mim de nascença, porque desde as primeiras memórias que eu tenho havia música da tradição da minha terra, e eu fiquei “com a batida na minha cabeça”, e a música me faz sentir como se a música falasse. Sou escritor e compositor, então fico muitas horas... ou seja, através da música falo comigo, falo com Deus, debato sobre as minhas emoções... Quando entrei no projeto, o meu colega já participava nele. Disseram para eu participar, e eu sou uma pessoa que estou sempre aberto a coisas que me fazem de alguma forma evoluir, que tem sempre um ensinamento, que contribui para a minha transformação como pessoa e, tendo em conta ainda pra mais o facto de estar preso, seria sempre uma porta.

Quando trabalhamos em algo que gostamos, sentimos talvez as coisas, o meio ambiente, o redor, mesmo sabendo que tamos fechados, a dança e o trabalho em si, porque não é só dançar por nada, é uma dança em que vamos evoluindo com o tempo e com o tempo fizemos algo que mostramos aqui ao pessoal da cadeia, e que eles gostaram, assim como a direção. Mesmo a senhora diretora, antes de ser diretora, já apoiava este projeto, e acompanhou e sempre nos deu bons feedbacks.

A dança faz-me sempre... eu dou por mim mesmo na minha cela, depois do que foi construído em aula, e danço, principalmente se for com uma música que faz mais o meu estilo. Faço a música, tenho conexão com a música, só a melodia, tenho o corpo que mexe e trabalho as minhas partes e gosto do que o meu corpo trabalha por si só, sem tipo eu planear movimentos, através da batida o corpo liberta-se.

Também no desporto, através da música e do desporto, que são duas coisas que não se juntam normalmente, mas eu junto-as. através da música por exemplo a desequilibrar-me, e dentro de campo eu desequilibro a fazer movimentos, não mesmo em forma de dança, mas através dos movimentos que tenho trabalhado mesmo a nível da música, que consigo encontrar formas de os interligar. Portanto, a música é essencial.

Q3: Sentiu que houve algum tipo de mudança na relação que tem com o seu corpo?

P2: A dança contemporânea no início não é um tipo de dança que talvez se eu tivesse lá fora estaria disposto a mostrar. Poderia fazer, mas não mostrar, porque é uma dança onde a gente mexe partes do corpo mesmo a nível sensual que pode transparecer outras coisas que nós assim já temos uma logo uma ideia fixa.... eu sou uma mente aberta, não tou aqui a falar de segundas pessoas porque eu, em relação a isso, respeito toda a gente, seja alto, pequeno... mas estranhámos no início, e a Catarina sempre nos puxava e dizia “vocês vão ver que isto com o tempo...”... E hoje em dia podemos até olhar nos olhos do nosso colega, olho com olho, o que no início era uma coisa muito estranha. E depois vimos que só nos aproximou mais.

A nível de pessoal faz-nos bem porque, mesmo que a gente estejamos fechados no sentido de estarmos um bocadinho tristes ou a sentir falta da nossa família ou algo do género, o corpo já foi trabalhado ou seja acabamos a aliviar de certa forma. Vamos já mais um bocadinho cansados, não no sentido de cansado “opá dancei”, mas no sentido de “a dança fez-me bem”, fez-me ter recordações aqui positivas e posso ver as coisas positivas, então tento sempre ver o melhor lado.

E: Permitiu-lhe ganhar uma nova perspetiva, de certa forma?

P2: Sim, e ver que as coisas têm que acontecer pela sua lógica em si, existem muitos tipos de apoio como a dança, e as pessoas, e os professores que a Catarina nos trouxe, e que nos deram tanto apoio, tanto na dança como mental. Tivemos várias aulas que a gente só falava, metíamos as nossas questões, desabafávamos, debatíamos assuntos e, por exemplo, quem tem assim uma mente... por exemplo, pode ter uma ideia menos correta no sentido de “a verdade é só uma” e há quem esteja mais aberto para entender a verdade então partilha um pouco da sua sabedoria, o que acaba por ser bom. Lá cada um teve espaço para partilhar os seus pontos de vista, de mostrar a sua forma de dançar, e depois conseguimos identificar o estilo da pessoa, a dança que ele faz e aquilo que ele transmite. Ajuda muito o facto de termos professores que dão exemplos, partilham connosco, fazem connosco, não nos sentimos observados mas sim como

uma família, porque fazem a aula com a gente, partilham tudo com a gente no sentido de melhorarmos as nossas capacidades. E eu mesmo no nível de sentido, a dança sempre foi algo de que eu gostei e gosto, e queria que continuasse.

Nós aqui só temos a quarta-feira para jogar à bola, e depois a dança começou a ser à quarta, e eu às vezes estava mesmo de mau humor e sem vontade de ir mas a Catarina dizia para ir, mesmo que se estivéssemos mal, e quando a gente vai mesmo em pouco tempo começamos a desprender do “mal”, começamos a ouvir os colegas, ou mesmo também só aquela iniciativa de “anda lá experimentar, vamos fazer isto”. Eu meto-me ali atrás dos colegas e vou fazendo, e quando dou por mim já tás melhor naquilo que tu fazes porque se uma pessoa gosta daquilo que faz acaba se mostrando mesmo não querendo.

Q4: Sentiu que é ao longo do projeto, conforme foi trabalhando mais o corpo, isso acabou por ter uma influência na sua maneira de comunicar e de se expressar?

P2: Acaba sempre tendo, porque o respeito é aquele que a gente vai mostrando em todos os lugares, ou seja, sempre que a gente chega a esse espaço, antes de tudo temos de respeitar o espaço da pessoa. Eu já acho que sou uma pessoa transparente no sentido de respeitar as pessoas e o seu espaço, e a melhorar, como eu disse, só melhora para positivo. Sou uma pessoa muito estudiosa, no sentido de que aprendo tudo o que tenho para aprender, tento sempre ver o melhor lado, e a vida é para viver na felicidade. Os nossos colegas, tiveram uma surpresa depois de ver o trabalho feito nestes 2 anos passados, e fomos lá depois e ainda chegámos a pisar dois palcos ou 1, se não me engano, e depois quando aqui chegámos eram todos a bater lá à porta, e mesmo quando apareciam algumas peças na televisão era o pavilhão todo a falar, a apoiar. No final, todos diziam “para o ano quero participar”.

Eu alimento-me da dança no sentido que a minha autoestima cresceu por causa da dança. Eu sou uma pessoa que muitas vezes não mostro sequer as minhas chatices para outra pessoa, nem sou uma pessoa que quando estou chateado fico a disparatar aqui para o outro ver. Não, eu guardo para mim, penso para mim, e tento ver onde é que eu estou errado porque, antes de ter qualquer tipo de atitude, não posso ter uma atitude errada então por isso é que eu guardo as coisas para mim, penso nelas e numa forma de ser melhor, porque eu quero o melhor para a minha vida, e atrás de mim tá sempre a nossa família, e queremos ser alguém por eles.

Acho que a dança e o grupo me ajudaram, porque ali partilhávamos coisas sentidas, imagine: o que me incomoda hoje, eu partilho ali, mesmo se for algo que é a razão de eu estar

em baixo. Seja na dança, seja na escola, eu vou para a escola e falo da dança; vou para a dança e também tenho vários professores positivos. Mesmo todos os meus professores sabem que há 2ª e à 4ª faltava sempre para ir ao *CorpoemCadeia*, e arranjaram uma exceção (uma vez que estava há dois anos na dança e estava mesmo a terminar), porque estou a tirar o curso de desporto e não poderia faltar.

Q5: Sei que tinham sessões de movimento e, depois tinham umas sessões nas quais falavam e eram mais à base do diálogo, se não estou em erro. Como é que acha que essas sessões afetaram o seu bem-estar?

P2: Já tivemos desentendimentos na dança e já houve momentos em que um colega disse coisas erradas de outro colega, e depois o outro colega veio-nos dizer coisas erradas de outro... então houve momentos difíceis, mas sentávamo-nos todos numa mesa e falávamos. E mesmo também eu não concordei com algumas atitudes, ou não agi da melhor maneira, mas depois podia falar com eles sobre isso.

Nós aprendemos mais ou menos como é que as coisas estão a nível de falar, porque nós nos vemos todos os dias, comunicamos todos os dias, então sabemos, por exemplo, se alguém está chateado, e sabemos que aí temos de nos acalmar e ser mais pacientes quando damos o nosso ponto de vista, ou pedir desculpa quando falamos mal, o que eu cheguei a fazer, e com isso ficamos mais fortes, mais unidos.

Q6: Quanto às relações sociais, ao longo do processo sentiu que houve mudanças na sua relação com os outros?

P2: Depende do sentido. Eu acho que mudança... mesmo parados estamos a aprender. E a mudança depende de pessoa para pessoa. Eu, por norma, falo com as pessoas correto, por isso também se eu desconfio das pessoas, ou há alguma coisa negativa, eu não me vou dar muito com as pessoas, nem muita abertura ou confiança.

Alguns dos meus colegas ainda tinham uma mentalidade muito fechada, e mudaram nesse aspeto. Eu, na minha vida, já passei por várias coisas... e já em crianças podemos ver nos outros o que queremos ser. Tendo uma pessoa... um abusador, minha família, eu vi muita coisa a crescer com a qual não me identifico, então se eu quero os outros me respeitem, eu nunca vou ter esse respeito se eu me for intrometer no outro por, por exemplo, uma pessoa ter outros tipos

de gostos. A vida da outra pessoa, eu não tenho nada a ver com isso, tal como o outro não tem nada a ver com a minha. Eu respeito as coisas dele, ele respeita as minhas, e não há nada a dizer.

No projeto, com o tempo, e com os desabafos, acho que fomos ficando mais compreensivos, entendemos melhor as coisas. Com os vários tipos de professor conseguimos trabalhar vários tipos de ideias...

Como eu disse, a nível de MELHORAR, eu não diria dessa forma, porque você é que decide se quer melhorar, ou não.

Antes de qualquer coisa, eu vou porque quero evoluir, eu vou porque quero ser algo mais. O outro pode me ajudar a ser melhor, mas eu tenho de ir já com o espírito aberto, ou seja, já vou com a minha alma, o meu espírito e a minha humildade e o meu carácter.

Acho que o facto de vermos que realmente alguém se importa, e que por isso vale a pena, ajuda à mudança.

Q7: Houve mudanças significativas ao nível da comunicação e das relações interpessoais? Essas mudanças foram dentro grupo? Com a restante comunidade prisional? Consegue-me descrever as suas relações dentro do grupo e fora do mesmo, desde que começou o projeto? Notou diferenças?

P2: As minhas relações aqui... ou se fala, ou não se fala. Por acaso não era assim no início, mas para toda a gente que me diz bom dia, eu devolvo. Digo bom dia aos senhores guardas todas as manhãs. É uma questão de educação, respeito. Com os colegas a mesma coisa, mas claro que há aquelas com que tenho mais afinidades, que somos mais parecidos, mesmo fora do projeto.

O que posso dizer é que, através do projeto, criei relações mais fortes com colegas que por exemplo só via ou conhecia de vista. Através da dança e de todo aquele tempo a irmos juntos, virmos juntos, sempre a falar, no CorpoemCadeia todos somos amigos mesmo, aproximámo-nos muito. Os que tinham uma mente fechada, abriram-na, graças ao projeto, ao que falámos, trabalhámos, da forma livre que podemos ser tanto do nosso corpo, como da nossa mente, porque tudo o que está aqui dentro depende de nós.

Às vezes o nosso colega não precisa de falar, e nós já sabemos a emoção, seja no pátio, seja na dança, seja na escola. Sabemos ler uns aos outros melhor. Estamos sempre juntos, e

falamos sempre da dança, do projeto, e partilhamos memórias. Melhorou a conversa entre nós e até com os guardas.

Q8: Acha que a confiança dentro do grupo foi um fator importante para o seu desenvolvimento pessoal?

P2: No início acho que não havia muita confiança, até porque havia alguns que queriam muito destacar-se. Ao início não somos pessoas de nos querermos mostrar muito, mas como queremos participar, temos a mania de nos metermos atrás uns dos outros, porque achamos que assim não vão notar em nós. E os professores faziam-nos trocar de lugares, e ir passando os de trás para a frente, e ir rodando, mas haviam 2 ou 3 que ficavam à frente e dali já não saiam mais. Eu como sou uma pessoa que analiso tudo, e gosto que tudo seja o mais justo possível, até porque numa equipa temos de trabalhar juntos para alcançar os objetivos, tem de haver união de grupo, mesmo que uns sejam melhores que os outros. Ao início como disse não senti essa união, mas não disse diretamente à pessoa, porque sabia que ia levar a mal, porque outros colegas já tinham tentado chamar à atenção, mas com o decorrer do tempo isso foi falado e trabalhado. Como disse houve alguns desentendimentos, alguns bate bocas entre colegas, mas foi através disso, de todas as temáticas e falarmos, que as coisas também melhoraram. Como eu disse, as pessoas vão sempre pensar, vão ter empatia pelo colega porque sabemos que aquele colega, por exemplo, quando acaba aquele tempo tá numa cela como os outros. Então se for preciso no dia seguinte pedir desculpa, pede desculpa.

Acho que melhorei no aspeto de, não de me meter no lugar do outro porque eu faço sempre isso mas, de ter mais a sensibilidade de dizer a verdade e ainda tentar fazer a pessoa entender e não ver como uma crítica, de forma a não criar confusão.

Q9: Sendo que a confiança influenciou as suas relações tanto dentro do grupo como fora?

P2: Claro que sim, porque se eu não sentisse confiança com os professores e com os colegas não me abria muito. Eu chegava aquele espaço e sabia que ninguém “vinha com coisas”, trabalhávamos ali coisas, tivemos muito professores ao longo do projeto, alguns que traziam movimentos fora da minha zona de conforto e que me deixavam desconfortável, mas isso foi no início, e eu acalmei e fui vendo e tentando, e eles explicavam. E depois, os

movimentos vão se tornando mais fáceis, no fim já fazemos sem problemas e mostramos aos colegas.

