



ISPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

Psicologia dos (nos) Bastidores: Condições
inerentes aos Processos Terapêuticos e aos
Processos de Pesquisa em contexto Teatral

Ana Sofia Miranda da Luz Mano, 19936

Orientador de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Clínica

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

AGRADECIMENTOS

Quero começar por agradecer ao professor António Gonzalez, pela sua orientação, por ser uma grande inspiração para mim, por me ter apresentado o dISPAr, por acreditar em mim.

Aos meus colegas Ispianos. Pelo companheirismo, pela amizade, pela sinceridade, pelo crescimento.

A todos os intervenientes do dISPAr Teatro. Obrigada pela inspiração, pelo carinho, por serem a minha motivação, o meu mundo mais sincero. Ao Nuno Salema, pela sua presença e apoio inegável na elaboração desta tese, por não estar só nas minhas referências mas ser a minha referência. Aos participantes deste estudo, pela disponibilidade e entrega, deixo um agradecimento muito especial, sem vocês não seria possível. Ao Sérgio Pereira e à Carolina Bebian, por se terem tornado tão importantes na minha vida ao longo deste caminho percorrido.

À Leonor, minha escritora preferida, minha melhor amiga, por tudo o que não cabe num simples parágrafo. Por me conheceres mesmo antes de eu me conhecer a mim própria, seja lá isso o que for. Pelos imensos dias de estudo que nos permitiram entregar as nossas teses a bom tempo.

À minha família... toda a minha família. À minha irmã e ao Vasco, irmão mais velho que sempre quis ter, pela paciência e compreensão, obrigada!

Aos meus pais. Pelo infinito mundo de possibilidades que me deram, por serem as melhores pessoas do mundo e por tornarem tudo isto possível.

Prefácio por um ente em busca de (id)entidade.

Fui convocado para escrever estas palavras por uma jovem que, entre muitas outras e outros, me foi dando vida ao longo dos últimos anos. Nasci, cresci, moro e respiro nos fundos de uma escola que dizem ser das ciências psicológicas, sociais e da vida.

O meu nascimento, como todos, envolveu respiração intensa, gritos, suor, lágrimas, sangue. A energia daqueles que, primeiro, me deram vida foi promissora: apesar de no início apenas ser visitado uma vez por semana, essas horas eram intensas e comecei a afirmar-me. Fui feito daquelas pessoas que aos poucos foram ficando mais e mais horas em minha casa.

À minha casa chamam o Ginásio da escola que. Um ginásio numa escola que durante muito tempo, foi de psicologia (hoje abriu-se a outras áreas, posso dizer ao jovens que me habitam). Vejam o meu privilégio: junto as energias e descobertas do movimento e sagesa do corpo às conversas e informações das mentes despertas que me visitam e alimentam. Sou íntimo de Morenos, Freuds, Jungs, Brooks, Grotowskis, Shakespeares, Yaloms, Sófocles, Jodorowskis, Stanislavskis, Borges, Saramagos e dormi, despertei, dancei e cantei ao som de músicas dos mais geniais criadores de todos os tempos. *Mens sana in corpore sano*, diziam os antigos.

Este ano, uma jovem viva e de olhar fascinado trouxe um autor novo para a minha educação. Com ela e com Pirandello descobri uma das minhas identidade: “Um, ninguém e cem mil”. Sei até dizê-lo em italiano, “Uno, nessuno e centomila”. Não sou ninguém, é um facto. Mas sou todos aqueles que me visitam e todos aqueles que aqueles que me visitam decidem ser, nos ensaios, nos espetáculos, nos improvisos. Sou cem mil!

Um dos meus eus professores quer aqui deixar uma mensagem, uma história de uma outra psicologia. Psicologia com letra pequena, só porque não saiu vencedora da batalha do positivismo cientista. Psicologia com “p” minúsculo só porque não foi santificada. Psicologia minoritária porque é uma psicologia “de baixo”, uma psicologia das relações de igualdade e não da aceitação de autoridades dogmáticas.

Uma psicologia nascida no corpo, nos corpos, no movimento, e na atenção à escuta interior. Uma psicologia mais socrática, inspirada no moscardo do “Conhece-te a ti mesmo” e no “Só sei que nada sei”. Uma psicologia sem nome porque tem todos os nomes, “Todos os Nomes”. Uma psicologia em que o actor é personagem é investigador é criador é buscador de si mesmo.

Sou de uma psicologia dos bastidores de uma escola de psicologia. Nasci nos corpos mas não sou corpo. Nasci nas mentes mas não sou mente. Animo mas não sou alma.

Manifesto-me, no entanto em muitos corpos em muitas mentes em muitas almas. Manifesto-me hoje nestes escritos.

RESUMO

Problema: Os estudos que cruzam o teatro e a psicologia abordam o trabalho do actor *per se* e compreendem que permite o conhecimento mais completo do actor sobre si mesmo. Ficam por explorar quais as condições necessárias que devem ser criadas *a priori* por forma a conceber o espaço adequado para o autoconhecimento. *Objectivo:* Investigar as condições necessárias ao espaço de autoconhecimento. *Método:* A investigação baseia-se em entrevistas semi-estruturadas aplicadas a seis participantes do dISPAr Teatro que reflectem sobre as condições que facilitam o autoconhecimento. *Resultados:* A construção de um espaço para o autoconhecimento implica que se verifiquem uma série de condições por parte do Grupo, do Indivíduo, do Encenador e da Egrégora que culminarão nas cinco condições gerais e finais: Confiança, Respeito e Reconhecimento, Ausência de Pressão Avaliativa, Liberdade e Desafio. A análise de resultados permitiu finalmente apontar para a presença, no dISPAr Teatro, de características comuns aos espaços terapêuticos.

Palavras-chave: Teatro; Autoconhecimento; Factores comuns; Coesão; Psicoterapia de Grupo

ABSTRACT

Issue: Studies crossing Theatre and Psychology are usually related to the work of the actor itself and show that it allows him/her a comprehensive self-knowledge. Nevertheless, the research of the *a priori* conditions that must be present in order to create an adequate space for self-knowledge is still missing. *Main goal:* Investigate Self-Knowledge space required conditions. *Method:* The investigation is based on semi-structured interviews applied to six dISPAr Teatro participants, in which they reflect about conditions that allow self-knowledge within the group. *Results:* Self-Knowledge space development implies some conditions from the Group, Individual, Director and Egregor that culminate in five general and final conditions: Trust, Respect and Recognition, Lack of Evaluative Pressure, Freedom and Challenge. Results of the analysis finally allow the conclusion that within dISPAr Teatro some common therapeutic characteristics are present.

Key-words: Theatre; Self-Knowledge; Common Factors; Cohesion; Group Psychotherapy

Índice

Prefácio por um ente em busca de (id)entidade.	I
Resumo	III
Abstract	IV
Introdução	2
	4
Capítulo 1: Estado da Arte	
1.1 O Teatro e a Psicologia	4
1.2 A Necessidade do Autoconhecimento	5
1.3 Factores comuns em Psicoterapia	6
1.4 Psicoterapia e Terapêutico	7
1.5 O Trabalho com Grupos	9
	10
Capítulo 2: Encontros Comuns entre a Psicologia e o Teatro: Condições Necessárias ao Espaço Autoexploratório	
2.1 Grupo	10
2.1.1 Factores Terapêuticos	11
2.1.2 Momento Presente	14
2.2 Terapeuta - Encenador	17
2.2.1 Aliança Terapêutica	18
2.2.2 Rogers e as Condições Necessárias e Suficientes	19
2.2.3 O Encenador em Palco	20
2.3 Envolve-te Terapêutico e Aproximações Teatrais	23
2.3.1 Criatividade e Espontaneidade	23
2.3.2 Criação do Espaço e o seu Poder Simbólico	24
	26
Capítulo 3: A <i>Acção</i> enquanto meio Terapêutico	
3.1 Dramaterapia	26
3.2 Teatro Terapêutico	27
3.3 Psicodrama	28
3.3.1 Contextualização	29

3.3.2 Cinco Instrumentos	29
3.3.3 Fases do Psicodrama	31
Capítulo 4: Estudo Empírico	33
4.1 O dISPAr Teatro	33
4.2 Método	35
4.2.1 Participantes	36
4.2.2 Procedimento	37
4.2.3 Instrumento de Recolha de Dados	38
4.3 Resultados	39
4.3.1 Condições Necessárias ao Espaço Autoexploratório	40
4.3.2 Autoconhecimento possibilitado pelo Espaço Autoexploratório	51
4.3.3 Aproximações com o Contexto Psicoterapêutico	55
4.4 Discussão dos Resultados	58
4.4.1 Condições Necessárias ao Espaço Autoexploratório	58
4.4.2 Resultados potenciados pelo Espaço Construído: O Autoconhecimento	67
CONCLUSÃO	73
Referências Bibliográficas	76
ANEXOS	80
Anexo A: Carta sobre o Consentimento Informado	81
Anexo B: Guião de Entrevista para Actores	82
Anexo C: Guião de Entrevista para Encenadores	83
Anexo D: Transcrição da Entrevista a P1	85
Anexo E: Transcrição da Entrevista a P2	94
Anexo F: Transcrição da Entrevista a P3	101
Anexo G: Transcrição da Entrevista a P4	106
Anexo H: Transcrição da Entrevista a E1	111
Anexo I: Transcrição da Entrevista a E2	116

Índice de Figuras

Figura 1: Constituição da Egrégora	64
Figura 2: Processo de Evolução do Espaço de Autoconhecimento	66

Nos contos de fadas, o herói tinha de enfrentar dragões ferozes e guerreiros perversos antes de viver feliz para sempre.

Csikszentmihalyi, 2002

A minha viagem no dISPAr Teatro começou há precisamente dois anos, algo muito íntimo, muito pessoal e força motriz de todo o trabalho que desenvolverei nas próximas páginas.

Introdução

O meu trabalho individual no seio de um grupo, o dISPAr Teatro, permitiu muitas vezes repensar e completar o conhecimento que fui adquirindo ao longo de todo o meu percurso académico no ISPA-Instituto Universitário. Sem uma intenção manifesta, o meu envolvimento num grupo tão díspar quanto este preparou-me para algo que não parecia constar na bibliografia recomendada do curso: a capacidade para me encontrar numa relação tão humana quanto a terapêutica com tantas pessoas como as que se cruzaram no meu caminho no Hospital de Santa Maria (meu estágio académico). Hoje reconheço que esta minha primeira experiência clínica foi grandemente enriquecida e suportada pelo trabalho pessoal que, paralelamente fui desenvolvendo no dISPAr. A exploração envolvida em todo o processo grupal permitiu-me muitas vezes um bem-estar interno que, noutros contextos, incluindo os psicoterapêuticos, ainda não havia surgido. Acima de tudo, permitiu-me uma compreensão muito mais humana daquilo que somos e das relações que estabelecemos. Começo por referir, desta forma, processos que, ainda que não sejam terapêuticos tenham essa conotação, terapêutica. Permitiram, e continuam a permitir em mim um crescimento e conhecimento pessoal que noutros contextos nunca se manifestaram com tanto vigor.

A participação num grupo tão heterogéneo quanto aquele de que fiz parte fez de mim tantas outras. Contactei com muitos Eus que julguei não existirem em mim. Começamos por nos confrontar com propostas como um jogo de *sim, e...* Jogo de Crianças! Pedem-nos de imediato que voltemos aos tempos genuínos em que preocupações não existiam e em que éramos tão nós como nunca mais voltámos a ser. Hoje vejo essa criança em mim, essa criança que durante tantos anos perdi. Pela primeira vez na minha vida me desafio a investigar empiricamente algo que pensei não ter qualquer tipo de explicação lógica, quanto mais científica. No entanto, a minha presença neste grupo fez-me pensar bastantes vezes - e como já referi - sobre o papel da psicologia em contextos tão díspares como este de vos falo. Este meu mundo novo encheu-me de ideias, de possíveis inovações para o saber que estudo. Poderá a Psicologia explicar a capacidade terapêutica deste grupo que, por intenção, nunca se julgou terapêutico? Será que outros membros confirmam esta minha experiência subjectiva?

O presente estudo foi desenvolvido sob uma matriz de investigação teórico-prática fundamental: As aproximações terapêuticas da Psicologia com o Teatro. Estudos recentes demonstram que o processo de criação de uma personagem é um meio privilegiado para o contacto com um novo mundo interno, para o conhecimento cada vez mais completo de quem o vivencia. Em terapia, existe a necessidade de criar um ambiente favorável ao desenvolvimento terapêutico, contando com a relação estabelecida entre terapeuta-paciente e,

quando em grupos, do paciente com os restantes membros. Este trabalho explora a igual necessidade no meio teatral em estabelecer o meio envolvente que potenciará os processos criativos, onde acontece a exploração pessoal. Assim, coloca-se a hipótese de que existem algumas condições que devem ser criadas a priori para que o autoconhecimento seja possível. Com o paralelismo que se procura com o mundo teatral é importante esclarecer que o actor recebe a influência de outros actores e encenador (Nemiro, 1997), assim inclui-se a variante do grupo como grande influência para a criação das condições estudadas e/ou como integrante dessas mesmas condições.

Este estudo sugere que o grupo poderá ser o grande responsável pelos processos auto-reflexivos que nele ocorrem. Caberá ao mesmo criar as condições óptimas deste espaço contentor para que os processos autoexploratórios ocorram nos seus membros. A ligação teórico-prática propõe ainda a indispensável presença de um líder do grupo que, neste caso, se materializa sob a forma de encenador, com os seus conhecimentos e técnicas oriundas do mundo teatral.

Por fim, foi levada a cabo uma investigação prática de forma a responder a uma questão principal: Quais as condições necessárias ao espaço de autoconhecimento? Como grupo de estudo apresenta-se o dISPAr Teatro, grupo de teatro do ISPA-Instituto Universitário. Esta investigação inicia-se desde há dois anos de uma forma individual e experienciada e concretiza-se agora sob a forma investigacional e com o suporte científico necessário para as possíveis compreensões (nunca definitivas e em constante mutação). O objectivo empírico é então compreender quais as condições óptimas para o desenvolvimento do espaço autoexploratório no dISPAr Teatro.

O seu contributo para a psicologia clínica passa pela aproximação da qualidade terapêutica deste grupo às psicoterapias lideradas por um terapeuta especializado e possíveis paralelismos que se formam em redor da semelhante necessidade que existe em criar um espaço contentor e seguro que permita o desenvolvimento terapêutico, seja ele em grupo ou individualmente.

Capítulo 1: Estado da Arte

1.1 O Teatro e a Psicologia

Nemiro (1997), começa por explorar e descrever o processo criativo de actores e os seus resultados remetem para algumas ideias fundamentais: Existem três estádios no processo criativo do actor (Preparação Geral, Ensaaios e Actuação) (1); Oito influências sociais que promovem a criatividade e seis que a inibem (estas, serão abordadas pormenorizadamente mais à frente) (2); Quatro formas da experiência da personagem afectam a identidade do actor – medo, catarse, evitar certos papéis e drenagem emocional e física – (3) e, por fim, a Espontaneidade é essencial para que se possa viver o momento presente. O autor aplicou três entrevistas semi-estruturadas (duas mulheres e um homem com as idades compreendidas entre os 31 e os 39 anos e com uma experiência teatral superior a 16 anos).

Autores mais recentes como Ferreira e Silva (2009), concluíram que o ensino de teatro proporciona aos actores o autoconhecimento, autonomia e senso de alteridade que contribui para a humanização do indivíduo. Exactamente com o objectivo de estudar as contribuições do ensino de teatro para a formação humana empregaram também entrevistas semi-estruturadas. Nestas, exploram aprendizagens significativas para as vivências extra-teatrais nos actores – 10 actores de um curso profissional entre os 18 e os 46 anos -, e, para os profissionais - quatro professores efectivos do curso, todos com graduação em artes cénicas - objectivos e conteúdos das aprendizagens e sua influência na experiência dos aprendizes.

Salema (2009) ao cruzar estas áreas através de um estudo de carácter qualitativo com a participação de dois actores profissionais (dois indivíduos do sexo masculino com 42 e 57 anos) concluiu que o trabalho criativo do actor constitui um *processo privilegiado de expansão da consciência e maior autoconhecimento* (p. 109).

Recentemente, Coxixo (2012) procurou compreender a complexidade do processo de construção de uma personagem e o possível impacto e entendimento do mesmo ao nível do mundo interno dos actores. Partindo das experiências subjectivas de dois actores profissionais – um homem e uma mulher com 59 e 48 anos respectivamente e com mais de 27 anos de carreira -, a autora concluiu que *o processo de criação e representação de uma personagem encerra em si uma dinâmica físico-psicológica bastante complexa que é vivenciada pelos actores de formas distintas. São as características individuais de cada actor enquanto pessoa*

mas também as características da personagem, em interacção com as suas, que parecem determinar essa diferenciação (p. 43).

Como pudemos ver, são alguns os estudos que cruzam o Teatro com a Psicologia, mais especificamente o processo de criação de uma personagem com processos autoexploratórios por parte do actor que cria essa mesma personagem. De uma forma geral parecem concluir que o processo de criação culmina num conhecimento mais aprofundado e completo de si mesmo. Esse conhecimento é justificado pela presença a si mesmo, pelo confronto com partes de si que eram desconhecidas, antes daquela personagem confrontar o actor com novas características. Compreendemos, então, quando Fonseca Filho (2008) defende que o teatro não promove apenas o encontro entre duas individualidades. Este, promove igualmente o encontro entre actor e personagem criada. O processo criativo do actor exige, assim, uma sensibilidade a todas as suas possibilidades, uma sensibilidade a todos os “E se...”.

1.2 A Necessidade do Autoconhecimento

Mais do que nunca desejamos uma experiência além da monotonia do quotidiano.

Brook, 1970

A necessidade de um conhecimento mais aprofundado de nós mesmos tem-se notado e tornado nas sociedades sociais, imprescindível. Estarmos aptos para reconhecer fraquezas e potencialidades no nosso ser torna-se matéria prima e para aceder ao que é profundamente individual em cada um de nós passa a ser fundamental uma reflexão interior. O autoconhecimento, pré-requisito fundamental para a formação do ser humano (Röhr, 2006; cit. por Ferreira & Silva, 2009), passa por uma *aprendizagem que pressupõe que o indivíduo possa conhecer-se enquanto ser que necessita de aprender mais sobre si* (p. 14). A necessidade de aperfeiçoamento constante é resultado da própria consciência da incompletude humana. Em estreita relação com o conceito de autoconhecimento, através do quais nos tornamos mais conscientes de nós mesmos está o conceito de individuação de Jung (1971). Este, sugere a *realização melhor e mais completa das qualidades do ser humano* (p.49) e propõe de imediato que *não só é desejável como absolutamente necessário que o homem se individue* (p.101), não o fazer conduzir a uma sensação de desarmonia quando em situações de relação com os outros. O autor sugere ainda que o primeiro passo está em compreendermos como é difícil essa busca pela individualidade.

Como obstáculo ao próprio desenvolvimento encontramos, muitas vezes, a *persona*, um *complicado sistema de relação entre a consciência individual e a sociedade* (Jung, 1971;

p. 68). Jung descreve-a como uma máscara que produz determinado efeito nos outros e oculta a nossa verdadeira natureza, é com ela que nos apresentamos ao mundo e é assim que ele nos vê. O homem, enquanto ser social, deve saber separar aquilo que parece ser aos seus olhos e aquilo que é aos olhos dos outros. A formação e o conhecimento de si mesmo, como ser completo e unificado, dependerá disso, daí a sua relação tão próxima com o conceito de autoconhecimento. O grande objectivo da individuação é o expropriar o *si-mesmo* dos revestimentos falsos da *persona* (Jung, 1971). Fernandes (1991) acredita mesmo que, no fundo, a *persona nada tem de 'real'* (p. 44-45). Dois caminhos paradoxais se sobrepõem se uma *persona* forte esmaga o Eu e um Eu sem máscara se expõe, *despido e fragilizado* (p. 45).

Relativamente ao trabalho do actor, Duncan e Reis (2010) compreendem-no como um exigente caminho de autoconhecimento e confronto eterno com o seu eu, pois é neste trabalho e neste encontro que as máscaras do quotidiano necessitam de ser abandonadas com o intuito de quebrar o disfarce social e seguir por uma *vida sem pré-consentimentos, uma vida sagrada; viver de facto dentro de um grande ritual* (p. 29). Os autores referem-se ao *Descondicionamento Corporal*, no sentido em que é necessário que o actor rompa com os padrões comuns pois, para *viver na arte é preciso que estejamos abertos a nos aprofundar no infinito universo de possibilidades de nós mesmos* (p.29). Autores recentes (Koudela, 1992; cit. por Ferreira & Silva, 2009) confirmam que a pessoa exposta a um ambiente aberto à experimentação, como o proposto pelo teatro, se realiza. O crescimento ocorre sem problema pois o próprio jogo o potencia, como é o caso da técnica de jogos teatrais, criada e sistematizada por Viola Spolin (1992; cit. por Ferreira & Silva, 2009).

Reconhecemos assim que, ao longo do tempo, a importância do autoconhecimento e, por consequência, a necessidade de trabalhos potenciadores de uma profunda auto-reflexão, foi ganhando a sua igual importância.

1.3 Factores comuns em Psicoterapia

Este trabalho pretende compreender que condições se mostram necessárias num espaço reservado ao autoconhecimento. Assim, a revisão de literatura sobre os factores comuns à mudança terapêutica em psicoterapia revela a sua importância. Apesar da controvérsia, são alguns os estudos que revelam mesmo que a eficácia de uma psicoterapia está nos factores partilhados por diversas abordagens terapêuticas e não tanto nas abordagens em si (Asay & Lambert, 1999).

Asay e Lambert (1999) através de um estudo de carácter quantitativo concluem que os factores terapêuticos comuns podem ser divididos em quatro áreas: Paciente ou Eventos

Extraterapêuticos, Factores Relacionais, Expectativas e Efeito Placebo; ou Abordagens Teóricas. O presente estudo irá destacar os factores comuns referentes ao indivíduo, paciente e às questões relacionais que remetem sobretudo para a relação terapêutica.

Em relação ao indivíduo, as variáveis que se destacam são a gravidade da perturbação, motivação, capacidade de relacionamento, força egóica e capacidade de identificar um problema em concreto (Asay & Lambert, 1999). Os indivíduos que obtiveram bons resultados psicoterapêuticos adquiriram a percepção de que as mudanças vivenciadas eram um resultados dos seus próprios esforços.

Os factores relacionais baseiam-se em comportamentos positivos por parte do terapeuta como compreensão, afirmação e relação calorosa (Warmth) (Najavits & Strupp, 1994; cit. por Asay & Lambert, 1999). Os autores concluem que o factor central para a eficácia das intervenções terapêuticas está na capacidades básica do terapeuta em estabelecer relações humanas, calorosas, de afirmação e com o mínimo de ataque e atribuição de culpa. Mais recentemente a aliança terapêutica parece ter assumido fulcral importância na relação terapeuta-paciente. A revisão de literatura acerca da aliança terapêutica e sua ligação com resultados psicoterapêuticos revela uma relação positiva entre ambos. A importância da relação entre paciente e terapeuta tem-se assumido cada vez mais ao longo dos anos pela sua forte ligação com a mudança terapêutica (Asay & Lambert, 1999).

1.4 Psicoterapia e Terapêutico

Sempre fez parte das necessidades humanas o recurso a outros para formar opinião, facilitar a escolha ou a decisão ou meramente ter a sensação de ser compreendido.

Leal, 2005

Alguns autores recentes (Bohart, 2000; cit. por Dick-Niederhauser, 2009), por acreditarem que todos os seres humanos são possuidores de capacidades para a aprendizagem e resolução criativa de problemas, estudaram os processos curativos da psicoterapia e as capacidades individuais de auto-ajuda. Ou seja, os processos curativos em terapia e fora dela. Assim, a procura pela mesma acontece quando essas capacidades, inerentes em cada um de nós, estão de algum modo inacessíveis ou bloqueadas. É de notar que, se assim for, a terapia será sempre mais eficaz se fizermos uso das qualidades pessoais de quem a procura (Bohart, 2000; cit. por Dick-Niederhauser, 2009).

É importante compreender aquilo que difere o que é psicoterapêutico e, assim, realizado por um psicoterapeuta, um especialista, e o âmbito teatral que aqui estudamos e que pode exercer essa função terapêutica, num sentido de conduzir a um conhecimento mais

aprofundado do si mesmo, ainda que não seja realizada por um especialista na área. Leal (2005) sugere que muitos de nós desempenham esta função em relação a outros e procuramola de vez em quando, mas isso não faz de nós psicoterapeutas ou sujeitos de psicoterapia, mas sim possuidores de uma função a que designamos por terapêutica que, ainda que precursora da psicoterapia, há que não confundir com a mesma. Enquanto a Psicoterapia é promovida por um psicoterapeuta, estabelecida numa relação formal, temporalmente limitada e obedece a critérios técnicos e teóricos estáveis, a Função Terapêutica é, em certo momento, considerada *suficiente para desempenhar um papel tranquilizante, catártico, clarificador, sugestivo* e é exercida de *forma pontual e particular* (Leal, 2005; p. 39). Compreendamos então que, ainda que não seja realizado por um terapeuta especializado na área da psicologia, o teatro, contexto explorado pelo presente trabalho, pode realmente ter uma função plenamente terapêutica. São alguns os estudos que concluem isso mesmo, Ferreira e Silva (2009), por exemplo, sugerem que o processo de aprendizagem do teatro, proporciona aos actores o autoconhecimento e ainda a autonomia e sentido de alteridade que contribui para a humanização de cada um. Salema (2009) conclui também que todo o processo criativo do actor constitui um processo privilegiado de expansão da consciência e de maior autoconhecimento, tal como os primeiros.

Dick-Niederhauser (2009) nas suas investigações verificou que os processos psicológicos que conduzem à alegria/satisfação (traduzido de *joy*) são idênticos ao processo curativo. Assim, a experiência de alegria/satisfação pode ser um indicador de que um processo curativo está a acontecer, o que conduz, posteriormente, à activação de recursos intrapsíquicos que permitem um aumento da satisfação de vida e saúde mental. Compreendemos então que, os processos curativos estão directamente relacionados com a mudança terapêutica (Dick-Niederhauser; 2009). O que podemos ainda concluir com estes dados empíricos é que estes processos potenciadores de uma exploração mais profunda de nós mesmos podem então ter uma conotação terapêutica ainda que não sejam realizados num contexto psicoterapêutico.

Numerosos estudos empíricos exploram outros possíveis contextos terapêuticos fora da psicoterapia. Richards e Bergin (2000; cit. por Dick-Niederhauser, 2009) encontram um impacto positivo em experiências espirituais na saúde mental e física. Outros exemplos de contextos indutores de mudança, incluem leitura de literatura de auto-ajuda (Gregory, Canning, Lee & Wise, 2004; cit. por Dick-Niederhauser); escrita de diários (Segal & Murray, 1994; cit. por Dick-Niederhauser, 2009); experienciar a natureza (Pollio & Heaps, 2004; cit. por Dick-Niederhauser, 2009), entre outros. Os próprios processos de mudança universais podem ocorrer em diferentes circunstâncias, não só na psicoterapia (Dick-Niederhauser,

2009). No teatro, o que é extremamente terapêutico é o facto de podermos assistir a como a vida pode ser comparada a um palco (Jones, 2007; cit. por Almeida, 2013).

1.5 O Trabalho com Grupos

*Pode-se afirmar que o grupo é uma entidade única, nascida da interacção de vários indivíduos, sobre a qual se foi descobrindo que tinha, em si mesma, virtualidades utilizáveis em contextos **terapêuticos e psicoterapêuticos**.*

Leal, 2005

Enquanto ser social, o homem foi sendo progressivamente valorizado e conduziu ao interesse de diversas áreas, como foi o caso da Psicologia. No final do século XIX, inícios do século XX, Tarde, Le Bon, Freud e Durkheim (cit. por Leal, 2005) observavam o facto de que quanto mais os grupos evoluíam em termos de tamanho e partilhavam espaços físicos, as qualidades individuais diminuía, uma espécie de regressão da consciência moral individual existia e aspectos mais recalcados, sobretudo a agressividade, cresciam exponencialmente. É então que a terapia de grupo se difunde, à medida que se foram estruturando e entendendo os seus efeitos terapêuticos. Seja o *ganho de bem-estar subjectivo decorrente da pertença a um grupo* como *os efeitos de melhoria subjectiva, mas também comportamental, esperados através da participação em grupos particulares* (Leal, 2005; p. 268). Na exploração da psicologia dos grupos, Freud (1959; cit. por Kivlighan, 2011) destacou que o grupo faz com que os seus membros sintam, pensem e ajam de uma forma distinta de como seria estando sozinhos, ou enquanto indivíduos. É esta a poderosa influência do grupo, ideia central nas terapias de grupo.

Yalom (2005) refere precisamente que não existe nenhuma acção ou pensamento humano que se baseie completamente fora da experiência de outras pessoas, o que revela a importância da sua inserção e aceitação em grupos

O teatro tem uma característica especial. É sempre possível recomeçar.

Peter Brook

Capítulo 2: Encontros Comuns entre a Psicologia e o Teatro: Condições Necessárias ao Espaço Autoexploratório

No capítulo que agora se inicia são expostos alguns pontos de convergência entre a Psicologia e o Teatro. Pontos esses que remetem para tudo o que surge como pré-condição ao estabelecimento de um processo terapêutico, no caso das psicoterapias, e ao trabalho criativo do actor que permitirá posteriormente um conhecimento mais completo de si mesmo, no caso do mundo teatral.

Do lado da Psicologia e apesar das diferentes técnicas e teorias desenvolvidas pelas diferentes abordagens psicológicas, alguns autores reflectem sobre os factores comuns a todas elas que permitem o avanço terapêutico e surgem mesmo como pré-condição para que tal se verifique.

2.1 Grupo

The need for belonging is innate in all of us.

Yalom, 2005

Não só nas terapias mas em qualquer tipo de grupo, para que este exista é necessário que um *conglomerado humano relativamente estável se reúna durante certo tempo em função de alguns objectivos comuns e de papéis determinados* (Nery & Conceição, 2012; p. 38). Yalom (2005) acredita que a nossa necessidade de pertença a um grupo é inata, enquanto seres sociais que somos, nada é mais devastador que a exclusão. As terapias de grupo apoiam-se numa abordagem que propõe o desencadear de relações interpessoais entre os seus membros. É a partilha de opiniões, emoções e comportamentos que permite a participação de todos e cria as condições necessárias à comparação e identificação, que favorece mais tarde a compreensão e aceitação entre membros (Almeida, 2013). Num grupo, o mais importante passa pela partilha afectiva do mundo interno e aceitação desse mesmo mundo por parte dos restantes membros. Os grupos terapêuticos geram um ciclo positivo de auto-reforço que acontece desde que as normas de aceitação sem julgamentos e a inclusão sejam estabelecidas logo à partida: Confiança – Auto-revelação – Empatia – Aceitação – Confiança (Yalom,

2005). Com este funcionamento e passadas algumas sessões, os participantes têm uma forte sensação de estar em cada enquanto naquele grupo (Yalom, 2005).

Nery e Conceição (2012) analisam o conceito de *Grupalização* que passa pelo ‘tornar-se grupo’ (parênteses de autor). As pessoas chegam como indivíduos e é necessário que se passem a sentir como parte integrante de um grupo. Para isso, precisam de se conhecer ou, caso já se conheçam, reconhecer-se naquele momento e *incorporar a grupalidade* (p. 135). Os membros de um futuro grupo precisam de se juntar aos conhecidos e/ou recém-conhecidos e desligar-se das companhias prévias. Assim, é esperado que se crie um clima de *solidariedade e cumplicidade, o qual é indispensável* (p. 136). Também Brook (1970) autor de renome do mundo teatral se refere de certa forma a esta Grupalização ao acreditar que todas as relações entre membros de um grupo são ligeiramente modificadas depois do início de qualquer sessão devido à própria experiência em que, em conjunto, mergulharam (Brook, 1970).

2.1.1 Factores Terapêuticos

No estudos dos processos grupais em terapia Yalom (2005) recebe um importante destaque pelos Factores Terapêuticos que estuda e formula como mecanismos das terapias de grupo que contribuem para melhorar a condição de um paciente. Altamente estudados na literatura mais recente (Joyce, et. al., 2011) têm sido descritos como cruciais mecanismos promotores de mudança na terapia de grupo. Assim, eles fazem parte das funções do terapeuta, dos outros membros do grupo e do próprio paciente.

Yalom (2005) descreve 11 factores terapêuticos:

1. Promoção de Esperança: Expectativa que o paciente tem na psicoterapia da qual faz parte. Segundo alguns estudos, as expectativas elevadas antes de iniciar a terapia e durante a mesma, têm uma correlação com resultados terapêuticos positivos.
2. Universalidade: Percepção, consciente, do outro com problemas idênticos, o que produz o alívio do sofrimento.
3. Partilha de Informação: Comunicação de informações, sobretudo didáticas, por parte do terapeuta ou de outros membros do grupo, referentes ao funcionamento psíquico, significado dos sintomas, saúde mental, doença mental, dinâmicas pessoais e do grupo.
4. Altruísmo: A descoberta da importância que podemos ter para o outro produz uma sensação de maior autoestima. A terapia em grupo fornece essa possibilidade, para além da ajuda recebida no acto de dar-receber, os membros chegam mais longe ao

retirar algo de muito importante, algo mais íntimo que está presente no acto de oferecer.

5. **Recapitulação Correctiva do Grupo Familiar Primário:** A terapia em grupo possibilita a reconstrução do grupo primário de uma forma correctiva. Grande parte das problemáticas expostas nos grupos relacionam-se com experiências insatisfatórias no seio do grupo primário (família). Assim, a Terapia Grupal pode representar figuras autoritárias (as parentais) e análogas (outros elementos do grupo a representar irmãos e irmãs). Podemos ainda contar com a presença de emoções fortes, revelações pessoais profundas, grande intimidade e sentimento de competição.
6. **Desenvolvimento de Técnicas Socializantes:** Em grupo, existe sempre aprendizagem social, regra fundamental para a inteligência emocional. Assim, o desenvolvimento em grupo permite aos seus membros uma maior capacidade de demonstrar e experienciar empatia e encontrar melhores métodos de resolução de conflitos.
7. **Comportamento de Imitação:** Só em grupo podemos observar o comportamento do outro com problemas semelhantes ao nosso e, assim, adoptar estratégias iguais. Podem ser experienciados outros comportamentos por forma a compreender se funcionam e, ao mesmo tempo, os membros vão-se descobrindo a si mesmos enquanto desbloqueiam comportamentos antigos e promovem comportamentos novos.
8. **Aprendizagem Interpessoal:** Muito relacionado com o pedido ou o foco de intervenção. Exposição a circunstâncias mais favoráveis e contacto com situações emocionais com que não era possível o paciente lidar no passado. Para que possa ser ajudado, o paciente tem de encontrar experiências correctivas emocionais que possam reparar as experiências anteriores.
9. **Coesão de Grupo:** A coesão grupal pode ser pensada como a relação da terapia individual. Ou seja, é fundamental uma boa relação grupal: entre cliente e terapeuta, entre membros do grupo e entre os indivíduos e o grupo em si. Para que exista coesão é fundamental o estabelecimento de uma relação de confiança, empática, de compreensão, aceitação e afectividade.
10. **Catarse:** *Descarga emocional* do paciente. Para tal, é necessária a criação de um *Setting* onde os membros do grupo possam expressar sentimentos, sejam eles negativos ou positivos.
11. **Factores Existenciais:** Aqui permanecem as problemáticas existenciais ou da condição humana. Como reconhecer a injustiça da vida, a existência do sofrimento e a certeza da morte. Uma questão importante que aqui se coloca é que este factor passa também

pelo reconhecimento que, por mais que nos relacionemos com o outro, há uma necessidade de viver a vida por nós próprios (isolamento existencial).

Apesar do autor os analisar de forma independente os factores terapêuticos não são fenómenos meramente individuais (Kivlighan, 2011). Eles representam diferentes fases do processo de mudança e ainda que operem em todos os grupos terapêuticos, a sua utilização é diferente e a sua importância varia entre grupos, assim, a escolha do terapeuta deve ser baseada na necessidade imediata do grupo. A Coesão de Grupo foi destacada pois o próprio autor confia na mesma como factor curativo central nas terapias de grupo. Ainda assim e por si só, não é simplesmente um factor terapêutico potente, mas uma pré-condição para que os outros factores operem de uma forma óptima. Desta forma, a Coesão é vista como pré-condição para a toda a mudança terapêutica (Yalom, 2005). Na sua obra *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, este autor central expõe algumas ideias acerca dos 12 factores terapêuticos que estuda e será então dado especial destaque à Coesão de Grupo.

Coesão de Grupo

A Coesão de Grupo é o *resultado de todas as forças actantes em todos os membros ao ponto de permanecerem no grupo ou, de forma mais simples, a atracção do grupo pelos seus membros* (Yalom, 2005; p. 55)¹. Um grupo coeso permite aos seus membros a sensação de pertença, contenção, compreensão. Individualmente eles valorizam o grupo e reciprocamente, sentem que são valorizados, aceites e suportados pelos restantes membros. Mais do que tudo isso, em condições de aceitação e compreensão, implicadas e/ou potenciadas pela Coesão, os membros de um grupo estão mais dispostos a expressar e explorar-se a si mesmos tornando-se, assim, mais conscientes de aspectos inaceitáveis do *Self* e relacionam-se mais profundamente com os outros (Yalom, 2005). Os participantes de um grupo podem-se aperceber que não só obtêm benefícios da Coesão como eles próprios são geradores da mesma. Assim, os terapeutas devem procurar desenvolver desde muito cedo a Coesão num grupo pois esta mantém-se frequentemente como função e somatório do sentido de pertença dos participantes.

Revisando a literatura, Yalom (2005) refere alguns aspectos importantes: os pacientes que percebem o seu grupo como coeso estão presentes em mais sessões (1); a Coesão de grupo é uma determinante extremamente importante para o sucesso das terapias de grupo (2); a auto-percepção das mudanças de personalidade está significativamente correlacionada com

¹ Tradução livre.

os sentimentos de envolvimento no grupo (3); a atracção para o grupo é um determinante poderoso dos resultados (4). Resumindo, os grupos mais coesos têm melhores resultados do que grupos com fraco sentido de pertença. Ainda relativamente à Coesão, Yalom (2005) conclui que quanto maior for o grupo, menor é a interacção entre membros e consequentemente menor é a coesão. Assim, o tamanho do grupo tem uma importante influência no desenvolvimento desta. Paralelamente ao contexto teatral, Grotowski (1975) acrescenta uma interessante que demonstra a sua igual preocupação, no trabalho do actor, com o tamanho dos grupos, a necessidade de concentração *absoluta de um pequeno grupo, sem limite de tempo* (p.9).

Alguns autores (Kivlighan & Patton, 2013) percepcionam a estreita relação entre Coesão e Clima de grupo. Sendo que, o Clima de grupo, enquanto constructo geral se assume como algo que reflecte, por parte dos membros do grupo, a percepção da variação socioemocional dos seus encontros.

O sentimento de pertença a um grupo, ou coesão, desenvolve a auto-estima e coloca o indivíduo em confronto com as suas necessidades de dependência mas de uma maneira que também nutre responsabilidade e autonomia à medida que os participantes contribuem para o bem-estar do grupo e internalizam a atmosfera de um grupo coeso (Yalom, 2005). A propósito do conceito de Atmosfera que é muitas vezes sugerido por Yalom nas suas descrições sobre a coesão, é de notar que, pela via teatral Chekhov (2003), no seu trabalho com grupos, percebe que os exercícios sobre Atmosfera podem ser muito poderosos precisamente pela força unificadora entre participantes. O próprio esforço, em comum, de criar uma atmosfera imaginando o espaço como impregnado de determinadas sensações, exerce uma maior influência do que se esse mesmo esforço fosse exercido por uma pessoa só.

2.1.2 Momento Presente

(...) Mas é possível que a mais difícil tarefa de marcação do tempo seja saber que estamos no momento presente.

Stern, 2006

A psicoterapia de grupo enfatiza fortemente o momento presente ou aqui-e-agora (*here-and-now*). Apesar da diferença conceptual, *Momento Presente* e *Aqui-e-Agora*, falamos essencialmente da mesma coisa. Vejamos, Yalom (2002) explorando o *aqui-e-agora* descreve-o enquanto evento imediato da hora terapêutica, refere-se ao que acontece *aqui* – neste local, nesta relação no espaço entre *eu* e *tu*) e *agora*, neste momento imediato. É uma

abordagem a-histórica que enfatiza mas não nega a importância de eventos passados na vida do paciente fora dali (Yalom, 2002). Relativamente ao Momento Presente, ele divide-se em três partes: presente-do-momento-presente (Chronos), passado-do-momento-presente e futuro-do-momento-presente (Protenção) (Husserl, cit. in Stern, 2006). Fundamentalmente, a ideia é que, ainda que dividido, as três partes desse momento mantêm a união numa experiência com características únicas, globais e coerentes e que ocorrem num agora meramente subjectivo. O momento presente não esconde o passado nem ilumina o futuro mas é uma espécie de equilíbrio dialógico entre os dois (Stern, 2006). *Ele retém uma forma própria, ao mesmo tempo que é influenciado pelo que aconteceu antes e pelo que vem depois. Ele determina, igualmente, a forma do passado que é trazida para o presente e os contornos do futuro imaginado* (p. 4).

Como factor base para qualquer terapia fenomenológica, estes momentos *incrivelmente ricos* (Stern, 2006; p. 36), devem ser explorados com objectivos terapêuticos específicos, tal como os sonhos, pois criam um novo campo subjectivo. Assim, todas as terapias de grupo, incluindo as altamente estruturadas beneficiam da capacidade do terapeuta em reconhecer e compreender o *aqui-e-agora*, esse momento presente. Para isso, há que pensar também *aqui-e-agora* (Yalom, 2005; p. 157). O autor sugere que esse foco é indispensável e um denominador comum de todos os grupos interaccionais eficazes, que o são precisamente porque encorajam, assim, o processo autoexploratório. Se o terapeuta se acostumar a pensar no *aqui-e-agora*, automaticamente conduz o grupo para esse instante. Yalom (2005) sugere mesmo que haja o movimento constante de alterar o foco de fora para dentro, do abstracto para o específico, do genérico para o pessoal, do pessoal ao interpessoal. Os problemas que surgem são sobretudo relacionais (Yalom, 2002) e é desta forma que os problemas interpessoais dos indivíduos poderão ser manifestos no *aqui-e-agora* do encontro terapêutico, um local seguro. Alterando para o *aqui-e-agora*, o terapeuta presta um serviço ao grupo que, se persistente, resultará numa atmosfera interaccional e de coesão (Yalom, 2005). Quando os pacientes ou membros de um grupo se encontram no *aqui-e-agora*, o terapeuta do grupo ou responsável pelo mesmo, deve de imediato transformar esse facto em vantagem terapêutica, potenciadora do desenvolvimento pessoal/autorreflexão. A este movimento, Yalom (2005) destacou como *Processo de Iluminação*. O autor compreende a complexidade da tarefa e divide-a em seis etapas: os membros do grupo identificam o que está a acontecer (1); percebem o impacto que o momento tem nos outros e em si (2); é nele que exercitam a vontade de mudar (3); a intenção deve ser transformada em decisão (4); a decisão em acção

(5) e, por fim, a mudança deve ser solidificada e transferida do *Setting* de grupo para a sua vida lá fora (6).

Experiência Ótima de Fluxo

Ao que Buber (cit. in Salema, 2009) descreveu como *os momentos de silêncio profundo, onde se olha para a ordem do mundo totalmente presente* (p. 54), Csikszentmihalyi designou por *Experiência de Fluxo*. O conceito não se refere a mais do que ao momento em que, ao executar qualquer actividade quotidiana, mente e corpo encontram uma harmonia perfeita onde a criatividade e a espontaneidade desempenham um papel fundamental (Csikszentmihalyi, 2002). Toda a investigação empírica do autor permitiu repensar o momento presente e a necessidade de o experienciar como tal, como um dos caminhos fundamentais para o contacto e/ou conhecimento mais completo de nós mesmos. Independentemente das tarefas realizadas, existe uma semelhança quanto à descrição de prazer sentido, o que levou Csikszentmihalyi (2002) a concluir a disposição inata e universal para sentir prazer na realização de actividades.

Foram identificados sete elementos principais que constituem a *Experiência de Fluxo* (Csikszentmihalyi, 2002): Uma actividade aliciante que requer perícia (1); Combinar acção e percepção (2); Objectivos claros e resposta (3); Concentração na tarefa em curso (4); O paradoxo do controlo (5); A perda da autoconsciência (6); A transformação do tempo (7). É importante destacar o sexto elemento, Perda da Autoconsciência pois remete para o autoconhecimento ou maior consciência do indivíduo que vivencia a *Experiência de Fluxo*. Salema (2009) faz uma aproximação do trabalho Junguiano com a investigação de Csikszentmihalyi, referindo que a descrição deste último se enquadra no conceito de *Função Transcendente* – aproximação dos opostos conscientes e inconscientes que *gerando uma tensão carregada de energia produz algo de vivo, um terceiro elemento* - desenvolvido por Jung (2000, p. 14). Assim, o que acontece nesta experiência ótima é que *o Eu que resulta dessa experiência será, naturalmente, mais forte, íntegro e singular pois experiencia a verdadeira individualidade e a existência sem exigências impostas pelo exterior* (Salema, 2009; p. 52).

Também o último elemento revela a sua importância pela aproximação ao *Momento Presente* ou *Aqui-e-agora* que se começou por descrever. Esta *Transformação do Tempo* que Csikszentmihalyi (2002) refere, remete precisamente para a presença tão forte no momento ao ponto de se verificar uma ausência do tempo.

Como foi possível verificar em alguns momentos, o terapeuta exerce um importante papel no seio do grupo, seja para potenciar desde início um grupo coeso, para alterar o foco para o *aqui-e-agora* ou trabalhar fundamentalmente no momento presente. Assim, torna-se de relevante importância explorar um pouco o papel do terapeuta no seio do grupo, ou nas terapias individuais em geral.

2.2 Terapeuta – Encenador

O teatro é, também, um encontro entre gente que cria. Eu próprio, como encenador, entro em confronto com o actor, e a auto-revelação do actor revela-me a mim mesmo.

Grotowski, 1975

Apesar das diferentes técnicas e teorias desenvolvidas pelas diferentes abordagens psicológicas, alguns autores (cit. in Leal, 2005) reflectem sobre os factores comuns a todas elas. São eles, os mais destacados: uma relação significativa, emocionalmente investida e de intensa confiança entre paciente e terapeuta (1); teoria que explica os problemas do paciente e na qual a técnica recai (2); novas perspectivas acerca dos problemas e forma como os dirigir (3); confiança nas qualidades e capacidades do terapeuta para ajudar na resolução de problemas (4); maior autoconfiança proporcionada pelas novas experiências de vida sentidas como positivas (5) e oportunidade para expressar emoções. Leal (2005) destaca ainda alguns factores de suporte como fundamentais em psicoterapia: catarse, identificação com o terapeuta, alívio do sofrimento, relação positiva, aliança terapêutica, participação activa terapeuta/paciente, competência do terapeuta, atitude calorosa, respeito, empatia, confiança, aceitação incondicional e genuinidade do terapeuta.

Como podemos ver, uma série de factores importantes em terapia são reflectidos na relação terapeuta-paciente pois *estrutura-se uma relação da qual depende tudo o que nela acontece* (Bleger, 1971; cit. in Leal, 2011). É a boa harmonia na terapia individual e seus equivalentes na terapia de grupo (coesão) que encoraja os indivíduos a participar num processo exploratório reflexivo e pessoal. A tarefa de um terapeuta será remover os obstáculos no caminho destes processos que são fundamentalmente autónomos (Yalom, 2005). É preciso remover os obstáculos que bloqueiam ao crescimento. O terapeuta assume assim um papel de extrema importância e que implica muito mais do que a abordagem teórica que suporta a sua intervenção. Rogers (1955) resume esta ideia fundamental: *Eu entro na*

relação não como cientista, não como um físico que pode diagnosticar e curar de uma forma muito precisa, mas como pessoa, a ingressar numa relação pessoal (p. 267)².

2.2.1 Aliança Terapêutica

Inicialmente estudada por Freud, a relação terapêutica, ou aliança terapêutica (como o autor a designou) referia-se ao vínculo existente entre terapeuta e paciente (Martinez, 2011). Esta, envolve tudo o que se passa entre paciente e terapeuta e, por isso, é de extrema importância tudo o que implica as atitudes e comportamentos do segundo membro desta interacção. Assim, existem algumas questões comuns à boa prática clínica onde devemos ponderar a neutralidade e abstinência enquanto atitudes fundamentais do clínico bem como um bom seguimento dos aspectos éticos e deontológicos da sua prática.

A Neutralidade e Abstinência são conceitos fundamentalmente freudianos e, assim, psicanalíticos. No entanto, são fundamentais a qualquer abordagem terapêutica. Podem ser facilmente confundidos por estarem bastante relacionados, mas enquanto a neutralidade passa pela não omissão de juízos de valor por parte do terapeuta, a abstinência é a atitude *per si*, que decorre da primeira (Leal, 2011). É muito importante que tenhamos consciência que, apesar de expressarmos estas condições num âmbito psicoterapêutico elas devem estar presentes em qualquer actividade profissional (como é o caso do Encenador no palco teatral).

Para algumas pessoas e alguns grupos, principalmente os mais estruturados, a relação com o líder é um factor essencial. Uma forte relação terapêutica pode não garantir um resultado positivo, mas uma relação terapêutica fraca não vai de certeza resultar num processo eficaz (Yalom, 2005).

O Encontro entre Buber e Moreno

Realizo-me ao contacto com o Tu, torno-me Eu dizendo Tu. Toda a vida verdadeira é encontro.

Fonseca Filho, 2008

O homem só é homem quando em relação (...) ganha pela condição humana quando se relaciona (Fonseca Filho, 2008; p. 23). Martin Buber, filósofo vienense, desenvolve e introduz a Filosofia do Encontro. Esta, baseia-se nas palavras-princípio Eu-Tu e Eu-Isso, determinantes para o encontro dialógico enquanto encontro terapêutico (Hycner, 1995; cit. por Martinez, 2011). Há uma união entre Moreno e Buber (s.d., cit. por Fonseca Filho, 2008)

² Tradução livre.

que enquanto pensadores dialógicos, convergem as suas ideias fulcrais para o Encontro. Ambos reforçam bastante os conceitos Eu e Tu, em que um Tu se transforma em Eu na relação.

A inversão Eu-Tu, Tu-Eu é a *apologia de uma comunicação perfeita* (p. 80) onde permanece a busca pelo Encontro. Não existe Eu em si-mesmo, apenas em relação com o Tu. Para Buber (cit. por Fonseca Filho, 2008) é num momento unicamente autêntico e coerente que há uma troca Eu-Tu e onde ocorre, assim, o Encontro. Moreno, fala-nos do mesmo conceito enquanto fenómeno télico cujo processo fundamental é a reciprocidade, tal como na relação dialógica buberiana. Assim, e para que seja sempre terapêutico, o homem tem de sair de si. *As pessoas envolvidas nesse curto-circuito Encontro-Cosmos retornam fortalecidas, revitalizadas em sua identidade; o Eu será mais Eu e o Tu mais Tu* (Fonseca Filho, 2008; p.131). O momento presente, já descrito, acontece apenas no momento do encontro, da relação (Stern, 2006). Eu-Tu funciona no domínio do presente, segundo Fonseca Filho (1980) *as essências são vividas no presente e os objectos no passado* (p. 14).

Referindo-se a uma espécie de encontro terapêutico, Matson (1975; cit. por Fonseca Filho, 2008) acredita que neste, enquanto único e irrepetível, o terapeuta é um participante activo na totalidade do seu ser. Ao contrário do catalisador silencioso do tempo de Freud, da tela em branco que representava.

Também no contexto teatral se fala do Encontro. Grotowski afirma mesmo no título de uma obra sua: *Teatro é Encontro*, teatro é um lugar de encontro do actor com o seu mundo interno, do director com o actor e dos dois com o texto dramático (Olinto, 2013).

2.2.2 Rogers e as Condições Necessárias e Suficientes

Rogers (2004), autor de renome do mundo fenomenológico-existencial delineou seis condições necessárias e suficientes que potenciam uma mudança construtiva da personalidade em terapia. Estas, não são fixas, vão acontecendo ao longo do tempo e variando na sua presença. É de notar que cinco delas referem o terapeuta, suas implicações não só profissionais como também pessoais.

1. Duas pessoas em contacto psicológico: O que é dito pelo *cliente* tem um impacto tal como aquilo que é dito pelo *counsellor* e deve existir um contacto emocional entre ambos.
2. Uma das pessoas a quem designa por *Counsellor*, integrada na relação e congruente na mesma, está totalmente disponível para o outro.

3. Outra pessoa, o *cliente*, que está incongruente: Não está bem na sua pele, sente-se mal consigo próprio e precisa de ajuda. Pode mesmo existir uma sensação permanente de insatisfação.
4. Aceitação Incondicional Positiva: o *Counsellor* experiencia um conjunto de afectos e sentimentos em relação à pessoa. É incondicional pois vê a pessoa como merecedora do seu interesse, sem qualquer tipo de juízos de valor. Afectos e preocupações não variam com aquilo que a pessoa diz e/ou faz.
5. Preocupação Empática: o *Counsellor* compreende a ressonância emocional que uma preocupação, por parte do *cliente* tem. Todos nós *possuímos uma capacidade humana universal para a empatia* (Shlien, 1998; p. 41). A Empatia em si *significa, se é que significa algo* (op. cit., 1998; p. 45) perceber o que se passa no mundo interno do outro sem vivenciar esse mesmo mundo. Ou seja, compreender as sensações de ódio, rancor, as esperanças, os medos, sem que, no entanto, se experimentam essas mesmas sensações (Rogers, 2004).
6. O *Counsellor* procura tornar o paciente consciente de todas as atitudes prévias e o cliente sente ou apercebe-se das mesmas.

2.2.3 O Encenador em Palco

Um director aprende que o crescimento dos ensaios é um processo de desenvolvimento; ele vê que há um tempo certo para tudo e a sua arte é a arte de reconhecer estes momentos.

Brook, 1970

O Encenador foi adquirindo, com o avançar dos séculos, gradual importância, liberdade e autonomia no meio teatral (Reis, s. d.). Ao ponto de passar a ser sobretudo o espectador de todo o processo criativo do actor. Este processo é, assim, *desde o início entrelaçado, condicionado, estimulado e alimentado por uma pessoa que se encontra na posição de espectador* (Reis, s. d.; p. 38). Assim, todo o processo é impossível sem a presença do encenador (Reis, s. d.).

Ao fazer uma aproximação ao trabalho de Jung, mais especificamente ao *Processo de Individuação*, Salema (2009) compreende que no processo de criação de uma personagem a presença de um terapeuta *ajudaria o actor a integrar e aceitar elementos que emergiriam do confronto com a Sombra e com realidades existenciais para as quais este não se encontrava preparado para enfrentar* (Salema, 2009; p. 69). O mesmo autor coloca a possibilidade do palco enquanto elemento contentor, no sentido em que surge como um elemento atenuante destes processos. É então perceptível a possibilidade de nos apoiarmos noutros constructos

tão importantes como o espaço, que não é meramente físico e o grupo, para o crescimento individual. Neste tipo de grupo de que falo agora, podemos dessa forma acrescentar o terapeuta que se materializa sob a forma de encenador. Desta forma, não se anula a relevância do mesmo para os processos, pois este encontra-se presente no espaço cénico, simplesmente munido com diferentes técnicas de um psicoterapeuta, técnicas essas provenientes do mundo teatral.

Jogos Teatrais

O que acontece em contextos de ensaio vai afectar todo o processo: Brook (1970) sugere uma série de brincadeiras ou jogos que, em conjunto, proporcionam ao grupo sentimentos de maior confiança, amizade e informalidade que, por sua vez, produzem uma atmosfera mais relaxada. A própria experiência colectiva que é vivenciada tem um grande impacto pois os actores passam a partilhar dificuldades em comum, estão mais abertos uns para os outros e os próprios exercícios propostos abrem os actores uns para os outros, de forma totalmente diferente (Brook, 1970).

De uma perspectiva mais individual são sugeridos exercícios que se destinam exclusivamente a libertar o actor que, desta forma, descobre por ele mesmo aquilo que só nele existe. Numa fase seguinte, é forçado a aceitar as instruções que lhe são fornecidas exteriormente, levando a um reconhecimento dele próprio que, de outra forma, não seria perceptível (Brook, 1970).

À disposição de um encenador treinado estão uma série de técnicas a que chamamos de jogos teatrais. Grotowski (cit. por Reis, s. d.) por exemplo, trabalhou durante anos com o objectivo de compor exercícios que conduziam os actores a alcançar uma certa concentração, confiança, exposição e o quase desaparecimento egóico exigidos para os processos que se seguiam.

No jogo teatral o actor enfrenta questões inesperadas que provocam acções invulgares como resolução das mesmas, o que acorda a via da intuição e dos conhecimentos não acedidos no quotidiano. Assim, o jogo propõe novos caminhos: os não convencionais e ilógicos que, simultaneamente, libertam do julgamento exterior e potenciam uma ligação ao mundo segundo uma perspectiva diferente, a do *Olho Interno* (Spolin, 1992; cit. por Ferreira & Silva, 2009). São ainda as regras entre “jogadores” que proporcionam a interacção necessária para que objectivos se alcancem. Todos estão convidados a participar no jogo e a se envolver de forma autêntica com o que vai surgindo. *Estabelece-se assim um respeito mútuo à*

individualidade de cada um, pois as acções não podem ser previstas e a originalidade prevalece no grupo (Spolin, 1992; cit. por Ferreira & Silva, 2009; p. 8).

Tal como numa terapia, e bem como já foi verificado anteriormente, o bom relacionamento do director com todos os seus actores tem uma enorme implicação na auto-exploração dos actores (Cynkutis; cit. por Reis, s. d.). Exploração essa que permitiria expressar algo que inicialmente não parecia pertencer ao actor, mas que *com o tempo se tornava verdadeiramente seu* (p. 40). Existe, ao longo dos ensaios, um progresso quanto à relação entre actor e director. Este último, passa a estar mais sensível às necessidades de cada um dos seus actores, e *acabará por reconhecer o olhar no rosto de um actor aparentemente relaxado mas interiormente ansioso e que não consegue acompanhar o que lhe dizem. Então, descobrirá que tudo de que precisa é de esperar, não forçar o actor. Na terceira semana (referindo-se às semanas de ensaio) tudo terá mudado, e uma palavra, ou um aceno de cabeça bastarão à comunicação instantânea* (Brook, 1970; p. 61).

Ao explorar o papel do encenador numa relação recíproca com os actores, alguns são os estudiosos que referem a importância do estado de espírito do encenador nos processos criativos. Ao lidar com elemento exteriores a si, o encenador *não pode deixar de projectar o seu próprio estado de espírito no palco* (Brook, 1970; p. 34) e em todo o seu trabalho desenvolvido com os actores. Durante um ensaio o encenador assume o papel de espectador com uma função muito particular, *ajudar através da observação* (Brook, 1970; p. 81).

Assim, e bem como se verificou em relação ao terapeuta, não se procura entregar à técnica utilizada a máxima que permite ao actor um contacto consigo mesmo mais aprofundado. É verdade que são sugeridas pelo encenador uma série delas que têm em vista o desafio constante, o saltar do abismo. No entanto, a técnica não é o fundamento (Copeliovitch, s. d.), a verdade do actor é sobretudo resultado da sua própria vontade de transcender, de ir mais além. Quando nos referimos às técnicas de grandes nomes como o de Grotowski, Stanislavski, Brook, etc. é de reconhecer que os mesmos não abominam a possibilidade da técnica muito pessoal de cada actor. O método de Stanislavski (cit. in Tavares, 2009), por exemplo, *obedece ao respeito pela individualidade, pelo carácter irrepetível de cada ser, pela complexidade da natureza individual do ser humano* (p. 142). Deve partir do encenador a sensibilidade para perceber até onde o actor quer ir, perceber o que evita, quais as barreiras que coloca às suas próprias intenções (Brook, 1970), deve portanto, ajudá-lo a superar os seus próprios obstáculos. Exactamente como

pudemos constatar que a tarefa de um terapeuta é a de desbloquear os obstáculos que bloqueiam ao crescimento do indivíduo em psicoterapia.

Tudo isto *é diálogo e dança entre director e actor* (Brook, 1970; p. 63). Assim, compreendemos quando Arnold (1991; cit. in Nemiro, 1997) defende que um bom director é aquele que trabalha a partir do que o actor lhe dá.

2.3 Envolve Terapêutico e aproximações Teatrais

A boa prática clínica compromete-se com uma série de questões remetentes ao Espaço em que ocorre uma primeira entrevista clínica para, posteriormente se tornar em acompanhamento psicológico. Alguns autores como Etchgoyen (1987) e Langs (1984; cit. por Leal, 2011) têm-se debruçado sobre o assunto e descrevem o espaço ideal como uma *sala insonorizada com mobiliário confortável, em cores neutras e não demasiado personalizado* (p. 227). É igualmente importante e imprescindível um espaço localizado em sítios orientados para actividades liberais e onde se resguarde o sigilo e confidencialidade do paciente, uma questão fundamental pois a insonorização, por exemplo, é prioritária para que o paciente se sinta confortável em explorar áreas do seu íntimo. É preciso, por isso, certificar que o que é dito na sala onde irá decorrer o acompanhamento não é ouvido no exterior. Em grupo, os encontros podem igualmente acontecer em qualquer local que privilegie a privacidade e a distância de distrações comuns. Em espaços institucionais o terapeuta deve negociar por forma a obter um local onde espaço e tempo são invioláveis por algumas horas e para aquele grupo terapêutico.

Num contexto de ensaios, em teatro, parece existir uma preocupação semelhante em certificar que não existam implicações externas no trabalho desenvolvido pelo actor, parece ser igualmente importante a protecção do espaço de ensaio, local onde tudo pode acontecer. Brook (1970), por exemplo, refere detestar *deixar pessoas assistirem a ensaios* pois o trabalho que ali se desenvolve é privilegiado *é, portanto, privado: não pode haver preocupação por parte do actor em ser ridículo ou cometer erros* (p. 73). Grotowski acrescenta ainda que o trabalho criativo do actor só é possível quando confidencial, com uma certeza de não ser divulgado.

2.3.1 Criatividade e Espontaneidade

Deus é espontaneidade. Daí o mandamento: “Sê espontâneo!”

J. L. Moreno

Rogers (1954; cit. por Nemiro, 1997) referindo-se às condições necessárias para que a criatividade floresça, sublinha a importância da criação de um ambiente caracterizado por uma segurança psicológica e liberdade, alta motivação interna e a abstenção de avaliação exterior. Desde então, a literatura que investiga a influência do ambiente social na criatividade tem demonstrado a importância de criar as condições apropriadas para melhorar a mesma. Alguma investigação experimental (Nemiro, 1997) demonstra que a criatividade pode ser destruída gradualmente por uma direcção pobre, sentimentos de insegurança, avaliação, recompensa, desatenção e falta de confiança. Por outro lado, existem condições ambientais que a potenciam (Nemiro, 1997). É importante que a exploração dos indivíduos tenha lugar num contexto em que a colaboração com a audiência, direcção clara, confiança, liberdade, abstenção de pressão avaliativa, respeito e reconhecimento e, por fim, o desafio estejam muito presentes. Dever-se-á trabalhar então no sentido de promover um lugar onde a criatividade seja potenciada pois o próprio processo auto-exploratório a exige.