A dança contemporânea não é algo fácil, no sentido não de vamos fazer dança contemporânea, mas no sentido de não sabermos o que nos espera, ou não sabermos se somos bons para aquilo, se nos vamos encaixar, adaptar... Por ser um estilo de dança e música diferente do que estou habituado, e mexer partes do corpo que não costumava mexer.

A Catarina dizia muito “não tens de ter medo de mexer isto assim” ou que “vá parecer assim”, e incentivava-nos a explorar todas as partes, então ao longo do processo derrotamos os fogos.

Q10: Como é que o *CorpoemCadeia* e as Artes poderão influenciar o seu futuro?

P2: A arte influencia o meu futuro de várias formas, seja usar o *CorpoemCadeia* e as partes que o trabalho para o desporto, ou seja, posso trabalhar isso para o desporto a nível de instabilidade/estabilidade, no sentido de desequilibrar, ou seja,

E depois através do *CorpoemCadeia*, eu levo os movimentos de lá com que me identifico, adequando a melodias que vou sentido, ou a diferentes batidas. Os esquemas de movimentos da dança, encontro várias formas de os levar para a música, e também da minha vida atual pretendo fazer música e cantar música. A minha realidade que eu sempre vi e que vivo diariamente, mas tentando sempre consciencializar um pouco daquilo que somos e que vimos, eu preciso disso para poder melhorar. Na rua, por exemplo, as crianças não tendo o apoio dos pais, ou mesmo que os pais trabalhem mas não dê para mais do que pagar as contas da água e isso, as crianças vão buscar na rua o que não têm em casa. E muitas crianças aprendem desde pequenas a ser maduras, no sentido de verem coisas, como por exemplo uma mãe que se levanta todos os dias às 4:00 da manhã, e se deita sempre às 8:00 porque está cansada e não tem tempo para os filhos, porque a vida é o trabalho para sustentar os filhos; o marido não trabalha, só dá despesas e ainda bate nos filhos, então a vida delas vai ser refugiarem-se na rua, e vão encontrar as suas maneiras - que não são corretas - de ter coisas, porque aquela ideia de continuar assim anos após anos, e não ter oportunidade por exemplo de trabalhar, de ter as suas coisas, as suas maneiras... Quando uma criança vê que a mãe trabalha tanto e não tem possibilidade, ela não lhe vai pedir coisas mesmo que queira, ou se calhar ainda tenta ser forte como a mãe, só que a mãe sempre foi correta e detesta coisas inapropriadas, mas para uma criança foi a forma que encontrou...

Eu canto e digo tipo... seja direto, seja coisas que a gente vê, canto principalmente porque a realidade faz-me soltar palavras que são algo por construir e em transformação. Já o fazia sem ter a percepção de que um dia seria uma das minhas áreas. Seja o Futebol, seja a dança, seja a música e também, mais para a frente depois de fazer música, apresentarei músicas onde eu possa dançar, possa mostrar esse meu lado da dança, da cultura... Quero juntar essas 3 coisas que faço melhor.

Q11: De que forma é que o projeto teve impacto da sua rotina cá dentro?

P2: No sentido em que sabia que tinha de ter responsabilidade, porque eu sou uma pessoa que tento não faltar aos meus compromissos. E mesmo quando do outro lado pedem apoio, no sentido de estarmos presentes e darmos o exemplo, até mesmo porque outros colegas poderiam faltar e nós não podemos dar esse exemplo, porque sabemos a força e a luta que a Catarina fez para isso. Eu até já lhe perguntei como é que ela consegue, todas as segundas e quartas de manhã levantar cedo como toda essa boa energia, porque por exemplo dela podia estar a perder tempo com coisas do mundo exterior mas teve a perder tempo com a mudança, ou seja, a tentar mudar muita coisa como: Dar liberdade a reclusos que estão fechados com o corpo mas a mente é livre; dar-nos oportunidade de sair da nossa realidade presente e podermos sonhar um bocadinho, fazer um trabalho que nos faça sentido.

Sempre tentei ser o mais presente, responsável, e tive de adaptar a minha rotina por causa das minhas horas na escola, em que por vezes tinha de fazer trabalhos mais tarde, ou chegava à minha hora e toda a gente já sabia que eu ia ao projeto. Mudou a minha rotina também nas minhas horas de pátio, porque às quartas-feiras era o dia de irmos jogar à bola, mas passei a ter os meus compromissos, com o grupo e os meus professores, e dei prioridade a isso, porque sei que eram coisas que me fazem bem, então todas as segundas e quartas acordava entusiasmado com a quebra da rotina. Eu ia àquilo porque gosto, porque lá havia empatia, porque me faz bem, e só o facto de a energia da Catarina e dos restantes professores e pessoas que vem da rua, parece que não tem como não sentir essa energia...

Nós para aquecer corríamos, e até a Catarina dizia “vocês correm como se tivessem uma parede, correm parados”, ou seja, corríamos à volta para aquecer o corpo mas íamos sem vontade ou como se houvesse ali uma parede, e ela dizia para nos libertarmos, e imaginarmos que aquela parede não estava ali. Mesmo naquele pouco espaço, para nos libertarmos.

Foi bom termos pessoas que nos puxavam para a frente e davam aquela energia “não tenham medo, experimentem, não se prendam, soltem-se...”, ou seja, é um professor que também é amigo e que faz as coisas a energia que a gente talvez precise que puxem de nós. E quando falo da Catarina, falo de todos os professores e da Olga, que foram grandes surpresas também, e são amizades que eu vou guardar comigo e vou-me lembrar sempre da dança. Quando olho para isso sinto felicidade dentro de mim. Até tenho lá alguns papéis... tenho lá um papel que até colei na parede, mas que tive de tirar, que tinha a assinatura de nós todos, e outros relacionados com o projeto e exercícios, e quando olho para aquilo fico mesmo contente. São memórias que vou guardar sempre, tanto dos professores como dos colegas. Não ficar guardadas porque nos conhecemos num momento diferente, meio maluco, mas ficámos muito próximos, e espero ver todos os colegas bem na vida e que consigam chegar aos seus caminhos, e que um dia consigamos todos ser o que queremos ser, e encontrarmo-nos todos lá em cima.

Q12: Como é que foi a experiência de apresentar as peças publicamente? O que sentiu?

P2: Como lhe disse sou uma pessoa bastante prática, por exemplo, na altura foi tipo não vou pensar muito no nervosismo aqui, para não ir lá todo nervoso. Eu sabia o que tinha trabalhado aqui, tentei identificar os passos todos tipo “epá, não te podes esquecer disto... não te podes esquecer daquilo...”. Nas aulas prestei bastante atenção aos professores, e trabalhei para tentar tirar o máximo de informação de aquilo que os outros têm para ensinar, então, ia confiante. Pensei que quando visse muita gente, ficasse muito nervoso, o que pode acontecer, então tentei não focar nos rostos das pessoas. E depois senti emoções fortes porque a frase de “onde é que te sentes em casa?”, e eu pensei na casa da minha avó, e no público eu vi a minha namorada e a minha mãe, mas a minha avó eu não sabia que estava em Portugal, mas ela também ali estava a ver, e estava a chorar ao ver-nos. Foi um momento bom. Tive 2 minutos com a minha namorada no final em que nos pudemos abraçar, aquele abraço foi um abraço passados quase 3 anos porque com isto da pandemia estávamos fechados e não podíamos sequer abraçar, então foi um abraço forte. Senti a felicidade e união do grupo, de que conseguimos mesmo e, principalmente lá na Gulbenkian, de que fizemos mesmo bem. Foi aquele gosto do grupo de dever cumprido.

Fiquei muito surpreendido com os aplausos.

Q13: Acha que eu visã que os outros têm de si mudou?

P2: Depende... Epá, talvez mudou. Não sei porque, como eu lhe disse, eu sou bastante transparente. Por exemplo, o que você vê aqui, é que os outros também vem. Mas sim, por exemplo no início até os guardas vinham com “isto não são coisas para vocês pá!”, ou batíamos à porta para irmos para o projeto e diziam “Para a dança? Vocês?”, e não aceitavam muito bem, mas hoje em dia alguns deles mudaram. E a cadeia teve uma visibilidade, e os reclusos trabalharam com os professores e fizeram algo que foi positivo, não foi negativo, e no meio dessas coisas teve atitudes que eles não estavam à espera, porque eles parece que tão sempre à espera que aconteçam coisas para dizerem “eu sabia que ele era assim!”. Mas nós comportamos, soubemos respeitar, soubemos manter, e foi tranquilo.

Q14: Como é que encara o final do projeto?

P2: Ainda não encarei porque ainda estou à espera para ver se há continuação ou não... há sempre essa esperança. Ainda quero ver se os meus colegas estão disponíveis, se houver. Eu só sei que eu estou disponível, porque a dança me tem ajudado a atravessar esta fase, principalmente porque a minha irmã agora tem cancro e está internada, então não me ando a conseguir focar muito mesmo que eu queira, e a dança faz-me falta para me expressar.

Q15: Encarando o projeto como um todo, houve alguma mudança em geral?

P2: Houve mudanças sim, seja dos guardas que nos respeitam mais, e nos conhecem, e hoje em dia quando chamam os nossos nomes já sabem logo é o pessoal do CorpoemCadeia, e muitos dos guardas depois do espetáculo falavam bem do CorpoemCadeia, e já davam ali um braço a torcer que ao início não dariam. Houve mudanças nos meus colegas que, como eu disse, já todos agora querem ir para o projeto, mesmo os da escola pedem para eu dar o nome deles lá à Senhora Catarina. Houve também oportunidade de criar outras áreas. Mesmo aqui a nível da Direção, pretendem criar mais áreas para poder ajudar, para dar oportunidade, como a Senhora Diretora disse, yoga, opera...

Participante 3

Q1: Quais é que foram os eventos mais significativos, ou assim os momentos mais importantes marcantes na sua experiência?

P3: Para falar no completo dos 3 anos que eu estive lá?

E: Sim, sim.

P3: Foi logo o princípio porque nunca tinha feito nada de dança, de dança com profissionais. Dança de rua e essas coisas já tinha experimentado, mas profissional não. Acho que foi esse princípio, o conhecer a Catarina, conhecer o grupo da Olga Roriz, da companhia Olga Roriz, foi aquele desafio, aquela coisa “Gosto? Não gosto? O que é isto?”, estranhei, dança contemporânea... foi isso.

O segundo, e que não posso deixar de fora, foi o espetáculo da Gulbenkian.

E: Tem sido um tema recorrente.

P3: É que foi um impacto muito grande para todos. Para as 9 pessoas que estávamos ali, foi demais.

O terceiro, assim mais em grupo, foi quando fiquei triste de certas pessoas não ficarem lá. tínhamos um grupo primeiro, depois foram-se desfazendo, desfazendo, desfazendo... de 16 passámos a 9. Eu entretanto tive um tempo fora - não estive cá o tempo todo - tive 4 meses fora do *CorpoemCadeia*, e quando voltei vi que estava já há um bocado em cima do espetáculo, ou seja, íamos a começar em janeiro os ensaios com a Olga e senti alí diferenças, naqueles 4 meses em que eu não tive ligação com eles, e depois senti que eu houve ali umas desistências, Uns poucos à vontades... mas pronto. De resto foi tudo bom, tirando essa parte.

Q2: Relativamente à parte do corpo e da mente, como é que foi ao longo do projeto a relação com o seu corpo?

P3: Ao princípio foi assim um bocado estranho né... o corpo não está habituado. Nós aqui estamos muito presos né, estamos presos literalmente, o corpo está preso, não nos podemos mexer muito, sem ser jogar à bola, basquetebol, essas coisas... o corpo não mexe, não esse tipo de movimento, é só correr, correr, correr, não é o tipo de movimento que nós temos que fazer ali.

Comigo próprio, com o meu corpo, começou a estranhar. A esticar ali, fazer pernas, rodopios... o meu corpo começou a estranhar.

Não parece, mas eu sou pouquinho extrovertido. Gosto de socializar mas dou poucas confianças, eu lhe tinha que fazer com as outras pessoas, isso custou. Eu não gosto que me toquem, é raro cumprimentar alguém com aperto de mão... o toque custa-me bastante, ele foi uma das coisas que aprendi: foi o toque; tocar no outro. Não é o toque de... partes privadas. Não é isso. É só o toque da pessoa. Eu não gosto que me toquem, evito mesmo o toque, e que entrem no meu espaço pessoal, e ali acho foi o maior desafio para mim, foi começar a aceitar que têm de me tocar, têm de me agarrar, eu tenho de agarrar os outros, e mais não sei o quê.

Foi um desafio porque não estava mesmo habituado, e a Catarina e os professores que passaram por ali, a falar comigo e com o grupo todo “Epá, descontraíam”, “vamos fazer aqui uns jogos disto e daquilo... e não pensem tanto”, e isso ajudou-me.

Em relação aos outros, claro que nós temos as nossas resílias. Somos reclusos, não vamos deixar de ser reclusos porque estamos no *CorpoemCadeia*. Somos tratados com pessoas, bailarinos, mas temos as nossas coisas e tivemos de engolir claro, tivemos de engolir o orgulho às vezes, ou uma pessoa de que eu não gostava tanto tive que dançar com ela, ou que eu não falava, ou não sei o quê, mas consegui resolver muitas coisas e ajudou-me porque o ser introvertido aqui (prisão) é bom, não se dá muita confiança; ali consegui tirar aquela barreira e dizer “epá, consigo dar-me com as pessoas normais”, já não é aquele “ não quero”, “ não fales para mim porque isto ou aquilo...”, e a mim ajudou-me bastante.

Q3: De que forma é que sente que a sua consciência corporal mudou?

P3: Mudou bastante. Hoje em dia sou capaz de fazer um espetáculo todo, e as coisas todas que aprendi ali só de memória do corpo, não preciso estar a pensar muito. Começo e parece que há uma coisa que desce, que ficou dali, e que o corpo já tem a memória dos exercícios, das conversas, de tudo.