Também a Espontaneidade é destacada por Nemiro (1997) e demonstra-se como crucial no processo criativo do actor. Representa deixar o si mesmo disponível, a viver o momento presente, a tornar-se um instrumento de trabalho e é assim que permite que os instintos se sobreponham.

Esta acção espontânea, ensino prioritário do teatro, permite ao indivíduo a integração dos níveis físico, emocional e intelectual, permitida pela *corporalização*, que representa uma percepção total de si mesmo. Dessa forma, as *técnicas utilizadas levam o educando a reconhecer o seu corpo como instrumento de comunicação – com o mundo e com as pessoas – e de acção transformadora* (Koudela, 1992; cit. por Ferreira & Silva, 2009; p. 7). Existe no teatro uma capacidade em integrar potencialidades humanas ao despertar da espontaneidade (Koudela, 1992 & Pereira, 2006). O teatro permite o reencontro com essas potencialidades. É neste momento que o *momento presente* ou o *aqui-e-agora* já destacado, tomam a sua importância nestes processos pois a própria espontaneidade é resultado de uma presença total ao aqui-e-agora. Num contexto de psicoterapia, e depois de expor um dos seus casos, Yalom (2005) conclui que o *there-and-then*, ou seja, o não estar presente dificulta o processo. O autor concorda que os terapeutas que empregam criteriosa e disciplinada auto-revelação, centrada no aqui-e-agora, na relação, aumentam a sua eficácia terapêutica e facilitam a exploração e abertura dos participantes, o que nos permite reflectir um pouco na igual necessidade por parte dos encenadores de um grupo de teatro.

2.3.2 Criação do Espaço e o seu Poder Simbólico

O teatro é infinitamente mais amplo que o palco.

Evreinov, 1927

O palco é reconhecido como o elemento que possibilita a distinção da nossa rotina diária, do nosso quotidiano, que possibilita a distinção entre a nossa realidade e aquilo que é experienciado “como se...”, o mundo fantasiado. É neste “como se...” que as explorações individuais acontecem, porque é seguro e é também em palco que *tempo e espaço agem de forma não linear* (Copeliovitch, s. d.; p.9), elevando-nos a uma dimensão extra-quotidiana e permitindo, assim, uma *experiência óptima de fluxo*. É aqui que as defesas egóicas se rendem e permitem uma exploração cada vez mais penetrante (Brook, 1970). O actor sabe que em palco está protegido contra a amálgama social e isso permite-lhe esse encontro e permite-lhe que arrisque, que arrisque mais. O próprio conceito do palco como *lugar onde o invisível pode aparecer, tem um grande poder sobre os nossos pensamentos* (Brook, 1970; p. 23).

Tal como em contexto terapêutico, em palco, não temos de ser moralmente correctos, não temos de nos preocupar com julgamentos de qualquer ordem. Pela qualidade de “reino faz de conta” que representa, permite-nos quebrar obstáculos que nos impedem de viver plenamente no nosso dia-a-dia, num local extremamente seguro e protegido por um líder - encenador no mundo teatral e terapeuta na clínica - preparado para tal.

Nery e Conceição (2002), na sua obra sobre intervenções grupais referem um detalhe que faz toda a diferença e que nos remete de imediato para os grupos de teatro: *A proposta de que todos os participantes fiquem descalços, guardando os seus sapatos num lugar à parte* (p. 128). Simbolicamente, o gesto representa um “despir-se” e, assim, colocar-se numa relação mais íntima e informal com o grupo. Segundo os autores, isto potencia os relacionamentos dentro do grupo e favorece a criatividade colectiva. Relativamente a esta questão é de notar que também em práticas de meditação, que apelam bastante ao momento presente e à profunda exploração de nós mesmos, o descalçar é representativo do desligar-se do mundo exterior. Trata-se de uma forma clara de delimitar este novo espaço em que nos dedicaremos a nós mesmos. Caminhamos em solo sagrado, caminhamos pelo nosso Eu mais escondido. Assim, não são apenas os sapatos que se tiram mas tudo aquilo que para nós é tóxico, como preocupações, julgamentos, críticas e as máscaras sociais que tanto peso nos fazem no rosto.

Não é por acaso que em muitas línguas a palavra que designa peça e brincar é a mesma.

Brook, 1970

Capítulo 3: A Acção enquanto meio Terapêutico

Neste capítulo serão sumamente descritos alguns contextos terapêuticos, maioritariamente grupais, que contam com um vasto suporte do conhecimento oriundo das artes expressivas, nomeadamente o teatro e que recorrem à dramatização como veículo de mudança (Karp, Holmes & Bradshaw Tauvon, 2003). São elas a Dramaterapia, o Teatro Terapêutico e, por fim, o Psicodrama.

Apesar desse seu factor comum, elas diferem entre si. O que distingue o teatro Terapêutico do Psicodrama e da Dramaterapia é a sua abordagem mais directiva e o seu carácter mais educacional que terapêutico – apesar de ter sempre esse efeito - (Fernando Vieira, 1999; cit. por Almeida, 2012). Ao contrário do Teatro Terapêutico, na Dramaterapia o processo dramático contém a terapia em si, não a serve (Jones, 2007). Entre Psicodrama e Dramaterapia a diferença fundamental está no facto de o Psicodrama ter uma estrutura teatral, na Dramaterapia não existe propriamente uma estrutura (Karp, et. al., 2003).

O interesse ou aproximação com o trabalho desenvolvido por J. L. Moreno, permite encontrar alguns paralelismos quanto ao grupo de estudo (dISPAr Teatro) e aos grupos de Psicodrama. Assim, este último será destacado.

3.1 Dramaterapia

Mais recentemente rompeu a ideia de que a expressão dramática podia ser em si, a terapia e não meramente o meio terapêutico (Jones, 2007). A Dramaterapia assume-se sobretudo como a aplicação específica de estruturas teatrais e processos de drama com uma intenção que é terapêutica (Sue Jennings, cit. por Torres-Godoy, 2001). Apesar de poder ser praticada por qualquer abordagem psicoterapêutica, pode também conter a sua forma única. Os seus objectivos têm raiz nas psicoterapias e o instrumento de intervenção provém do teatro (Emunah, 1994; cit. por Almeida, 2012). Enquanto objectivos psicoterapêuticos encontram-se, por exemplo, maximizar o crescimento pessoal e desenvolvimento dramático social, praticar habilidades sociais e, por meio da dramatização, melhorar a qualidade de vida, promover a saúde intrínseca proposta pela arte teatral, entre outros.

A teoria da Dramaterapia baseia-se principalmente na teoria teatral, teoria do jogo, do papel e do desenvolvimento dramático. Do lado da psicologia recebe algumas contribuições

da psicologia do desenvolvimento, psicologia junguiana arquetipal, relações objectais e dinâmicas e processos de grupo (Torres-Godoy, 2001).

As sessões podem ser individuais ou em grupo e têm uma duração de 45 minutos e aproximadamente uma hora e meia, respectivamente. Uma sessão de Dramaterapia é tripartida em: Treino, Preparação ou Aquecimento (1); Desenvolvimento (2) e Fecho (3) (Torres-Godoy, 2001).

3.2 Teatro Terapêutico

O teatro legítimo não tem pudor: ergue-se num lugar determinado, a finalidade é previamente determinada, está dedicado à ressurreição do drama escrito e é acessível a todos, sem discriminação.

J. L. Moreno

São alguns os autores que vêm introduzir o termo Teatro Terapêutico e verifica-se que muitas vezes é mesmo utilizado de diferentes formas (Almeida, 2012). No entanto, alguns pontos em comum se verificam como é o facto de ter como objectivo final a apresentação de uma peça teatral. O que intensifica o potencial terapêutico de um grupo pela dimensão artística/criativa que acrescenta. Esta, faz apelo aos recursos internos de quem vivencia o processo, reforçando a profundidade da abordagem (Calheiros & Albuquerque, 1997; cit. por Almeida, 2012).

Enquanto responsáveis pelo estabelecimento de terapias tendo como principal elemento de mudança a expressão dramática encontramos Evreinov, Iljine e Moreno. O primeiro autor introduz o conceito *Theatrotherapy* durante a época revolucionária soviética. Centrava-se nos processos internos psicológicos do trabalho do actor e já na sua altura (1879-1953) apresenta o teatro como terapia para actores e audiência (Jones, 2007). Para si, o actor pode encontrar novas vias de resolução quando confrontado, em personagens, com papéis menos saudáveis na sua vida.

Iljine, mais tarde, introduz o termo *Teatro Terapêutico* e descreve-o como uma tentativa de combinar as ciências com humanidades, música e teatro (Jones, 2007). É também este autor que introduz o método de “aquecimento”, que desbloqueava a criatividade e disponibilidade, indispensáveis no início de uma sessão. Iljine (cit. por Jones, 2007) divide o Teatro Terapêutico em cinco etapas: Identificação de temáticas - onde se partilham experiências próprias de forma a encontrar uma temática colectiva - (1); Reflexão Temática – em que se explora a temática escolhida, sua relevância e forma de ser expressa (2); Idealização do Cenário – Onde a temática é exposta, reflecte-se sobre personagens, situações

centrais das cenas e localização nas mesmas (3); Construção do Cenário (4); Reflexão / *feedback*: são partilhadas as experiências vividas durante toda a elaboração teatral.

O Teatro Terapêutico é, fundamentalmente um meio eficaz de terapia para um grupo que pretende levar a palco espetáculos de teatro. Este seu objectivo final funciona como justificação para a vivência e finalidade terapêutica do grupo (Gaspar, 1998; cit. por Almeida, 2012).

Relativamente ao teatro terapêutico, Moreno (1975; p. 75) descreve:

Mas o verdadeiro símbolo do teatro terapêutico é o lar. Aí surge o teatro em seu mais profundo sentido, porque os segredos mais bem guardados resistem violentamente a ser tocados e expostos. É o completamente privado. A primeira casa, o lugar onde começa e termina a vida, a casa de nascimento e a casa da morte, a casa das mais íntimas relações interpessoais, converte-se num palco e cenário de fundo. O proscénio é a porta da frente, a moldura de uma janela e galeria. A plateia está no jardim e na rua.

Para Moreno (1975), no *Teatro Terapêutico que é a forma suprema de teatro*, tanto o lugar como o momento são originais (p. 76).

O teatro terapêutico foi marcado para o autor pelo caso Bárbara-Jorge, quando se apercebeu do potencial terapêutico do seu Teatro da Espontaneidade. Desde então, foi sendo desenvolvida a fundamentação teórica e algumas técnicas que estabeleceram, no cenário da prática clínica, a pertinência da abordagem psicodramática (Cedraz, 2012).

3.3 Psicodrama

Vida e Psicodrama compensam-se mutuamente e afundam-se no riso. É a forma final de teatro.

J. L. Moreno

Enquanto método psicoterapêutico, o Psicodrama (literalmente, “a mente em acção”) tem as suas raízes no teatro, na psicologia e na sociologia. Historicamente, foi o ponto de partida para o *tratamento do indivíduo em grupos* e por *métodos de acção* (Moreno, 1975; p. 59). Ao invés das terapias individuais até à época baseadas em métodos verbais, o Psicodrama faz intervir manifestamente o corpo nas suas diversas expressões e interacções com outros grupos. No entanto, o verbal não é esquecido, as palavras simplesmente passam a ser hierarquizadas e incluídas num contexto bastante mais amplo, o dos actos. O psicodrama é uma terapia, antes de mais, directa e o seu o processo terapêutico e todos os elementos emocionais constitutivos são realizados no aqui-e-agora. Assim, o psicodramatista actua *in vivo* (Rojas-Bermúdez, 1997; p. 18). Mais do que isso, pelas suas características grupais, o

psicodrama vai desde o individual até ao social, tomando o indivíduo na sua totalidade biopsicossocial.

3.3.1 Contextualização

Numa sessão psicodramática são considerados três contextos distintos, o Social, Grupal e Dramático (Piu Abreu, 2002). É do contexto social que vem o material trazido pelos intervenientes, e deve por isso, ser considerado. Aos poucos o primeiro contexto dá lugar então ao Grupo em si mesmo, com suas dinâmicas muito próprias, assim como suas histórias e regras. Só nos encontramos num contexto grupal quando todos estão em círculo, onde todos se podem ver e todos são iguais, e quando existe uma clara delimitação entre o dentro e o fora. Curiosamente, também para Yalom (2005), o primeiro passo de um encontro em grupo será formar um círculo, assim, todos os membros se poderão ver (Yalom, 2005). Neste contexto, e em grupo, portanto, cada uma das pessoas exerce ajuda terapêutica em relação aos outros. Por fim, chegamos ao contexto dramático, o espaço mágico. Enquanto produto do protagonista, este contexto está embebido de significações e sugestões, é artificial e fantástico e há um constante jogo de “como se...”. Assim fica clara a separação entre contexto grupal e dramático, entre realidade e fantasia, entre indivíduo e papel. Neste momento joga-se e interpretam-se papéis, interage-se de uma maneira muito particular e cenas podem ser modificadas (modificam-se sucessos, trocam-se personagens, altera-se o tempo, brinca-se com o tempo, pára-se o tempo). Toda esta organização contribui para diminuir as tensões intrapsíquicas do protagonista (Piu Abreu, 2002).

3.3.2 Cinco Instrumentos

Numa sessão de psicodrama, lugares e pessoas são fundamentais e, assim, descritos objectivamente em cinco instrumentos: Protagonista, Ego-Auxiliar, Director (ou responsável/terapeuta), auditório e cenário.

É no protagonista que se centra a sessão, ele é simultaneamente autor e actor da sua própria obra (o que o pretende distinguir do protagonista de teatro, não deixando de ser um relevante paralelismo). O Ego-Auxiliar, desempenhará papéis complementares aos do protagonista e realizará algumas técnicas psicodramáticas no cenário. No entanto, este Ego não é um actor, o seu grande objectivo não é cumprir um papel cénico pré-determinado, nem estético, mas sim terapêutico (Rojas-Bermúdez, 1997). É a interacção entre estes dois que serve de base às intervenções do Director, o responsável por todo o processo do psicodrama. É o *Hacedor de Situaciones* (Rojas-Bermúdez, 1997; p. 49), pois o seu principal trabalho é

criar no cenário as circunstâncias necessárias para que o protagonista se manifeste espontaneamente. Para isso, oferece-lhe todos os recursos necessários, técnicos e metodológicos e acompanha o protagonista em busca da sua verdade. Quanto ao auditório, este representa o contexto grupal, restantes membros do grupo, o seu público, fonte de aplausos e censura (Rojas-Bermúdez, 1997). Para o protagonista, a presença de um auditório dá maior riqueza, intensidade e compromisso aos actos realizados no cenário. É esse o impacto que o grupo pode ter no processo terapêutico de um membro como o protagonista.

Pela importância dada ao espaço no presente trabalho, será dado especial destaque ao último instrumento, o Cenário. Novo elemento introduzido às psicoterapias por parte do Psicodrama (Piu Abreu, 2002).

O Cenário Psicodramático

As crianças propuseram: “Vamos brincar.” Um deles perguntou: “De quê?” “Já sei, - disse eu – vamos brincar de Deus com os anjos.” As crianças indagaram: “Mas quem é Deus?” E eu respondi: “Eu sou Deus e vocês os meus anjos.” Todos concordaram.

J. L. Moreno

Transformado em cenário, o espaço permite ao paciente a representação do seu mundo interno (até à altura representado apenas como relato verbal). Vai aos poucos tomando as características do *espacio de lo posible* (Rojas-Bermúdez, 1997) e representa exactamente isso, o espaço onde tudo pode acontecer, um espaço particular onde se podem enquadrar artificialmente os conflitos internos e externos do protagonista, onde podemos avançar e recuar. É este espaço que possibilita ao protagonista um local protegido para se manifestar, longe de convencionalismos e normas sociais. É aqui que tomam corpo os seus medos, ambições, sonhos, etc. O cenário representa o suporte físico onde acontece o encontro, ponto de partida para todos os processos criativos que envolvem fantasia, onírico e imaginação. Cabe ao director preservar e favorecer estas possibilidades, evitando sempre situações que levem a confundir realidade e fantasia. Para os psicodramatistas o círculo, o espaço “sagrado” é o cenário psicodramático.

Moreno (1975; p. 17) reflectiu sobre o palco:

Ele proporciona ao paciente um espaço vivencial que é flexível e multidimensional ao máximo. (...) O espaço cénico é uma extensão da vida para além dos testes de realidade da própria vida. Realidade e fantasia não estão em conflito; pelo contrário, ambas são funções dentro de uma esfera mais vasta – o mundo psicodramático de objectos, pessoas e eventos.

É de notar que são estas bases teatrais do psicodrama que permitem que haja uma estreita aproximação com o que já foi dito no Capítulo 2, sob o título *Criação do Espaço e o seu poder Simbólico*³, acerca do palco teatral e da sua qualidade de “reino faz de conta”.

3.3.3 Fases do Psicodrama

Um psicodramatista que se preze acredita que em alguma altura da sessão acontece magia.

A. Gonzalez

Enquanto sessão, o psicodrama divide-se em três etapas: Aquecimento, Dramatização e Partilha (Piu Abreu, 2002).

1. Numa primeira fase, o **Aquecimento**, prepara-se um organismo para o encontro com as condições óptimas para a acção. É neste momento que se o grupo se homogeneiza pois a atenção de cada membro é dirigida espontaneamente ao momento grupal, dirigida para um tema e clima emocional comum.
2. Como resultado do Aquecimento, surge a segunda etapa: a Dramatização. Unida emocional, afectiva e situacionalmente à primeira. Como boa herdeira da cena teatral, nesta fase, as cadeiras que “fechavam as cortinas” são separadas e retiradas do cenário, representando o início da dramatização. A partir deste momento o material trazido pelo protagonista, resultado de experiências exteriores, é explorado, transformado em presente e vivencial e passa-se a operar terapeuticamente no aqui-e-agora. É ainda produzida no protagonista, uma comparação entre imagem externa e interna que tem de si mesmo. Recorrem-se a alguns jogos de confiança e coesão grupal que implicam caracteristicamente o contacto corporal, dramatizações, jogos, testes sociométricos e sociodrama (baseados na sociometria de Moreno), roleplaying, etc. O corpo, mais do que a palavra tem supremacia. Mais especificamente, ou originariamente psicodramáticas, temos a Troca de Papéis (ou Inversão de papéis), o Solilóquio, Duplo, Espelho, Estátua e Apresentação do Átomo Social.
3. É na última fase, da **Partilha**, que auditório e equipa terapêutica se reúnem. Neste momento final, a atenção recai sobretudo no auditório que se pronuncia sobre a dramatização, constrói a imagem do protagonista desde diferentes pontos de vista, tantos quanto os membros do auditório e realiza-se então a elaboração grupal. Quanto ao protagonista, é-lhe dada a oportunidade de dizer como se sentiu, o que pensa, ou o que supõe que os outros pensam sobre o seu desempenho. É nesta fase final que

³ Vid. Página 24.

também o director tem a sua palavra, apoiando-se e fundamentando-se na sua experiência psicoterapêutica.

O cientista não é o homem que fornece as verdadeiras respostas, é quem faz as verdadeiras perguntas.

Claude Lévi-Strauss

Capítulo 4: Estudo Empírico

Os estudos recentes que cruzam o teatro com a psicologia, mais especificamente o processo de criação de uma personagem com o processo autoexploratório que daí advém, reflectem sobretudo sobre os processos internos que ocorrem nos actores. Salema (2009) refere os processos corporais, primeiramente explorados por Grotowski, como o meio que permite ao actor embarcar numa autorreflexão. Coxixo (2012) acrescenta ainda o confronto entre identidade de actor e identidade de personagem, partindo igualmente do pressuposto da consciência corporal. Ambos entendem que esse processo culmina num conhecimento mais aprofundado e completo de si mesmo (*self*).

A possibilidade de colaboração entre a Psicologia e o Teatro, não estaria completa sem uma investigação prática. Assim, a reflexão teórica que precede este capítulo só pode ser vista na sua totalidade com a realização de um estudo empírico. Na presente investigação, passamos da consciência corporal, algo do mundo interno do indivíduo, e estudado por investigações recentes, para algo que lhe parece ser mais exterior e, ao mesmo tempo, tão influenciador desse primeiro mundo. O presente trabalho prático tem então como objectivo explorar quais os pré-requisitos ou o que surge como pré-condição para que seja possível criar um espaço tão contendor quanto possível para a entrega a si mesmo. Em contexto teatral, o actor na sua individualidade envolve-se num trabalho criativo que conta, a maioria das vezes, com o igual envolvimento por parte de um grupo de actores e onde o encenador, líder desse grupo, também está presente. O grupo torna-se assim, factor central para a criação das condições necessárias ao autoconhecimento, liderado pelo encenador com as suas características muito próprias e munido de suporte teatral (técnicas, metodologias, teorias, etc).

Enquanto objectivo final, pretende-se fazer uma aproximação entre as condições em contexto de psicoterapia e as condições reveladas pelo estudo o que permitirá compreender as condições terapêuticas do dISPAr Teatro, grupo de estudo.

4.1 O dISPAr Teatro

Não há duvida de que o teatro pode ser um lugar muito especial.

Peter Brook (1970)

O dISPAr Teatro, grupo de teatro do ISPA, foi fundado em 2005 com objectivos inseridos na cultura institucional de investimento na cultura como eixo fundamental na formação dos estudantes do ensino superior e dos cidadãos em geral. As aproximações entre teatro e psicologia são uma das suas vertentes de investigação. Organizou diversos *workshops* de preparação do actor, *performances*, conferências e visionamento de filmes e documentários, seguidos de debates temáticos. De 2006 a 2009 participou no FATAL (Festival Anual de Teatro Académico de Lisboa) com diferentes peças cada ano: Em 2006 “Tesouros da Sombra”, nasce a partir de textos de Alejandro Jodorowsky e é encenada por Nicolau Antunes. “Édipo Rei”, de Sófocles é encenado pelo mesmo no ano seguinte. “O Meu Fado” é apresentado em 2008 e encenado desta vez por Gil Alon. Finalmente, em 2009, “Buracos Negros” sobe ao palco com a encenação de Nicolau Antunes.

2010 Marcou a primeira peça de Teatro Fórum do dISPAr, intitulada “Acabou-se a brincadeira” e com encenação conjunta de João Pedro Amaro e António Gonzalez. Ainda neste ano, apresentou a peça de Teatro Imagem, em contexto de rua, “Se(me)mentes”, dedicada ao tema das sementes livres, integrado nos movimentos sociais europeus contra as patentes sobre as sementes.

Em 2011, foi apresentada a peça “Olhares”, com encenação de António Gonzalez e Eduardo Girbal. Nesse ano, foram apresentadas diversas performances ligadas à Mobilidade Europeia de Estudantes em colaboração com a ANPROALV.

A peça “Diurnos”, inspirada por uma colaboração com o Grupo de Teatro Terapêutico do Hospital Júlio de Matos, foi apresentada no ano seguinte sob a encenação de Nuno Salema com o apoio de António Gonzalez. Ainda em 2012 e com a direcção de Nicolau Antunes, apresentou-se a “Trans&São”, espetáculo de cariz político, cruzando as linguagens da improvisação, do fórum e da imagem.

Finalmente, o presente ano (2013) foi marcado pela apresentação de “Sonhatorium”, uma peça que sob a direcção de Nicolau Antunes se baseou na obra de Allan Hobson, sobre os estudos dos sonhos e integrada nas comemorações do cinquentenário do ISPA. Em Junho estreou, no Auditório Camões, “Afigitis” e encenada por Nuno Salema, uma viagem pelo universo das narrativas pessoais e arquetípicas simultaneamente.

Ao longo destes seus oito anos, o dISPAr Teatro tem sido a “casa” para dezenas de estudantes do ISPA e alguns convidados e os seus processos de trabalho, seja nos cursos de iniciação ou na preparação de espetáculos e performances, prima pela exploração e discussão dos processos pessoais dos intervenientes. Desses mesmos processos tem vindo a nascer reflexões mais estruturadas, algumas das quais deram origem a teses de Mestrado.

4.2 Método

A realização da presente investigação tem como objectivo primordial compreender de que forma são criadas no grupo de teatro do ISPA as condições necessárias para a criação de um espaço potenciador de profundos processos autorreflexivos. Assim, numa fase seguinte será também possível entender de que forma esta envolvente teatral se aproxima das condições terapêuticas em *Settings* de psicoterapia, ou seja, concluir o potencial terapêutico deste grupo de teatro.

Para isso, e com a ajuda de quatro actores e dois encenadores do dISPAr Teatro, procurou-se aceder às experiências vividas no seio do grupo. Com os actores foram exploradas as experiências que lhes permitem um contacto mais total consigo mesmos e quais as condições necessárias para que, neste grupo, isso aconteça. Quanto aos encenadores, foi sugerido que reflectissem um pouco sobre a sua forma de actuação nos grupos e quais as suas metodologias e técnicas que possibilitariam a criação de um espaço seguro, onde o grupo se pode tornar mais grupo e onde cada um dos presentes se torna mais completo.

Como ponto de partida para a investigação estão as experiências individuais da investigadora dentro do mesmo grupo, o que remete para a primeira questão que se colocou, num sentido que remete para a possibilidade de confirmação do espaço teatral enquanto terapêutico: “Será que outras pessoas confirmam a minha experiência subjectiva?” Depois da exaustiva pesquisa teórica sobre o assunto questionam-se os fenómenos grupais, as técnicas e os aspectos transformativos que possibilitam a criação desse espaço que vai muito além da fisicalidade incutida no termo. A “esse espaço” passamos a designar por Egrégora, conceito introduzido por um dos participantes do estudo durante a recolha de dados.

O presente trabalho propõe que, em grupo, será possível criar as condições necessárias ao autoconhecimento, o que implicará não só circunstâncias grupais como ambientais, como é o caso da atmosfera, estudada por Chekhov (2003) no mundo teatral. O actor-investigador russo propõe uma série de exercícios que permitem obter alguma técnica de forma a que os que a presenciam possam criar e recriar a atmosfera, que despertará novas sensações, novos impulsos criativos e, conseqüentemente, a possibilidade de aceder a novos mundos internos (Chekhov, 2003). Compreendendo, assim, a possibilidade de criação da atmosfera, desenvolve-se então o conceito de Egrégora⁴, uma espécie de atmosfera grupal, uma delimitação do espaço grupal que apesar de implicar vai além da fisicalidade do termo. Um

⁴ Pela impossibilidade de encontrar a definição de Egrégora num dicionário oficial da Língua Portuguesa, a definição do termo aqui exposta é reservada ao presente trabalho e combina uma pesquisa online com o conhecimento pessoal da autora e com informações obtidas pela recolha de dados.

fenómeno gerado a partir do momento em que passamos a ser parte integrante de um grupo e nos encontramos envolvidos num objectivo comum. Ao nos inserirmos num grupo, entramos de imediato em contacto com uma nova estrutura energética que vai no sentido de promover os esforços colectivos dos membros por forma a realizar um objectivo comum (neste caso, o autoconhecimento), o que permite definir a identidade e filosofia grupal e, consequentemente, distinguir de outros grupos. Assim, a Egrégora é quase como a atmosfera muito específica e única de determinado grupo. É uma construção colectiva que se verifica sempre que o grupo se une.

Assim, a questão de investigação central formula-se em *Quais as condições necessárias para o espaço de Autoconhecimento?* Tendo em conta que exploramos o mundo teatral e nos apercebemos que os actores sofrem influências grupais, de outros actores, encenador e audiência (Nemiro, 1997) coloca-se como hipótese que grupo e encenador exercem um papel importante na criação desse espaço.

Num momento final a investigação deverá também permitir concluir este grupo de teatro com um cariz plenamente terapêutico.

4.2.1 Participantes

Empiricamente, esta investigação envolve as experiências individuais de quatro actores e dois encenadores do dISPAr Teatro, com um total de seis participantes, três de cada grupo, o avançado e o iniciado, incluindo o encenador de cada um. Os participantes variam o seu tempo dISPAr entre um e oito anos. Deste grupo de pessoas, três são do sexo feminino e três do sexo masculino e as idades variam entre os 20 e os 44 anos. A descrição dos participantes encontra-se no quadro que se segue (ver *Quadro 1: Descrição dos participantes*). Estes, estão organizados por ordem de idades, sendo P1 o participante mais velho e P4 o mais jovem. Bem como os encenadores, E1 corresponde ao mais velho, E2, ao mais jovem. A organização dos participantes é feita em dois grupo, um primeiro constituído por quatro actores (P1, P2, P3 e P4) e o segundo por dois encenadores (E1 e E2) pois a análise de dados é elaborada separadamente pela diferença de critérios entre ambos os grupos.

Idade	Sexo	Habilitações Literárias	Tempo dISPAr	Grupo dISPAr
P1 20A	F	Estudante de psicologia no ISPA. 2º ano	1 ano	Iniciação

P2	21A	M	“Estudante de psicologia no ISPA.” 3º Ano	2 anos	Iniciação
P3	24A	M	Estudante de psicologia no ISPA. 5º ano	5 anos	Avançado
P4	43A	F	“Gestão de empresas no ISCTE.”	2 anos	Avançado
E1	44A	M	“Mestrado em Direcção Teatral. Senior em Encenação”	Oito anos	Avançado
E2	28A	M	“(…) Sou psicólogo clínico (…) tirei o mestrado no ISPA, já um mestrado integrado...” “Formação em teatro (…) é uma formação praticamente extracurricular.” Junior em Encenação.	“(…) são sete ou oito anos de dISPAr.”	Iniciação, enquanto pedagogo. Avançado enquanto actor.

Quadro 1: Descrição dos participantes.

4.2.2 Procedimento

Tendo como base experiências individuais no seio do mesmo grupo em estudo, foi feita uma revisão de literatura partindo da pesquisa de conceitos como os de Grupo, Coesão, Clima de Grupo, Teatro, Autoconhecimento, Crescimento Pessoal, Factores Terapêuticos, Técnicas Teatrais, Momento Presente, Espontaneidade e Criatividade/Processos Criativos. Num momento posterior e depois de uma organização e percepção teórica do tema em estudo foram construídos três guiões de entrevista, um para os actores outro para os encenadores.

A escolha dos participantes assume um carácter de conveniência e pelo qual não foram impostas condições quanto à idade, formação ou tempo de participação nos grupos. Apesar de confiar nas potencialidades de todo e qualquer participante do dISPAr Teatro, a escolha baseou-se na percepção da investigadora quanto à capacidade de cada um se questionar sobre si próprio e sobre os aspectos vivenciais da experiência. Foi valorizada, sobretudo, a entrega sentida nos processos, a capacidade de reflexão sobre os mesmos e a disponibilidade, não só em termos temporais como emocionais. A colaboração com o estudo foi voluntária e cada participante informado relativamente à implicações da sua participação (ver *Anexo A* – Carta sobre o Consentimento Informado): Confidencialidade assegurada e partilhada apenas pela investigadora e orientador (1); Possibilidade de desistência (2); Disponibilidade para partilhar

vivências no grupo e fora dele (3); Disponibilidade para reflectir sobre possíveis mudanças ao nível vivencial provocadas pela participação no grupo (4); descrição dos fenómenos grupais e técnicas presentes no sentido de possibilitar um espaço contentor (5). Procurou-se que os intervenientes lessem a carta e, acima de tudo, que a compreendessem correctamente. De seguida e por forma a aceder sobretudo a narrativas de mudança foi levada a cabo a entrevista, gravada em suporte áudio.

Apesar de adequado à pergunta de investigação, o método fenomenológico não é utilizado na íntegra pela quantidade de entrevistas que tornaria exaustivo o trabalho prático. Ainda assim, a base empírica é a fenomenológica.

4.2.3 Instrumento de Recolha de Dados

O estudo integra uma metodologia qualitativa. Assim, foi através de uma entrevista semi-estruturada e de índole exploratório que se fez a recolha de dados. A elaboração do guião de entrevista focou-se na obtenção de descrições o mais completas e detalhadas possível sobre as condições necessárias para criar um espaço potenciador de autorreflexões (ver *Anexo B* - Guião de Entrevista para Actores e *Anexo C*: Guião de Entrevista para Encenadores).