Tristemente, este ano eu não pude voltar ao *CorpoemCadeia*, por razões extra-*CorpoemCadeia* mas, eu falava muito com os meus colegas. Naquele momento precisava, estava a ressacar o movimento, o corpo ressentia-se e custa, custa bastante.

Q4: Sentiu que é ao longo do projeto, conforme foi trabalhando mais o corpo, que isso acabou por ter uma influência na sua maneira de comunicar e de se expressar?

P3: Ajudou, ajudou porque eu gosto muito de escrever, adoro escrever, e ali ajudou-me porque ao mesmo tempo eu sou um bocadinho... como é que eu hei de dizer...? Eu sou calmo, mas em situações em que eu que eu perco assim um bocadinho... ou seja, é como aquela panela de pressão que aguenta, aguenta, aguenta, e às vezes rebenta. Então aquilo ajudou-me a respirar muitas vezes, a pensar, e... ou seja, mesmo no corpo em si e na mente consegui equilibrar aquelas emoções. Houve certos exercícios ali de respiração e outros que nós fizemos ali, e eu chegava à cela e não deixava aqueles exercícios ali só, no *CorpoemCadeia*. chegava a cela às vezes e dizia assim “vamos lá ver, concentra-te lá em fazeres esse exercício até ao fim”...

Nós só tínhamos às segundas e quartas à tarde, e eu aproveitava e quando saía dali sentia o corpo “epá quero mais”, “ainda fazia mais duas horinhas...”. E eu dizia “Não pá, deixa-me chegar à cela, já sei o que vai ser. Deixa-me chegar à cela e começar a repousar, começar a pensar nas coisas”. E eu chegava, dava por mim, e começava ali a pensar. Eu sei que não o fazia por mim (conscientemente), mas começava a pensar “epá, o que é que é que é o exercício me fez?”, “Vou experimentar este exercício quando estiverem a jogar à bola, e eu tiver aquele momento... vou experimentar”. E resultou.

Em parte aquilo ajudou-me, pessoalmente, porque eu estava a precisar de um projeto como este, para se resolver certas situações que... Se calhar não sabe isto e não tem nada a ver com o *CorpoemCadeia*, mas eu estou preso há 18 anos. Tenho 42 anos e entrei com 24, e eu preciso mesmo disto, foi o que eu disse à Catarina no projeto. Eu não quero ser O bailarino, nem UM mais, nem mais que os outros, mas tens que ver que eu estou cá há mais anos que estes miúdos todos que estão aqui.

E: Sentia uma maior necessidade deste projeto?

P3: Exato. Precisava porque é assim, são muitos anos disto, deste quadrado, deste círculo, e eu precisava daquilo. E aquilo veio-me ajudar.

Eu disse muitas vezes à Catarina “Há coisas que já não é por mim, já é mesmo o ambiente que causa isto. e as minhas reações claro, de muitos anos aqui, a minha reação vai ser aquela... “ mesmo que eu às vezes não queira, e depois eu digo ”Épa, não sou criança né? Sei até onde é que posso ir”, mas comecei a pensar mais nas coisas, comecei a... ou seja não fui rebentar, como uma panela de pressão. “Opa, deixa sair um bocado vapor, mas não

rebentes”.Com a aprendizagem que eu tive ali e com montes de conversas que eu tive ali com as várias pessoas que foram ali, que não sei se posso chamar de psicólogos ou terapeutas, ajudava-me bastante.

Q5: Sei que tinham sessões de movimento e, depois tinham umas sessões nas quais falavam e eram mais à base do diálogo, se não estou em erro. Como é que acha que essas sessões afetaram o seu bem-estar?

P3: Catarina desculpa, mas eram uma seca. Nós queríamos era mexer, e dançar e mexer e fosse o que fosse. Quando a Catarina dizia vamos “fazer rodinha, vamos falar”, eu pensava “fogo...”, mas sei que me fez bem. Mas para mim mexer era exteriorizar as más energias que nós trazíamos dali do pátio, dos guardas, e desses conflitos todos e, enquanto estamos a mexer, essas coisas começam a sair todas. O sentar em rodinha, suponha nós estarmos quietos em rodinha “ai eu sinto isto, eu sinto aquilo” e... como é que eu hei de dizer... é preciso ter um bocadinho de disponibilidade própria para se dizer o que é que se está a sentir. Eu dizia sempre, e carregava ali um bocado mais naquele discurso revolucionário de “Epá, estou farto desta porcaria, estou farto disto, tenho de tirar isto da cabeça...” e eu até desabafava, só que depois haviam pessoas que não sabiam entender isso. E eu sentia “vocês não estão a entender isso, não é isso que eu quero dizer. Não estou a dizer que quero fazer uma guerra, que quero isto, que quero aquilo... só quero falar sobre esta situação”.

E: Que vissem o seu ponto de vista?

P3: Sim, mas foi bom. Nós tivemos ali várias conversas. Houve ali tempos maus que as pessoas precisavam mesmo de sentar, precisavam porque é assim: dávamo-nos bem, e não nos dávamos, também temos que ver isso. E às vezes o movimento, epá esquecíamos-nos de tudo, mas depois há aquelas coisas de “ eu estou a dançar consigo mas calma aí, não passa disto”. Às vezes tínhamos mesmo de nos sentar, às vezes era uma seca, mas outras nós também dizíamos à Catarina “precisamos de sentar e precisamos resolver aqui coisas, e não vai ser a dançar, tem de ser a falar”. Houve ali coisas que teve de ser, e resolvemos, e tivemos de sentar e as pessoas que estavam ali naquela altura, os terapeutas ouviram-nos e aconselharam-nos. Não disseram: “Olhem tem que fazer isto meninos”, não, claro que não. Souberam-nos ouvir, souberam dar-nos tempo para nos expressarmos, aquilo que estávamos a sentir, porque foi o que eu disse muitas vezes, é uma comparação que tem de ser feita: as pessoas lá fora tem problemas, mas nós aqui também temos problemas. Não é por estarmos presos que não temos

problemas, e às vezes os vossos problemas lá fora, como pagar a luz, pagar a água, são grandes problemas, mas nós aqui... os nossos problemas nunca são para melhorar, são sempre para piorar a situação, a nossa situação só piora. Por exemplo, “Ah, vou fazer isto aqui, vou falar com a pessoa para resolver a situação”, não vais nada resolver porque vais piorar a situação e anda para trás. Nós temos de ter esse estofo de... nós naqueles 3 anos chegámos ali e não descarregámos, que eu não posso dizer isto mas descarreguei muitas vezes em cima da Catarina... é verdade mas tem de ser dito, descarreguei muitas vezes em cima da Catarina e de outras pessoas, não foi só dela, mas sabem que não foi por mal. Foi por aquele... foi uma manhã qualquer que... prontos nós é assim, acordamos de manhã e o guarda já tá a provocar-nos, e às nossas reações né? E como eu não sou de engolir, pronto já ia para ali um bocadinho assim sem vontade e aquilo custava bastante.

Q6: Quanto às relações sociais, ao longo do processo sentiu que houve mudanças na sua relação com os outros?

P3: Houve. Para já não falava muito, ouvia. Eu era “falem para aí, conversem para aí não, me chateiem. Eu estou aqui com vocês, mas só no físico”. Não estou a dizer que não sei dar opinião, porque eu gosto de dar a opinião, mas falar por falar não gosto. “Tens de ter opinião de tudo”, não. Não tenho de ter opinião de tudo. Às vezes não me apetece ter a opinião, não sei por isso não vou falar, e às vezes acontecia muito isso, e claro que isso ajudou-me porque essas pessoas com quem eu dentro... ou seja, dentro do sistema prisional no pátio eu não falava, comecei a pensar “Épá, mas estou contigo no corpo em cadeia. Se estamos juntos neste projeto, porque é que eu não estou a falar contigo no pátio por causa das nossas guerras de reclusos? Não, vamos lá falar” - claro que não a todos, porque tem que haver disponibilidade das duas partes - mas resolvi ali mal-entendidos, que eram só mal entendidos, não eram mais nada, e que não tínhamos tido oportunidade de falar, porque dentro do espaço prisional não vale a pena falar porque os amigos estão com os amigos, e separamos-nos e não há espaço para isso. E o *CorpoemCadeia* veio-me dar hipótese de me sentar ao pé das pessoas e dizer “anda cá, vamos lá falar. O que é que se passa? O que é que isto, porque é que aquilo...?”, “estamos aqui no *CorpoemCadeia*, não somos reclusos, não estamos a ser tratados como reclusos, então vamos tratarmo-nos como seres humanos pelo menos, não é como o bichos quando estamos lá dentro”, e resolvi sim. Comecei a falar mais com as pessoas, algumas, e pessoas também notaram. Pelo menos havia um rapaz que tava lá comigo, que já não vai poder entrevistar porque ele já foi para a rua entretanto, mas foi um dos que já tínhamos uma relação daqui há muitos

anos, e foi um dos que me disse "Epá, tás mudado". E claro que gosto de ouvir isso de uma pessoa com quem tenho amizade e que me está a dizer e a reconhecer que estou mudado. Uma pessoa que reconhece que se me aproximasse, os outros queriam distância mas de repente tão "Anda cá! Anda aqui falar connosco". Foi uma mudança que não só eu notei, como os outros à minha volta, e isso fez-me bem e foi graças ao *CorpoemCadeia*, senão eu era um bicho e nem estava aqui a falar consigo.

Q7: Consegue-me descrever as suas relações dentro e fora do grupo, desde que começou o projeto? Notou diferenças?

P3: Foi aquilo que lhe estava a dizer. Posso lhe dar um exemplo: Havia ali uma pessoa que eu me dava muito bem, eu vou só dar o exemplo dela porque o resto alguns eram da ala A, e outros da ala B, e nós que somos da ala B não nos cruzamos, ou seja, se não nos cruzássemos lá em cima (no projeto) não havia hipótese de falarmos com eles. Lá em cima sim senhor, conheci bastantes e até hoje se os vejo a passarem em algum sítio cumprimentamo-nos e está tudo bem, e falamos do *CorpoemCadeia*... É uma ligação mesmo que eu não os conheça muito bem, o projeto ligou-nos e temos ali uns minutos de conversa...

Mas houve lá um indivíduo que nos dávamos bem - que eu vou chamar a minha vida porque sinceramente, depois daquilo que ele fez já não me apetece chamar-lhe outra coisa, é um ser humano claro - dávamo-nos bem dentro da ala, porque éramos da mesma ala e já nos conhecíamos aos anos aqui, porque entrámos mais ou menos aqui no Linhó ao mesmo tempo, no mesmo ano creio eu ou com 1 ano de diferença, e dávamo-nos super bem. Entretanto, estamos no *CorpoemCadeia* e começo a ver que esse rapaz não é... quer dizer... não sei se estava a usar uma máscara ou não...

Não sei mas foi complicado porque foi uma das relações que eu tive de deixar de lado, uma das pessoas que eu tive de dizer "não, não te quero. Vamos estar aqui no *CorpoemCadeia* os dois mas afasta-te porque, foi dentro do *CorpoemCadeia* que eu te vim mesmo a conhecer". Houve ali uma relação entre mim e ele muito estranha, porque de repente me meteu ali coisas inventadas na cabeça dele, que acordava de manhã e dizia que eu o queria matar, ou que falei com a pessoa X para o matar... coisas alucinantes mesmo... Ele já saiu para a rua...

Eu sentia-se assim estranho e eu também. Acho que o único com quem eu não consegui fortalecer aquela amizade, dentro do *CorpoemCadeia*, foi ele. Com o resto que eu já conhecia da ala B, como o rapaz que veio falar consigo antes de mim, o W, e que por acaso eu não

conhecia, e sempre o achei arrogante, e já lho disse “sempre te achei arrogante”, porque ele é uma pessoa que gosta de estar na dele, a pensar nas coisas dele, a fazer as coisas dele... Mas depois lá em cima, como ele entrou nesses 4 meses em que eu estive fora, e depois voltei e ele já cá estava, então houve ali alguns que eu não conhecia - e até pedia a um amigo “epá diz-me aí as pessoas novas, que eu não os conheço, mesmo na cadeia são novos, não só no projeto”. Pronto, e este era um deles, o W, mas foi uma das pessoas que eu depois vim a entender a situação dele e hoje damo-nos bem. Vim a entender que ele é muito fechado, é como eu, porque não gosta de dar confianças.

E depois, ali no *CorpoemCadeia*, notei que ele era assim ao princípio, fechado, e que tentava sempre agitar ali um bocadinho à maneira dele, e depois eu comecei a perceber “Não, espera aí, então há aqui qualquer coisa que não é comigo”, e depois começamos a falar e hoje respeitamo-nos. De resto acho que me dava bem com todos.

Ah e olhe, acho que não vale a pena mas é a sociedade que temos... nós tínhamos lá o J, que era gay, e ele tinha a personalidade dele prontos, e havia muitos que “ah não, não...” e eu, sendo o mais velho, dizia “epá, mas porquê? Porquê é que vocês estão a fazer isso?”, e acho que foi uma das pessoas que eu tive mais gosto em conhecer. Não é por ser gay, por acaso nunca tivemos aquela conversa ali, mas ele assumia ali ao pé de nós sem qualquer problema e nós até brincávamos com ele (alguns), mas eu via muito aquela coisa de “ah não, não quero muitas confianças, não quero dançar com ele...”, e eu ficava “o que? não queres dançar com ele porque...? Não estou a perceber”, e eu às vezes lançava-me esse desafio a mim próprio “Vá, anda lá J, bora dançar os dois e não sei quê”, e ele dançava muito bem também. E as pessoas ficavam “Atão cota, tás a dançar com ele e sabes que ele é gay”, e eu dizia “Sim, e? Não é mais nem menos que ninguém”. E depois as pessoas começaram a ver que não, mas prontos... Há aqueles bloqueios do ser humano. Mas foi uma das pessoas que eu gostei de conhecer, e que eu não conhecia porque não é da minha ala, é ali da ala A.

No geral, tirando aquela pessoa com quem estraguei a amizade, foi 5 estrelas.

Q8: A confiança dentro do grupo, sentiu que foi um fator importante para o seu desenvolvimento pessoal?

P3: Para ser honesto acho que nós nunca pensamos nisso. Acho que era mais aquela coisa “Epá, estamos aqui todos, bora somos um grupo”, é como jogar à bola e somos um grupo. Acho que nunca houve aquela confiança ou desconfiança de uns para os outros. Lembro-me

depois de que... porque ainda não estávamos com essa responsabilidade mas... depois naquele grupo dos 9 que ficámos e começámos a trabalhar com a Olga, acho que aí começámos a criar.

Ou seja, estes últimos nove...opá, nem me quero estar a lembrar disso, porque eles estão na rua e isso custa. Quero dizer, ainda bem que eles estão na rua né, mas aqueles 9 que ficaram, acho que aí é que começámos mesmo a falar dessa palavra “confiança”, e apoiámo-nos uns aos outros. Não foi só pela Olga, mas foi pela exigência que a Olga e a Catarina nos vieram a pedir e, como grupo.

E depois havia ali coisas tipo “vou desistir, estou farto desta porcaria”, nós dizíamos “Epá... Olha lá...O que é que se passa? O que é que não se passa?”, e começámos ali apoiarmo-nos e a ter mais confiança uns nos outros. Tanto que, quando nos sentávamos para falar já notávamos que estávamos mais à vontade uns com os outros, já confiávamos, já ouvíamos mais o outro, já não era aquela macacada de rir. E mesmo na dança, eu sei que via ali não só comigo, mas via ali rapazes que propunham mesmo ao parceiro “Vá, confia em mim. Bora fazer isto”. Acho que foi a partir daí, daqueles 9, que começámos a ligar mesmo e a moldarmo-nos uns aos outros e a dizer “Podemos confiar cegamente uns nos outros quando estivermos em espetáculo. Se um faz merda, vamos pagar todos, mas que se lixe. Um por todos e todos por um. Bora para a frente, isto tem que sair”.

Todas as pessoas que cá passaram, a Olga, a Catarina, Posso estar aqui a dizer um por um mas foram todos mesmo, foram-nos dando essa confiança, e foi sem dizer “olha confia nele”, nem nada assim, foi uma coisa que surgiu naturalmente.

E a Catarina percebia se eu tinha problemas com X e com Y, e ela agarrava e para aquilo se resolver, e aquela desconfiança “epá não quero estar a dançar contigo porque X ou Y”, juntava-nos logo a dançar. E se nos queixamos ela dizia logo “Não quero saber, quero os dois ali a dançar e a fazer este exercício”, e nesse jogo houve ali pessoas, e falando do J novamente, que foi um dos que sentiu confiança em dançar sem ser tipo “ah dança, mas não me abrace”, falando nele acho que foi aquele que eu posso dizer que não me senti nem desconfiado nem desconfortável com ele por ser gay, e para mim isso foi uma vitória... Eu não tenho nada contra gays, aliás, eu nem tenho nada contra ninguém, porque eu sou a anarquista e cada um faz a m**** que quiser, desculpe o termo. Desde que não andem aqui a pisar os outros, epá façam o que quiserem. Ali acho que a confiança que eu tive foi essa, foi mostrar a mim próprio que por mais que a cor da pele, o idioma, a raça, a orientação sexual... sejam diferentes, epá estamos aqui todos por isso vamos confiar uns nos outros, vamos tentar fazer coisas boas... e

acho que conseguimos, com a ajuda de todos. Acho que o grupo saiu confiante, e chorámos todos no fim.

Q9: E sentiu que essa confiança também transpôs o grupo? Ou seja, para as restantes pessoas cá, ou que era apenas mesmo naquele grupo?

P3: Sim, passou para algumas pessoas fora do grupo. Para os funcionários acho que passou porque eles viam as mostras que íamos tendo lá em cima (no projeto), iam vendo o nosso crescimento, a nossa ajuda e interajuda dentro do grupo...

Mas para os guardas não. Para os guardas aquilo sempre foi uma merda, sou sincero. Eles nunca acreditaram naquilo, queriam acabar com aquilo à força toda, e acho que foi aí que nós tivemos de dar confiança à Catarina e dizer “Aposta em nós. Já que (os guardas) estão a querer acabar com isto, e isto tá a fazer-nos bem, então confia em nós”. Ela segurou o barco e teve aqui muitas lutas. Aí é que as pessoas começaram a ver que nós confiávamos uns nos outros, confiávamos na Catarina e confiávamos em todos eles, e eles confiavam em nós, o que era o principal. Era aquela coisa de “às 9h30 da manhã *CorpoemCadeia*”, e o que é que os senhores guardas faziam? Nós estamos divididos não é: uns tão ativos, outros são inativos, e outros são da ala A. Na altura era só o J da ala A, e esse vinha logo porque pronto era sozinho. O resto haviam ativos que passavam, porque os inativos são só abertos às 9h30, e os ativos às 8h30/8h40, então o que é que eles faziam aos inativos? Não passam.

E aí é que nós começámos a ver a confiança que o grupo tinha uns nos outros. “Opá, enquanto todos não chegarem, ninguém faz nada” e passavam 5 minutos e a Catarina já estava “O QUE É ISTO?!?!”. E, de repente, alguns do grupo desciam, 3 ou 4 que lá estavam, desciam todos e “Então Sr. Guarda, não vai chamar o resto dos colegas para o *CorpoemCadeia*?”, e a gente começou a ver “Pera, temos de nos apoiar uns aos outros, é assim que isto vai andar”, e depois lá vinham os guardas a reclamar que isto tinha de acabar e que não era assim... E nós falávamos com a Catarina “Olha isto é assim... e vamo-nos unir nós”. Entretanto apareceram lá educadoras, apareceram lá subdiretores e diretores que estavam cá na altura, e eles viram-nos e “Epá vocês por acaso...Sim senhor, estou a apostar em vocês”. E de repente, na comunidade reclusa, todos queriam ir para o *CorpoemCadeia*.

Agora já está a começar um novo grupo e eu disse-lhes mesmo “Aproveitem” e deixei-lhes esse conselho, porque eles nos começaram a ver.

Porque quem está fora de um projeto destes começa a estranhar “Epá vocês vem todos contentes? E a discutir aquela dança e fiz isto e fiz aquilo, e vocês vem a rir naqueles dias... aquilo é bacano?” e, de repente, um ou outro a contar coisas que nós fazíamos lá demonstrava aos outros “epá, olha ali tás à vontade, é um grupo, é divertido bora” e as pessoas, os nossos colegas próprios diziam “aquilo é bacano, também lá quero ir. Pede, pede, pede para eu fazer parte do vosso grupo, e não sei o quê!” e nós lá dizíamos à Catarina mas ela “não, só para o ano”.

No tempo do Covid, mais confiança a Catarina nos pediu porque de repente ela estava a ver o projeto a acabar e ela “eu preciso de vocês, não desistam de mim que eu não desisto de vocês”, e acho que isso foi bom porque nós entretanto estávamos parados, sem movimento nem nada, nós só estávamos a ver a Catarina por computador numa sala, e nós “Olá Catarina, o que é que vamos fazer hoje?”, e ela: “Vamos falar”, e nós dizíamos “Não, falar não”. E outros dias em que queríamos falar, porque é saudável falar e ela disse “não porque vamos dançar”, e nós “dentro desta sala? Sabes que esta sala é da juíza? A juíza senta-se nesta mesa e tu queres que a gente dance em cima dela?”, e ela dizia “Sim, sim”. E nós “e se aquela porta abre?”, e ela dizia “Que se lixe! Dancem aí nessa sala”, e aí é que começámos a ver fogo... e depois contámos isso lá dentro e o pessoal disse “não pá, vocês apoiam-se mesmo uns aos outros... olha se fossem apanhados?”, levávamos castigo claro, mas nós “que se lixe”. E eles perguntavam “Mas então e a Catarina?”, nós nunca diríamos que tinha vindo da Catarina, diríamos que a ideia tinha vindo de nós, foi uma ideia que nos deu, que surgiu no dia, tínhamos que a proteger (a Catarina).

E os reclusos começaram a ver “aquele projeto é bacano” não é só dançar, há ali qualquer coisa mais, uma coisa que está a unir reclusos que no pátio não se dão, que nem se chegam perto, e se calhar nem o olhar cruzam, porque olhar já é muito perigoso e, de repente, estão a vir lá de cima a rir um o outro e a conversar... “Opá, alguma coisa se deve passar lá em cima”. E assim foi. Mas foi bom, os reclusos sentiram-se melhor.

Q10: Como é que o *CorpoemCadeia*, e as Artes em geral, poderão influenciar o seu futuro?

P3: Como lhe disse, eu sou anarquista, já desde puto. O que é que eu fazia lá fora? Disparates de rua, de fogo, essas coisas todas. E o meu futuro... fazia esses espetáculos,

concertos punk que não vale a pena para aqui dizer, e tinha assim uma vida alternativa já muito ligada a isso.

Eu estou para sair em Setembro, e uma das coisas que eu ainda estou a pensar, é falar com a Catarina. Não para ser bailarino porque já não tenho idade para isso, nem pouco nem mais ou menos, mas para continuar num projeto destes. E eu às vezes falava isso com ela. Pode nem ser aqui no Linhó, pode ser noutra cadeia qualquer, com jovens até que nem estão presos, que estão na rua e que precisam disto. E eu pensei nisto “epá, andei lá 3 anos, e agora o que é que eu vou fazer com isto?”. Tantas boas memórias que eu tenho, e que eu posso passar a outros, porque eu não tenho filhos, gosta de ter, mas só tenho sobrinhos e estou a tentar puxar a minha sobrinha cá para cima para Lisboa, a ver se ela vem para a Companhia Olga Roriz, mas a minha irmã não deixa porque “Bailarino não é profissão”, o que eu não concordo e estou a tentar puxá-la.

Mas no meu futuro eu vejo-me a fazer qualquer coisa com adolescentes de centros juvenis, de detenção. Eu passei por um desses, tive... ou seja, passei, era mais novo mas não tive lá interno, passei a fazer desporto (era o desporto escolar na altura) e eu sei que esses miúdos aí... não os quero ver a fazer o que eu estou aqui hoje, há anos e anos e anos. E hoje vejo-os aqui por acaso, miúdos, que passaram por sítios desses educativos e que continuaram porque não tiveram uma hipótese. A cultura é muito, muito, muito importante na formação de um jovem, e é o que não se está a passar com esses jovens. Tá bem que nós sabemos que os jovens querem rua e não sei o que, todos por lá já passámos e já tivemos a idade deles em que não obedecemos a regras mas é assim, se eu sei que há um jovem que eu tenho a possibilidade de... por exemplo o *CorpoemCadeia*: o *CorpoemCadeia* engloba muita coisa, não é só dança, temos lá pessoas que, dentro das artes, eles conseguem fazer um bocadinho de tudo. Há muita coisa dentro da arte, e ali a dança era o foco mas também puxa por outras coisas. Eu sempre gostei de escrever, e ali puxou-me mais para a escrita, para fazer contos, para fazer coisas malucas que me davam na cabeça...

Puxando isso para o meu futuro: não era criar uma companhia minha nem nada disso, é o ir a sítios, mesmo na rua, e dizer “epá, vamos ali para aquele espaço. Isto aqui é dança mas pode ser tudo aquilo que vocês quiserem. Dentro das artes, o que é que vocês sabem fazer? Mostrem-me. E dentro da dança também há vários tipos de dança, mostrem-me”. Porque eu sei o que é que este projeto em 3 anos me fez. E se em Setembro eu conseguir já desenvolver alguma coisa com alguém... porque há muita criança que está na rua porque ninguém está a puxar por ela, para ela sair daí. Não lhes dão oportunidades.

Se eu disser a um miúdo qualquer “o que é que sabes fazer? sabes fazer malabarismo?” e ele não souber o que é, e eu puxar para ele ir para o Chapitô e o puser lá, no primeiro dia ele vai estranhar, ao segundo dia vou ter de arrastá-lo outra vez e dizer “anda lá mostra-me aí qualquer coisa”, mas se calhar depois descobre uma paixão, qualquer coisa ali adormecida. Nós temos uma parte adormecida em nós à espera que alguém a vá acordar, que puxe por nós. Até pode não ser pela dança. Pode entrar pela dança e ir para a música, escrita, pintura... tanta coisa. E isso é que eu me vejo se calhar, começando pela minha sobrinha, o meu amor que eu vou tentar salvar, e que vai ser um desafio para mim mas que vou tentar puxá-la porque ela também gosta de artes, de pintar e escrever, só que ela está ali presa, e precisa de experimentar coisas e decidir o que gosta.

Aqui dentro da cadeia... eu vou-lhe dizer, e até pode ser estranho... Eu sou inativo, eu sou aberto às 9h30, sou fechado às 11h15, só volto a sair para a rua às 14h30, e sou fechado às 16h30. Nestes bocadinhos, o que é que eu faço ali?

As refeições como na cela, das 11h15 até às 14h30 dão-nos o almoço, e agora jantamos às 16h30, e ficamos fechados até às 9h30 do dia seguinte.

O facto de ainda estarmos aqui a falar, já me está a salvar o dia. Porque a esta hora já era para estar fechado, encerrado e sozinho e acabou. E com isto o que lhe quero dizer é que nós passamos muito tempo inativos, sem fazer nada.

No bocadinho que estamos no pátio, sabe o que é que a maior parte faz ali? Tem 21-26 ou no máximo 35 anos - eu é que sou o mais velho ali - eles levam cadeirinha para o pátio e estão ali sem fazer nada, só a conversar um bocado. E o projeto é que nos acabava por tirar desta rotina. Eu sei que muitos na minha situação, que estavam ali sem fazer nada, que aquele projeto veio salvar os dias. Nós ficávamos entusiasmados e ansiosos pelos dias em que podíamos fazer algo diferente.