Numa fase inicial, foram esclarecidos alguns aspectos muito básicos como a idade, formação e experiências factuais dos participantes. Posteriormente, foram exploradas as experiências a um nível mais emocional, como as personagens já encarnadas ao longo do percurso teatral, bem como as mudanças que as mesmas sugeriram para as suas vidas. As questões relacionadas com a formação de um grupo coeso e condições necessárias para que o mesmo esteja apto para formar um espaço contentor foram sendo potenciadas quando não surgia naturalmente no decorrer da entrevista. Quanto aos encenadores/pedagogos, a entrevista tomou um final um pouco diferente, procurando explorar a porção do mundo teatral, suas técnicas e metodologias, presentes no mesmo processo.

As entrevistas tiveram uma duração entre os 15 e os 60 minutos. Foi acordado com o encenador sénior, que a entrevista poderia ser efectuada por escrito, não exigindo o seu carácter inicialmente presencial. Todas as restantes foram efectuadas presencialmente. As entrevistas foram gravadas e transcritas integralmente, com o consentimento dos participantes. A transcrição das entrevistas realizadas encontram-se em anexo (*Anexo D* para P1; *Anexo E* para P2; *Anexo F* para P3; *Anexo G* para P4; *Anexo H* para E1 e *Anexo I* para E2).

4.3 Resultados

Depois de transcritas na íntegra, as entrevistas foram lidas cuidadosamente para que uma compreensão geral das mesmas fosse possível, o que facilitou a análise que conduziria às categorias investigacionais presentes. Num momento seguinte e logo, à partida, duas delas salientaram, Condições Necessárias ao Espaço Autoexploratório e Autoconhecimento. Enquanto subcategorias destaca-se o Grupo, Encenador, Indivíduo, Egrégora, Construção Autorreflexiva de Personagens e Mudanças Sentidas. Dentro destas subcategorias surgiram ainda as Técnicas, Tipo de Direcção e Características Pessoais, acrescentadas à subcategoria do Encenador e a Espontaneidade e Criatividade, o Corpo e os Aspectos da Mudança, integradas nas Mudanças Sentidas. Depois de estabelecidas e exploradas as categorias, cada entrevista foi analisada no sentido de recolher as temáticas abordadas em cada uma.

A análise de resultados foi então possível pela organização das entrevistas em Categorias de Investigação como exposto no *Quadro 2* (Organização das Categorias de Investigação). No decorrer das entrevistas foi possível verificar que, se por vezes as categorias surgiam espontaneamente, noutros momentos houve uma procura consciente por parte da investigadora em pontenciá-las. Nesta secção serão apresentados e discutidos os resultados de forma a responder à questão de investigação: *Quais as condições necessárias à construção de um espaço para o Autoconhecimento?*

A Criação de um Espaço de Autoconhecimento		
<i>Condições Necessárias ao Espaço Autoexploratório</i>	Grupo Encenador Indivíduo Egrégora	Técnicas Tipo de Direcção Características Pessoais
<i>Autoconhecimento</i>	Construção Autorreflexiva de Personagens Mudanças Sentidas	Espontaneidade e Criatividade Corpo Aspectos da Mudança

Quadro 2: Organização das Categorias de Investigação

4.3.1 Condições Necessárias ao Espaço de Autoexploratório

De uma forma geral, a categoria permitiu aceder às condições que cada participante definiu como importantes e necessárias para a criação de um espaço contentor que possibilita a entrega plena de cada indivíduo e, assim, sua exploração pessoal. Esta categoria assume, desta forma a sua importância pois poderá conduzir directamente ao objectivo da presente investigação: Concluir quais as condições necessárias ao espaço de autoconhecimento.

A exposição dos resultados divide-se nos dois grupos de estudo. Os actores focam a importância do Grupo, Encenador e Indivíduo na criação do espaço contentor. Relativamente aos encenadores, o grupo de participantes aborda as questões igualmente referentes ao Grupo e ao Encenador, acrescentando alguns critérios como as Técnicas utilizadas, o Tipo de Direcção e suas Características Pessoais que parecem estar implicadas no trabalho desenvolvido com o grupo. Por fim, acrescenta ainda a importância da Egrégora para o espaço autoexploratório.

- Grupo: Permitiu aceder às condições que os participantes verificavam no grupo como importantes potenciadores de um processo pessoal. Na maioria das entrevistas foi usada a pergunta de investigação: *Que importância tem o grupo para o processo vivido por si?* Emergem, assim as circunstâncias grupais presentes no DISPAR e os participantes reflectem sobre a relação entre membros do grupo e condições que parecem existir no seio do mesmo para que uma entrega plena possa ocorrer.
- Encenador: *Qual a influência do encenador, seu tipo de direcção e/ou propostas dadas, nos processos que vive?* Partindo desta questão os participantes actores repensam a presença do encenador no grupo de uma forma direccionada para os processos vivenciados por si. Do lado dos participantes encenadores foram expostas perguntas mais concretas quanto à sua forma de intervenção: *Descreva de forma sucinta o seu tipo de direcção de actores.* (1); *O seu trabalho enquanto encenador segue alguma escola em particular?* (2); *Para além dessas bases teóricas, quanto de si existe nos ensaios que dirige?* (3) *Nos ensaios por si dirigidos, que espaço existe para a investigação pessoal?* (4); *Técnicas teatrais ao serviço do actor: até onde podemos ir com elas? Podem ser potenciadoras de um espaço contentor que permita esses processos? Elas são utilizadas com esse propósito?* (5).
- Indivíduo: Os participantes partem de uma percepção grupal para a compreensão de que, ainda que dentro de um grupo, a sua individualidade não é esquecida. As suas

perspectivas e objectivos enquanto indivíduo, têm a possibilidade de permanecer em grupo. *Quais as suas motivações para fazer teatro? O que o impulsiona?*

- Egrégora: Esta categoria resulta de tudo o resto que está implicado no processo autoexploratório, que pertence ao grupo mas se categoriza num momento em que já existe uma entrega e em que o grupo já se nomeia enquanto grupo de verdadeiro encontro. Enquanto conceito inclui encenador e grupo mas enquanto categoria permite-nos distinguir algumas condições que se manifestam já na forma de identidade grupal, quase que numa segunda fase do Ser grupo. Esta, encontra-se na exploração mais geral da pergunta efectuada: *Este estudo procura focar o grupo de teatro como determinante para a possibilidade de criação de um espaço contentor, que só depois de formado permite o envolvimento em processos auto-exploratórios. Para si, quais as condições necessárias para que uma entrega ocorra? Condições que lhe permitem o contacto mais aprofundado consigo mesmo?* Entenda-se que o conceito de Egrégora introduzido na investigação parte precisamente de uma das entrevistas aos encenadores quando **E2** define:

É muito importante também que, para que tenhas a confiança e a coragem necessária para te expores e para explorares partes de ti sentires que, tudo o que acontece naquele espaço vai ser acolhido, vai ser contido e vai ser respeitado e aceite pelo grupo. E isso vai para além do espaço físico, entra num espaço que é quase a **Egrégora** do grupo, digamos assim, é quase a identidade do grupo, mas essa identidade do grupo que vive para além do espaço físico é construída também dentro do espaço físico e a determinada altura tu só podes sentir o que o teu corpo vai sentir, quando o teu corpo está lá.

De seguida são expostas as temáticas sobre as quais cada participante reflecte em relação a cada uma destas subcategorias sob a forma de excertos retirados das entrevistas.

Análise dos resultados ao grupo de Participantes-Actores

Grupo

<i>Confiança</i>	P1: A confiança entre as pessoas e é o existir proximidade. (...)Para mim a confiança é uma das coisas mais importantes... em qualquer relação. (...) A disponibilidade das pessoas também. P2: As pessoas só se abrem quando existe confiança. (...) Quando existe verdadeira confiança não é impossível dares-te, entregares-te, sem perceber que a outra pessoa do outro lado está a fazer a mesma coisa. P3: Tem de haver uma relação forte entre as pessoas.
-------------------------	---

	(...) haver uma partilha de todos. P4: (...) Estar lá a horas, investir, trazer coisas, contribuírem... porque sentes que podes confiar.
<i>Respeito</i>	P2: (...) quando eu digo respeito é o respeito pela dificuldade dos outros, ou seja, a aceitação também implica respeito quando o outro não consegue aceitar e tentar... dares o tempo... tipo... perceberes que as pessoas têm ritmos diferentes e tipos diferentes de aceitação... P4: (...) É importante, sem dúvida, porque o próprio grupo te ajuda muito (...) eu com a minha sensibilidade e com as dificuldades que às vezes enfrento, consigo reconhecer no outro, às vezes, essas mesmas dificuldades e sei o que é que eu posso fazer ou o que é que eu gostava que me fizessem a mim que muitas vezes coincide com aquilo que gostavas que te fizessem a ti. E por esse lado é bom, no suporte.
<i>Coesão</i>	P1: e é o existir proximidade. (...) é a proximidade e a relação que tu estabelececes com as pessoas. (...)Eu gosto de relações mais profundas e pronto, quando o grupo é grande é mais difícil. P2: É sempre um sítio onde te sentes à vontade. (...) Quando o grupo se vai formando já se torna quase uma dependência ou uma necessidade de estar com aquelas pessoas porque sabes que a aceitação vai ser maior do que na maior parte dos círculos sociais, eu senti aqui uma aceitação maior. (...) eles às tantas têm de fechar o grupo mas é muito por essa questão, se tem de estar sempre a entrar pessoas novas, tu de repente, já deste tanto de ti a conhecer que agora chega aqui uma pessoa e ainda está na parte mais supérflua, a dar a conhecer a sua parte social e eu já estou aqui a entregar quase tudo da minha vida... pronto, isso pode... é um retrocesso no processo. P3: O grupo tem de ser livre de julgamentos, ou pelo menos fazer sentir isso. (...) Se estivermos unidos a influência é muito grande. P4: (...) O grupo é um ambiente que me permite explorar e desafiar mas sempre com muita segurança. (...) é bom no suporte e, por outro, o grupo também dá muito feedback naquilo que acha e que não acha e faz isso com muita liberdade e responsabilidade.

Quadro 3: Exploração das temáticas da subcategoria de Grupo (Actores).

Como pudemos verificar no *Quadro 3*, os participantes destacam no Grupo a importância da Confiança, Respeito, Coesão e necessidade de um Grupo Fechado para o espaço autoexploratório. A Confiança parece assumir-se como a proximidade, relação forte, partilha e disponibilidade entre os membros. O Respeito implica a sensibilidade e aceitação das dificuldades dos outros, de uma forma geral, parece remeter para a aceitação total do

outro, tal como ele é. A Coesão, enquanto constructo já discutido e explorado pelas mãos de I. Yalom, assume-se como aquilo que permite a sensação de pertença no grupo. A cada membro concebe uma sensação de aceitação, suporte, segurança, feedback o que faz com que se sinta “em casa” quando neste grupo. A coesão revela ainda a proximidade e união do grupo.

Por fim, os resultados demonstram a necessidade de um Grupo Fechado. Para que haja uma entrega plena os grupos caracteristicamente fechados parecem ser bons potenciadores do processo autoexploratório, ao contrário de grupos abertos e, assim, com a possibilidade de um número de membros alargado, que representarão um retrocesso e uma maior dificuldade de entrega.

Encenador

<i>Organização</i>	P1: Com o E1, a forma dele ser e aquela coisa de ele querer as coisas atempadas e organizadas é uma coisa que a mim me ajuda. (...) os processos criativos também podem ser... também se podem tornar numa coisa muito ordenada não é? P2: (...) é um catalisador, é um organizador e um catalisador dessas experiências e dos exercícios que nós fazemos (...) alguém tem de liderar. (...) a exploratória em que tu te deparas, foi algo que nós começamos a perceber mais nós, grupo. Só que ele é que era o causador, porque ele é que arranjava os exercícios que provocavam isso. P3: Se não houvesse um líder, não... não consigo imaginar sequer. É o organizador da informação (...) Pode não ser um encenador mas tem de haver uma pessoa ou várias a coordenar isso mesmo. P4: (...) no facto de ser ele que gere as dinâmicas do próprio grupo.
<i>Suporte</i>	P1: (...) e eu com ele sinto isso. Um bocado esse chão se calhar, talvez. (...) Gosta que as pessoas cheguem a horas, ham... se não vêm que avisem... Percebes? Esse género de coisas que... pah... com as quais eu me identifico. P4: Acho que o professor, o encenador, o que for, tem o papel principal nisso porque, (...) se ele não julgar, se te encorajar, e te der feedback e.. honestamente e... mas com muita sensibilidade (...) (...) permite explorar e desafiar mas sempre com muita segurança porque... também muito pela postura do E2, que é o professor... ham, ou seja, permite-me conhecer melhor e atrever-me e ensaiar certas coisas num ambiente bastante seguro.

Quadro 4: Exploração das temáticas da subcategoria Encenadores (Actores).

Os participantes revelaram a necessidade sobretudo da presença um líder do grupo, independentemente da categoria a que nomeia. Assim, o Encenador ou pedagogo do grupo

deve exercer um papel de Organizador e de Suporte. Quanto à Organização, o líder deve estar apto para coordenar tudo o que ocorre ou ocorrerá no seio do grupo, com este papel é ele quem lidera as dinâmicas grupais. Enquanto Suporte, o Encenador é quase como uma das redes de segurança que está presente no grupo antes de este se formar como tal. Nesse sentido, deve ser livre de julgamentos, deve encorajar e dar feedback ao grupo e ao indivíduo em particular e com uma grande sensibilidade. Por fim, esta capacidade do encenador em funcionar como suporte dos membros do grupo implica também que haja alguma Identificação com o mesmo o que pode ser uma mais valia para os processos no sentido em que permitem uma aproximação desnivelando a hierarquização que porventura se poderá formar.

Indivíduo

<i>Desafio</i>	P1: São mesmo questões internas e de desafio, desafio pessoal. (...) confrontar-me com isso e conseguir. Acho que a minha motivação principal foi a questão do desafio e de perceber que em termos pessoais, pah, que sou medrosa, não acredito em mim mas sei que tenho essas capacidades dentro de mim. P4: (...) É um grande desafio e confronto-me com muitos medos meus e inseguranças (...) permite-me conhecer melhor e atrever-me e ensaiar certas coisas num ambiente bastante seguro.
<i>Crescimento</i>	P2: (...) simplesmente isso, sentia-me a evoluir enquanto ser humano. P4: (...) O teatro é muito importante e ao longo deste ano eu sinto que cresci e sinto que o teatro teve um papel muito importante. Aliás, aquilo que me alicia no teatro não é eu querer ser actriz, é... eu não quero ser actriz, é mesmo por aquilo que me dá em termos pessoais. Que é muito, é mesmo muito.
<i>Descoberta</i>	P3: Acima de tudo é a descoberta pessoal que faço.
<i>Partilha</i>	P3: Existe também a componente da amizade que se cria com os membros do grupo e a partilha que... a partilha pessoal que está lá implícita. Porque cada um tem as suas coisas pessoais e pomos tudo numa taça e partilhamos.
<i>Ausência de Julgamentos</i>	P4: Suponho que um espaço sem espelhos (...) também suponho que seja importante (...) passas a sentir-te, em vez de te veres ao espelho... (...) que se ele⁵ estivesse a ver ao espelho, já não estava em contacto com ele próprio, perdia-se (...) aquilo que eu sinto nunca é aquilo que o espelho me devolve.

Quadro 5: Exploração das temáticas da subcategoria Indivíduo (Actores).

⁵ A participante neste momento referia-se a Moscarda, personagem protagonista de *Um, Ninguém e Cem Mil* de Luigi Pirandello (1925).

A última subcategoria revela-se no Desafio, Crescimento, Descoberta e Partilha Pessoal dos membros do grupo na sua individualidade e Ausência de Julgamentos. Manifesta como a individualidade não é esquecida ainda que em grupo, como existe a procura constante de si mesmo e como o objectivo final é precisamente aquele que se explora: o Autoconhecimento, que remete para todas as questões expostas (sobretudo, desafio, crescimento e descoberta). Por fim, a Ausência de Julgamentos, revela como as sentenças podem chegar de um membro tão próximo como nós mesmos, assim, a ausência de espelhos é um aspecto físico que se demonstra fundamental para o espaço de autoconhecimento. Não só enquanto espaço físico mas enquanto o espaço interno que esse mesmo pode vir a ocupar.

Análise dos resultados do grupo de Participantes-Encenadores

Sendo que a análise de resultados separou os participantes em dois grupos serão agora expostas as ideias dos encenadores relativamente às condições necessárias para a construção do espaço que aqui estudamos.

Grupo

<i>Confiança</i>	E1: (...) Quando o actor se abre, entra num momento de vulnerabilidade e é muito importante que os olhares sobre ele nesse momento sejam acolhedores (...) compreendendo-o (...) E2: a confiança, (...) e a entrega que vai permitir, não só haver uma identificação com o grupo mas também o adquirir da coragem necessária para explorar espaços dentro de si que são para ele desconhecidos.
------------------	---

<i>Coesão</i>	E2: As escolhas das técnicas a utilizar, as escolhas cénicas, as escolhas estéticas, as escolhas conceptuais. (...) partes então para o trabalho de ensaiar, da encenação. E aquilo que esse momento permite é que exista um apoderar, de cada uma das pessoas do grupo, dessa linguagem. (...) Então, essa linguagem apodera-se também do actor e aquilo que se verifica é que lentamente essa linguagem vai sendo digerida pelo grupo (...) existe um constante puxar de uns pelos outros (...) conseguem-se expressar já, através daquela linguagem específica e o grupo vê essas... esses actos de coragem, esses actos de total entrega. E então começamos a passar a uma nova fase de confiança, uma nova fase de entrega⁶ que já vai para além dessas dinâmicas e esses jogos de confiança mas que, exactamente, existem nessa linguagem cénica que o grupo está a criar. E1: É importante que se crie um grupo e que não haja presenças intermitentes (...) pois isso condicionará naturalmente o trabalho, prendendo-o a um nível mais superficial, onde as pessoas ficam mais próximas das suas personalidades quotidianas. E2: (...) quando se define o grupo há então que trabalhar essa relação grupal (...) E penso que isso é um momento extremamente importante porque é nesse momento que se vai criar a dinâmica (...)
---------------	---

Quadro 6: Exploração das temáticas da subcategoria Grupo (Encenadores).

Os encenadores reforçam a importância da Confiança e Coesão num grupo e acrescentam à necessidade de um Grupo Fechado o compromisso que existe entre membros. A Confiança assume a compreensão e contenção como imprescindível. A Coesão surge como uma linguagem grupal. Linguagem essa em que o suporte, encorajamento, entrega e coragem se encontram muito presentes. Os elementos apreendem-na para posteriormente a identificarem enquanto unidade grupal.

Tal como os actores, também os encenadores reforçam a necessidade de um grupo fechado para o avanço do processo autoexploratório. Neste sentido, indicam a importância da presença efectiva dos membros do grupo, é imprescindível que se saiba exactamente com quem se pode contar, o que remete para o compromisso do grupo e deve existir a clara percepção disso mesmo.

Encenador

Técnicas

<i>Exemplos de Técnicas</i>	E1: Ultimamente tenho investigado à volta da improvisação, que creio ser transversal a qualquer forma de teatro ou de criação.
-----------------------------	---

⁶ Remete de seguida para a Egrégora, o momento em que tendo estes constructos de base é possível criar a identidade do grupo.

	O encenador pode criar condições para que esse espaço de confiança aconteça e as pessoas se sintam seguras. E2: (...) eu desde, desde a primeira vez que contactei com o Alfabeto do Corpo do Zygumt Molik, já tinha contactado com os <i>Viewpoints</i> antes disso, sempre achei que havia uma grande potencialidade ao se tentar combinar estas duas técnicas. (...) eu não acho que siga nenhuma escola teatral mas sinto que do meu ponto de vista, existe um... tenho um interesse muito grande, tanto no teatro como na psicologia, pela inclusão do trabalho corporal, pela inclusão da... do movimento...
<i>Âmbito da Utilização</i>	E1: As técnicas por si só não garantem nada (...) (...) mas sim, existem técnicas (...) para fazer libertar a energia parasita instalada nos actores no início de um ensaio ou para focalizar a atenção. Mas no fundo trata-se de conseguir que um processo de expansão interior se sobreponha aos processos de contracção interior naturais que não nos permitem abrimo-nos aos outros. E2: Existem uma série de jogos de confiança, uma série de dinâmicas grupais (...) mas (...) não é verdadeiramente nesse momento que essa confiança do grupo, que a identidade grupal nasce. Aí é criada a base (...) a dinâmica que realmente uma pessoa quer obter no grupo só vai ser construída mais à frente.

Quadro 7: Exploração das temáticas da subcategoria Encenador - Técnicas (Encenadores).

Ao explorar mais detalhadamente o trabalho do encenador, as técnicas que este tem ao seu dispor resumem-se em duas temáticas: Exemplos de Técnicas e Âmbito da Utilização. Neste grupo de estudo os encenadores recorrem sobretudo às técnicas de improvisação, Alfabeto do Corpo de Zigmunt Molik, Técnica de *Viewpoints* (adaptada para o Teatro por Anne Bogart e Tina Landau) e combinação das mesmas. Quanto ao Âmbito da sua utilização é bastante claro para ambos os encenadores que as técnicas de que dispõem são meras ferramentas do seu trabalho. Estas, podem potenciar um espaço autoexploratório, um espaço de confiança, permitem *libertar energia parasita*, *focalizar a atenção* ou *conseguir que um processo de expansão interior se sobreponha* mas não são o seu garante.

Tipo de Direcção

<i>Liberdade do Actor</i>	E1: Mas de uma forma geral procuro a presença do actor e a verdade do momento. E2: (...) todos têm o seu contributo e é nesse momento, realmente, que o actor se torna livre. E ele sente que é livre quando ele sente que toda a sua expressividade é aceite, (...) é partilhada, que é contida, que é respeitada, mesmo que não agrade aos outros existe a liberdade para ser partilhada. (...) É nesse momento em que o actor se sente confortável para se entregar de todas as maneiras possíveis e imaginárias.
---------------------------	--

<i>Desafio</i>	E1: O possibilitar-se ser para além da personalidade quotidiana. (...) Depois, na escolha dos papéis, o encenador pode fazer as escolhas de forma a que as personagens atribuídas “obriguem” a que os actores tenham que se “confrontar” com aspectos de si mesmo com que não estão à vontade. E2: E é essa a minha preocupação enquanto líder do grupo, é o de proporcionar aos actores esse espaço para trazerem algo de novo ao seu campo de consciência (...) que abale a estrutura, que abale as defesas que eles têm, que abale aquilo que eles tomavam como adquirido à partida. É muito importante eles serem confrontados num espaço seguro (...) (...) o meu papel, como pedagogo ou como psicólogo, no grupo do dISPAr dos mais jovens, dos que estão a fazer iniciação ao teatro, vai muito nesse sentido, na criação de personagens que sejam explorações egóicas, explorações arquetipais, de cada um dos participantes, dos actores.
<i>Observador participante</i>	E1: Uma coisa é comum aos meus processos, quando começo não sei onde vai terminar. É uma surpresa para mim o resultado final. E2: O encenador tem que se ausentar do processo, de certa forma. (...) é a verdadeira prova de confiança que existe no grupo, (...) mais do que os actores confiarem uns nos outros, é o encenador confiar que o grupo é capaz por si. (...) Tem que acreditar que o actor é capaz por si, sem direcção, sem manipulação, sem imposição de nada. (...) Ele é um observador participante. (...) quando eu falo nesta ausência do encenador, não é uma ausência, é uma diluição do processo, sem procurar ter uma influência directa mas influenciando, como é óbvio. E então o encenador tem que ter, se calhar a humildade de acreditar que aquilo que se está a processar à sua frente é um processo extremamente orgânico. (...)

Quadro 8: Exploração das temáticas da subcategoria Encenador – Tipo de Direcção (Encenadores).

No seu Tipo de Direcção, os encenadores caracterizam-se pela aceitação e respeito pelo actor, tal como ele se demonstra. Existe uma partilha desse ser genuíno e uma contenção do mesmo por parte do encenador (Liberdade do Actor). Existe uma procura pelo Desafio ao actor, quase como que uma provocação que abale o seu mundo comum, que o obrigue a quebrar padrões e as monotonias do quotidiano. Enquanto Observador Participante, o encenador mantém-se presente no processo que propõe mas como espectador de tudo aquilo que o mesmo envolve.

Características Pessoais

<i>Processo do actor como Reflexo do Encenador</i>	E1: Todo o material que aparece tem a ver comigo e com os actores. Quando os actores se entregam verdadeiramente, aparece uma mistura das minhas fantasias/medos/sonhos/etc com as dos actores, (...)
--	---

	E2: (...) porque a minha experiência pessoal enquanto actor no teatro é de que o espaço de encenação, o espaço de criação é um espaço de autoexploração pessoal. Portanto, no meu trabalho de liderança de um grupo a exploração pessoal é a força motriz (...) (...) sou capaz de ir por diferentes caminhos do ponto de vista conceptual ou estético mas uma constante é sempre o processo de autoexploração (...) E é essa a minha preocupação enquanto líder do grupo (...)
<i>Aceitação</i>	E1: É muito importante também, na minha opinião, que o encenador consiga um olhar “virgem” sobre os actores, pois a forma como este “olha” é determinante naquele que é olhado. E2: (...) acho muito mais interessante lançar uma semente e deixar que o processo de crescimento da árvore ou da planta seja totalmente orgânico.
<i>Relação humana</i>	E1: As cenas que aparecem durante um ensaio “falam” comigo não só enquanto encenador mas como ser humano. E2: (...) mas tanto na psicologia como no teatro tu podes ter a tua linha, podes ter a tua escola, podes ter as técnicas nas quais tu te baseias, mas depois isso são apenas ferramentas. (...) depois é a pessoa que está ali, é a pessoa que se relaciona com o grupo, é o encenador que se relaciona com o grupo, é o terapeuta que se relaciona com o grupo ou com o paciente individualmente.

Quadro 9: Exploração das temáticas da subcategoria Encenador – Características Pessoais (Encenadores).

Além do envolvimento profissional, os encenadores revelam uma grande ligação ao processo do qual fazem inevitavelmente parte. O Processo do Actor revela-se, assim, um Reflexo do encenador, pela sua experiência prévia enquanto actor ou simplesmente pela união que passa a existir entre actor e encenador quando se encontram presentes ao momento que é o da criação/exploração. Revela-se também de extrema importância a forma como vêm os actores (Aceitação). Estes, devem ser respeitados na sua totalidade e deve-se compreender a organicidade do processo pois isso terá um grande impacto no actor. Por fim, destaca-se a relação humana que existe entre actores e encenadores, onde se deixa de lado técnicas, “deveres”, onde o fundamental é Ser.

Estas temáticas permitem compreender de uma forma muito clara como também, por detrás de todas técnicas ou direcções teatrais, a individualidade do encenador está bastante presente nos processos que aqui se estudam.

Egrégora

<i>Segurança</i>	E1: O não ter medo de falhar, de arriscar, de expor a sua fragilidade... de aceitar a liberdade de um espaço seguro em que as acções não têm as
------------------	---

	consequências da vida quotidiana. (...) as acções (...) podem ser repetidas e repetidas, treinadas, descobertas e redescobertas. E2: (...) tudo o que acontece naquele espaço vai ser acolhido, vai ser contido e vai ser respeitado e aceite pelo grupo. E isso vai para além do espaço físico, entra num espaço que é quase a Egrégora do grupo, digamos assim, é quase a identidade do grupo, mas essa identidade do grupo que vive para além do espaço físico é construída também dentro do espaço físico e a determinada altura tu só podes sentir o que o teu corpo vai sentir, quando o teu corpo está lá. (...) o teu corpo precisa de sentir que está num espaço físico onde tudo o que tu faças vai ser acolhido e vai ser aceite.
<i>Respeito pelo Espaço de grupo</i>	E2: A casa do dISPAr, digamos assim, é o ginásio do ISPA e eu sinto, ao entrar naquele espaço que é um espaço sagrado, digamos assim. É um espaço onde eu tiro os sapatos, é um espaço onde eu não tenho o telemóvel no bolso e penso que é muito importante sabermos transmitir isso ao grupo (...) essa noção do espaço sagrado. (...) Essa relação com o espaço pode ser mais aberta ou mais fechada, podem haver mais regras que proibam de fazer isto ou aquilo, ou não, mas tem que haver uma relação de respeito com o local onde estás a trabalhar. Literalmente. Com o espaço físico onde estás a trabalhar. (...) a partir do momento em que se fecha o grupo de iniciação e se inicia o grupo de criação colectiva (...) Perceberem que existe um compromisso, (...) uma enorme dedicação e esforço (...)
<i>Momento Presente</i>	E1: Tem muito a ver com a entrega de cada um, do encenador e dos actores, o estar ali “presente”, aberto ao “encontro”. E2: (...) Tu és isso, tu és as experiências que tiveste naquele dia mas não podes entrar naquele espaço sem teres a noção de que entras num diferente registo, que entras num local em que vais entrar em contacto com o teu ser mais profundo, vais entrar em contacto com uma certa energia, com uma certa atmosfera, e vais realizar determinado tipo de trabalho, pessoal e grupal, que exige que tu estejas totalmente presente e dedicado àquilo que estás a fazer.

Quadro 10: Exploração das temáticas da subcategoria Egrégora (Encenadores).

A Egrégora representa exactamente o momento em que todas as condições previamente descritas se reúnem para um espaço específico, como se assumissem um outro patamar que enlaça o grupo e o conduz ao seu objectivo final, o autoconhecimento. Apresenta-se como a identidade grupal e divide-se em três aspectos: Segurança, Respeito pelo Espaço de Grupo e Momento Presente.

Neste momento de evolução grupal conta-se com um espaço onde tudo o que acontece é aceite, acolhido e respeitado pelo grupo. Assim, manifesta-se sobretudo pela sensação de Segurança que produz no grupo. Tudo pode acontecer, até mesmo o erro que deixa de ser erro, há uma possibilidade infinita de reinventar num espaço longe de convencionalismos. Reconhecendo assim a sensibilidade desta dimensão que abordamos, é muito importante que exista também a sensação de Respeito para com o local de grupo que é agora construído e isso inclui não só o espaço físico mas também o que vai para além dele.

Por fim, tudo isso só será percebido se cada membro se encontrar presente ao momento vivenciado. Assim, a Egrégora existe e acontece quando os membros se encontram no Momento Presente e com a clara percepção de que se ingressa num registo diferente, um registo exclusivo daquele grupo e que o conduzirá ao seu objectivo.

4.3.2 Autoconhecimento possibilitado pelo Espaço Autoexploratório

O Autoconhecimento assume nesta investigação a definição descrita pelos participantes:

P1: É sentir-me mais presente, mais inteira, mas também é ver o mundo sem ser tão cor de rosa (...)

P3: É o conhecimento próprio. É conheceres-te a ti mesmo e saberes lidar com cada cantinho que não conhecias e que agora conheces... e haver um controlo consciente dessa energia que está a ser conhecida.

Esta subcategoria possibilitou a compreensão dos processos vivenciais de cada um dos actores em termos de conhecimento e crescimento pessoal no seio deste grupo, o que permitiu a aproximação com os processos terapêuticos. De seguida serão expostas as explorações dos participantes em excertos das entrevistas.

Autoconstrução Reflexiva de Personagens

Numa fase inicial da entrevista exploram-se directamente as experiências teatrais prévias, o que permite uma reflexão por parte dos entrevistados sobre o trabalho de criação de personagens já efectuado, o que cada uma delas provocou em si ou que papel teve no seu crescimento pessoal (sugerindo a categoria que se segue).