Acho que a sociedade não tá a querer dar oportunidade aos jovens para entrar num destes projetos. Ou é porque são de bairros carenciados, ou porque tem dificuldades, ou porque são pretos, ou são ciganos, ou que quer que seja, e epá, enquanto houver esses rótulos não vale a pena. Acho que a cultura tem um poder tão grande, mas tão grande de unir. Eu conheço miúdos que davam ótimos cantores, melhores que os que andam aí a cantar nas rádios, que escrevem as próprias músicas, e que escrevem o que vivem ou viveram, é sentido, é aquilo, não é porque é bonito dizer X ou porque está na moda. Vejo miúdos que escrevem as realidades deles, que têm sentimentos, e que sabem o que querem.

Eu vejo o meu futuro a ajudar lá fora através da arte, seja no chapitô, seja na companhia Olga Roriz, que claro que essa vai ser a minha prioridade, encaminhar para ali pessoas, quem der para ela aceitar, e quem não der que retorne que eu encaminho para outro sítio... mas sim, este projeto veio-me dizer que a cultura é o essencial para fecharmos as cadeias.

Q11: Como é que foi a experiência de apresentar as peças publicamente? O que sentiu?

P3: As mostras foram aqui na capela... eram difíceis porque para já não podemos fugir ao público, e o público eram os reclusos, por isso fizéssemos bem ou fizéssemos mal eramos gozados, na brincadeira né mas, havia sempre que nós descíamos dali um que vinha “epá, fizeste aquele movimento muito fixe, e aquele esticamento, e aquela curva, e aquilo muita louco, e não sei o que...”, mas a gente não tinha noção, aliás, eu pelo menos não tinha e acho que bloqueei muitas vezes durante os espetáculos. Não é bloquear de não fazer, mas é tipo eu sentia que quando me diziam “olha, o espetáculo vai começar”, eu não sei o que é que me dava, eu não preparava isso. Ficava muito nervoso, mas lá encarnávamos ali aquela coisa e acabavam-se as risadas nem nada disso no meio do espetáculo, e às vezes apetecia, e estávamos prontos. Aí nas mostras fizemos, mal ou bem, fomos fazendo e pelo menos todos os professores que por cá passaram gostaram e disseram “nunca tinha trabalho com rapazes que dessem assim tudo, e que andem para a frente sem medos e que estão disponíveis”. Mas com a Olga já foi mais exigente... Eu lembro-me, na primeira mostra em dezembro de 2019, que até perguntei à Catarina quem era a Olga, porque não a conhecia, e depois ela disse “já vão ver”, e a Olga lá entrou sem dizer nada e sentou-se a olhar para nós, e nós só pensamos “rapazes, temos de nos comportar, está aqui a patroa”, e de repente vimos que a Olga não era nada disso, não era uma pessoa distante, mas mesmo nada distante, nós é que a pusemos logo lá num pedestal e lhe chamávamos Sr^a, Professora e Doutora e sei lá mais o que, e ela é que dizia “eu sou só Olga!”. Mas começámos a ver que os espetáculos tinham de ser feitos mesmo com... tínhamos de assumir isto, tínhamos de fazer bem e sem macacadas.

Depois foi quando chegou o espetáculo na Gulbenkian...Ninguém sabia bem o que é que ali se passava. Saímos da cama às 7h num fim de semana, para ir para a Gulbenkian numa carrinha. Já tínhamos tido os ensaios todos e o corpo estava todo partido mas ali foi um “esquece tudo”. E depois quando chegámos à Gulbenkian, só no ensaio começaram todos a bater palmas e a elogiar-nos. Nós pensamos “hã? Nós só fizemos o que ensaiámos”, não esperávamos aquelas

reações positivas, então no dia do espetáculo foi... Quando acabou queria mais, queria fazer outro logo a seguir.

Q12: Acha que a visão que os outros têm que se mudou?

P3: Mudou, para pior, mas não foi por causa do projeto. Foi por causa de uma situação que se passou no estabelecimento prisional. Nesses 4 meses que eu tive fora, tava em regime aberto, já estava para ir para a rua, ou seja, eu já era para estar há um ano na rua, mas fiz as escolhas que não devia.

Mas não indo por aí, este projeto tipo eu entretanto nestes anos todos consegui chegar aqui à faculdade estava mais ou menos dado como um recluso exemplar, pela minha idade, pelos anos que estou aqui no Linhó, toda a gente aqui me conhecia e conhece, e de repente por estar no *CorpoemCadeia*, porque diziam o “O P? Mas o P é tão fechado, não fala com ninguém e quando alguém chega lá ele quer é correr com a pessoa... e o P está assim?! Olha que ele tá mudado. Ele é bom rapaz”. Mas de repente aconteceu o que aconteceu, e nem o *CorpoemCadeia* chegou para dizer que eu era um ser humano.

Mas sim, o *CorpoemCadeia* deu-me aquela visão de as pessoas dizerem assim “ele tá mudado, tá mais controlado, tá mais acessível para se chegar lá e falar”, e mesmo com os guardas. Antes eles chegavam-se ao pé de mim e era uma carga de trabalhos, e agora não, os guardas já passam e eu falo com eles, há mais abertura e eles viram que o *CorpoemCadeia* me ajudou (as minhas escolhas é que não me ajudaram, mas pronto, isso é à parte).

Q13: Quais é que eram as expectativas iniciais ao integrar o projeto? Mudaram?

P3: Mudaram. Eu já tinha ouvido falar de dança, muitas danças, mas não sabia o que é que era a dança contemporânea e de repente a Catarina perguntou “alguém aqui já fez alguma coisa de palco?” e eu disse-lhe que fiz com 11 anos. Ela perguntou o quê e eu lá partilhei e disse que gostava de teatro, e os outros também partilharam sobre danças africanas e não sei o quê.

E depois eu comecei a pensar “O que é que eu estou a fazer aqui?”, e de repente começa a ver a Catarina super acelerada e só pensei “O que é isto? Acho que não era bem isto que eu tinha na cabeça atão”, “Catarina o que é que acabaste de fazer? Isto é dança contemporânea? atiraste-te para o chão assim, e rodopiaste e pareci que te partias toda... isso é dança? Tu assim vais acabar no hospital”. e depois ela começou-nos a ensinar que cada

movimento é uma palavra, cada palavra vai constituir uma frase de movimento, e depois começámos a fazer com o Lionel, o Bruno Alves, o André Campos, e com outros. O corpo começou a absorver essas palavras, e a Catarina lançava-nos esse desafio “Como é que se sentem hoje? Mas não quero que vocês digam, quero que vocês mostrem em movimento, que se expressem através do corpo”. E eu tinha dificuldades em exprimir a raiva, e a tristeza, as emoções. Nós sabíamos como o fazer, e foi aí que eu comecei a descobrir que eu posso falar tanto sem a linguagem verbal, e isso é bom para mim, não preciso de estar aqui a falar muito, então bora lá aprender. E foi a partir daí que comecei a aprender essa linguagem, para mim, não para ser como eles (os muitos bailarinos que por ali passaram). E percebi que a dança contemporânea é fixe.

Q14: Como é que encarou o fim do projeto?

P3: Nem me quero lembrar disso... chorei tanto para ser sincero, chorei mesmo. Nem queria cumprimentar, no último dia nem estava a olhar para a Catarina, nem para a Magda, nem para ninguém... estava mesmo triste. Estava porque entretanto, na última fase do projeto, antes de eu ir para a Gulbenkian para o espetáculo, a minha namorada suicidou-se e eu tive que partilhar isso ali com a Catarina e com o grupo e custou-me muito acreditar. E aqueles meses ali foram maus... E voltando atrás, à questão da confiança, foi ali que eu vi que podia mesmo confiar neles, porque falei lá disso e ninguém sabia..

Mas pronto a despedida do projeto foi péssima porque era um momento em que eu precisava de estar com pessoas, pessoas fora daqui fora deste ambiente prisional. Houve aquela condescendência comigo, porque era a minha namorada e matou-se, e os rapazes que estavam comigo eram muito condescendentes, e eu não queria isso. E lembro-me de desabafar ali com a Magda e ela dizer “epá, mas não vais desistir pois não?”, e eu disse-lhe que me estava a apetecer pois custava muito, tinham sido 16 anos de uma relação, que aqui dentro ainda por cima mais forte se tornou. Depois quando fizemos o espetáculo da Gulbenkian, fomos à CriArte, ficámos logo lixados porque não fizemos o espetáculo de Sintra (da Olga Cadaval), e isso deixou-nos logo assim bastante tristes, e de repente estamos a dizer “Vocês têm que fazer uma criação vossa”, e eu perguntei “mas porquê?”, e eles disseram “ Porque isto está a acabar, acaba em Dezembro”. E depois eu disse perguntei se havia mais para o ano, a segunda edição do *CorpoemCadeia*, e a Catarina disse que sim. Na minha cabeça iam ser só uns diazinhos, ia passar rápidos, mas mesmo assim passei quase 3 semanas a chorar na cela sozinho porque

precisava do *CorpoemCadeia*, precisava de mexer e daquela energia que eu recebia das pessoas mas que naquele momento não estava a receber, e estava-me a custar bastante. E de repente estão me a dizer “Olha, não foste inscrito no *CorpoemCadeia*“...

E pronto, agora sou um antigo participante do *CorpoemCadeia*, com grandes memórias, com grande diário escrito sobre o *CorpoemCadeia* e...Fiquei triste. Claro que fiquei triste, e estou triste até hoje, porque foi o que eu disse numa coisa a que tive de ir, os rapazes todos, mas mesmo todos, e foram tantas pessoas que passaram naquele projeto naqueles 3 anos, que eu considero a minha família. Mas família mesmo. E para eu considerar alguém da minha família, é muito difícil mesmo, mas eles conseguiram-me cativar, e que eu dissesse “em 18 anos de cadeia, este foi O PROJETO”.

Participante 4

Q1: Quais foram os momentos mais significativos, os momentos que guardou, e que foram mais importantes na sua experiência?

P4: O momento que eu mais guardei foi desde o momento que os espetáculos se começaram a aproximar, a gente tinha começado a fazer os ensaios. Tava a falar ao microfone, ouvir a minha voz e estar a falar assim em publico e nos ensaios, essas coisas deixou-me assim meio nervoso. Sempre foi algo assim que me marcou muito. Era muito difícil estar a agarrar no microfone e falar para muita gente, ter uma audiência. Eu antes de estar preso já dançava, mas só que era músicas africanas porque contemporâneo foi uma dança já diferente. Mas está tudo quase tudo ligado praticamente.

Também tive teatro, estou muito habituado ao teatro, estou mais habituado só a mexer, mas falar em publico e fazer um bocadinho de teatro são assim coisas que eu não estou habituado a fazer para um público.

Q2: Pode me falar um bocadinho sobre como é que foi a relação com o seu corpo durante o projeto?

P4: Opá, logo ao início haviam movimentos que para mim eram fáceis, haviam outros movimentos que eu nunca fiz que a gente achava esquisito que não era coisa de homens e que não sei o quê mas, com o tempo, a gente foi ouvindo e aprendendo com a Catarina e foi fluindo.

E: Sentiu que houve mudanças?

P4: Comparado com aquilo que eu estava habituado, muitas mudanças, mas que vieram com dificuldades. Mas foram mudanças muito positivas.

Q3: De que forma é que acha que a sua consciência corporal mudou?

P4: Epá, não sei... a consciência corporal, não sei... as propostas foram sendo postas e eu “atirei-me de cabeça” como costume dizer a todos os desafios e deixei-me ir.

Q4: Sentiu que ao longo do projeto, conforme foi trabalhando mais o corpo, que isso teve influencia na sua forma de se expressar e comunicar?

P4: Sim, eu sempre que ia para esses projetos eu ia naquela de “eu estou neste projeto, vou dar tudo de mim e vou esquecer tudo o que esta por trás, ou os problemas, seja o que for. Ali no projeto vou dar tudo de mim, vou me libertar um pouco”, e isso também ajuda - o projeto de dança - para eu libertar-me um bocadinho e sentir-me um bocadinho livre ali.

E: Mas na questão mais da linguagem não-verbal, ou também na verbal?

P4: Na verbal também me ajudava muitas vezes. Um acrescenta ao outro.

Q3: Vocês tinham duas sessões: uma movimento e outra mais...

P4: Sim sim, é a conversa depois era tipo cantos, tínhamos de fazer uns barulhos com sons assim esquisitos que não estou habituado, coisas que os cantores estão acostumados a fazer.

E: Exercícios de aquecimento da voz?

P4: Exato sim, sim.

E: Como é que eram para si as sessões psicoeducacionais, que envolviam mais diálogo?

P4: Desconfortáveis. Para mim não foi nada confortável, porque eu não gosto de estar a falar assim, mesmo estando num grupo e a gente já se conhece há muito tempo, mas eu não tenho aquele à vontade para estar a falar certas coisas. Cheguei a falar com a Catarina que, quando estamos em grupo não me sinto bem, mas que quando estou sozinho já consigo falar mais coisas de mim. Foi muito desafiante para mim. Falar em grupo, falava muito pouco, dizia “Sim. Não” ou meia dúzia de palavras e depois calava-me, mas depois com a Catarina à parte já falava muito.

E: Mas acha que houve uma evolução?

P4: Continuo contido, e isso é algo que tenho de continuar a trabalhar. Por vezes, eu saía dali depois de falar de certas coisas mais difíceis, e saía dali a pensar muito, e isso deixava-me desconfortável. A Catarina incentivava “vais te sentir bem, vais te sentir melhor” e, epá, por um lado senti-me bem, mas por outro fazia-me ficar a pensar muito e eu não gostava muito de ficar a falar sobre certas coisas.

E: Mas tinha o receio de partilhar determinadas coisas com outras pessoas?

P4: Exato. No estabelecimento prisional eu gostava de não partilhar certas coisas, este mundo é muito diferente de lá fora, este aqui não tem como lidar. As dinâmicas são sempre diferentes aqui.

Q4: Ao longo do projeto sentiu que ocorreram mudanças na sua relação com os outros?