<i>Confronto das personagens em palco</i>	P1: As personagens em si, talvez não mas o facto de ser confrontada com a experiência em e si e o ter que ir a palco, que isso para mim é assim um grande passo.
<i>Questionamento</i>	P2: (...) foi raro o ensaio em que eu não reflecti sobre as personagens que

	tinha feito, o que é que tinha feito, e acho que isso trouxe um autoconhecimento sobre mim maior. Só o simples facto de eu me questionar porque é que faço sempre ou quase sempre este tipo de personagens.
<i>Personagens enquanto laboratório</i>	P2: (...) Acho que me conheço melhor a mim, pela imensidão de personagens... aquilo funciona como um laboratório, eu fiz personagens que eu considerava más pessoas até personagens que eu considero amáveis ou lá o que seja e todas essas eram aceites não é? (...) P4: (...) porque fui eu que a construí (...) permitiu-me dar voz a algumas coisas que são minhas e que estão mais escondidas. (...) Aprendi sobre mim, permite-me sempre conhecer-me melhor, nem que seja na forma como decides interpretar determinada personagem mesmo que não sejas tu a escolhê-la e que ela te é atribuída, a forma como a representas acho que vai sempre buscar coisas tuas e aprendes sobre ti ao fazê-lo.

Quadro 11: Exploração das temáticas acerca da Autoconstrução Reflexiva de Personagens (Actores).

Os participantes reflectem sobre a sua construção de personagens já no espaço criativo e, assim, de autoconhecimento. Destaca-se o Confronto das Personagens em Palco, o Questionamento e as Personagens enquanto Laboratório. Assim, para além da construção de personagens que se assume com as novas descobertas sobre si mesmos, o próprio confronto destas em palco parece também surgir enquanto processo de crescimento pessoal.

Mudanças Sentidas

<i>Autoconfiança</i>	P1: Senti-me mais confiante. (...) Eu sou muito insegura naturalmente mas interiormente acredito que consigo. (...) Chegas àquele momento e tens mesmo que fazer, então... pronto, isso tem imenso significado para mim. (...) Acabo depois por me sentir mais confiante em mim própria e até com o sentimento de... fico contente, percebes? (...) Não virar a cabeça para o lado, o querer enfrentar, o querer... não querer desviar... (...) sabendo que é uma coisa importante para mim... para o meu crescimento pessoal. P4: Sinto que tenho muito mais confiança em mim, isso é bom.
<i>Aceitação</i>	P2: (...) Desde que haja respeito, de uma pessoa para a outra, eu já não tenho medo de ser quem sou (...) Agora já não, respeito esses pontos comuns mas dou-me a conhecer. (...) (...)é complicado porque acho que há pouca espontaneidade na sociedade em geral... é verdade, e então eu lido mal com pessoas com muitas certezas, já lidava mas agora ainda pior com o teatro, com muitas certezas sobre o que são,

	o que fazem, porque eu se tinha algumas perdi-as, percebes? E então, às vezes é difícil essa parte. As partes mais burocráticas e profissionais e... eu depois da experiência que tive, que eu sinto que foi mais humana, que me tornou uma pessoa mais humana, acho sempre que quando há aquelas complicações burocráticas eu acho sempre que... ‘mas porque é que não se arranja aqui uma maneira de simplificar, de chegarmos a acordo verbal’? P3: (...) este ano tenho de representar uma coisa que eu já sou mas que não é nenhuma defesa... sou eu, sem nada. Por isso é mais difícil e é bom. (...) pensar menos nos julgamentos dos outros. (...) P4: (...) E o meu processo de crescimento também tem muito a ver com isso, com conseguir aceitar isso e não tenho que ser perfeita, nem tenho que ser muito boa, (...) E aprendi a ouvir-me mais a mim, a estar em contacto comigo e não procurar tanto fora de mim o que é que deve estar a acontecer ou não deve. Por exemplo, esta palavra do deve deixa um bocado de existir, é aquilo que é.
<i>Relações</i>	P2: Onde eu noto, actualmente, mais mudanças é no meu grupo de amigos e família (...) nos grupos mais sociais ou de trabalho eu continuo a ter que ter uma postura chamada aceitável. (...) Estou mais à vontade, sinto que melhorou substancialmente, se é que podemos dizer, a verdade dos relacionamentos que eu tenho, a honestidade. (...) Eu não preciso de estabelecer relações padrão (...) posso ter uma relação contigo de uma determinada forma e com outra pessoa de outra determinada forma, mas sei lá, mais espiritual com uma, mais corporal com outra, (...) isso só me vai enriquecer, antes eu não... (...) não o faria... afastava-me de pessoas naturalmente diferentes de mim e agora aproximo-me de pessoas diferentes de mim para poder aprender alguma coisa. P3: (...) Tinha muito mais cuidado com as aproximações sociais. (...) Continuo a perceber que cada pessoa tem a chamada bolha e que deves ter respeito. (...) percebo mais facilmente quando o toque sabe bem a outra pessoa ou não (...) (...) acho que sentes mais. Sabes lidar melhor com os problemas dos outros porque te conheces a ti próprio melhor, sabes te pôr na posição do outro. P4: (...) A relação com as outras pessoas! (...) Parece que deixei de estar à espera que as pessoas me julgassem. (...) e é curioso porque não foram elas que mudaram, fui eu. Fui eu que mudei! (...) sinto-me muito menos olhada e observada do que antes, quando a mudança esteve em mim (...)
<i>Ligação com o Corpo</i>	P1: (...) é assim, tu podes mentalmente afastar-te da dor mas o teu corpo regista tudo e, portanto, está cá tudo. P2: (...) o à vontade com o corpo (...) à vontade com as acções corporais. (...) a experiência que eu mais guardo é corpo... corpo, expressões, o corpo no seu todo. Como instrumento, sim... que transporta a tua mente e o teu... o teu meio de ser.

	P4: Olha a minha relação com o meu corpo foi uma coisa que mudou muito (...) esta coisa de conhecer o corpo e de explorares (...) às vezes sinto mesmo que não é a minha cabeça que está a comandar as coisas que, desce ao corpo a decisão. E surpreende-me imenso às vezes quando estamos a dançar, aqueles aquecimentos em que é muito o corpo que trabalha, que... é ele que me move não sou eu... sou eu mas é... está tudo ligado, não é a minha cabeça. É muita bom, é mesmo muita bom... é Terapêutico, é mesmo terapêutico. Estou muito mais descontraída. (...) A proximidade física (...) olhar nos olhos, uma coisa que acontecia raramente, olhar nos olhos e o tocar.
<i>Espontaneidade e Criatividade</i>	P1: eu acho que o teatro também é uma forma... e eu já noto diferenças no meu dia a dia... a espontaneidade... (...) nós somos sempre confrontados com situações novas e quando trabalhas com pessoas estás sempre sujeita a coisas novas e que não estás à espera. E mesmo em termos de trabalho tenho sentido mais isso, que tenho outro tipo de ideias que se calhar, se calhar noutras alturas não teria, ou há uns tempos atrás não iria ter. (...) agora sou mais espontânea e mais criativa e tenho mais confiança em mim própria... (...) Eu neste momento então estou a viver uma fase muito complicada no trabalho e o facto de ter o teatro também me ajuda a relativizar um bocado as coisas. P2: (...) Sou mais espontâneo (...) não tenho tanto medo do toque como tinha. (...) como foi um trabalho de improvisação e espontaneidade eu ter-me exposto ao ridículo eu já não vejo o ridículo como ridículo, vejo o ridículo como humano. P4: É importante, para mim é muito importante porque eu desistia muito das coisas. Ham... Tinha medo ou alguma coisa não corria bem e eu corria e começa de novo noutra sítio qualquer e no dISPAr isso não aconteceu. Tipo... ya havia dias em que eu só me queria ir embora ou inventar uma desculpa qualquer para sair da aula, “ai tenho de me ir embora afinal”, mas... mas não... se correu mal, correu mal e era só isso...

Quadro 12: Exploração das temáticas acerca das Mudanças Sentidas (Actores).

Enquanto Mudanças Sentidas, os participantes revelam-se mais confiantes consigo mesmos (Autoconfiança) e com um maior sentido de Aceitação em relação aos outros e a si próprios, onde os julgamentos diminuem a sua importância. As Relações entre amigos e familiares, sobretudo, alteram bastante o seu carácter, os actores descrevem-se mais disponíveis para as relações. Ainda em termos relacionais, também a relação com o corpo sofre alterações sendo que passa a ser sentido como todo o seu *meio de ser* e como um

importante veículo de relacionamento com os outros, como *olhar nos olhos*. Também a Espontaneidade e Criatividade surgem como relevantes factores de mudança, a maioria dos participantes manifesta sentir-se mais espontâneo/a e mais criativo/a. Alguns participantes confidenciam um novo potencial para lidar com situações do dia-a-dia de forma diferente, o que revela o seu potencial igualmente criativo que se parece desenvolver.

Como foi possível verificar, ao reflectirem acerca das personagens e processos criativos subjacentes, os actores revelam uma série de mudanças nas suas vidas bem como uma nova percepção relativamente a si e aos outros. Confirma-se então um contacto renovado dos actores consigo mesmos o que permite compreender que um processo de autoconhecimento se desenvolve em paralelo com o processo criativo no grupo de estudo.

4.3.3 Aproximações com o Contexto Psicoterapêutico

Recordando que o objectivo final seria encontrar os paralelismos com as psicoterapias é de importante relevância que se destaque que este último quadro (*Quadro 13: Encontros Terapêuticos com o Teatro*) nos permite verificar uma série de questões remetentes para o contexto terapêutico. É neste momento que o carácter psicoterapêutico do contexto de estudo toma lugar. Para além da percepção global de que existe uma mudança (que remete de imediato para as psicoterapias), um dos participantes usa mesmo o termo terapêutico para se referir à conjuntura que estudamos, a teatral.

Este objectivo final de encontrar paralelismos com as psicoterapias foi alcançado e os participantes (incluindo actores e encenadores) contribuem com uma série de partilhas genuinamente espontâneas e serão de seguida expostas.

<i>“Consciência” Terapêutica</i>	P1: Mas isto tem a ver com todos os processos terapêuticos que eu faço. (...) Agora sou mais espontânea e mais criativa e tenho mais confiança em mim própria... pah mas... mas há coisas que... lá está, é porque tens mais consciência da dor. P2: (...) mas há determinadas coisas que são claramente visível responsabilidade dos processos que eu passei. P4: (...) É muito o corpo que trabalha, que... é ele que me move (...) sou eu mas está tudo ligado, não é a minha cabeça. É muita bom, é mesmo muita bom... É terapêutico, é mesmo terapêutico! Olha, por exemplo, as críticas e os elogios é algo que num contexto... (risos) real... num contexto diferente, muitas vezes não é recebido da mesma forma... porque lá está não há construção de segurança à partida, não há confiança à partida, e é
---	---

	normal... mas... é uma coisa que tu tens vontade, vives de determinada maneira e aquilo sabe-te tão bem que tens vontade de funcionar dessa forma noutros contextos. (...) a acharem piada às vezes mas outras vezes a acharem só estranho (risos). E... a verdade é que eu gostava que aquilo que... a forma como as coisas funcionam no teatro, funcionassem noutros contextos mas não é bem assim.
<i>O teatro enquanto suporte</i>	P1: Eu neste momento então estou a viver uma fase muito complicada no trabalho e o facto de ter o teatro (...) porque naquele meio das pessoas são muito cinzentas e muito iguais e o ter contacto com pessoas diferentes, isso também me dá... neste momento está-me a dar muito apoio, muito suporte. (...) Isso é outra coisa da qual eu tenho muita consciência sabes? (...) e estava-lhe a dizer precisamente isso, que sentia... pah, que o que me estava a aguentar muito neste momento era o teatro.
<i>Regras</i>	P1: (...) gosta que as pessoas cheguem a horas, ham... se não vêm, que avisem. P4: É muito importante também que as pessoas cumpram... não é as regras... porque deixam de ser regras porque passa a ser uma coisa que as pessoas têm mesmo vontade de... estar lá a horas, investir, trazer coisas, contribuírem... porque sentes que podes confiar. E2: (...) essa relação com o espaço pode ser mais aberta ou mais fechada, podem haver mais regras que te proibam fazer isto ou aquilo, ou não, mas tem que haver uma relação de respeito com o local onde estás a trabalhar.
<i>Delimitação do espaço exterior</i>	E2: Um elemento estranho ao grupo vai ser estranhar aquilo que vai assistir, vai sempre trazer consigo uma energia pessoal, uma forma de estar que vai habitar também esse espaço, vai partilhar, coabitar, também com o resto do grupo esse espaço que eles criam, quer seja físico, mental, energético. Então, obviamente que existe uma diferença entre essa pessoa estar ou não estar nesse espaço. (...) durante a grande parte do processo não vejo qualquer tipo de interesse ou benefício em ter alguém estranho ao processo porque será exactamente isso, será um estranho no que diz respeito ao processo e pode quebrar essa rede de segurança que tanto demora a ser construída.
<i>Relações humanas</i>	P3: (...) eu depois da experiência que tive, que eu sinto que foi mais humana, que me tornou uma pessoa mais humana (...) E1: As cenas que aparecem durante um ensaio “falamos” comigo não só enquanto encenador mas como ser humano. E2: Eu acho que isso é o mais interessante... tanto da psicologia como do teatro (...) dentro do universo que é a psicologia tens vários universos, diferentes escolas de psicologia, diferentes terapias, diferentes psicoterapias, umas muito semelhantes a outras e também outras totalmente distintas. Ham... e no teatro a mesma coisa, existem diferentes escolas, diferentes formas de abordar o teatro, mas tanto na psicologia como no teatro tu podes ter a tua linha, podes ter a tua escola, podes ter as técnicas nas quais tu te baseias, mas depois disso são apenas ferramentas, são quase como uma capa que tu vestes não é? E... mas depois é a pessoa que está ali... é a

	pessoa que se relaciona com o grupo, é o encenador que se relaciona com o grupo, é o terapeuta que se relaciona com o grupo ou com o paciente individualmente e essa pessoa tem esse casaco vestido mas é a pessoa que se relaciona, é a pessoa que está ali, portanto tu podes ter dois psicanalistas, com a mesma formação, com a mesma escola mas na forma como abordam o paciente, na forma como abordam a patologia, na forma como criam a relação terapêutica, é totalmente distinta e o mesmo passa-se no teatro. Mas é isso que eu tenho aprendido, tanto com terapeutas como com encenadores, com pedagogos do teatro é que, pode-se estar a ensinar a mesma técnica, pode-se ter a mesma linguagem teórica mas depois, na prática, a forma como se aborda, a forma como se está no espaço é totalmente distinta entre si, portanto, é impossível tu... tanto em psicologia como em teatro, como paciente ou como actor, é impossível tu lidares directamente com as técnicas, tu lidas com as pessoas e... e relacionas-te com a técnica através das pessoas. Nunca ao contrário, nunca é a técnica que te faz relacionar com a pessoa.
<i>Responsabilidade activa no processo</i>	P3: (...) acho que o ponto chave é cada um de nós mas acho que ele (encenador) é... é o organizador da informação.

Quadro 13: Encontros terapêuticos com o Teatro.

Os próprios participantes, detêm a noção dos processos enquanto terapêuticos e referem-nos precisamente com essa nomenclatura. É clara a distinção que é feita para contextos diferentes, o que permite compreender que existe realmente a percepção de que o que acontece naquele espaço grupal não acontece noutros grupos por questões muito específicas e que caracterizam aquele grupo contentor (Consciência Terapêutica). Assim, o teatro assume-se como suporte para a vida lá fora do indivíduo.

A existência de Regras assume o seu carácter comparativo pelo semelhante uso de regras em psicoterapia, o que permite organizar o contexto de grupo e é igualmente importante que se delimite o espaço exterior e se garanta que variáveis exteriores e possivelmente parasitas para o processo não intervenham. A relação humana assume uma importância elevada em relação ao uso de técnicas ou abordagens teóricas e o actor/paciente tem uma responsabilidade activa no seu processo de desenvolvimento “terapêutico”.

4.4 Discussão dos Resultados

Uma resposta provoca uma centena de perguntas.

J. L. Moreno

Os resultados do estudo serão agora debatidos por forma a responder à questão de investigação: *Quais as condições necessárias ao Espaço de Autoconhecimento?*, o que permitirá, por sua vez, reflectir sobre as aproximações do ambiente vivido no dISPAr Teatro a ambientes terapêuticos e encontrar os seus paralelismos com contextos de psicoterapia (objectivo final do estudo).

4.4.1 Condições Necessárias ao Espaço Autoexploratório

As condições necessárias para um espaço de autoconhecimento distribuíram-se por Grupo, Encenador, Indivíduo e Egrégora. Os participantes reflectiram acerca de cada um destes e os seus esclarecimentos parecem ir de encontro com alguma da literatura encontrada e remetente ao tema que se explora.

Grupo

Por forma a obter um espaço para o autoconhecimento é necessário que num grupo se reúnam algumas condições ou dinâmicas grupais. São elas, a Confiança, o Respeito e a Coesão. A **Confiança** manifesta-se na disponibilidade dos membros de um grupo para partilhar, compreender e acolher e permite que uma relação de proximidade seja estabelecida. Essa relação possibilitará a entrega total dos seus membros e, assim, *a coragem necessária para explorar espaços dentro de si que são para ele desconhecidos* (E2). O **Respeito** entre membros implica a sensibilidade para perceber e aceitar os outros na sua plenitude. Implica sobretudo, aceitar as dificuldades dos outros membros e contribuir para que, ao seu ritmo, as consigam ultrapassar no seio do mesmo. Por fim, a **Coesão** é a condição que mais concordância parece ter com a literatura revista e revela-se mesmo enquanto condição necessária para que outros factores terapêuticos operem no seio de um grupo (Yalom, 2005). Veja-se que existe uma relação estreita entre Coesão e as condições anteriormente descritas pois a partilha emocional, implicada na Confiança e igualmente no Respeito entre membros é de extrema importância em terapias grupais (Yalom, 2005). Essa partilha está igualmente presente na Coesão de grupo.

Os participantes deste estudo, revelam a importância de um grupo onde inevitavelmente *te sentes à vontade* (P2), onde existe, portanto, uma enorme sensação de pertença (Yalom, 2005). O que permite o aumento de autoestima e a percepção de dependência entre membros mas de uma forma que permite desenvolver a responsabilidade e autonomia de cada um deles (Yalom, 2005). Para este estudioso fundamental da psicologia de grupos, a coesão grupal implica uma série de outros conceitos explorados pelos participantes como os de aceitação, suporte, compreensão, valorização e *Feedback*. Este último, implicado na Coesão e revelado pelos participantes parece assumir um papel fundamental no desenvolvimento do indivíduo em particular (Yalom, 2005). Representa não uma mera opinião mas uma partilha sincera que encerra em si uma componente emocional ao mesmo tempo que uma revelação pessoal. A disponibilidade dos membros do grupo para a recepção e produção de *Feedback* revela exactamente esse *à vontade* que existe entre membros e a sensibilidade aos mesmos, pois implica que seja dado no momento certo e que os participantes estejam disponíveis para o receber (Bechelli & Santos, 2005). Ainda integrado na Coesão, os participantes concordam que é importante que exista uma sensação de compromisso para com o grupo, sem presenças intermitentes, pois isso condicionará constantemente a coesão grupal e os próprios processos a que poderá conduzir. Assim, o desenvolvimento de grupo deve caminhar para um grupo fechado e com um total de aproximadamente 13 membros, no máximo, por forma a que processos autorreflexivos aconteçam. Quanto maior for o grupo, maior é a tendência para formar subgrupos e menor é a interacção entre membros, menor é a coesão (Yalom, 2005). Tal como refere uma das participantes: *Eu gosto de relações mais profundas e pronto, quando o grupo é grande é mais difícil* (P1). Por fim, este conceito de Coesão surge nas entrevistas quase que mascarado sob o conceito de linguagem grupal partilhada. É importante compreender que a noção de Coesão assumiu uma série de diferentes constructos (aceitação, feedback, compreensão, compromisso). O facto é explicável por uma questão relevante que Yalom (2005) coloca: a coesão é como a dignidade, todas a conseguem reconhecer mas, aparentemente, ninguém a consegue descrever.

Indivíduo

Os dados obtidos pelas entrevistas revelam uma questão importante e muitas vezes esquecidas quando se abordam questões grupais: o Indivíduo. Este estudo sugere exactamente que existe a responsabilidade grupal em potenciar um espaço de autoconhecimento, no entanto, não pode ser esquecido o indivíduo na sua particularidade. Os participantes deste estudo remetem as suas constatações para uma conclusão pertinente, para o espaço de

autoconhecimento, não só são imprescindíveis condições grupais como individuais. Sugere, então, um grupo onde o indivíduo assume claramente uma grande importância e onde não é esquecido, onde prevalecem as vontades e necessidades individuais. Este, não é meramente um espaço de grupo, ele revela-se um espaço ao qual os participantes recorrem e se sentem motivados para frequentar precisamente pelo seu potencial autoexploratório que é detectado pelos participantes. Veja-se que o autoconhecimento remete para todas as questões expostas nas entrevistas e por todos os intervenientes, sem excepção: **Desafio, Crescimento, Descoberta e Partilha Pessoal**. Assim, outra condição necessária para o espaço de autoconhecimento é a implicação, motivação e objectivo individual de cada membro. Ou seja, o espaço não é um espaço de autoconhecimento sem que cada indivíduo se aperceba e funcione no mesmo como tal. Os resultados sugerem, finalmente, que este espaço interior que é possível em grupo caracteriza-se por uma ausência de julgamentos. Os participantes referem *um espaço sem espelhos, onde passas a sentir-te, em vez de te veres ao espelho* (P4). Esta declaração sugere uma ausência de julgamentos que deixa de vir do nosso crítico mais assíduo, nós próprios. O espaço físico onde o indivíduo se encontra revela desta forma a sua influência e importância no mundo interno de quem o frequenta.

Encenador

Os participantes-actores reflectem sobre o papel do Encenador nos seus processos destacando a Organização e Suporte. Já os participantes-encenadores partilham informação sobre as Técnicas, Tipo de Direcção e Características Pessoais que parecem estar implicadas nos processos exploratórios dos primeiros.

O Encenador assume no grupo de estudo o papel de **Organizador**, no sentido em que é o mesmo que gere e potencia a dinâmica grupal (ou seja, a confiança, respeito e coesão necessárias num grupo para o autoconhecimento) e reúne toda a informação, proveniente sobretudo do meio teatral, que potenciará os processos que aqui estudamos. Os participantes revelam que, acima de tudo, é importante que exista um líder no grupo, independentemente da nomenclatura utilizada para o nomear, *alguém tem de liderar* (P2). Assim, podemos compreender que sem a presença de um líder que, neste caso, se materializa sob a forma de encenador, poderá existir uma maior dificuldade em formar o grupo necessário para o envolvimento em processos autorreflexivos. Brook (1970) confia mesmo que um grupo sem liderança não alcançará resultados coerentes. A análise de dados permite-nos concluir que existe por parte dos encenadores uma responsabilização em gerir o grupo por forma a proteger o espaço de grupal, incluindo as suas dinâmicas e os processos que nele acontecem. Enquanto

organizador, o encenador encerra ainda em si uma série de técnicas e jogos teatrais que permitem ao actor um encontro mais sincero consigo mesmo. No dISPAr Teatro recorre-se sobretudo às técnicas de improviso, *viewpoints* e Alfabeto do corpo, onde a dimensão corporal está inevitavelmente presente. No entanto, a análise dos resultados revela que as técnicas por si só não garantem nada. Elas funcionam como um instrumento de suporte para o próprio encenador, são potenciadores de confiança, de coesão, de tudo aquilo que estes líderes procuram conscientemente potenciar num grupo para o processo criativo, mas não são um garante disso mesmo. Assim, destaca-se a importância do Tipo de Direcção e Características Pessoais do encenador no processo autoexploratório dos actores.

Brook (1970) reflecte que, em ensaio, *o elemento vital da assistência vem do director, cuja função é ajudar através da observação* (p. 80 e 81). No dISPAr Teatro os encenadores acreditam que num determinado momento da evolução grupal e criativa o encenador deve *ausentar-se do processo, de certa forma (...) é a verdadeira prova de confiança que existe no grupo* (Observador Participante). O encenador deve acreditar *que o actor é capaz por si, sem direcção, sem manipulação, sem imposição de nada. Não é uma ausência, é uma diluição do processo, sem procurar ter uma influência directa mas influenciando* (E2). Esta questão sugere rapidamente para o papel de Suporte que o encenador exerce e que se relaciona exactamente com algo que vai muito além das técnicas. Cada indivíduo deve sentir segurança por parte não só dos membros do grupo mas também do líder. Deve ser possível poder contar com o encorajamento, não julgamento e feedback por parte do encenador. Esta ideia de **Suporte** remete ainda para uma identificação com o mesmo por parte dos participantes. Se o modo de funcionar do primeiro for de encontro com o dos segundos parece existir uma maior disponibilidade por parte dos membros em se entregar e confiar plenamente naquele que os lidera.

Enquanto tipo de direcção destaca-se ainda no grupo o Desafio e a Liberdade do Actor. Nemiro (1997) ao estudar as influências sociais para a criatividade destaca precisamente estas duas, juntamente com outras. O **Desafio**, necessidade do actor de ser desafiado, impelido aos seus limites parece ser uma pré-condição ao processo autoexploratório, subjacente ao processo criativo. Os encenadores do dISPAr procuram no actor a sua possibilidade de ir além da personalidade quotidiana até ao momento em que se *confrontam com aspectos de si mesmo com que não estão à vontade* (E1). Há uma procura altamente consciente por parte dos encenadores em *trazer algo de novo ao seu campo de consciência (...) que abale a estrutura, que abale as defesas que eles têm* (E2). Quanto à **Liberdade do**

Actor, os encenadores entregam-na totalmente para que se verifique a expressão na sua mais sincera forma de ser.

Finalmente, e como já pudemos observar, os encenadores estão plenamente implicados no processo dos seus actores de uma forma que vai muito além do seu papel enquanto profissional. Peter Brook (1970) na sua obra “O Teatro e o seu Espaço” expõe algo a este respeito. O encenador lida com elementos exteriores a si mas deve compreender que apesar de fazer uma escolha técnica não deixa de projectar o seu próprio estado de espírito no espaço de ensaio. Nesse sentido é de notar que os resultados nos permitem compreender que o processo do actor é também um **reflexo do encenador**, onde se expõem medos, fantasias, sonhos e onde a experiência pessoal do encenador exerce uma enorme influência na forma como este se propõe a trabalhar com os actores. No dISPAr Teatro destaca-se sobretudo a Aceitação de toda a expressividade do actor, toda a sua organicidade e a **Relação Humana** tem primazia. Esta última questão destaca-se quando os encenadores se revelam também eles na sua plenitude. Existe um movimento consciente por parte dos encenadores que se também eles se entregarem ao processo, abraçam o seu potencial mais humano. Os encenadores participantes deste estudo revelam quase que o despir de uma capa também da sua parte, parecem sugerir que havendo uma entrega tão plena da sua parte os actores estarão mais disponíveis e seguros de que também eles podem deixar cair as máscaras e os convencionalismos que tão rapidamente se apoderam deles no dia-a-dia.

Egrégora

Os resultados obtidos sugerem que, uma vez estabelecidas as condições prévias, o espaço grupal e necessário ao autoconhecimento culmina na Egrégora. Esta, representa toda a construção colectiva previamente descrita, agregada num único plano, o da identidade e filosofia grupal e o que permite compreender o carácter único do grupo (ver *Figura 1*). Mais do que tudo isso, a Egrégora representa a etapa final de construção grupal destinada a favorecer os esforços colectivos para o objectivo final do grupo, o autoconhecimento. **E2** assume muito claramente a importância do conceito nos processos de autoconhecimento dos actores que dirige. (...) *Tudo o que acontece naquele espaço vai ser acolhido, vai ser contido e vai ser respeitado e aceite pelo grupo. E isso vai para além do espaço físico, entra num espaço que é quase a Egrégora do grupo, digamos assim, é quase a identidade do grupo, mas essa identidade do grupo que vive para além do espaço físico é construída também dentro do espaço físico e a determinada altura tu só podes sentir o que o teu corpo vai sentir quando o teu corpo está lá* (E2). A afirmação do participante permite, mais uma vez, compreender a

inevitável ligação que existe entre o espaço físico e o incorpóreo, há um influenciar mútuo entre ambos. Estas construções colectivas permitem posteriormente que se assumam muito claramente um espaço grupal que também é físico mas que vai além da sua fisicalidade. A Egrégora assume-se quase como a atmosfera de grupo e caracteriza-se pela Segurança, Respeito pelo Espaço de Grupo e Momento Presente.

Permite no grupo a sensação de infinita possibilidade em arriscar e falhar, em repetir, treinar e reinventar as situações que num registo quotidiano não são permitidas. Tal como foi revisto teoricamente, o palco representa exactamente estas eventualidades, o que nos permite sugerir que esta sua característica é potenciada à medida que o próprio grupo evolui, sendo que nesta fase final de construção grupal, a Egrégora, se encontram reunidas as condições óptimas para este mundo de “como se...”, um mundo seguro. Visto que nesta fase se espera que cada membro se encontre totalmente entregue ao momento é de extrema importância o Respeito por este local de grupo. Um dos primeiros gestos representativos de respeito ao espaço está no descalçar. Nery e Conceição (2002) reflectem sobre a importância do gesto e sugerem que o mesmo permite ainda aos membros colocarem-se numa relação mais íntima e informal com o grupo. Veja-se que a intimidade se relaciona grandemente com o respeito. Os mesmos autores concluem ainda que este aspecto é um potenciador para a criatividade colectiva. Tudo isto acontece num instante muito preciso, *o encenador deixa de ter uma posição hierárquica, superior ao grupo, não é uma estrutura piramidal, é um círculo, onde todos se vêem olhos nos olhos, onde todos têm a sua palavra a dizer, todos têm o seu contributo e é nesse momento, realmente, que o actor se torna livre (...) e num momento muito presente ou aqui-e-agora. (...) Vais entrar em contacto com uma certa energia, com uma certa atmosfera e vais realizar determinado tipo de trabalho, pessoal e grupal, que exige que tu estejas totalmente presente e dedicado àquilo que estás a fazer* (E2). Assim, os resultados sugerem que o Momento Presente não só exerce uma grande influência nos processos autoexploratórios como é uma condição para que eles aconteçam. O contacto sincero consigo mesmo só acontecerá se o indivíduo se encontrar plenamente entregue ao momento, plenamente disposto a vivenciar *experiências óptimas de fluxo*.

Os dados obtidos pela Egrégora permitem-nos concluir que as características do palco contendor, estudadas por Copeliovitch (s. d.) e Brook (1970), por exemplo, só se poderão verificar com o culminar de uma série de condições grupais e individuais (já descritas anteriormente). Permite-nos compreender que este espaço acolhedor que os autores estudam remete sobretudo para um fenómeno de crescimento grupal (onde o indivíduo não é nunca

esquecido) que caminha para um objectivo, e neste caso em específico, para o autoconhecimento.

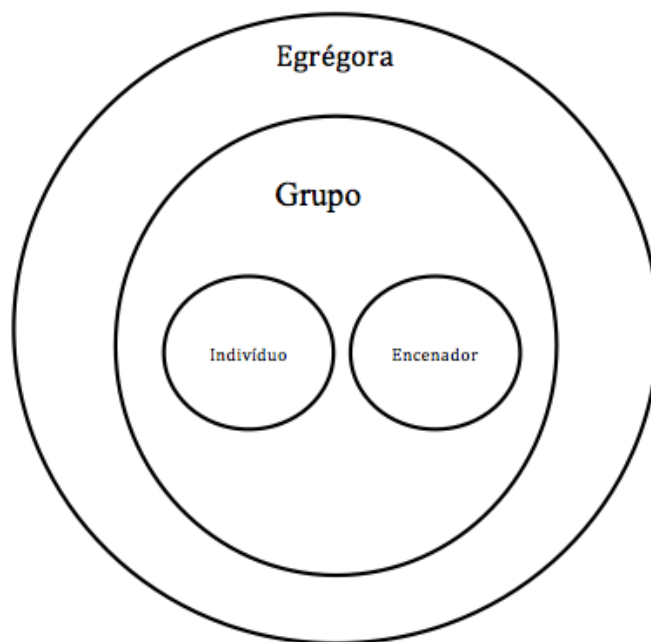


Figura 1: Constituição da Egrégora

Depois de expostas as condições necessárias para o espaço de autoconhecimento encontramos na sua totalidade concordância com a literatura. Nemiro (1997), expõe oito influências sociais que potenciam a criatividade. No grupo de estudo encontramos cinco delas reforçadas pelos participantes e que já foram destacadas: Confiança, Respeito e Reconhecimento, Liberdade, Ausência de Pressão Avaliativa – que aqui se nomeia por Aceitação (do próprio e do outro) ou Ausência de Julgamentos - e o Desafio. Como foi possível verificar, a Confiança e o Respeito assumem importantes constructos grupais. Segundo o autor, é fundamental que exista confiança entre actor e encenador, o actor deve poder apoiar-se no encenador e confiar no seu feedback relativamente aos seus processos, o que se verificou no grupo de estudo. Quanto à confiança podemos confirmar, pelos dados adquiridos, que também deve existir em relação aos restantes membros do grupo pois surge como uma mais valia para o actor e seu processo de conhecimento e expansão interior. Nemiro (1997) explicita a necessidade de Respeito pelos outros e Reconhecimento das qualidades e talento de cada um. O que foi destacado pelos resultados obtidos sendo que o reconhecimento se denota quando os encenadores revelam a necessidade de aceitação da liberdade do actor ou quando os participantes actores revelam a necessidade de aceitação implícita no conceito de coesão. Nemiro (1997) refere-se à Liberdade enquanto a oportunidade do actor em desenvolver a sua própria interpretação para determinada

personagem. Este conceito relaciona-se intrinsecamente com o anterior mas acrescenta a particularidade que se verifica neste grupo de estudo e que se encontra na subcategoria do Indivíduo ou nas Características Pessoais do encenador. Ainda que se falem de processos grupais, a individualidade de cada membro e sua expressividade única, incluindo encenadores, é aceite e acolhida na sua totalidade. O conceito é reflectido num excerto retirado das entrevistas:

E2: *E ele é livre quando ele sente que toda a sua expressividade é aceite. Que é aceite, que é partilhada, que é contida, que é respeitada. Mesmo que não agrade aos outros, existe a liberdade para ser partilhada.*

Relativamente à Ausência de pressão avaliativa, Nemiro (1997) define-a como a dispensabilidade de preocupação constante em agradar ou impressionar alguém, seja o director ou membros da audiência. Em embarcar no processo, por si. O que se verificou nos resultados do presente estudo. Os participantes actores, sobretudo, revelam a sua grande motivação para o Crescimento, Desafio e Descoberta pessoal no seio do grupo. Para além dessa constatação os participantes revelam uma grande aceitação do próprio e do outro o que se constitui como um potenciador para a despreocupação em agradar constantemente o outro.

P3: *O grupo tem de ser livre de julgamentos, ou pelo menos fazer sentir isso.*

Mais uma vez note-se que o autor conclui estas influências numa relação entre actor e encenador, o presente trabalho propõe que estas características se podem verificar igualmente entre os restantes membros do grupo.

Por fim, o Desafio, proposto pelo autor, surge não só enquanto motivação dos participantes como também uma procura consciente por parte dos encenadores. Ou seja, no seu tipo de direcção, os encenadores confidenciaram mesmo que um dos seus objectivos enquanto líderes do grupo é exactamente o de provocar nos actores situações que os façam “saltar do abismo” – veja-se que fundamental para isso será potenciar o espaço seguro que o permitirá, e que se verificou -. Nemiro (1997) define o desafio precisamente nesses termos, é o *ser ousado, atormentado ou empurrado*⁷. Acima de tudo, é permitir ao actor um espaço onde se possa atrever, o que surge no grupo de estudo não só como condição imprescindível como motivação individual para estar no mesmo.

É importante salientar de novo que aquilo que Nemiro (1997) explora no seu estudo é o processo criativo de actores e estas influências de que fala referem-se a potenciadores de criatividade. Assim, esta aproximação com o seu trabalho permite-nos compreender que as

⁷ Tradução livre.

condições necessárias ao espaço de autoconhecimento serão as mesmas que as do espaço criativo.

Como pudemos verificar o processo de construção deste espaço funciona como que por camadas onde a mais superficial se encontrará nos primeiros encontros grupais, onde se cria a confiança, o respeito, a coesão. Essas condições grupais são instaladas no grupo através não só das potencialidades profissionais do líder como suas implicações muito pessoais no processo. Mais do que isso, cada indivíduo ou membro do grupo tem um papel no estabelecimento e permanência das mesmas (1). Uma vez instaladas permitem que se crie a Egrégora do grupo, toda a identidade e filosofia grupal que o permite direccionar-se para o

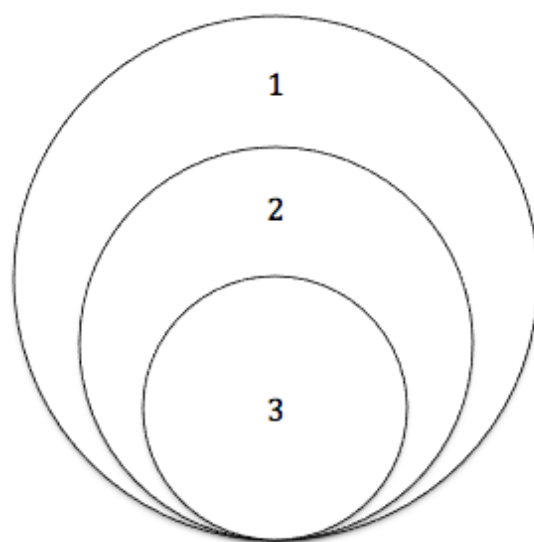


Figura 1: Processo de Evolução do Espaço de Autoconhecimento

objectivo comum: a exploração pessoal (2). Neste momento final, e em direcção da profundidade do processo encontram-se reunidas as condições essenciais para o estabelecimento de um espaço para o autoconhecimento, o espaço criativo (3)⁸: Confiança, Respeito e Reconhecimento, Liberdade, Ausência de Pressão Avaliativa e Desafio. Por fim, é importante salientar que as condições descritas anteriormente, e como se pode ver na *Figura 2*, têm uma função tão importante quanto estas finais para o estabelecimento do espaço necessário. Se elas não se verificarem não será igualmente possível integrar as condições finais necessárias.

⁸ Note-se que a constituição da Egrégora assume-se como envolvente grupal. No entanto, quanto à formação do espaço criativo, que aqui se procura ilustrar, ela assume-se como segunda etapa do processo.

4.4.2 Resultados potenciados pelo Espaço Autoexploratório: O Autoconhecimento

Os dados obtidos permitem confirmar a existência de processos de Autoconhecimento no seio do grupo de estudo. O trabalho de construção de personagens no dISPAr Teatro sugere, num espaço seguro, um encontro com o desconhecido que remete para as novas descobertas de si mesmo. Sobressai o confronto que as personagens já construídas neste ambiente proporcionaram e proporcionam ao seu eu mais próximo e a forma como facultam ao actor competências muito mais humanizadas do que antes desse encontro. Mais do que a construção de personagens é aquilo que a mesma provoca nos participantes e aquilo a que obriga o actor que induz mudanças internas.

A exploração destas mesmas mudanças foi o arranque para alcançar o objectivo final do estudo e permitiu chegar à conclusão de que o dISPAr Teatro reúne condições semelhantes às de um contexto psicoterapêutico. Antes de avançar para a discussão das mesmas note-se que alguns possíveis paralelismos já foram identificados, sendo que os primeiros se evidenciam na categoria dos Encenadores onde verificamos uma clara aproximação às condições que se devem igualmente verificar nos terapeutas por forma a obter os bons resultados terapêuticos.

A conceptualização teórica permitiu-nos concluir que alguns autores acreditam que a eficácia psicoterapêutica está relacionada com os factores comuns entre terapias e não tanto com as abordagens teóricas dos casos (Asay & Lambert, 1999). Ainda assim, são diversos os estudos sobre factores comuns em terapia, que concluem que grande parte deles se debruça na relação terapeuta-paciente. A elaboração das entrevistas e sua análise permitiram verificar que também neste contexto teatral a eficácia ou capacidade de atingir os objectivos finais de autoconhecimento, neste caso, vai muito além do recurso às técnicas ou metodologias propostas pelo mundo teatral. Nota-se que o foco está igualmente na relação:

E2: *Mas é isso que eu tenho aprendido, tanto com terapeutas como com encenadores, com pedagogos do teatro é que, pode-se estar a ensinar a mesma técnica, pode-se ter a mesma linguagem teórica mas depois, na prática, a forma como se aborda, a forma como se está no espaço é totalmente distinta entre si, portanto, é impossível tu... tanto em psicologia como em teatro, como paciente ou como actor, é impossível tu lidares directamente com as técnicas, tu lidas com as pessoas e... e relacionas-te com a técnica através das pessoas. Nunca ao contrário, nunca é a técnica que te faz relacionar com a pessoa.*

Pelas mãos da psicologia autores como Bleger (1971; cit. por Leal, 2011) ou Yalom (2005) acreditam que é na relação que se processa a mudança terapêutica, seja entre terapeuta e paciente (aliança terapêutica) ou seus equivalentes na psicoterapia de grupo, a coesão, que

se assumiu como condição fundamental ao desenvolvimento do espaço de autoconhecimento. É essa boa harmonia grupal que encoraja os elementos de um grupo a participar num processo autoexploratório (Yalom, 2005), o que vai de encontro com os resultados obtidos.

Em psicoterapia a tarefa de um terapeuta será a de promover a remoção de obstáculos aos processos pessoais e autorreflexivos que são fundamentalmente autónomos (Yalom, 2005). Também no dISPAr Teatro foi possível verificar que os encenadores funcionam como desbloqueadores ao processo de crescimento dos actores, sobretudo quando nos apercebemos que no seu tipo de direcção o desafio está muito presente. Eles são organizadores do processo mas a certa altura diluem-se do mesmo por forma a permitir a liberdade e autonomia dos actores para se explorarem a si mesmos, por si mesmos. Paralelamente, veja-se que Asay e Lambert (1999) concluíram que isso terá uma grande influência nos bons resultados psicoterapêuticos. Estes, dependem muito da percepção do indivíduo de que as mudanças vivenciadas são resultado do seu próprio esforço. Existe uma responsabilidade activa no processo terapêutico o que foi aqui confirmado:

P3: (...) *acho que o ponto chave é cada um de nós mas acho que ele (encenador) é... é o organizador da informação.*

Mais uma vez é possível verificar que, ainda que em grupo, o indivíduo assume constantemente a sua expressividade e individualidade, sejam os membros ou mesmo o encenador que surge neste grupo com igual importância. Ambos têm um papel activo no processo, tal como em terapia. Verifica-se o encontro perfeito entre Eu-Tu, verifica-se um enriquecimento mútuo entre membros de grupo, grupo e encenador, e membros do grupo-encenador.

Os resultados sugerem que no seio da relação é fulcral que exista a possibilidade de feedback, potenciadora de explorações e crescimento pessoal. Passando pela literatura, Golfried (1980; cit. por Leal, 2005) ao estudar os aspectos importantes no seio de uma relação terapêutica enfatiza o facto de todas as terapias se tratarem de experiências correctivas e facultarem *feedback*, no sentido de os pacientes aprenderem sobre si mesmos e passarem a compreender os seus pensamentos e comportamentos a partir de diferentes pontos de vista (p. 65-66). O feedback parece estar relacionado com a importância de um espaço longe de julgamentos e juízos de valor, seja por parte dos restantes membros como do encenador. O que remete de imediato para uma das condições suficientes e necessárias de Rogers (2004) e que potenciam uma mudança construtiva de personalidade: a Aceitação Incondicional Positiva. Incondicional pois o *counsellor* vê a pessoa como merecedora do seu interesse, sem

qualquer tipo de juízos de valor. Rogers (1963; cit. por Leal, 2005) definiu fundamentalmente que o imprescindível numa relação terapêutica era o mesmo que numa relação humana de qualidade: empatia, autenticidade e calor humano. O que é constantemente reforçado pelos participantes, tanto pelos actores como encenadores. Veja-se que, neste caso, a relação humana de que falamos estende-se também para a relação grupal e não só entre membros-encenador. A qual deverá (e assim surge no grupo de estudo) estar munida dessas mesmas características contribuindo assim para a aproximação ao conhecimento mais completo de si mesmo. Estas constatações permitem ainda compreender quando os participantes revelam que mais importante do que a presença de um encenador, é a presença de um líder, o que faz todo o sentido sendo que a importância deste líder no processo está no tipo de relação que estabelece com os membros e não tanto no seu tipo de intervenção.

O Momento Presente ou *aqui-e-agora* foi grandemente destacado sobretudo pelos encenadores que parecem mais conscientes dessa necessidade. A necessidade do actor em estar presente e totalmente *aberto ao encontro* (E1), acreditam que o trabalho criativo e autoexploratório exige mesmo as *experiências óptimas de fluxo: exige que estejas totalmente presente e dedicado àquilo que estás a fazer* (E2). Tal como os autores dos conceitos os pensaram (Stern, Yalom ou Csikszentmihalyi). O momento presente ou *aqui-e-agora* encoraja quem os vivencia a um processo autoexploratório.

Também o estabelecimento de regras, fundamental em contextos clínicos, emerge nas explorações dos participantes enquanto condição fundamental para os processos no contexto teatral. O processo criativo revela o seu carácter mais normativo, *os processos criativos também podem se tornar numa coisa muito ordenada não é?* (P1) As regras aqui surgem como que um organizador dos processos e um promotor da confiança e entrega ao grupo. Tal como acontece em terapia quando, por exemplo, logo de início é estabelecido um contracto terapêutico que abarca todos os convencionalismos que permitem um avançar da terapêutica. Estas, têm sido amplamente estudadas sobretudo em contexto psicanalítico. Veja-se que Langs (1982), por exemplo, defende desde a sua altura que as regras básicas fundamentais da psicoterapia envolvem uma das dimensões mais críticas da situação de tratamento e estão nitidamente *entre os determinantes mais fundamentais das formas de relação, cura e interacção entre paciente e terapeuta e influenciam todo o desenvolvimento da experiência terapêutica* (p. 356).

Quase enquanto regra, a *Delimitação do Espaço Exterior* assume uma grande importância no seio do grupo de estudo. O que se pode observar não só em contextos de psicoterapia como estudiosos do mundo teatral já haviam delineado para o processo criativo de actores (Brook, 1970 & Grotowski, 1975). Este factor remete para a necessidade de confidencialidade e privacidade de ambos os processos. Apenas dessa forma será possível uma entrega sincera ao crescimento pessoal.

Os estudiosos dos factores comuns em psicoterapia partilham também algumas questões referentes aos resultados da mesma. Karasu (1986; cit. por Leal, 2005), por exemplo, considera que as psicoterapias partilham alguns factores que, uma vez mais, se verificaram neste grupo:

- Novo domínio cognitivo, que permite ao indivíduo diferentes perspectivas de vida e/ou interpretações de acontecimentos: **P1:** *Eu neste momento então estou a viver uma fase muito complicada no trabalho e o facto de ter o trabalho também me ajuda a relativizar um bocado as coisas.*
- Regulação comportamental, que se traduz em novas formas de dar resposta a situações do quotidiano. O que remete de imediato a questões relacionadas com a espontaneidade e criatividade (note-se que os conceitos estão intrinsecamente relacionados) que se verificaram nas Mudanças sentidas dos participantes quando revelam precisamente novas capacidades para lidar com situações do quotidiano. O que revela o avanço para o bem-estar. Moreno (1975) inclusive acreditava que a psicopatologia se verificava na incapacidade do indivíduo em responder de uma nova forma a situações repetidas ou do quotidiano. A criatividade e a inovação envolvem a condição de abertura à experiência e ao novo, *sem receio do desconhecido, mantendo uma atitude de espontaneidade, expressividade e flexibilidade, além da capacidade de elaborar e integrar o oposto* (Bechelli & Santos, 2005; p. 124). O que em grupo é altamente estimulado pela possibilidade de interacção com o outro que permite, por sua vez, o desenvolvimento pessoal, crescimento e a própria mudança em si (Bechelli & Santos, 2005).

A literatura pouco nos consegue esclarecer quanto aos mecanismos de mudança em terapia. No entanto, existe concordância em relação ao que se constitui como tal e como esta deve ser examinada (Dick-Niederhauser, 2009). A mudança terapêutica representa um avançar da doença e sofrimento mental para os recursos, bem-estar e saúde mental, é

profundamente individual, acontece unicamente no paciente e, assim, representa uma mudança nos padrões subjectivos de interpretação e explicação que, posteriormente, conduzirão ao desenvolvimento de teorias subjectivas (Krause, et. al., 2007). Os autores que estudam a mudança terapêutica revelam que esta pode ser verificada ao nível da experiência subjectiva e dos comportamentos observáveis (Krause, et. al., 2007). Algo que se foi verificando nas explorações dos participantes quanto às mudanças sentidas pela participação num grupo de teatro como o dISPAr, sendo que se verificam mudanças em ambos os níveis: Autoconfiança, Aceitação do próprio e do outro, alterações nas relações sobretudo familiares e com amigos e ligação com o corpo. Assim, o dISPAr Teatro surge igualmente como fonte de novas perspetivas acerca de si mesmo e dos outros, o que conduz ao conhecimento mais completo de si mesmo. Os participantes revelam sentir-se mais confiantes com eles próprios, o que posteriormente tem implicações aos níveis relacional, comportamental e mental. Sendo que, a qualidade de relacionamentos sobretudo no meio familiar mas também entre amigos parece ser o campo que sofre mais alterações positivas. Veja-se que os intervenientes percebem sempre que a mudança está nos próprios (o que se confirma como potenciador do processo terapêutico).

É importante destacar que as mudanças descritas pelos participantes, todas elas e sem excepção proporcionaram um contacto mais aprofundado e mais próximo consigo mesmos. Enquanto mecanismo de mudança, o corpo recebe especial destaque, surge como detentor de todos os processos vivenciados. A mudança é sentida sobretudo no corpo e é através do mesmo que ela ocorre. Os processos sugeridos pelo espaço contentor provocam então uma nova e renovada noção de corpo. É nele que está toda a potencialidade para a conexão mais profunda com o Eu desconhecido, é este que *transporta (...) o teu meio de ser* (E2). Veja-se que o corpo foi ganhando gradual importância no mundo da psicologia e suas intervenções. É o caso da Análise Bioenergética, concebida por Alexander Lowen (cit. por Eitles, 2007) e que se constitui enquanto técnica terapêutica que procura ajudar o paciente num reencontro com o seu corpo por forma a usufruir de toda a sua vitalidade. Para o autor, a mudança psíquica não é possível sem que haja uma transformação na dimensão física, no corpo propriamente dito.

Paralelismos Psicodramáticos

A título de discussão final, alguns paralelismos foram encontrados entre o dISPAr Teatro e um contexto de psicoterapia de grupo e que recorre precisamente bastante ao corpo e às acções, em particular, o Psicodramático.

Numa sessão de psicodrama são considerados três contextos distintos: o Social, o Grupal e o Dramático. Como foi possível verificar anteriormente⁹ existe também uma espécie de organização do processo de autoconhecimento que se inicia numa fase superficialmente grupal, em que se trabalham as dinâmicas e se pode, assim, assumir enquanto o primeiro contexto do psicodrama, o social (1). Num segundo existe um agregar de todas as condições necessárias e fundamentais ao processo naquilo a que se designou de Egrégora (2) e que representa exactamente o momento em que o grupo necessário para o autoconhecimento se forma – contexto grupal, o momento em que todos formam um círculo criando uma clara delimitação entre o dentro e o fora, onde se processa a verdadeira entrega ao encontro. Finalmente, estão reunidas as circunstâncias necessárias para entrar no espaço mágico, o contexto dramático ou, no caso que estudamos, Espaço Criativo (3). Onde existe, tal como numa sessão de psicodrama a possibilidade, a infinita possibilidade de “como se’s...”. A diferença é que, no dISPAr Teatro, a maioria das vezes não se conta com um só protagonista mas com vários cujo processo “terapêutico” ocorre no seu mundo interno.

Dos instrumentos de uma sessão de psicodrama destacam-se, neste caso, os protagonistas, o director (líder ou encenador) mas fundamentalmente, o cenário. O cenário psicodramático representa o local terapêutico onde o terapeuta pode intervir *in vivo* e representa o espaço seguro onde tudo é possível de acontecer. O cenário do dISPAr, no sentido psicodramático do termo, *é o ginásio do ISPA e eu sinto, ao entrar naquele espaço que é um espaço sagrado, digamos assim* (E2). Este trabalho propõe um “cenário” que vai além da fisicalidade do termo e que implica uma construção gradual até chegar a este local onde tudo pode acontecer. Veja-se que também o psicodrama parece sugerir esta construção, o cenário só se verifica no contexto dramático. Não seria possível um cenário com estas características no contexto social ou grupal, tal como não é possível o espaço autoexploratório sem as condições prévias se verificarem no contexto de grupo ou na Egrégora.

Aquilo que permite distinguir o dISPAr do teatro terapêutico é também uma das questões que possibilita a distinção entre psicodrama e o mesmo. O objectivo final não é a apresentação de uma peça teatral.

E2: (...) *Eu sou completamente apologista de não haver uma data de apresentação, haver um processo que, a determinado momento, permite-nos ver, à distância, quando é que ele poderá estar pronto a ser apresentado.*

⁹ Vid. Figura 2.

Mais importante do que a evolução da criação é a evolução do criador.

J. L. Moreno

CONCLUSÃO

Depois da pesquisa teórica adequada ao tema conclui-se que os processos criativos do actor são um caminho para o seu autoconhecimento e que, assim, no mundo teatral está a possibilidade para o conhecimento mais completo e individualizado de cada ser humano. Os autores que abordam a temática procuram compreender de que forma o trabalho do actor culmina nesse conhecimento, explora-se o trabalho do actor *per si*. Paralelamente, e ainda de um ponto de vista investigacional, estão as experiências e reflexões pessoais da autora no seio de um grupo de teatro, o dISPAr Teatro que, no seu trabalho criativo recorre sobretudo a técnicas originárias do mundo teatral. O emparelhamento destes saberes foi o fio condutor desta tese. Propôs-se que, para além do estudo dos processos de trabalho do actor, aspecto já anteriormente estudado, é necessário que determinadas condições sejam verificadas. Ou seja, parece ser necessário que se crie uma situação óptima para que o actor possa realmente embarcar no seu trabalho autoexploratório. Assim, o presente estudo procurou aprofundar o estudo dos processos criativos com o suporte inicial das abordagens grupais da psicologia e do estudo de conceitos ligados ao Autoconhecimento. Reflectiu-se sobre as pré-condições às autoexplorações por parte dos actores, as condições que devem ser criadas *a priori* no espaço para que esses processos ocorram. Algo que parece estar a faltar nos estudos que cruzam a psicologia e o teatro.

Empiricamente foi colocada a questão base do estudo: *Quais as condições necessárias ao espaço de Autoconhecimento?* E pensou-se no grupo e encenador como responsáveis pela criação das condições necessárias para o espaço autoexploratório. Finalmente, concluiu-se que existem determinadas condições que devem ser criadas *a priori* para que se presencie o espaço necessário ao autoconhecimento. Concluiu-se que o dISPAr Teatro pode funcionar enquanto meio para o autoconhecimento e, para isso, envolve-se numa dinâmica muito específica de condições grupais que funcionam em plena reciprocidade e com objectivo comum de criar a situação óptima para que profundas autoexplorações aconteçam. A análise final permitiu encontrar pontos em comum com o trabalho desenvolvido por Nemiro (1997) onde o autor destaca oito influências sociais potenciadoras de criatividade das quais cinco se verificaram como fundamentais para o espaço de autoconhecimento. Assim, concluiu-se que o espaço criativo é comum ao espaço autorreflexivo e, assim, as condições gerais para o seu

estabelecimento resumem-se na Confiança, Respeito e Reconhecimento, Suporte, Liberdade e Desafio. Enquanto condições específicas e prévias a estas destacam-se condições remetentes ao Grupo, Indivíduo, Encenador e Egrégora. A dinâmica entre estas permite o culminar final nas condições primeiramente descritas. Assim se cria o espaço contentor e potenciador dos processos autorreflexivos. Uma construção grupal, onde a influência do outro exerce uma grande importância e uma combinação perfeita entre o físico e o incorpóreo. Este espaço não existe sem o grupo, suas intenções e filosofias que são projectadas e acolhidas pelo mesmo e o encaminham para o seu objectivo final que é o autoconhecimento.

Uma vez agregadas todas as condições necessárias, os participantes revelam uma série de mudanças potenciadas pela participação no dISPAr Teatro o que permitiu certificar que os processos que aqui se pretendiam estudar acontecem no seio do grupo e o que possibilitou os paralelismos com as psicoterapias. O dISPAr Teatro reúne em si mesmo condições que também se verificam em contextos de psicoterapia. Esta última conclusão não substitui os contextos de psicoterapia mas sugere o meio teatral como profundamente capaz de produzir efeitos terapêuticos, neste caso, de crescimento pessoal, tal como o Teatro Terapêutico, a Dramaterapia ou o Psicodrama sugerem.

Em termos de limitação, apesar dos esforços em excluir conhecimentos *a priori* e em manter uma atitude imparcial e neutra, a subjectividade e integração no grupo de estudo pode ter influenciado o percurso investigacional. Também os resultados não são passíveis de ser generalizados sendo que a amostra é muito reduzida, seis participantes que pertencem a um mesmo grupo, o que não permite que seja feita uma generalização para outros grupos. É também relevante que o grupo de estudo se encontra inserido numa faculdade de psicologia, onde os conceitos explorados são muito mais conscientes, ainda que não evidenciados por parte dos participantes, sobretudo no que se prende ao carácter terapêutico do grupo. Assim, sugere-se futuramente estudos que contem com uma amostra diversificada no sentido de abranger participantes de diferentes grupos.

Assim, e apesar das limitações já referidas, este estudo contribuiu para o aprofundamento da área de estudo entre o Teatro e a Psicologia. Os paralelismos encontrados com as psicoterapias, nomeadamente o psicodrama (que se destacou por estar assumidamente presente na génese deste grupo), permitiram compreender que existem outras sugestões, outros meios para o contacto mais aprofundado com cada um de nós. Finalmente, e ainda a título de sugestão para futuros estudos note-se que a revisão de literatura efectuada nos elucida quanto à importância e relevância científica que gradualmente os estudos que ligam a psicologia e o teatro vão adquirindo. Essa revisão permite-nos ainda compreender que, apesar

da evolução ainda há um mundo de possíveis explorações. Na elaboração das entrevistas surgiram algumas temáticas que ficaram por pesquisar visto que escapavam ao objectivo de estudo. Entre elas, destacou-se a implicação que estes processos dos actores têm nos encenadores. Seria interessante estudar de que forma estes processos estão implicados nos encenadores e como podem ser, também para eles, trabalhos altamente reflexivos.

Finalmente, gostaria de apontar como a limitação destacada pode ser vista, paradoxalmente, como vantagem. A limitada amostra de estudo para a generalização de resultados permitiu estudar em profundidade o dISPAr Teatro. As entrevistas semi-estruturadas, permitiram aos participantes explorar uma série de questões que se tornaram altamente pertinentes para além daquelas a que este estudo se propunha a analisar. O dISPAr Teatro, grupo de teatro do ISPA-Instituto Universitário, começa a tomar cada vez mais visibilidade e torna-se importante também a sua colaboração com a área de investigação. Mais do que um grupo de teatro, mais do que um laboratório de personagens que remetem ao nosso mundo interno, este grupo tem uma enorme potencialidade de contributo para a comunidade científica, especificamente a que cruza o Teatro e a Psicologia.

Referências Bibliográficas

- Almeida, F. (2013). Teatro Terapêutico em foco – 360 dias de Bastidores, 5 dias de Palco. Dissertação de Mestrado. Lisboa: ISPA, Instituto Universitário
- Asay, T. & Lambert, M. (1999). The Empirical Case for the Common Factors in Therapy: Quantitative Findings. In Hubble, M. A.; Duncan, B. L. & Miller, S. D. (Eds.), *The Heart and Soul of Change: What works in therapy* (pp. 23-55) Washington, DC: American Psychological Association.
- Bechelli, L. & Santos, M. (2005, Janeiro-Fevereiro). O Paciente na Psicoterapia de Grupo. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 13(1). 118-125
- Brook, P. (1970). *O Teatro e o seu Espaço*. Rio de Janeiro: Vozes
- Cedraz, A. (2012, Dezembro). Do Palco da Vida à Vida no Palco – Breve apresentação da Teoria e Técnica Psicodramática. *Revista Eletrônica da Fanese*, 1(1). Recuperado de <http://app.fanese.edu.br/revista/wp-content/uploads/DO-PALCO-DA-VIDA-À-VIDA-NO-PALCO.pdf>
- Chekhov, M. (2003). *Para o Ator*. São Paulo: Martins Fontes
- Copeliovitch, A. (2007). Artaud e a Utopia no Teatro. *Revista.doc*. 8(3). Acedido em 22 de Janeiro de 2013. Recuperado de http://www.revistapontodoc.com/3_andreac.pdf
- Coxixo, T. (2012). *A psicologia no Teatro: O processo de Construção de uma Personagem*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: ISPA, Instituto Universitário
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir: A Psicologia da Experiência Ótima. Medidas para Melhorar a Qualidade de Vida*. Lisboa: Relógio D'Água Editores
- Dick-Niederhauser, A. (2009). Therapeutic Change and the Experience of Joy: Toward a Theory of Curative Processes. *Journal of Psychotherapy Integration*. 19(2), 187-211.

- Duncan, B. & Reis, R. (2010). *Interminável Mundo Novo: O Autoconhecimento do Actor por meio de um Descondicionamento Corporal*. Rio de Janeiro: Centro Universitário da Cidade do Rio de Janeiro. Acedido em 2 de Fevereiro de 2013. Recuperado de http://www.univercidade.br/cursos/graduacao/artesdram/pdf/prodacademica/2010/INTERMINAVEL_MUNDO_NOVO.pdf
- Fernandes, J. A. (1992). Persona, Máscara e Papel. Do Teatro à Psiquiatria. *Psicodrama*. 1(1994), 41-47.
- Ferreira, P. & Silva, E. (2009) Ator no Palco, Ator na Vida: Contribuições do Ensino de Teatro para a Formação Humana. Recuperado de http://www.ufpe.br/ce/images/Graduacao_pedagogia/pdf/2009.1/ator%20no%20palco%20ator%20na%20vida%20contribuies%20do%20ensino%20de%20teatro%20par.pdf
- Fonseca Filho, J. (2008). *Psicodrama da Loucura: Correlações entre Buber e Moreno*. 7ª Edição Revista. São Paulo: Ágora.
- Grotowski, J. (1975). *Para um Teatro Pobre*. Lisboa: Forja
- Jones, P. (2007). *Drama as Therapy: Clinical work and Research into practice*. Vol. 2. Londres: Routledge
- Joyce, A.; MacNair-Semands, R.; Ogrodniczuk, J. & Tasca, G. (2011) Factor Structure and Validity of The Therapeutic Factors Inventory-Short Form. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. 15(3), 201-219.
- Jung, C. G. (1971). *O Eu e o Inconsciente*. 21ª Edição. Lisboa: Editora Vozes.
- Jung, C. G. (2000). *A Natureza da Psique*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Karp, M.; Holmes, P. & Bradshaw Tauvon, K. (2003). *The Handbook of Psychodrama*. New York: Brunner

- Kivlighan, D. M. (2011). Individual and Group Perceptions of Therapeutic Factors and Session Evaluation: An Actor-Partner Interdependence Analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. 15(2), 147-160.
- Krause, M.; Altimir, C.; Aristegui, R.; Ben-Dov, P.; Dagnino, P.; Echávarri, O.; La Parra, G.; Ramírez, I.; Strasser, K.; Tomicic, A.; Valdéz, N & Vilches, O. (2007). The Evolution of Therapeutic Change through generic Change Indicators. *Psychotherapy Research*. 17(6). 673-689
- Langs, R. (1982). *As Bases da Psicoterapia*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Leal, I. (2005). *Iniciação às Psicoterapias*. 2ª Edição. Lisboa: Fim de Século.
- Leal, I. (2011). *A Entrevista Psicológica – Técnica, Teoria e Clínica*. 2ª Edição. Lisboa: Fim de Século
- Martinez, P. M. (2011). *Relação Terapêutica – Encontro, Diálogo e Intersubjectividade. Perspectivas Subjectivas de Terapeutas*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: ISPA – Instituto Universitário
- Moreno, J. L. (1975) *Psicodrama*. São Paulo: Editora Cultrix
- Nemiro, J. (1997). Interpretative Artists: A Qualitative Exploration of the Creative Process of Actors. *Creative Research Journal*, 10 (2), 229-239
- Olinto, L. (2013). Teatro Pobre: Meta ou Caminho? *Revista Brasileira de Estudo da Presença*. 3(1), 333-340.
- Piu-Abreu, J. L. (2002). *O Modelo do Psicodrama Moreniano*. Coimbra: Edição Quarteto.
- Reis, D. (s. d.) A Acção Física e a Composição do Ator de Grotowski. *Mimus: Revista on-line de mímica e teatro físico*. 1(1). Acedido em 22 de Janeiro de 2013. Recuperado de <http://www.mimus.com.br/demian2.pdf>

Rogers, C. (1955). Persons or Science? A Philosophical Question. *The American Psychologist: Persons or Science*. (267-278).