P4: Sim. Tive mais ligação com uns do que com os outros, mas acho que isso é normal também. Consegui mais aprender a conhecer mais alguns, outros é aquela coisa que às vezes não dá, mas a gente estamos ali e temos de aprender a lidar uns com os outros. É assim, dava-me mais com alguns do que outros, mas ali no grupo fazia tudo para estar bem com todos.

Q5: Houve mudanças significativas ao nível da comunicação e das suas relações? Ocorreram dentro ou fora do grupo?

P4: Dentro do grupo eu não falava muito, só estava ali para fazer o que professora mandava, para dançar. E se fosse relacionado em estarmos assim em volta do grupo e para falar um bocadinho da gente, eu metia-me para dentro, mas se fosse assim para falar diretamente com alguém eu falava mais a vontade. Sempre que envolvia um grupo um bocadinho maior, mais pessoas, eu continha-me, mas quando era com qualquer um já tava mais a vontade. Mesmo a brincar, às vezes eu não gosto muito de brincar em grupo porque eu fico mais inibido. Isto acontece quando é com muita gente mesmo, mas se forem poucos, assim 3 ou 4, acho que me sinto mais à vontade.

Mesmo fora do *CorpoemCadeia* o meu à vontade depende. Se eu tiver com duas pessoas, acho que me sinto mais a vontade. Se for mais que isso já fico um bocadinho mais inibido.

Q6: A confiança dentro do grupo acha que foi um fator importante?

P4: Deixa um bocadinho mais a vontade um bocadinho, mais abertos, exceto no meu caso que eu acho que sempre foi assim um bocadinho difícil me tirarem desta “bolhinha”, e dar confiança aos colegas, porque estando neste meio acho que é um bocadinho difícil...

E: Sentiu que não podia confiar totalmente ou...?

P4: Exato, senti que não podia confiar a falar certas coisas, a maioria das coisas, por estar neste meio. Porque lá fora acho que... assim com muita gente não falo, mas se tiver pouca gente falo, mas estaria um bocadinho mais a vontade para falar de certas coisas.

Independentemente de ser com o grupo ou não, o facto só de estar aqui neste meio e já sabendo como isto tudo funciona, é difícil me abstrair e me abrir.

Q7: Sente que a confiança, influenciou as suas relações tanto no grupo *CorpoemCadeia* como aqui na restante comunidade?

P4: Eu acho que sim, acho que sim. Comecei-me a ver assim de outra maneira. Então quando apareci na televisão, aqui dentro estavam sempre a chamar-me famoso e não sei o quê.

E: Como é que se sentiu?

P4: Não sei, senti-me bem! Já tinha subido a palcos, não era nada de novo, mas já não o fazia há algum tempo. E subir para cima de um palco com muita gente foi bom Senti-me apoiado.

Q8: Como é que o *CorpoemCadeia* e as Artes poderão influenciar o seu futuro?

P4: Se for a dança, estou sempre dentro. Eu gosto muito de dançar e estou sempre pronto para novos desafios assim que tenham a ver com dança. Se fosse teatro... isso só com o passar do tempo, assim com muito treino a ver se faço um bocadinho de teatro. Fico mesmo muito nervoso assim a falar, fazer figuras, fazer caretas, fico um bocadinho nervoso. É o problema dos bailarinos. Dança é deixar o corpo ir, e outra coisa é falar... aí eu então esquece.

Q9: De que forma é que o projeto influenciou a rotina que tinha aqui dentro?

P4: Acho que a mim não foi assim nada de especial, porque na altura do projeto eu tava a trabalhar, que eu trabalho no bar, que é assim um bocadinho de responsabilidade e para mim é um bocadinho complicado, porque eu sou responsável e, sendo responsável, tenho de estar atento a certas coisas do meu trabalho, e largar o trabalho para ir para a dança deixava-me assim um bocadinho... nós lá somos dois, e mesmo o outro sendo de confiança, eu ficava sempre com um pé de fora porque poderia acontecer alguma coisa e é muito stress. Sair da dança para ali e depois preocupação ali com o meu posto de trabalho sendo eu o responsável...

Se não fosse eu o responsável, podia ser um bocadinho à vontade, porque eu sei que aquela pessoa que está ali é responsável. Agora, sendo eu o responsável e indo para a dança, fico preocupado com as coisas que possam ali acontecer. Sendo eu o responsável, tudo o que acontece ali é da minha responsabilidade. Eu na altura tinha aquela coisa: ia para dança e as 10h30 tinha de descer para vir para o bar, e havia alturas que eu ficava o dia todo na dança mas muitas vezes quando eu vinha já tinha acontecido qualquer coisa ali.

E: Está relacionado com aquela questão de ter que dar um voto de confiança ao outro...

P4: Exato.

Q10: como é que foi a experiência de apresentar as peças publicamente?

P4: eu gostei mesmo muito, especialmente aquela de 1500 ou 1700 pessoas na Gulbenkian, eu gostei muito. Gostei mais desse do que dos outros que é com pouca gente, achei pouco, estava muito apertado, mas também gostei! O palco era muito pequeno para certos movimentos que a gente fazia, em Cascais. A comparar com o da Gulbenkian, em que o palco era maior e a gente tínhamos mais espaço para mexer no palco, mas muito bom gostei muito da experiência.

Q: Que emoções sentiu?

P4: Antes de apresentarmos estava naquela "ah, isto não é nada para quem já dançou" mas depois, quando eu subo ao palco, sinto aquela sensação boa. A seguir, quando eu estou em cima do palco, parece que esqueço qualquer coisa e estou ali mesmo para desfrutar.

Depois dei como um objetivo concluído, já está feito. Só que ainda havia mais dois espetáculos. É sempre aquela sensação... antes, "vamos lá, mais um!" mas acabava e dizias "ah objetivo concluído, está feito vamos ao próximo". O nervosismo é só antes do palco, depois de entrar no palco e começa-se a fazer certos movimentos e libertamo-nos e esquecemos tudo, e é uma missão cumprida

Q11: Acha que a visão dos outros de si mudou?

P4: Opá, na altura todo o mundo falava disso "Ah ele é dançarino, é famoso", mas depois de passar os espetáculos foi "mais um". Depois dos espetáculos já deram como esquecido, foi tipo "portaram-se bem, agora deixem-nos andar".

Q12: Quais eram as expectativas iniciais quando integrou o projeto? Mudaram?

P4: Tava naquela de, até ao espetáculo, podia mostrar aquilo que sabia fazer - que é as danças africanas - só que depois vi que não podia apresentar isso em palco, e que as coisas não iam ser como eu queria, então “opá, vamos então. O que é para ser, será”. Descobri outra área para explorar e o que interessa é o resultado.

Q13: Como é que encarou o final do projeto?

P4: Epá, eu já tava no projeto desde o início, e aconteceram muitas coisas. Eu nunca mais vi a hora de chegar o espetáculo, para dar como concluído já o projeto. Mas eu gostava do projeto! Só que haviam ali muitas discussões e que epá eu queria que chegasse ao espetáculo para dar como concluído e poder ir à minha vida. Mas gostei muito, tirando esses contratemplos assim com os colegas ou colegas com a professora, que são coisas que eu às vezes não gostava muito.

E: Era portanto por causa da questão dos conflitos?

P4: Exato, porque eu já tive um grupo lá fora e não era nada como é aqui, está a ver? Aqui é bem mais de discussões, muitos rapazes também contradiziam o que a professora dizia, e eu não gostava. Se a professora diz que é para fazer eu vou fazer, não vamos fazer como a gente acha que devemos fazer, porque estamos ali para aprender e temos apenas de respeitar. Quem tá de fora não pode dizer que afinal é assim, quando tá a aprender. Se a professora diz que é assim, mesmo que não gostes, opá tenta fazer o máximo que podes e depois logo vês.

Q14: Pensando assim no projeto como um todo, acha que lhe trouxe alguma mudança em geral?

P4: Trouxe, eu estou preso para sair e poder ver o grupo da Catarina neste caso lá fora e ver como é que é o dia a dia deles... Eu quero voltar à dança, nesta altura também vou querer as danças africanas mas vou querer explorar outras áreas, como a dança contemporânea, e muitas outras, sair da minha zona de conforto. Quero pesquisar e explorar, assim que sair. É tudo totalmente diferente do que é estar aqui neste meio. Estou disposto mesmo a procurar isso e a continuar a dançar.

Participante 5

Q1: Quais é que foram os eventos mais significativos, ou seja, os momentos que foram para si mais marcantes Durante a sua experiência aqui no corpo em cadeia?

P5: Os momentos mais marcantes foi o da Gulbenkian, quando a gente foi lá. A gente não tínhamos bem a certeza se íamos, ou não íamos. Sempre se falou que íamos mas depois como veio a pandemia adiou tudo, e a gente não tínhamos bem a noção se era mesmo isso que ia acontecer também derivado ao sistema prisional, aos guardas e tudo, não sabíamos bem como é que funcionar. Mas foi o que nos impactou mais, de estarmos em cima do palco todos, e conseguir fazer aquilo que a gente tínhamos pensado fazer e trabalhado naquele anos, e estar a receber os aplausos do público. Porque também não é a gente tarmos na rua e fazer uma coisa. É juntarmos presos, sermos presos, tamos a ser vistos como presidiários, não é? Então foi bom, foi o mais impactante para muitos.

Eu tive várias emoções porque nesse dia eu também... o meu irmão e o meu sobrinho foram ao palco... Foi o mais impactante porque tive aquele misto de emoções, foi de receber os aplausos, de sentir que tivemos um objetivo concluído, que conseguimos chegar àquele ponto. Depois, no fim, de saber que lá estava o meu sobrinho (que eu não sabia que vinha, Pensava que vinha só o meu irmão), receber a visita do meu sobrinho e do meu irmão foi um misto de emoções muito grande, foi muito importante para mim. Mas, em geral tudo foi bom porque a gente tamos com pessoas de outras alas, com pessoas de, por exemplo, o *CorpoemCadeia* que vem de fora, muitos professores, vamos aprendendo coisas novas, então é sempre bom, tem sempre aquele lado de impacto porque estamos a trabalhar com pessoas que estão na rua, estão a ver-nos com outros olhos. Não é as pessoas cá de dentro, que lidam com a gente de outra maneira... E depois é, quando estamos em projetos destes, quando estão pessoas de fora lidam com a gente de maneira diferente.

E: Como sente que é essa maneira de lidar?

P5: É um bocado bipolar, porque a gente sente que, quando estamos neste meio, só estamos fechados neste meio com educadores, guardas prisionais, lidam connosco de maneira diferente e, quando tão cá outras pessoas, de maneira diferente, já nos veêm com outros olhos.

E: Mas os que vêm ou os que já cá estão também?

P5: Os que cá estão. Os que vêm não! Os que vêm é sempre outra maneira de lidar porque já vêm com outra mentalidade. Não é aquela mentalidade de “tenho medo de tocar nele”, pode pensar muitas coisas, ou se calhar “Não vou falar tão alto que ele pode reagir de maneira diferente”. Tratam-nos normal como tratam as pessoas na rua, porque nós não nascemos aqui, não é? É essa maneira de lidar com a gente, que nós nos sentimos mais à vontade para trabalhar.

Q2: Como é que foi ao longo do projeto a relação com o seu corpo?

P5: Para ser sincero, foi um bocado difícil porque eu nunca soube dançar. A única maneira que eu sabia dançar, era ir para a discoteca e abanar a cabeça, não é aquele dançar que é preciso alguma técnica ou passos que a gente temos mesmo que fazer.

No início foi um bocado constrangedor para mim, digamos assim, porque eu não sabia dançar e depois estar com pessoas, porque no início quando eu fui para lá havia pessoas de outras alas e, mesmo a Catarina (a coordenadora) e outros professores (Lionel e restantes) que passavam por ali, tentavam ensinar-nos coisas que a gente tipo... nunca foi um movimento que a gente pensasse ver que viríamos a fazer naquele momento. Então lidar com isso, lidar depois com as outras pessoas a olharem para nós, e a gente temos vergonha de estarmos a fazer aquele movimento mesmo com a Catarina, movimentos de mais feminismo que a Catarina fazia, e a gente às vezes ficávamos um bocadinho constrangidos. “Será que vamos fazer? Será que os outros Vão gozar?”, então no início foi um bocado constrangedor mas, depois de começarmos a conhecer os outros, começarmos a lidar com o grupo e cada um dava força, dávamos aquelas risadas que faziam relaxar... acho que foi uma mudança boa. Foi um crescer de a gente estarmos num sítio, onde a gente não estamos habituados a estar, fazer coisas que a gente não estamos habituados, e conseguir fazer o que nos pedem sem que a gente digamos “ah, não consigo fazer”. Já fazíamos com o sentido de “deixa-me tentar, se eu não conseguir depois olha... tenho a resposta”.

Q3: De que forma é que acha que a sua consciência corporal mudou? Ou seja, a forma como olha para si, dificuldades a nível de mobilidade...?

P5: Eu sempre fui muito de desportos, e de relação com o corpo de... como é que ei de dizer? Sempre tive muito uma boa relação com o corpo, só que nunca tive aquela relação de dança, dos movimentos serem fluidos... esse tipo de coisas é que não lidava muito bem. Mas

depois de aprender com vários professores, consegui libertar-me mais e, a partir do momento em que a gente depois conhece as pessoas com quem estamos a trabalhar e começamos a ganhar aquela amizade, mesmo com os outros reclusos de outras alas com os quais não temos contato, a gente começamos a criar aquela amizade, então a gente já não nos preocupamos com o que é que os outros estão a ver, com o que é que os outros vão pensar. Vamos pensar mais no desenvolvimento pessoal, no movimento que estamos a fazer. E, para mim, os movimentos que eu fazia, que fui aprendendo, chegava alturas em que eu me soltava e entrava num... transe? não é bem transe...

E: Uma sintonia com o corpo?

P5: Sim! Quando começava a dançar, começava a pensar muito nos movimentos que ia fazer, mas depois, a meio da proposta que nos estavam a dizer, ia-me soltando cada vez mais e entrava só na minha cabeça. Esquecia tudo, então os movimentos começavam a fluir, comecei a lidar muito melhor com a dança, conseguia construir alguns movimentos e pensar mesmo na cela. Ficava lá às vezes a pensar nos movimentos que queria fazer, se davam bem ou não, depois quando chegava na aula tentava meter em prática.

Q4: Sentiu que ao longo do projeto, conforme foi trabalhando mais o corpo, que isso teve alguma influência na sua maneira de se expressar e comunicar?

P5: Sim. Eu sempre foi bom comunicador, sempre gostei de falar com as pessoas e, acho que na dança, houve à partes que eram um silêncio... como eu digo eu gosto de falar mesmo, estou sempre a falar então há partes de silêncio que me faziam refletir às vezes sobre as coisas que eu falava. E na dança, eu consegui fazer coisas na dança e transmitir coisas que eu não conseguia antes. Conseguia tipo fazer-me expressar o que eu estava a sentir com o corpo, e não só, mesmo verbalmente, porque às vezes no fim a gente reunia-se e perguntavam-nos coisas tipo “o que é que nós sentimos naquele momento?”, “o que é que não sentimos?”, “o que é que nos deixava frustrados de não conseguirmos fazer?”. E consegui saber lidar mais com os meus sentimentos, porque enquanto eu estava a dançar, parecia que era um libertar de emoções e conseguia sentir coisas que antes sentia, e não sabia o que estava a sentir. Ficou mais claro o que eu estava a sentir naquele momento. Mesmo as frustrações antes não sabia bem se era uma frustração, se era raiva, se era alegria, se não era... não sabia muito bem lidar com os meus sentimentos. Então foi uma boa maneira de eu crescer e saber lidar com as minhas próprias emoções, que não sabia antes.

E: E expressá-las com o corpo?

P5: Sim, o expressar com o corpo era, às vezes... foi o que eu disse à bocado, às vezes eu começava a fazer movimentos que eu não sabia bem, tava só a fazer testes e conseguia expressar com o corpo coisas que não consigo falar. Era daí que vinham as outras emoções que eu não conseguia decifrar em mim, então, através da dança, consegui decifrar muitas coisas que eu não conseguia.

Q5: Sentiu que as conversas, no geral, e parte mais de diálogo (sem ser as sessões de movimento) afetaram o seu bem estar?

P5: Foi muito bom até, porque a gente quando solicitavam-nos projetos para a gente fazermos ou maneiras da gente dançarmos diferentes ou com fotos, através de fotos a gente ver aquela foto e tentar expressar em movimento aquilo estávamos a ver... Isso foi bom e eu, ao estar a conseguir perceber certas e determinadas coisas que estavam a acontecer, sentia-me muito mais solto e isso me ajudou mais... agora estou melhor... depois também é no início, como eu tinha dito, não é tão claro o que é que eu quero expressar, as emoções, e mesmo o corpo, estão mais constrangidas e então não me conseguia expressar.

Para mim, aquilo foi bom porque sempre que a gente acabava uma dança ou fazíamos essas coisas que nos solicitavam, era bom porque a gente estamos a lidar com outras perspetivas. Eu tinha a minha perspetiva, depois ouvia a perspetiva do outro, então isso foi bom para mim porque antes eu só me concentrava em mim. Era tipo: o que eu vejo e o que eu sinto, é o que eu tenho razão, e depois vim a ver que também tinha de respeitar a outra pessoa, porque se calhar não era o que eu estava a pensar, o meu ver, se calhar não era só aquele que era correto. Então isso ajudou-me também a conectar com os outros, mesmo a falar com outras pessoas, a sentir o que os outros estão a sentir, ou eu ver uma coisa de maneira diferente e pedir à outra pessoa para me explicar o que ela estava a sentir, ou que ela estava a ver naquele momento, para ter uma ideia completamente diferente do que eu estava a ter. Antes não tinha tanta abertura para falar de certas coisas, e com a dança conforme fomos...

Eu também fui o que cheguei mais tarde, entrei quase no fim (comecei no covid mas isto já estava há mais ou menos dois anos), eu fui dos últimos a entrar mas adaptei-me bem. Fui bem recebido pelos outros, também depois o grupo foi diminuindo.

E: Penso que ao início eram 16? E depois ficaram 9?

P5: Sim, sim. Alguns foram-se embora, outros desistiram porque não se identificaram. Há outros que não conseguiam lidar com coisas que se estavam a passar ali, porque a gente falamos abertamente sobre tudo, e há outras pessoas que não conseguem expressar da mesma maneira que eu ou outros, ou seja, expressam-se de maneiras diferentes.

No início a gente temos vários professores e muitos que iam para ali pensavam “a gente vamos chegar lá e vão-nos ensinar logo a dançar”, mas aquilo são etapas, não é só dança, aquilo trabalha com a gente de maneiras diferentes e, havia pessoas que no início não conseguiam perceber bem que era isso que faziam com a gente, não era chegar lá e vais aprender a dançar.

Há várias etapas, objetivos, e depois à professores que nos conseguem agarrar mas com certas e determinadas coisas; há professores que começam por nos mostrar um pouco de práticas de luta para nos agarrar, para o nosso cérebro ficar conectado, ficar mesmo concentrado no que eles estão a fazer e depois transformarem aquilo em dança. Isso foi uma das coisas de que eu me apercebi logo, então foi o que me fez ficar também, entre outras coisas né? Mas foi uma das coisas que me fez querer ficar logo naquele momento.

Q6: Ao longo do projeto sentiu que houve mudanças na relação que tem com os outros?

P5: Foi como disse à bocado, consegui ver a perspectiva do outro; não sentir só do meu lado, tentar acompanhar o outro, por exemplo, porque na dança nem todos têm a mesma mobilidade, nem todo conseguem fazer as coisas porque tem as suas limitações, então isso foi bom porque há partes que... nem sempre quem está à frente do grupo consegue fazer certos e determinados movimentos, então a gente íamos sempre mudando e adaptando. Foi bom os professores fazerem isso porque, ao irmos mudando, os que estavam atrás vão para a frente e os que estão à frente vão para trás, conseguimos lidar uns com os outros e ver... há um movimento que a gente fazíamos, que eu chamo a frase do Lionel, que foi um professor nosso que fez, que é como se fosse em bando. A gente tínhamos de fazer quase a mesma coisa mas quando estamos à frente vamos seguindo o grupo, e depois quando viramos temos de seguir outra pessoa, então isso aí parece que não mas eu senti que tínhamos de ver já de outra maneira, não podia só pensar no que eu estava a fazer e que os outros me tinham de seguir a mim, porque eu tive de seguir os outros também.

E: Dar permissão ao outro para ser o “líder”?

P5: Sim. Então isso fora da dança também fez-me mudar um bocado, fez-me pensar de uma maneira, ter a minha perspetiva de uma maneira mas, tentar perceber a perspetiva do outro, tentar saber também o que é que o outro pensa de certas e determinadas situações, se está confortável, se não está confortável, e isso também mexeu comigo, foi uma boa mudança.

Q7: Pode-me falar um pouco sobre as suas relações, tanto dentro do grupo como fora? As grandes diferenças que nota nas relações...?

P5: Eu sempre fui um palhaço, gosto de ser palhaço, gosto de fazer rir, gosto de estar bem disposto, divertido e, no grupo, criávamos sempre algumas situações para nos podermos rir e de relaxarmos também. Uma maneira que eu tenho de relaxar é sentir-me mais à vontade também, e essa foi uma das maneiras que eu encontrei no grupo para me fazer adaptar bem à situação. Fora do grupo, com outras pessoas... a gente quando saímos de lá de cima, o sítio onde a gente trabalha (o teatro) no *CorpoemCadeia*, é outro mundo já. Quando vamos para ali abre-se uma porta, parece que não estamos presos, então a gente sente-se de maneira diferente, lidamos de maneira diferente. Depois, quando chegamos cá abaixo, e entramos na ala, as relações são diferentes. Com os meus amigos eu sentia isso, e falava da dança, do *CorpoemCadeia*, do que é que me fazia sentir. E as pessoas com quem eu me dou, e os meus amigos, sentiam algumas diferenças em mim! Diziam que eu estava mais alegre, que tava mais solto, conseguia comunicar melhor com eles.

Q8: Nesse sentido, acha que a visão que os outros têm de si acabou por mudar, desde que foi para o projeto?

P5: Isso muda sempre um bocadinho. Quando vamos pra o projeto estamo-nos a expor a certas coisas que, se for preciso, há outras pessoas que olham e “vêm para aqui só para fazer parvoíces, ou para ficar bem visto...”, ou várias coisas que eles sentem, e a gente víamos que eles lidavam com agente de maneira diferente. Mas mesmo com os guardas prisionais, com educadores e tudo, nós notámos uma grande diferença. Sentíamos que mudaram perante nós. Porque eu tinha outra visão - já não é a primeira vez que estou preso, já é a segunda vez - e, eu tinha outra perspetiva das coisas e era muito revoltado com o Estado, com tudo, por causa da minha vida, e comecei a ver as coisas de maneira diferente, comecei a ver “bem eles estão a ver que eu estou a mudar, então estão a lidar comigo de maneira diferente”.

E: E esse “diferente” era de forma positiva?

P5: Sim, por um lado é positivo, há outras... não queria estar a falar da maneira como às vezes a gente vê certas e determinadas situações que achamos que só estão a fazer para ficarem bem na fotografia, mas há coisas que notávamos que eram de maneira diferente, mesmo quando não estava cá o *CorpoemCadeia*, notávamos que lidavam connosco de maneira diferente, mesmo os guardas e tudo. Acho que é aquele sentimento de “eu estou a fazer uma coisa boa” e eles sabem que nós estamos a fazer uma coisa boa, então lidam com a gente, também para não nos deitarem sempre a baixo, dando um apoiozinho que é bom, porque nós estamos presos e depois estar sempre a levar com uma pessoa daqui... e depois outra pessoa daqui... e depois picam... na minha cabeça não veêm o sofrimento que a gente estamos a ter, porque muitas pessoas cá dentro da “casa” não têm bem a perceção das coisas, não sabem lidar com a gente da maneira correta. Porque se forem lidar connosco numa maneira autoritária e picar, fazer a gente sair de nós mesmos... A gente tamos a sofrer, há muitas pessoas que não têm visitas, há pessoas que têm muitos problemas e tarem a levar a gente de uma maneira que eu acho que não é agradável só despoleta outras situações, e não vamos confiar nas pessoas que estão a lidar com a gente. Isso mudou muito em mim, senti que foi um subir de degraus, um passo positivo na relação, mesmo com os guardas, educadoras, toda a gente.

Q9: A confiança dentro do grupo, acha que foi um fator importante para o seu desenvolvimento pessoal?

P5: Sim. Eu sempre confiei nas pessoas - às vezes até demais - mas, foi um crescendo de confiança. Começamos a confiar nos outros porque sabemos exatamente o que é que os outros vão fazer, estamos lá todos para o mesmo, e mesmo em situações que estamos não só a criar aquela coreografia, mas também a fazer outras coisas, conseguíamos... o *CorpoemCadeia* faz certas e determinadas coisas de maneira a lidarmos melhor uns com os outros, para ganharmos confiança, para termos mais abertura uns com os outros também. Muitos de nós não percebem bem no início mas depois, no fim, já percebem que aquilo foi feito mesmo para a gente ganharmos aquela confiança. Mesmo no fim, quando acabou o projeto, quando foi o espetáculo, foi-nos dado oportunidade de fazermos um projeto nosso, de criar, mas como nós cá dentro não temos sítios onde a gente possa estar a testar e a dançar - porque não vamos fazer isso no pátio, que é constrangedor para nós - então a gente ao estar a confiar na outra pessoa só de estarmos a falar “olha vamos fazer isto, e isto e isto” e sabermos que a pessoa está a confiar em nós também, é bom, dá confiança, dá aquela segurança de que precisamos naquele momento.

Q10: Falando nessa confiança em nós próprios, acha que essa confiança acabou por influenciar todas as relações que cá tem? Tanto dentro, como fora do grupo?

P5: Sim, quer dizer... Fora do grupo sim com as pessoas com quem a gente temos amizades, mas mais dentro do grupo, porque no grupo havia muitas pessoas com quem eu não lidava mesmo da minha ala, a gente passávamos e nem sequer falávamos. Então isso foi bom também para me descobrir a mim mesmo, descobrir que se calhar não é por eu não falar com aquela pessoa na ala... e muitas vezes a gente íamos lá para cima e às vezes ficávamos dias sem nos encontrarmos - alguns ficavam dentro das celas e temos outras coisas para fazer, então não nos encontrávamos, ou só nos encontrávamos a jogar à bola. Eu senti que foi uma confiança que eu ganhei nos outros também porque, como digo, a jogar à bola a gente somos mais rijos a jogar do que lá fora, então quando fazíamos alguma rasteira ou uma falta, eu senti da minha parte e dos que lá estavam que eram do *CorpoemCadeia*, que já pedíamos desculpa, “estás bem? não estás bem?”, porque não queríamos deixar o outro mal, porque sabíamos que depois íamos precisar do outro para nos suportar lá em cima no *CorpoemCadeia*. Íamos sempre precisar, então se vou estar a magoar uma pessoa de quem eu faço parte de um projeto, eu não me vou sentir bem. É aquele descobrir de coisas que não estávamos habituados, e aproxima-nos mais. Como eu disse, a maior parte de nós não nos víamos diariamente, nem sequer falávamos, e ganhámos aquela amizade, confiança, e se for preciso noutra contexto isto não aconteceria. Também nos ajudou a lidar mais com as outras pessoas, dos reclusos que estavam aí na cadeia. E agora a mesma coisa, começou um novo projeto, há outras pessoas, então vai começar de novo. Mas algumas pessoas já sabem lidar melhor com, e eu pelo menos já vou saber lidar melhor com certas e determinadas coisas que antes não conseguia lidar tão bem.

E: Vai fazer parte do novo projeto?