Rogers, C. (2004). *Terapia Centrada no Cliente*. Lisboa: Edual

Rojas-Bermúdez, J. (1997). *Teoría y Técnica Psicodramáticas*. Barcelona: Paidós

Salema, N. (2009). *A Persona fora de cena: o trabalho do actor e a consciência de si*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: ISPA, Instituto Universitário

Shlien, J. (1998). Empatia em Psicoterapia. *Pessoa como Centro: Revista de Estudos Rogerianos*. Vol. 1 (40-53)

Stern, D. (2006). *O Momento Presente na Psicoterapia e na vida de todos os dias*. Lisboa: Climepsi Editores

Tavares, M. (2009, Fevereiro). *A Distanciação Brechtiana e o Trabalho do Actor*. Cadernos PAR (2). Recuperado de https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/210/1/art10_tavares.pdf

Torres-Godoy, P. (2001). *Dramaturgia Chilena Contemporânea*. Dramaturgia: Dramaterapia, Dramaturgia – Teatro – Terapia. Santiago: Editorial Cuarto Propio

Yalom, I. (2002). *The gift of Therapy, Reflections on Being a Therapist*. London: Piatkus Books

Yalom, I. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. 5th Edition. New York: Basic Books

ANEXOS

Anexo A: Carta sobre o Consentimento Informado

Exmo/a. Sr^a..:

Eu, Ana Sofia Miranda da Luz Mano, estudante do 5º ano de Psicologia Clínica, no ISPA – Instituto Universitário, pretendo desenvolver uma investigação que propõe cruzar processos de auto-conhecimento com o teatro, sob orientação do Professor António Gonzalez.

Este estudo tem como objectivo compreender as metodologias utilizadas que permitem a criação de um espaço, que não é meramente físico mas também psicológico e que nos permite, em grupo, embarcar em profundos processos auto-exploratórios. De modo a tornar isso possível serão explorados dois grupos distintos do dISPAr teatro, um grupo de iniciados e outro de avançados. As entrevistas serão aplicadas aos encenadores e a dois participantes de cada grupo. Trata-se de um estudo qualitativo e as entrevistas elaboradas terão um carácter fenomenológico, com o objectivo de aceder a narrativas de mudança. Estima-se a elaboração de duas entrevistas no sentido em que, depois de feita a análise da primeira e se necessário, se possa esclarecer e abordar outros temas que não tenham suscitado no primeiro encontro. Para que se torne possível o acesso a uma experiência subjectiva pessoal, vivida no processo de elaboração de uma peça que potencia processos auto-exploratórios será necessária a autorização da gravação áudio dessas entrevistas que serão realizadas para recolha de dados.

Em todo e qualquer momento da investigação a confidencialidade é assegurada a todos os participantes. Todos os elementos possivelmente identificatórios serão eliminados ou substituídos (como é o caso dos nomes). O armazenamento de dados é feito apenas pelo investigador e orientador e a sua acessibilidade prende-se aos mesmos, única e exclusivamente. Peço a sua autorização para, mantendo o anonimato, eventualmente que os dados possam ser usados em artigo científico. Seja por que motivo for, em que altura for, tem a total liberdade para abandonar o estudo sem penalizações de qualquer espécie. Não existirão quaisquer despesas ou compensações pessoais ou financeiras para os participantes em nenhuma fase do estudo.

Eu, _____, declaro ter sido claramente informado(a) sobre os procedimentos do estudo, suas implicações e objectivos e, assim, estou apto para aceitar a minha participação voluntária na investigação.

Participante:

Investigador:

Lisboa, __, _____, _____

Lisboa, __, _____, _____

Anexo B: Guião de Entrevista para Actores

1. “Quem é você?”: Espaço em que a pessoa se apresenta minimamente.

1.1 Dados Biográficos

Sexo:

Idade:

Habilitações literárias / Percurso académico / Formação complementar:

2. Experiências como actor

O que é para si o teatro? Já fez teatro? Que experiências já teve? Que personagens? Mudaram alguma coisa em si? O quê? Essas mudanças são vividas?

Quais as suas motivações para fazer teatro? O que o impulsiona?

Porque faz teatro amador? O que espera disso? O que retira daí?

3. Este estudo procura focar o grupo de teatro como determinante para a possibilidade de criação de um espaço contentor, que só depois de formado permite o envolvimento em processos auto-exploratórios.

3.1 Para si, quais são as condições necessárias para que uma entrega ocorra? Condições que lhe permitem o contacto mais aprofundado consigo mesmo?

3.2 Se sente dificuldades nos momentos de maior entrega como as ultrapassa?

- 4 Qual a influência do encenador/director (seu tipo de direcção e propostas dadas) nos processos que vive? Tanto os criativos como os auto-exploratórios (interdependentes de qualquer das formas).

- 5 Que importância tem o grupo para o processo vivido por si?

- 6 Existem mudanças? Internas ou externas?

6.1 Quais os benefícios e desvantagens desse novo conhecimento?

Anexo C: Guião de Entrevista para Encenadores

Protocolo de Entrevista – Encenadores

1. Características da pessoa

1.1 Dados biográficos e de formação

Sexo

Idade

Habilitações literárias / percurso académico

2. Alguns estudos recentes que cruzam o teatro com a psicologia, mais especificamente o processo de criação de uma personagem com um processo auto-exploratório por parte do actor que cria essa mesma personagem (Nemiro, 1997; Salema, 2009 & Coxixo, 2012). Concluem que esse processo de criação culmina num conhecimento mais aprofundado e completo de si mesmo (*self*). Qual a sua perspectiva em relação a isto?

2.1 Enquanto actor, lembra-se de alguma experiência em particular? Descreva, por favor.

3. Direcção

3.1 Descreva de forma sucinta o seu tipo de direcção de actores.

3.2 O seu trabalho enquanto encenador segue alguma escola em particular?

3.3 Para além dessas bases teóricas, quanto de si existe nos ensaios que dirige? (Cunho mais pessoal do encenador, características mais pessoais).

3.4 Nos ensaios por si dirigidos, que espaço existe para a investigação pessoal?

3.5 Tanto na literatura como na minha experiência pessoal encontrei pistas para a existência no seio do trabalho teatral de espaços para o crescimento pessoal, para a auto-exploração. O que gostava de compreender é o que é que, na sua opinião, possibilita ou facilita que esses processos ocorram. Que é que me pode dizer sobre isso?

3.5.1 Técnicas teatrais ao serviço do encenador: até onde podemos ir com elas? Podem ser potenciadoras de um espaço contendor que permita esses processos? Elas são utilizadas com esse propósito?

4. Peter Brook, no seu livro, *O Teatro e o seu Espaço* (1970), reflecte: *Detesto deixar pessoas assistirem a ensaios porque creio que se trata de um trabalho privilegiado, e, portanto, privado: não pode haver preocupação por parte do actor em ser ridículo ou*

cometer erros. Além do mais, um ensaio pode ser incompreensível. O que é que pensa acerca desta afirmação?

Anexo D: Transcrição da Entrevista a P1

Sexo: F

Idade:43

P1: Eu estudei gestão de empresas no ISCTE e quando terminei o curso em 93, concorri à auto-europa. Na altura a auto-europa estava a dar os primeiros passos e então entrei para lá, para a área financeira e então estive lá durante treze anos. Fiz muitas coisas lá porque o departamento é grande e rodas bastante, estive dois anos na Alemanha, na V. na Alemanha e depois quando regressei, voltei para a AE e depois fiquei lá até 2006. Pronto, isto sempre na área financeira, na parte do controlo de custos e não sei quê. Depois fui para a C. em 2006, C. C. e fui criar um departamento novo que eles não tinham de auditoria interna e portanto estou lá desde essa altura, desde 2006. Portanto, a partir dessa altura comecei a ter funções mais de chefia e de gestão de gerir pessoas e pronto. E... e pronto em termos de... fiz a licenciatura e depois fiz mais duas pós-graduações ao longo destes anos. Já lá... Pois... faz agora 20 anos que eu trabalho.

E: E assim na área mais do teatro como é que surgiu o interesse?

P1: Opah é assim, eu sempre gostei de coisas muito diferentes e mesmo a minha opção por gestão foi assim uma decisão muito difícil.

E: A sério?

P1: Sim. Não sabia muito bem o que é que queria fazer e acabei por optar por gestão, mais por questões práticas, porque queria ser independente financeiramente. Pronto, e na altura sabia que era um curso com bastante saída. E o teatro sempre foi uma coisa que eu, tinha aquele bichinho e gostava mas só surgiu agora. Pah é aquelas coisas que sabes, tu tens aquela coisa cá dentro de ti mas depois nunca fazes nada por isso. Mas agora surgiu naturalmente a oportunidade. Mas eu nunca tinha feito... minto. Há dois anos também com um grupo de... com um ex-professor aqui no ISPA, porque eles fazem... eu tenho muitos amigos psicólogos e comecei a ir a uns encontros que eles fazem anuais que se chamam o Zé Carlos em Ó. Pronto eles reúnem e cada um faz uma apresentação sobre um tema qualquer que pode ter a ver com psicologia ou não, pode ter a ver com outra coisa. E todos os anos eles se reúnem e eu comecei a ir a esses encontros e há dois anos lá o professor que é tipo o impulsionador daquilo, decidiu que queria fazer uma peça de teatro. Pronto, depois eles são muito brincalhões, fez tipo um casting no facebook um bocado a gozar e não sei quê, pronto. E então eu inscrevi-me (risos) e fui aceite, pronto, tudo treta, era um casting a brincar e a primeira peça de teatro que fiz, foi com eles. Foi uma peça baseada num conto de um sueco que agora não me lembro do nome mas tinha muito poucas falas, porque era... metia animais

então nós fazíamos também de animais e não sei quê. Foi muito giro. E foi essa a primeira experiência que tive, e depois pronto surgiu esta.

E: E como é que foi essa primeira experiência? Gostaste? De construir a personagem...

P1: Sim, gostei imenso. Eu fiz várias personagens, porque nós éramos poucos e foi muito interessante. Gostei imenso. E principalmente a parte dos animais porque eu achei que era uma coisa muito... complicada.

E: É outra exploração...

P1: Sim, sim. Opa e deu-me imenso gozo, pronto. E depois também eu tinha uma relação muito grande de amizade e isso também acho que, para primeira experiência também ajudou imenso, porque senti-me muito em casa. Por exemplo, aqui no dISPAr, no início... bem conhecia o E2 e a Andreia e mesmo assim... pronto, obviamente temos muita intimidade por causa do trabalho que fazemos com o Paulo mas para além disso também não tinha assim mais ligação com eles e mais contacto e também, pronto, para mim aqui neste grupo também ainda houve um bocado esse... assim de primeiro impacto, essa foi uma diferença grande, vir para um grupo, não é? Totalmente desconhecido, e no outro caso não, eram pessoas que eu já conhecia e senti mais facilidade de entrar.

E: E essas personagens achas que, a exploração para conseguires construir essas personagens, achas que mudaram alguma coisa em ti?

P1: As personagens em si, talvez não, mas o facto de ser confrontada com a experiência em si e o ter que ir a palco. Que isso para mim é assim, um grande passo. Isso sim, acho que foi aquilo que mexeu mais comigo. Nós também só fizemos uma actuação, porque foi só para esse encontro. Opa eu estava super nervosa porque eu entrei logo, uma das personagens que eu fiz era logo de início. Opa e eu senti-me mesmo... senti que a minha voz... fez-me lembrar no início quando trabalhava as primeiras apresentações que tive que fazer assim para mais pessoas que eu sinto sempre que a minha voz está muito a tremer e ali também senti a mesma coisa. Mas eu acho que são um bocado coisas da minha cabeça, sabes? Um bocado aquelas inseguranças e... mas pronto, foi brutal, gostei imenso da experiência.

E: Achas que mudou alguma coisa em ti?

P1: Senti-me mais confiante. E senti também... Eu tenho muito um perfil, eu sou muito insegura naturalmente mas interiormente acredito que consigo. Mas se posso não fazer não faço, então o ter... chegas àquele momento e tens mesmo que fazer, então... pronto, isso tem imenso significado para mim.

E: Estavas a falar um bocadinho disto, um bocadinho das tuas motivações. Falaste que tinhas interesse no teatro, o que eu gostava de saber é quais são as tuas motivações mesmo, o que te

impulsiona para o teatro. Aqui, nós fazemos teatro amador, não ganhamos nada, financeiramente, para estar aqui. O que é que te impulsiona, tu que trabalhas, e tens um dia muito activo, saís às tantas das noite. Que é que te motiva para vires fazer isto?

P1: Eu acho que são mesmo questões internas e de desafio, desafio pessoal. Isso que eu te estava a dizer: para mim, estar perante um público, ser uma coisa que não é fácil, não faz parte da minha natureza mas ao mesmo tempo sentir que sou capaz. Então, o confrontar-me com isso e o conseguir, o querer sentir-me bem nesse papel. Percebes? É o não ter medo de enfrentar um público... ou por outra, ter consciência que tenho medo mas conseguir ultrapassar esse medo. E depois outra coisa que vem do trabalho que tenho feito com o Paulo... eu para além do trabalho que tenho feito com o Paulo também faço psicoterapia adicional. E pronto, e tenho-me vindo a aperceber muito que a minha espontaneidade e a minha criatividade têm ficado muito para segundo plano e acho que o teatro também é uma forma... e eu já noto diferenças no meu dia a dia... Sim... a espontaneidade, mesmo em termos de trabalho, às vezes... pronto porque eu tenho um trabalho que não é muito... tem uma parte de rotina e outra não... pronto porque nós somos sempre confrontados com situações novas e quando trabalhas com pessoas estás sempre sujeita a coisas novas e que não estás à espera. Mas pronto, mas é um trabalho que está muito predefinido, já sabes o que é que vais ter que fazer, o que é que tens que seguir, qual é que é o... tens tipo um guião. E é... acho que isso acaba por ser um bocado castrador, porque tu habituas-te a não ter que ser muito criativo. E mesmo em termos de trabalho tenho sentido mais isso, que tenho outro tipo de ideias que se calhar, se calhar noutras alturas não teria, ou há uns tempos atrás não iria ter.

E: Isso é daquelas coisas que tu nunca pensaste que iam mudar e que por acaso vieram por acréscimo ou foi mais, *ah gostava de ser mais criativa, vou para o teatro*.

P1: Não, isso não pensei, sim sim. Veio por acréscimo. Não pensei. Acho que a minha motivação principal foi a questão do desafio e de perceber que em termos pessoais, pah que sou medrosa, não acredito muito em ti, mas sei que tenho essas capacidades dentro de mim. Um bocado por aí.

E: Achas que existe um crescimento a nível pessoal portanto? É isso?

P1: Sim, sim. Ah sim, claramente.

E: De repente sentes ter outro tipo de ferramentas ao teu dispor...

P1: Sim, sim... no dia-a-dia. E também o relativizar um bocado, pah porque o mundo empresarial é um mundo um bocado complicado. Eu neste momento então estou a viver uma fase muito complicada no trabalho e o facto de ter o teatro também me ajuda a relativizar um bocado as coisas. Porque naquele meio as pessoas são muito cinzentas e muito iguais e o ter

contacto com pessoas diferentes, isso também me dá... neste momento está-me a dar muito apoio, muito suporte. Isso é outra coisa da qual eu tenho muita consciência sabes? No ultimo dia da peça estava a falar com um deles, acho que era o António e estava-lhe a dizer precisamente isso, que sentia... pah que o que me estava a aguentar muito neste momento era o teatro. Sim...

E: Como te estava a dizer ao inicio, o foco do estudo é mesmo o grupo. Esse grupo que forma um espaço contentor que nos permite entregar, etc. Para ti quais é que são as condições necessárias para que exista uma entrega? Para que nós sejamos mais autênticos ali, vá... Quais é que achas que são as condições necessárias?

P1: Ham... A confiança, entre as pessoas e é o existir proximidade. Ham... se bem que eu com... é assim eu como te estava a dizer, eu sou uma pessoa... eu lido melhor... tipo como estamos aqui, de um para um do que eu num grupo, não sou uma pessoa que... se calhar até sou mas não de uma forma que me satisfaça. Eu gosto de relações mais profundas e pronto, quando o grupo é grande é mais difícil. Ham... e eu... por acaso eu sou... não sei se... acho que foi no final da transição que o E1 pediu-nos para escrever algumas coisas, o que é que aquilo tinha representado e uma das coisas que eu disse precisamente é que gostava de fomentar mais a relação com o grupo. Porque se calhar eu também... pronto dentro de todas as pessoas eu se calhar sou quem tem uma vida mais diferente e eu própria tenho também menos disponibilidade se calhar para combinar e para alinhar se calhar noutras coisas que se possam fazer fora do... do tempo que estamos no teatro. Mas isso para mim é uma coisa muito importante. O estabelecer essas relações de mais proximidade. Mas uma das coisas que eu... olha, por exemplo, aquele exercício que se faz de tu te atirares para os braços. Eu, por exemplo, não problemas nenhuns com isso, o que é um bocadinho... há um contra, é um bocadinho contraditório. Portanto também não sei muito bem se há uma explicação muito lógica. Se calhar tem um bocado a ver com as questões internas mas no fundo de acreditar. Mas depois não consigo... não sei...

E: Há momentos muito interiores nos ensaios, nesses momentos que te queres entregar se sentires alguma dificuldade em te entregares, como é que a ultrapassas? Já alguma vez sentiste dificuldade em te entregares?

P1: Sim. Opa, eu para além de outras características que já te falei acerca de mim eu acho que sou uma pessoa muito instável e há dias que eu me sinto muito presente e há outros em que me sinto completamente fora e é isso que estás a dizer de não conseguires estar ali, senti várias vezes pronto, porque se calhar naquele dia estava um bocado mais descentrada e isso acontece-me muitas vezes, frequentemente. Nos ensaios e porque o tempo também é muito

limitado tenho muita dificuldade de... quando estou nessa de não estar presente tenho muita dificuldade, naquele momento de conseguir centrar-me, sim.

E: Mas tentas, fazes alguma coisa? Que é que te passa pela cabeça nesses momentos?

P1: Pah... para já é o ter consciência disso, 'tou aqui mas não 'tou aqui. E depois tento... é assim uma das coisas que me ajuda imenso é fechar os olhos, eu também estou habituada a meditar, se calhar também recorro um bocado a isso, mas pronto, mas às vezes não dá. Mas é um bocado isso que eu tento, é tomar a consciência disso e tentar vir para o meu interior.

E: Sentes que existe uma influência do encenador... achas que o encenador influencia a forma como te entregas, a maneira como te sentes no ensaio?

P1: É assim Sofia, eu influencio-me por todas as pessoas. E pelo encenador, obviamente também.

E: Não sentes nada em especial relativamente àquela pessoa que está ali a dirigir o ensaio?

P1: Sim. Sinto. O foco de atenção se calhar... é mais nele e... pah é assim... eu... em relação... também só tive duas experiências não é? A outra, com o outro... esse tal... esse outro professor e a forma de trabalhar é se calhar assim um bocado mais, desorganizada e mais aérea... e se calhar aí, por exemplo, nesse aspecto senti, apesar de ter a relação mais próxima com o grupo se calhar compensou o... a... o lado mais disperso do... porque eu também, acho que sou uma pessoa com uma natureza um bocado dispersa e então fico mais perdida. E com o E1, a forma dele ser e aquela coisa de ele querer as coisas atempadas e organizadas é uma coisa que a mim me ajuda. Eu como, no trabalho também tenho de ser um bocado assim, não é uma coisa que me choque. Tenho que... às vezes se calhar algumas pessoas podem não entender muito a postura dele mas eu não sinto nada disso. O facto das coisas não serem... de dar alguma ordem... os processos criativos também podem ser... também se podem tornar numa coisa muito ordenada não é? A criatividade não é uma coisa que tenha... muitas vezes não tem um fio condutor e é... e as características dele, a mim, ajudam-me a dar alguma ordem...

E: Como por exemplo? Que características?

P1: Epa... sei lá... este sentimento que eu tenho é uma coisa assim um bocado mais geral em relação a ele, por ser uma pessoa... pah que gosta que as pessoas cheguem a horas, ham... se não vêm que avisem... por exemplo, pah eu sou incapaz de... se tenho uma coisa combinada e não consigo ir, aviso, se tenho uma chamada não atendida, ligo de volta. Percebes? Esse género de coisas que... pah.. com as quais eu me identifico e que gosto de ver outras pessoas a fazerem e a praticarem também. É um bocado se calhar aqueles aspectos mais do método de... pronto, de... não querer que a coisa seja... pronto, agora juntamo-nos e vamos criar e... ser

uma coisa assim, a avulso ou uma coisa sem uma organização. Sim... e eu com ele sinto isso. Um bocado esse chão se calhar, talvez. Pronto isso são coisas assim do lado mais positivo, do lado mais negativo... agora se calhar mais nesta ultima peça, na Transição não senti tanto isso... pah... ele às vezes é um bocado castrador, só que eu, como consigo perceber o porquê dele estar a fazer aquelas coisas ham... eu acho que em mim não tem muito impacto, não tem esse efeito. Também estou com ele há muito pouco tempo... não sei se com a continuação me fartaria de uma coisa ou outra, não sei... e até... Por exemplo, nesta ultima peça aconteceu uma cena engraçada. Num dos dias da actuação, nós já estávamos.... nós combinávamos aqui sempre às 7, alguns até vinham mais cedo para o ajudar com algumas coisas, eu claro vinha sempre às 7 nunca conseguia estar antes. E depois estávamos ali um bocado a falar do dia anterior e introduzir melhorias e não sei quê. E depois ele dizia, vá quinze minutos para chichi, comer qualquer coisa... pah... há um dia que nós já estamos para aí à dez ou quinze minutos a aquecer e às tantas entra o Manel... resultado: ele saiu para vir comer e não demorou os dez minutos que o El tinha... olha quando ele entra na sala, nós já todos em *viewpoints* a aquecer... pah pára tudo... estás a ver? E eu vi mesmo que o El engoliu em seco e não quis dizer nada para não desconcentrar o pessoal. E depois, no final dessa actuação desse dia, nós no final estávamos sempre cá fora a beber cervejas e não sei quê e eu depois até brinquei e disse *opa eu adorei aquela parte em que o Manel entrou e o El teve que pôr o comprimido debaixo da língua* ‘tás a?... Opa... pronto e até me sinto confortável em brincar... e ele depois riu-se, percebes? E... pah... e pronto desdramatizar um bocado a coisa. Não, mas não ficou... percebes? Não fico inibida ou fico...

E: Hm...

P1: A disponibilidade das pessoas também, acho que tem tudo muito a ver com... pelo menos para mim, é a proximidade e a relação que tu estabelececes com as pessoas. Para mim a confiança é uma das coisas mais importantes em qualquer relação, seja em trabalho, seja uma relação pessoal. Ele insiste um bocado em exercícios que proporcionam isso.

E: E neste, agora nestes trabalhos que tens feito sentes que há algumas mudanças... já me disseste que sentes mudanças, quais é que sentes que são os benefícios e quais as desvantagens dessas mudanças que sentes em ti?

P1: No fundo... porque... repara, eu quando te digo que entrei nisto porque para mim é um desafio grande... ham... o facto de conseguir fazê-lo transmite-me mais segurança e, portanto, como eu naturalmente penso, não sei se acho ou se sou mesmo insegura, que eu também não tenho a certeza se não são coisas da minha cabeça... acabo depois por me sentir mais confiante em mim própria e até com o sentimento de... fico contente, percebes? Fico... se

calhar orgulho é um bocado exagerado mas é tipo um não virar a cabeça para o lado, o querer enfrentar, o querer... não querer desviar, percebes? Sabendo que é uma coisa que é importante para mim, para o meu crescimento pessoal. Epa as desvantagens... mas isto tem a ver com todos os processos terapêuticos que eu faço. Tu quando comesças a ter mais consciência das coisas sofres mais... ham... e, se calhar... neste momento sinto muito... emocionalmente sinto-me mais instável, com mais... porque eu dantes, como fugia um bocado dos... essa é uma das minhas questões, é o fugir da dor e não ter sequer consciência dela, acho que toda a vida foi sempre muito... sempre... desculpei-me sempre dos outros, justifiquei sempre as coisas dos outros, encontrar explicações ao que os outros faziam que me magoavam. Ham... e neste momento, não. Vejo as coisas nesse aspecto com mais clareza e mais consciência. E, inclusivamente, as pessoas com quem eu me dou e as pessoas que eu considerava muito minhas amigas, pah... se calhar... posso continuar a dar-me com elas mas se calhar não é... não é da mesma forma. Ham... portanto, é assim, eu para mim não é uma desvantagem mas é... mas não são só alegrias no processo não é? Não é só... ah ok, agora sou mais espontânea e mais criativa e tenho mais confiança em mim própria, pah mas... mas há coisas que... lá está é porque tens mais consciência da dor. Só que é assim... eu também não sei se tudo isto que eu te estou a dizer... pronto isto se calhar não é muito abonatório para o teu trabalho, mas eu acho que se calhar se eu não tivesse o trabalho que já fiz e que tenho vindo a fazer com o Paulo... É assim, mesmo na psicoterapia que eu estou a fazer eu tenho plena consciência que se eu não tivesse já a bagagem que tenho do trabalho que fiz com o Paulo... não sei se sabes bem o que ele faz mas é um trabalho mais com o corpo... e há muitas tomadas de consciência e de coisas que eu abordo na psicoterapia... ou seja eu acho que o trabalho na psicoterapia está mais acelerado do que seria se eu não tivesse tido o trabalho... e com isto também me refiro ao teatro se calhar também está um bocadinho... não é? Se eu tivesse entrado sem qualquer trabalho para trás... ham... vivia outra coisa. Se calhar... e depois outra coisa que à bocado quando estava a pensar, não sei muito bem se sei explicar que é esta história... pronto e o teu trabalho gira um bocado à volta do grupo e daquilo que o grupo cria... mas eu na realidade... pronto mas isto tem a ver com as minhas características pessoais e com aquilo que eu te estava a dizer que é me muito mais fácil estar um para um do que um para o grupo... ham... eu não senti e ainda não sinto, com todas aquelas pessoas do grupo, aquela ligação que para mim será a ligação contentora, mas no entanto estou lá, porque se calhar quero chegar lá, percebes? Mas isso também não me tem... ou seja, também não me tem prejudicado. Quer dizer, se calhar podia já estar a fazer outras coisas e de outra forma no grupo, enquanto actriz... pois essa parte ainda não tinha pensado mas é verdade. Ou seja, se calhar, eu ainda não me sinto

no grupo. Ou seja, ainda não sinto o grupo como aquela... eu também vejo as coisas assim, o grupo enquanto contentor e... pois mas se calhar é por isso que ainda cá estou. (risos)

E: O que é que vocês costumam fazer com o Paulo?

P1: Pah o Paulo é uma pessoa que tem... E ele desenvolveu o próprio método dele e mistura uma série de coisas, uma delas é a biossíntese, a bioenergética não é? Também já fizemos psicodrama nas sessões com ele. Pronto, ele mistura muita coisa, mas basicamente, assim resumindo, aquilo que eu aprendi com ele foi que, é assim, tu podes mentalmente afastar-te da dor mas o teu corpo regista tudo, e portanto, está cá tudo. E acho que consegui chegar aí através desse trabalho do corpo e de tomares atenção ao teu corpo. Portanto nós fazemos, na prática também fazemos meditações activas, ham... fazemos... agora já estamos, pronto, os primeiros anos, eu já estou com ele para aí há 3 ou 4 anos e os primeiros anos são coisas mais de libertação, também de provocares situações em que te confrontas com a raiva porque, por exemplo com a raiva eu achava que era uma coisa que não existia dentro de mim e consegui tomar contacto com ela, lá, no grupo. Ham... e, portanto, ele acaba por fazer exercícios que te permitem chegar a determinadas...

E: Que potenciam as situações...

P1: Sim... agora já estamos a fazer coisas um bocado mais... muitas meditações, algumas meditações de silêncio porque agora já estamos um bocado mais na fase de começar a consolidar um bocado mais as coisas então é um bocado mais de... coisas mais calmas mesmo de interiorizar.

E: Achas então que tomaste uma maior consciência de ti no meio destas coisas todas que tens feito?

P1: Com o trabalho que fiz com ele?

E: Com tudo sim...

P1: Epa sim, não tem nada a ver...

E: E, para ti, o que é que é isso de tomares mais consciência de ti?

P1: (riso) É sentir-me mais presente, mais inteira, mas também é ver o mundo sem ser tão cor-de-rosa porque eu via o mundo todo muito cor-de-rosa.

E: Portanto, não só em ti, mas também fora... a partir do momento que tomas maior consciência de ti própria também consegues perceber as coisas à tua volta muito melhor?

P1: Sim, de forma mais realista e sem ser de uma forma... porque eu antes construía as coisas de forma que não me doesse e agora tomo mais contacto com a realidade, sinto-me a viver. Pah, eu acho que sempre vivi muito naquela coisa da ilusão, de construir... mesmo em

teenager as minhas relações eram todas muito platônicas e tudo muito idealizado, e agora tenho... pronto, tenho mais consciência da realidade, é um bocado por aí.

E: Obrigada P1!

P1: De nada!

Anexo E: Transcrição da Entrevista a P2

E: Primeiro gostava só que te apresentasses, muito geralmente, a tua idade e o teu curso, o que é que fazes...

P2: Sou o P2, tenho 24 anos, estou em psicologia, com o mestrado integrado na área de clínica...

E: E assim em termos de teatro? Tens alguma formação?

P2: Ham... só tenho a formação daqui, comecei há cinco anos atrás, primeiro como... tipo... nem fui eu que me inscrevi. Eu já tinha essa ideia do teatro, quando ouvi o Gonzalez falar nas aulas, mas foi mais por uma colega minha que se queria inscrever. Eu disse, ‘ah, então, eu vou contigo, depois faço-te companhia...’ e ela logo na primeira sessão, ela que queria ir para o teatro, não ficou, saiu, só fez a primeira sessão e eu adorei, depois fiquei lá.

E: E que experiências é que já tiveste? Foi sempre tudo só no dISPAr...

P2: Só no dISPAr...

E: O que é que fizeste?

P2: Para além dos ensaios, eu não sei se consigo dizer todas porque houve pequenas participações, tipo de auditórios, quando houve conferências, lembro-me que essa foi uma das primeiras. A nível de peças foi... Ah! Eu comecei a trabalhar com o E1 em improvisações e espontaneidade, foi esse o grosso do meu trabalho e trabalhei contigo também. Mas trabalhei com o Jorge, na peça do “Acabou-se a Brincadeira”, que era mais Teatro do Oprimido, e depois trabalhei... depois no terceiro ano foi, tipo exercícios de improvisação, chegámos a apresentar mas muito em forma experimental. E depois no quarto, foi a “Transição”, que foi o que eu fiz contigo e depois o “Sonhatório”, que foi o último.