P5: Sim, sim vou. Alguns não podem fazer, outros não querem mesmo porque chegou o fim do projeto e eles comprometeram-se a ir até ao fim do projeto, e não saíram antes porque comprometeram-se e não queriam deixar ficar mal a Catarina, nem outras pessoas, porque aqui dentro também há vários projetos: há os estudos, há pessoas que estão a lutar pela liberdade, outras já foram de precária e querem ir para o RAVI, depois se se manterem no projeto podem ir para o RAVI e têm de ficar dentro das alas para poder estar no projeto... e outras pessoas como estão a estudar, se perderem muitas horas, ou muitos dias, é complicado porque vão estar sempre a chumbar e ter que estar sempre a repetir uma coisa que eles querem muito. Uns querem tirar o curso de Desporto, e acho que isso é uma coisa mesmo que eles querem, então preferem mais investir nisso. Se houvessem outras possibilidades de eles integrarem o grupo sem ser

naqueles dias, ou que não mexesse com os estudos, eles vinham, eu tenho a certeza que eles vinham, porque a gente falamos sobre isso. E muitas vezes coisas que se passavam lá em cima, que a gente ficávamos chateados, e cá em baixo nem nunca pensamos conseguir resolver coisas, mas chegávamos cá abaixo e resolvíamos para não haver aquele mau ambiente lá em cima. Então isso foi também uma das coisas que nós aprendemos a lidar, que antes se for preciso a gente batíamos boca e cada um ia para o seu canto, e quando estávamos em certas e determinadas situações a gente não falava e criávamos aquele mau ambiente... Isso foi uma das coisas que conseguimos lidar, o facilitar da comunicação e perceber o lado do outro...

Q11: Como é que o *CorpoemCadeia* e as Artes poderão influenciar o seu futuro?

P5: Eu sempre gostei de artes, eu já lá fora fiz parte de curtas metragens, teatros, gostava mesmo daquilo. E sempre acabava, dava-me vontade de fazer mais. O *CorpoemCadeia* influenciou-me, não quer dizer que queira chegar lá a fora e fazer de dança a minha profissão, porque eu já escolhi e sei a minha profissão, o que eu gosto mesmo de fazer é cortar cabelo. A dança não quer dizer que vá mesmo fazer profissional, ou que a dança vá fazer parte do meu projeto de profissionalismo ou coisas assim parecidas. Posso continuar a dançar, continuar a aprender, mas não quer dizer que vá fazer daquilo a minha vida. Mas não vai deixar de estar em mim, porque entrou em mim de uma maneira que... há coisas que não se conseguem explicar. É uma coisa que nunca se vai esquecer porque foram momentos em que estávamos na pior situação da nossa vida, e que trouxe felicidade, trouxe-nos coisas boas, trouxe-nos sensações de um objetivo concluído, uma coisa que a gente queria mesmo fazer e trabalhámos para isso. E conseguimos fazer, conseguimos chegar àquele ponto e isso deixa-nos de uma maneira... eu próprio pensei “se calhar não estou a passar assim tão mal como eu possa pensar” “se calhar isto teve um propósito na minha vida” e vejo as coisas nesse sentido, nessa perspetiva.

Q12: De que forma é que o projeto acabou por mudar, ou ter um impacto na sua rotina?

P5: É assim, as rotinas que eu tenho diariamente é cortar cabelo mesmo, e jogar à bola também, mas menos porque tenho muito tempo ocupado. O projeto era segundas e quartas-feiras, e a gente sabia que era o dia de descanso, da nossa paz, porque como eu disse à bocado quando entramos no *CorpoemCadeia*, naquele sala, a gente parece que não estamos presos, depois ao estarmos a lidar com pessoas que veem de fora, para nos poderem ajudar, foi bom e muda-nos no sentido de “eu tenho de fazer aquilo, naquele dia”, “eu tenho de ir para ali, naquele

dia”, porque nos outros dias a gente vive despreocupados e queremos é que o dia passe, e quanto mais rápido melhor. Então o que mudou em nós foi saber que naquele dia íamos esvaziar a cabeça, mandar os males embora, as más energias.

Q13: Já falámos um bocadinho sobre as apresentações públicas, e as emoções e sentimentos. Alguns colegas falaram aqui da questão do antes e depois de entrar em palco. Como é que sente que foi para si?

P5: 10 minutos antes tava muito nervoso mas depois quando é a altura da gente entrarmos, só queremos entrar e fazer aquilo que tínhamos vindo a trabalhar, então também demos força uns aos outros antes de entrar. Mas para nós foi um misto de emoções porque dentro da Gulbenkian tínhamos de andar sempre com guardas e tínhamos de andar em formação, então haviam partes em que estávamos todos em sentido como se fosse a tropa, e outras partes em que tínhamos de relaxar, então aquilo mexe com a gente uma maneira que, quando entrámos em palco, foi como se fosse um libertar. Sabíamos que tínhamos de fazer aquilo mas, libertámo-nos mais, então não sei explicar muito bem... por um lado, estávamos a sentir que nos estavam a cortar as pernas, o sistema estava-nos a cortar as pernas, mas por outro a gente percebeu “isto tem de ser feito e se calhar podia ser pior. Podíamos estar a sentir pior, podíamos estar a fazer pior do que ao que é, então cheguei a um certo ponto em que eu pensei “isto é mesmo assim”, ”isto tem de ser assim feito, não vou pensar em outras coisas”, “vou pensar no que é que eu vim aqui fazer”, fazer o meu melhor dadas as circunstâncias.

Q14: Quais foram as expectativas iniciais ao entrar para o projeto e, se mudaram, de que forma é que mudaram?

P5: Olhe eu quando entrei não foi por iniciativa própria porque eu nem sabia que existia o *CorpoemCadeia*. A minha educadora é que me informou e me disse. Eu por acaso até estava com o pé lesionado porque me tinha lesionado a jogar à bola, tinha o pé torcido, e a minha educadora disse-me “olha vou te meter num projeto que é o *CorpoemCadeia*, tu vais gostar. Vais durante umas semanas e depois se não gostares tu é que sabes se queres sair ou não”. Porque a gente não fomos obrigados a estar mesmo lá, a gente íamo-nos adaptando. Como você disse à bocado, eramos certos reclusos, depois fomos diminuindo, então não era obrigatório estarmos naquele projeto. Muitas pessoas na rua podem pensar “não, eles são obrigados a estar ali”, mas a gente tivemos escolha. No início foi um bocadinho difícil porque

também tava lesionado e também estávamos a fazer aulas por videoconferência, então estávamos numa sala apertada, não estavam lá os professores... mas o que me agarrou mais mesmo foi estar a ver o professor Lionel a dar-nos os movimentos para fazer - e muitas pessoas ali não estavam a fazer, ou não fazíamos bem o movimento porque pensávamos que ele não nos estava a ver, ou que estávamos fora do ângulo de visão dele - e estávamos a ver a mãe dele, e o pai, por trás dele a fazer os movimentos que ele nos estava a dar para fazer, aí fez-me agarrar mais, fez-me concentrar mais, fez-me “não, se eles, os pais dele, também estão a fazer, porque é que eu não ei de fazer também?”, então comecei a fazer. No início foi o que me agarrou mais, depois quando começaram as aulas gostei do ambiente em si, gostei das técnicas dos professores que foram dando também, e foi o que me agarrou mais foi mesmo essa parte do início. Depois foi um conquistar da gente tipo... eles foram-nos conquistando, foi o à vontade que eles tinham connosco que também me fez ficar ali mais tempo. Fui ficando, sem muitas expectativas e fui vendo onde é que aquilo ia dar. Depois também queria saber que coreografia é que eu ia fazer, então aquilo também me fez tar ali um bocado tipo “sim, vou fazer agora o que o professor está a mandar e se calhar esta técnica que me está a ensinar vai ser precisa no fim, tem um propósito”, e isto fez-me agarrar às aulas. Houve lá momentos em que eu não estava bem, fisicamente estava com problemas de estomago e pensei em desistir mas, depois de me chamarem também e preocuparem-se comigo, perguntarem como é que eu estava a passar, e a Catarina ter uma certa palavra aqui para me puderm dar medicação ou mudarem a minha refeição para dieta, porque não me tava a fazer bem, isso também em fez pensar “isto aqui não é assim tão mau, tenho pessoas que se preocupam comigo”, então também me fez agarrar nesse sentido.

Depois, foi a maneira como lidavam a gente. Não nos tratavam como presos, e sentimo-nos bem ali, então foi dessa maneira que eu fui abdicar de coisas do meu dia-a-dia para encaixar esta nova realidade.

Q15: Como é que encarou o final do projeto?

P5: Foi um bocado difícil. A Catarina sempre nos disse que a gente íamos continuar, quem quisesse continuar, que ia haver novas aberturas para outras pessoas virem mas que íamos continuar. Mas foi aquele sentimento de objetivo concluído, depois tar a ver as pessoas a ir embora, passar vários meses desde que a gente tava habituados àquelas rotinas diárias, de ir às segundas e às quartas, de ver aquelas pessoas, estar naquele espaço, depois tarmos um bocadinho afastados daquele ambiente e não estarmos todos juntos - porque havia pessoas de

outras alas - foi um bocado... parece que haviam coisas que não estavam a bater certo entre nós. Como a gente chegávamos ali e sentíamos-nos mais libertos, e era um descarregar de energias, quando a gente não tivemos isso durante alguns meses, pensávamos muito nisso. Cada vez que via dança na televisão comentava sempre com os rapazes “viste aquela dança?”, “viste o que é que eles fizeram? os movimentos que eles fizeram?”, então, quando estávamos a falar, levava-nos àqueles momentos atrás, do *CorpoemCadeia*, então fomos matando um bocado as saudades ao tar a conversar também. Foi um bocado difícil, porque já estávamos habituados. Foi aquela sensação de ir à Gulbenkian, depois a gente ir e termos todos juntos a falar, depois havia aquelas pequenas ceias que a gente fazia de natal... Isso também ajudou muito porque eles vinham sempre cá deixar a palavra deles, e deixar o abraço, e era reconfortante para nós, sentíamos-nos bem, sentíamos que estávamos a fazer qualquer coisa, que não era tudo mau. Fazíamos mesmo parte de um grupo.

E: Alguns colegas disseram que eram uma família, o que demonstra o impacto que este projeto acabou por ter em todos, em termos de comunicação e confiança no grupo.

P5: Sim, mesmo quando saímos do *CorpoemCadeia*, quando criámos aquele laço entre nós como se fossemos família, a gente cá dentro protegíamos-nos uns aos outros em certas e determinadas coisas, e sentimos mesmo que éramos um grupo, éramos uma união, e isso também nos fez estarmos mais juntos e confiar mais uns nos outros, e foi essa confiança que a gente também trouxemos cá para baixo, e nos protegemos mutuamente mais cá em baixo.

Q16: Pensando no projeto como um todo, que mudanças em geral é que lhe trouxe?

P5: Como eu disse, sempre gostei de comunicar, mas fez-me ter uma perspetiva melhor das coisas, ser mais aberto em determinadas situações, fez-me ver as pessoas de maneira diferente. A gente conversávamos lá de determinados assuntos que muitos de nós não tínhamos a noção disso, e isso mudou a gente, mudou pessoas que tavam lá, que a gente sabíamos que tinha mudado elas porque havia coisas que eles sentiam raiva, ou sentiam repulsa de certas coisas e pessoas, e ganhámos aquela confiança e mudou-nos. Eu sempre fui muito aberto mas, abri-me mais um bocado, mesmo na conversa que eu tinha com os outros já não me retráia em certos e determinados assuntos.

Ganhei mais confiança em mim. Antes de ir para o *CorpoemCadeia*, tava numa situação comigo mesmo que não tava a gostar. Nunca disse a ninguém mas, eu senti que estava no princípio de uma depressão, por causa de assuntos que se passavam na minha vida, e lá fora

também. E o *CorpoemCadeia* ajudou-me muito a ter confiança em mim mesmo, não me deixar meter mais para baixo e não me deixar ir. Não era só não deixar meterem-me para baixo, mas mesmo o não me deixar ir abaixo. Há certas coisas que a gente trabalha no *CorpoemCadeia* que nos faz ter autoestima, gostar de nós próprios também, ter as nossas ideias próprias e não ir pelas ideias dos outros só, aquilo da perspectiva das coisas... Há muitas coisas que a gente trabalha lá que nós não notamos no momento mas, se for preciso mais para a frente a gente começa a notar algumas mudanças. Uma delas foi a confiança, autoestima, e saber lidar com coisas que a gente não gostamos, ter noção que “se calhar não é o não gostar; se calhar é ser mais aberto ou ter uma visão das coisas diferente” Quando temos uma visão das coisas diferente se calhar nós próprios mudamos. A gente muda certas e determinadas coisas em nós que antes faziam sentido e depois começámos a duvidar “opa, isto não faz sentido”. Conseguimos pensar sobre os assuntos “o que é que me deixa desconfortável? porque é que não gosto disto?”. Também o saber pensar duas vezes, saber ouvir o outro - que muitos de nós tínhamos alguma dificuldade - então quando a gente se reunia e perguntavam-nos o que é que a gente achávamos naquele movimento, o que é que achávamos de ver o outro a dançar, o que é que estávamos a sentir... Isso foi bom porque podemos fazer uma retrospectiva de nós mesmos, vermo-nos como se estivéssemos de fora, e ter aquela abertura para conseguir ouvir os outros, que se for preciso antes víamos a coisa só daquela maneira e não deixávamos a outra pessoa falar, não dávamos abertura ao outro para falar, era só a nossa razão. Isso foi uma das coisas também que eu senti que mudou em mim.

Foi isso: autoconfiança, confiar nas outras pessoas, saber ouvir os outros... foram muitas coisas, e há coisas que só se sente, não dão para explicar bem, e só estando lá é que se sente.

Há coisas na dança que se for preciso estamos a fazer um movimento ou um olhar, mas se for preciso não estamos a sentir aquele olhar, tamos a sentir uma coisa e quem tá de fora está a sentir outra, e isso é bom. Faz-nos ver que há maneiras diferentes de ver as coisas. Foi uma das situações que mexeu mais comigo.