E: Hm hm...

P2: Ah!, Hm... no meio fiz alguns trabalhos pontuais, houve uma altura que nós queríamos ficar, fazer uma associação e fiz várias coisas para ganhar dinheiro em Erasmus, na Mobilidade, na... fiz num bar, também em improvisação, no Hospital de Santa Maria na ala Pediátrica, fiz também com miúdos, ali no... ao pé do, como é que chama aquela zona... não sei se é ao pé do Rossio... mas pronto não interessa, eram miúdos com dificuldades, de diferentes backgrounds, com dificuldades em integrarem-se nesta sociedade...

E: Hm hm... E as tuas experiências, assim em termos de personagens mesmo, o que é que já fizeste?

P2: Pois, ham... como o grosso do meu trabalho é o improviso as minhas personagens foram muito variadas. ‘Acabou-se a brincadeira’, foi a personagem mais fixa, que foi de um sem abrigo.

E: Mesmo assim, quando fazes improvisos, estás sempre a criar personagens...

P2: Sim, sim...

E: Isso é interessante...

P2: Sim, nessa parte fiz de tudo, eu sempre me interessei... eu depois continuei no teatro inclusivamente porque o meu interesse princi... eu adoro teatro, adoro personagens, adoro fazer teatro clássico, mas o meu interesse principal não era o teatro clássico, era o improviso, eu já desde novo que fazia improvisos de Rap. Pronto, improvisava vocalmente e tanto que depois do teatro tive uma experiência também de improvisação vocal e portanto, o meu interesse, a minha paixão era mesmo o improviso e descobrir essa parte da espontaneidade...

E: Sim, sim, sim... Achas que essas tuas experiências e essas personagens todas que tens de estar sempre a criar, pela paixão que tens de estar sempre a criar coisas novas, que é o que requer o improviso... achas que isso mudou alguma coisa em ti enquanto pessoa?

P2: Sim, bastante...

E: Tipo o quê?

P2: Eu só agora, quando acabou, ou pelo menos este período, este processo... é que me apercebo de algumas... é um bocado difícil separar isso também não é, eu tive quatro anos não é... Portanto, da minha maturidade normal, enquanto ser humano, das experiências acumuladas e o que é que foi só responsabilidade do teatro, mas há determinadas coisas que são claramente visível responsabilidade dos processos que eu passei... tipo, o à vontade com o corpo, não só o à vontade a nível de deixar de ter complexos mas o à vontade com as acções corporais. Tipo, se calhar, antes tinha medo que um gesto meu parecesse mais homossexual, isto é um exemplo, agora já não acho que seja isso que define a minha sexualidade. Homossexual ou machão, tinha muito mais cuidado com as aproximações sociais. Pah, acho que de uma maneira geral, sou mais espontâneo que as pessoas, não tenho tanto... já não tenho tanto medo do toque como tinha, tipo já não... Ou seja, continuo a perceber que cada pessoa tem a chamada bolha e que deves de ter respeito e até estou mais sensível a isso, percebo mais facilmente quando o toque sabe bem a outra pessoa ou não, pronto. De uma maneira geral acho que me conheço melhor a mim pela imensidão de personagens. Aquilo funciona como um laboratório, eu fiz personagens desde de... personagens que eu considerava más pessoas até personagens que eu considero mais amáveis ou lá o que seja e todas essas eram aceites não é? Acho que foi um bocado também isso e eu aprendi a aceitar as outras também, a respeitar. Portanto, o que transpareceu e o que transparece para a minha vida depois pessoal é que com a, tanto com a minha família como com os meus amigos como com quem quer que eu me relacione a nível profissional também... tipo... as... eu sou... desde que haja respeito, de

uma pessoa para a outra, eu já não tenho medo de ser quem sou, dantes... eu digo isto no sentido de: dantes se calhar, imaginando quando queria integrar-me num grupo, tentava obter o máximo de desejabilidade social copiando se calhar o que eu achava que era os pontos comuns daquele grupo. Agora já não, respeito esses pontos comuns mas dou-me a conhecer tal como... não sei explicar de onde é que vem a espontaneidade, mas tal como eu sinto, tal como eu...

E: Como as coisas vão surgindo?

P2: Sim como as coisas vão surgindo, não venho com regras pré-concebidas na minha cabeça é mais isso.

E: E em termos de... das tuas motivações para o teatro... eu pergunto isto porque por exemplo nós aqui no dISPAr, e tendo em conta que as tuas experiências foram maioritariamente no dISPAr... o que é que te motiva a vires ao ISPA, muitas vezes quando nem estás aqui e vens na mesma só para vires para o teatro? O que é que te impulsiona a vires? Quer dizer, nós não estamos a ganhar nada material com aquilo... o que é que te faz vir aqui?

P2: Hm, hm... o que me... é é, é uma pergunta complicada! (risos) Ham... Acho que, no final... eu no princípio não sei era mesmo esta paixão que eu tinha de descobrir, de ter experiências novas. Eu senti logo no início que me estava a ajudar de alguma forma e no final... aliás, a meio deste processo de quatro anos houve partes em que eu percebi que já não... eu estava a evoluir sempre como pessoa mas já não estava a evoluir tanto como se calhar poderia com outras experiências, mas aí o que me agarrava já era a amizade porque entretanto o grupo... ou seja, deixa-me reformular. Eu aprendo muito, tipo aprendi com diversas pessoas que foram passando e quanto mais diversas as pessoas mais eu fui aprendendo porque aprendes com a diferença, mas quando o grupo se vai formando já se torna quase uma dependência ou uma necessidade de estar com aquelas pessoas porque sabes que a aceitação vai ser maior do que na maior parte dos círculos sociais, eu senti aqui uma aceitação maior, fizesse o que fizesse. Se já tinha feito tanta parvoíce ou já tinha sido tão ridículo e ninguém me tinha julgado por isso... pah.. sinto, sinto... é sempre um sítio onde te sentes à vontade.

E: Claro... então era isso que te puxava...

P2: Sim, sim... Era esse... Simplesmente isso, sentia-me a evoluir como ser humano...

E: Exacto, sim sim!! Ham... Esse crescimento que falas a nível pessoal, essas mudanças que foste sentindo, isso é visível? Tu consegues conscientemente aperceber-te dessas mudanças sejam internas ou externas?

P2: Ham... deixa-me só pensar um bocadinho...

E: Claro...

P2: Sim, eu consigo-me aperceber de algumas. Sim, sim, consigo-me aperceber. Às vezes, nem sempre me apercebo de... Ou seja, por exemplo, nos ensaios não, nos ensaios eu estava lá presente, estava concentrado, muitas vezes quando eu me apercebia era quando ou tinha conversas com os outros intervenientes do ensaio que depois passaram a ser amigos e depois havia essa abertura para falar sobre as nossas experiências ou muitas vezes, que eu ia sozinho para casa porque acabava a horas... tarde, foi raro o ensaio em que eu não reflecti sobre as personagens que tinha feito, o que é que tinha feito e acho que isso trouxe um autoconhecimento sobre mim, maior. Só o simples facto de eu me questionar porque é que faço sempre ou quase sempre este tipo de personagens. Porque é que eu faço quase sempre sei lá... personagens... histriónicos? Pronto, depois fui-me apercebendo talvez fosse algo que faltava em mim, algo que faltava, algo que eu tinha medo. Tipo de... e não havia razão para isso... ham... agora onde eu noto, actualmente mais mudanças é no meu grupo de amigos e família. Nas partes, nos grupos mais sociais ou de trabalho eu continuo a ter que ter uma postura chamada a aceitável. Agora, o facto de... como foi um trabalho de improvisação e espontaneidade eu ter-me exposto ao ridículo eu já não vejo o ridículo como ridículo, vejo o ridículo como humano. Eu agora, tipo por exemplo, ao pé dos meus amigos... posso contar-te até um exemplo. Eu tive um trauma, um trauma entre aspas. Eu uma vez fui a um Karaoke e a minha voz é péssima, estava a sala cheia e três pessoas me aplaudiram. Isto quando eu era muito novo e então eu sempre tive vergonha de cantar e desde que frequentei o teatro e fiz workshops de voz eu tipo estou sempre a cantar porque é uma coisa que eu gosto e já... e as pessoas que já estão ao meu lado, já se habituaram, já não... Se calhar a primeira vez até: ‘tu não cantas nada’, ou qualquer coisa, ou algum comentário. Mas depois, depois de ultrapassar esses primeiros comentários, eu percebi que esses primeiros comentários muitas vezes eram quase respostas imediatas sociais, percebes? Não... há pessoas que agora estão-me sempre, amigos meus e pessoas que gostam de mim, estão sempre a pedir para eu fazer uma palhaçada ou para cantar, já não... Desde que se habituaram e respeitaram... pronto é por aí.

E: Sim... O objectivo do estudo que faço é perceber um bocado que o grupo que nós criamos é uma variável fundamental para que exista este espaço em que te podes entregar e um espaço em que tu possas explorar-te a ti próprio.

P2: Hm, hm...

E: Pronto, para ti quais é que tu achas que são as condições fundamentais para que ocorra essa entrega?

P2: Bem eu já falei de algumas, Aceitação, Respeito pela outra pessoa, mais... Não, não... deixa-me pensar. A Aceitação é a principal, acho que a aceitação é a principal e... ham... e

Respeito, quando eu digo respeito é o respeito pela dificuldade dos outros, ou seja, a aceitação também implica respeito quando o outro não consegue aceitar e tentar... dares o tempo, tipo... perceberes que as pessoas têm ritmos diferentes e tipos diferentes de aceitação. Mas eu acho que, a palavra chave pelo menos que eu retiro é essa, é Aceitação.

E: Hm, hm... nos momentos em que tu estás nos ensaios e às vezes não estás para ali virado... ham... o que é que fazes? Imagina, momentos ou dias em que podes estar menos inspirado, como é que ultrapassas esses momentos? Se os tens...

P2: Raramente, mas aconteceu. Deixa-me ver um momento em que eu não estava inspirado... Deixa-me pensar... Pah, normalmente não participo tão activamente, por e simplesmente. Fico a observar, e reflecto depois sobre o porquê disso ter acontecido. Porque também é muito importante. E muitas vezes percebo que, se calhar, não estou a participar... às vezes são problemas que trazemos de fora outras vezes é mesmo porque aquilo nos causa algum tipo de constrangimento ou há ali alguma limitação nossa. Ou seja, já aconteceu, não tanto isso de não ter vontade mas de estar em palco... ham... não em palco, em cena, e perceber que há falta de vontade e muitas vezes pode ser porque eu não estou à vontade ao ir fazer aquele personagem ainda, o que significa explorar essa parte de mim ou porque, já aconteceu também, a pessoa que está a contracenar comigo fazer-me lembrar situações mais complicadas da minha vida e que eu bloqueio por ainda ter lá o “trauma”. Mas depois de reflectir nisso, isso é só mais uma razão para mim, para voltar. Mas pronto...

E: Ok... e relativamente ao encenador, nós temos sempre alguém que está a coordenar um grupo... ham... qual é que achas que é o papel do encenador ali? E achas que é importante para esses processos?

P2: Ham... Sim!! Acho que é fundamental. Só que no caso... o que eu tive mais foi o E1, também tive com o Jorge, são dois encenadores diferentes. No caso do E1, ele é um encenador mesmo, ou seja, um professor de teatro. Ele percebe bastante de psicologia mas não é um psicólogo. Por isso, eu acho que a parte, a exploratória e em que tu te deparas, foi algo que nós nos começámos a aperceber mais nós, grupo. Só que ele é que era o causador, porque ele é que arranjava os exercícios que provocavam isso, ele é que muitas vezes, quando havia uma data nos apressava e o processo, principalmente quando se vai actuar, fazer uma peça ou uma performance, é sempre o... quando há essa pressa é sempre o processo onde se aprende mais de nós, porque para além das partes de – pelo menos comigo aconteceu assim, não é? – para além das partes de, as personagens e disto que eu estive a falar, há mesmo a convivência do grupo. Alguém ter que liderar, ou alguém tem que... há esses conflitos que existem em qualquer equipa de trabalho e como, normalmente, as equipas de trabalho são

hierarquizadas e são estruturadas de forma clara, ali havia um líder sim, o encenador mas depois, no grupo específico dos dISPAres mais velhos, depois desse líder, não estava muito bem definido, por isso havia sempre conflitos não é? Porque não... não... havia o respeito por quem lá estava há mais tempo. Mas não era necessariamente os sublíderes por isso, por isso acabas sempre por... esses conflitos depois também... extrai-se sempre qualquer coisa, não sei. Por isso, acho sempre importante por isso... é quase um... é um catalisador, é um organizador e um catalisador dessas experiências e dos exercícios que nós fazemos.

E: Tu achas que esse processo que se inicia em vocês então é muito potenciado pelos exercícios que ele vos propõe?

P2: Sim, sim, sim!! E também porque... acho que aqui para a psicologia o teatro é fundamental porque aprendes bastante a... tem tudo a ver com comunicação, tem a ver com a comunicação verbal, mas que aqui aprendes ainda melhor, a psicologia, mas não verbal que eu acho que no nosso curso é pouco explorado. Por isso, outras das vertentes que eu não falei foi que, eu comecei a analisar pessoas muito mais facilmente através de... só da sua postura corporal por já ter experimentado e visto tantas que comesas a criar padrões e a perceber.

E: Começas a estar mais atento a certas coisas...

P2: Sim... Principalmente isso. A experiência que eu mais guardo é corpo... corpo, expressões, o corpo no seu todo. Como instrumento, sim... que transporta a tua mente e o teu... o teu meio de ser.

E: Quais é que achas que são os benefícios e as desvantagens desse novo conhecimento que sentes que tens sobre ti próprio? Se é que eles existem...

P2: Sim, sim!! Os benefícios, Autoconhecimento. Estou mais à vontade, sinto que melhorou substancialmente, se é que podemos dizer, a verdade dos relacionamentos que eu tenho, a honestidade. Já não, já não... lá está, é o que eu estava à bocado a falar sobre a desejabilidade social. E outra coisa, à bocado quando perguntaste eu só disse Aceitação, acho que Exploração também é uma palavra importante e nos relacionamentos que eu agora tenho. Sinto que mesmo que haja ali falhas, sei que há sempre possibilidade de explorar novas maneiras de comunicar. Ham... Principalmente isso, abriu... como eu fiz um trabalho de espontaneidade e contracenei com tantas pessoas diferentes com tantos personagens diferentes percebo que eu posso estabelecer... Eu não preciso de estabelecer relações padrões que para mim são fáceis com X pessoas. Posso ter uma relação contigo de uma determinada forma e com outra pessoa de outra determinada forma, mais, sei lá, mais espiritual com uma, mais corporal com outra, mais intelectual com outra e isso não... isso só me vai enriquecer, antes eu

não... eu, não é achava, não o faria... Afastava-me de pessoas naturalmente diferentes de mim e agora aproximo-me de pessoas diferentes de mim, para poder aprender alguma coisa.

E: E achas que há alguma desvantagem?

P2: Desvantagem... ah! Sim... há! Desvantagem principal eu penso que é dúvida. Como é que eu posso explicar... Desvantagem é no sentido de, não comigo, não interiormente, mas exteriormente para a adaptação à sociedade é complicado porque acho que há pouca espontaneidade na sociedade em geral. É verdade, e então eu lido mal com pessoas com muitas certezas, já lidava mas agora ainda pior com o teatro. Com muitas certezas sobre o que são, o que fazem, porque eu se tinha algumas perdi-as, percebes? E então, às vezes é difícil essa parte. As partes mais burocráticas e profissionais e... eu depois da experiência que tive, que eu sinto que foi mais humana, que me tornou uma pessoa mais humana, acho sempre que quando há aquelas complicações burocráticas eu acho sempre que... ‘mas porque é que não se arranja aqui uma maneira de simplificar, de chegarmos a acordo verbal’? mas sempre há sempre outros interesses por trás, financeiros. Essa é a parte mais complicada, lidar com essas facetas sociais, do dinheiro. Para mim!

E: Então achas que é importante o grupo? Mesmo para os teus processos todos que me descreves, que o teatro te foi proporcionando, achas que o grupo é importante para isso?

P2: Acho que sim, acho que é fundamental. Acho que é fundamental pela questão de que as pessoas só se abrem quando existe confiança - Confiança é outra palavra (risos) podes ir buscando isto -. Quando existe verdadeira confiança não é impossível dares-te, entregares-te sem perceber que a outra pessoa do outro lado está a fazer a mesma coisa. Portanto, por isso é que eu percebo que seja fundamental e o E1 ou o Jorge ou o Gonzalez, todos insistiam muito nisso de... e o E2 tenho a certeza, nunca fui encenado por ele mas tenho a certeza... Que eles às tantas têm que fechar o grupo mas é muito por essa questão se têm de estar sempre a entrar pessoas novas, tu de repente já deste tanto de ti a conhecer que agora chega aqui uma pessoa e ainda está na parte mais supérflua, a dar a conhecer a sua parte social e eu já estou aqui a entregar quase tudo da minha vida... Pronto isso pode... é um retrocesso no processo. Por isso é muito importante o grupo. E eu considero que quanto mais diversificado melhor, tenho aprendido muito com pessoas diferentes.

E: É isto!! Obrigada!

P2: De nada! Por acaso fez-me pensar em algumas coisas!

Anexo F: Transcrição da Entrevista a P3

E: Primeiro gostava que te apresentasses um bocadinho, para te conhecer melhor... Coisas muito básicas: a tua idade, onde estudaste, essas coisas assim.

P3: Sou o P3, tenho 21 anos, sou estudante de psicologia no ISPA – Instituto Universitário.

E: Ok...e até ao ISPA o que é que fizeste?

P3: Estudei.

E: Onde?

P3: Primeiro tive no colégio militar. Não, primeiro na escola 101, depois fui para o Colégio Militar, depois no rainha Dona Leonor e agora no ISPA.

E: Alguma vez tiveste formação em teatro?

P3: Formação? Não.

E: E nunca fizeste nada no teatro?

P3: Oh... fiz uma peça no colégio, mas não fiz formação. Fiz o Auto da Barca do Inferno.

E: E que mais?

P3: E fiz o Diurnos.

E: Como é que foram essas experiências?

P3: Hammm...

E: Que é que fazias? Qual é que era a tua personagem?...

P3: A minha personagem no Auto da Barca era o Onzeneiro. Que era um personagem ganancioso que foi para o inferno. E no diurnos, era o Logan, que era um personagem ganancioso e superficial que... foi para o céu.

E: E essas... as duas personagens, mudaram alguma coisa em ti?

P3: O Onzeneiro não mas o Logan... talvez tenha mas não foi consciente.

E: Tipo o quê?

P3: Ham... tipo o gozar com os outros. Sobre as suas fraquezas.

E: Essas mudanças são vividas?

P3: Hmmm...

E: Hoje em dia percebes se o teu papel de Logan teve implicações na tua vida? Consegues identificá-las?

P3: Sim, acho que são mais inconscientes. Mas sim, se eu pensar nelas consigo identificar.

E: Pronto. Nós aqui fazemos teatro amador, não ganhamos nada material com isto vá. O que é que te motiva então a fazeres isto? O que é que te impulsiona a ires para o ISPA quando, às vezes, nem sequer estás lá, porque não tiveste aulas ou qualquer coisa e mesmo assim vais para lá? O que é que te motiva a saíres de casa nesses momentos?

P3: Acima de tudo é a descoberta pessoal que faço. Ham... Existe também a componente da amizade que se cria com os membros do grupo e a partilha que... a partilha pessoal que está lá implícita. Porque cada um tem as suas coisas pessoais e pomos tudo numa taça e partilhamos.

E: Portanto tu sentes que ao ires para lá, sentes que existe um crescimento a nível pessoal é isso?

P3: Sim.

E: De que forma é que... que é que é isso? Que é que é isso do crescimento pessoal para ti?

P2: É o conhecimento próprio. É conheceres-te a ti mesmo e saberes lidar com cada cantinho que não conhecias e que agora conheces e haver um controlo consciente dessa energia que está a ser conhecida.

E: Hm hm... pronto então, em termos de... tenho aqui a questão de se isso é visível internamente mas já percebi que sim.

P3: Sim.

E: E externamente? Tipo em termos de comportamentos, de relações que estabelece depois...

P3: Sim também. Mas tem sempre influência. Tudo o que fazes na vida.

E: Hm hm...

P3: Tem influência externa sobre os outros.

E: Pronto o estudo que eu estou a fazer foca sobretudo o grupo. Sendo que o grupo é a parte mais determinante para nós conseguirmos criar um espaço que seja contentor e que seja acolhedor e que só depois de formado esse grupo coeso e pronto... que vai permitir a criação deste espaço é que se tornam possíveis os processos que tu falas não é? De autoconhecimento...

P3: Sim, sim...

E: E processos autoexploratórios. Para ti, quais é que são... pronto tendo em conta o que te disse... ham... Para ti, quais é que são as condições necessárias para que a entrega ocorra? Em grupo? Quais é que são as condições que sentes que são necessárias para que consigas ter um contacto mais aprofundado contigo próprio?

P3: Então... O grupo tem de ser livre de julgamentos ou pelo menos fazer sentir isso. Tem de haver uma relação forte entre as pessoas, tem.... Ai não ‘tou concentrado ‘pera. (risos)

E: Eu já percebi, toma o teu tempo não estejas preocupado.

P3: Ham... Acho que também é importante o grupo estar fora desse contexto. Não só dentro do contexto do teatro mas ‘tar-se fora e haver uma partilha de todos, todos os indivíduos e não só de alguns.

E: Hm hm...

P3: Acho que é isso.

E: Quando esses alguns não partilham isso o que é que sentes? Quando há pessoas que estão fora desse... o que é que sentes quando percebes que há pessoas fora?

P3: Oh sinto que posso partilhar à mesma com os outros mas que eles são só indivíduos que estão lá a ouvir e que não...

E: E achas que podem ser bloqueios ao teu processo?

P3: Depende da percentagem de indivíduos que é bloqueante.

E: Ok... e se sentes dificuldades... não sei se às vezes sentes dificuldades na tua entrega em ensaios... como é que ultrapassas essas dificuldades?

P3: Então penso em... penso nas pessoas que... penso nas pessoas que são mais próximas, penso que mesmo que haja julgamento, não interessa, porque é só um julgamento. E penso em conhecer-me mais e não é por os outros não se darem a conhecer que eu não vou dar-me a mim próprio. Por isso, pronto.

E: Qual é que achas que é a influencia que o encenador tem nos teus processos? Tanto os processos criativos como esses auto-exploratórios?

P3: Acho que é fulcral o encenador.

E: Achas que o tipo de direcção que ele tem, as propostas que ele te dá, são determinantes?

P3: Sim. Sim, sim, sem dúvida. É o E2 que faz os exercícios todos. Basicamente está a coordenar o que é que nós fazemos, por isso... Se não houvesse o encenador não... não imagino sequer.

E: Então achas que ele é ali tipo uma...

P3: Não, acho que o ponto chave é cada um de nós mas acho que ele é... é o organizador da informação.

E: Achas que a informação que ele te traz... tipo os exercícios que ele propõe e etc. são fundamentais para criar essas condições que falavas à bocado?

P3: Sim, sim...

E: Os exercícios proporcionam essa confiança entre vocês...

P3: Sim pode não ser um encenador mas tem de haver uma pessoa ou várias a coordenar isso mesmo.

E: Sim... sim... Ham... e em termos de... ham... para além desses conhecimentos que ele te traz, achas que as características muito pessoais dele são importantes também para o grupo?

P3: Acho... sim... (risos) É para falar sobre isso?

E: Sim... se quiseses! Pensar um bocadinho nisso...

P3: Então... ham... pah eu acho que ele está envolvido primeiro que tudo... Está envolvido pessoalmente também na actividade em que estamos inseridos. por isso a parte pessoal dele também conta e como é ele a organizar e a criticar e a gerir o processo acho que a parte pessoal dele é fundamental estar lá.

E: Sim... Que importância é que... ah! Que influencia é que achas que esses processos todos que tu falas de autoconhecimento, de uma exploração mais aprofundada de ti próprio... qual é que é a influência que o grupo exerce nisso?

P3: Acho que é uma grande influencia...

E: Tendo em conta que te estás a conhecer a ti próprio dentro de um grupo não é?

P3: Sim, sim, sim. Por exemplo, nesta peça foi totalmente visível a influência que tinha visto que tínhamos de, objectivamente, aceitar a influencia do outro e fazíamos exercícios próprios para isso e mesmo que não tivéssemos acho que a influência era gigante.

E: Porquê?

P3: Porque estamos inseridos nesse grupo. Fomos unidos como grupo para fazer isto, para fazer a peça e se estamos mesmo... se estivermos mesmo unidos a influencia é muito grande. Acho que é isso.

E: Qual é que achas que é a influência mesmo em si... a influência mesmo em si qual é que achas que é?

P3: Pode haver influência positiva também em que as pessoas se entregam e faz com que eu me entregue também.

E: Quais é que achas que são os benefícios e as desvantagens de te conheceres melhor a ti próprio? Quando isso acontece neste grupo, quais é que são os benefícios e quais é que são as vantagens?

P3: Então os benefícios são teres um maior autoconhecimento e não ficares na ignorância não é? Ham... consegues controlar-te melhor no dia-a-dia. Ham... controlar-te não é bloqueares é... é controlar o que fazes e o que sentes. É aceites o que é que tu és e o que pode ser uma desvantagem que é não aceitar o que é que tu és. Mas acho que se aprende a aceitar... Ham... acho que sentes mais, se tiveres em contacto contigo sentes mais no dia-a-dia também. Sabes lidar melhor com os problemas dos outros, porque te conheces a ti próprio melhor, sabes te pôr na posição do outro. Desvantagens... não vejo muitas...

E: Hm hm...

P3: Só isso de não aceites o que conheces mas...

E: Este processo que acabámos agora... Achas que mudou alguma coisa em ti? Achas que acrescentou mais alguma coisa? Achas que acrescenta sempre alguma coisa cada diferente processo?

P3: Sim, sim, sim, sim... Acho que este foi mais auto-exploratório. Apesar do processo não ter sido o mesmo. Não sei porque, o ano passado estava mais confortável com o papel porque já conhecia essa parte de mim e é uma parte que eu uso no dia-a-dia como defesa ao outro e este ano tenho de representar uma coisa que eu já sou mas que não é nenhuma defesa, sou eu, sem nada. Por isso é mais difícil e é bom.

E: Que é que isso acrescentou ao teu dia-a-dia?

P3: Ham... Acrescentou calma... acho eu. Acrescenta sempre. Cada vez que faço isto acrescenta sempre mais... Pensar menos nos julgamentos dos outros. Ham... E acrescentou bem-estar acho eu.

E: Notas isso nas coisas que fazes e...

P3: Sim, sim, muito.

E: Ok... Pronto! Muito obrigada!

Anexo G: Entrevista P4

E: Primeiro gostava que te apresentasses um bocadinho, dissesse a tua idade, em que curso estás... Essas coisas.

P4: Então, sou a P4, tenho 20 anos, estudo no ISPA, estou no segundo ano... ham...

E: E em termos de teatro já fizeste alguma coisa? Tiveste formação?

P4: Ham... Fiz um ano de interpretação no Evoé e acho que foi assim a única experiência de teatro propriamente.

E: Ok... E agora então, mais actualmente, o dISPAr?

P4: Sim, agora o dISPAr.

E: Então, em termos académicos, fizeste só psicologia? Entraste para a faculdade e...

P4: Sim, sim, sim...

E: Ok. E já fizeste alguma vez teatro? Por exemplo, nesse curso? Vocês tiveram alguma apresentação?

P4: Tivemos uma mini peça que foi apresentada lá na escola. Mas palco mesmo, teatro teatro, não... (risos).

E: Ok... E agora, já contando um bocado mais com o dISPAr e tal, podes-me falar um bocadinho das tuas experiências? Tipo o que é que fazias? Mesmo em termos de peça...

P4: Sim. Apresentámos uma peça que foi construída por nós, com uma encenação, mas em que cada um trouxe uma espécie de um conto ou um excerto de um conto que foi depois montado, foi articulado e apresentámos durante três dias, no teatro, no auditório.

E: Então, essas duas experiências que tu já tiveste, dessas duas experiências que já tiveste, quem é que eram as tuas personagens? Que personagens é que já interpretaste?

P4: Na primeira peça que fiz, na mini peça de que te estava a falar, fazia de uma ex-toxicodependente que já tinha recuperado mas que estava a trabalhar numa instituição, para recuperar toxicodependentes, que tinha algumas recaídas às vezes... (risos)... ham... e no dISPAr, fiz uma personagem construída por mim, que não é muito fácil explicar... (risos) Ham... De uma mulher que... Uma princesa que se apaixonava por um escravo e que tinha o poder e usou-o, para fazer com que ele se envolvesse com ela. Uma personagem algo dominadora suponho.

E: Achas que essas experiências e essas personagens em si mudaram alguma coisa em ti? Ou fizeram-te aprender alguma coisa sobre ti?

P4: Sim, sobretudo no dISPAr porque fui eu que a construí e tem inevitavelmente que ver comigo, e sim, permitiu-me dar voz a algumas coisas que são minhas e que estão mais escondidas e que não... Se calhar que no dia a dia não se mostram tão claramente. Ham... E

sim, aprendi sobre mim, permite-me sempre conhecer-me melhor, nem que seja na forma como decides interpretar determinada personagem mesmo que não sejas tu a escolhê-la e que ela te é atribuída, a forma como a representas acho que vai sempre buscar coisas tuas e aprendes sobre ti ao fazê-lo.

E: E essas aprendizagens são vividas para ti no teu dia a dia? Sentes essas aprendizagens nas tuas vivências?

P4: Hm.... Se calhar, directamente directamente não, mas.... Sim! (risos)

E: Ok... e... quais é que são as tuas motivações? O que é te impulsiona para fazeres teatro? Ou seja, por exemplo, aqui no dISPAr tu não tens propriamente um cachet, vais para ali porque queres, então o que é que te impulsiona? Muitas vezes vinhas para aqui cedo quando tinhas exames, e o que é que te levantava da cama para vires?

P4: Acho que são várias coisas. Por um lado é um grande desafio e confronto-me com muitos dos meus medos e inseguranças e como o grupo é um ambiente que me permite explorar e desafiar mas sempre com muita segurança, porque... E acho que é uma particularidade deste grupo, que eu não sentia tanto no outro. Também muito pela postura do E2 que é o professor... Ham... Ou seja, permite-me conhecer melhor e atrever-me e ensaiar certas coisas num ambiente bastante seguro. E depois o grupo em si. Há inevitavelmente uma grande amizade que se cria entre as pessoas e é muito divertido (risos).

E: Sentes então que houve um crescimento teu? Sentes que houve um saltinho, depois destas coisas todas?

P4: Houve um saltão (risos)! Sim!

E: Estava só a ser simpática, um saltinho... (risos) Sentes que houve um crescimento a nível pessoal?

P4: Sim, sim. O teatro é muito importante e ao longo deste ano eu sinto que cresci muito e sinto que o teatro teve um papel muito importante. Aliás, aquilo que me alicia no teatro não é eu querer ser actriz, é... Eu não quero ser actriz... é mesmo por aquilo que me dá em termos pessoais. Ham... Que é muito, é mesmo muito.

E: Tipo o quê?

P4: (risos) Confiança... Olha a minha relação com o meu corpo foi uma coisa que mudou muito, desde que estou no teatro, isso já começou antes do dISPAr, ham... Esta coisa de conhecer o corpo e de explorares e... Pah é muita fixe, às vezes tipo... Sinto mesmo que não é a minha cabeça que está a comandar as coisas, que desce ao corpo a decisão. E surpreende-me imenso às vezes quando estamos a dançar, aqueles aquecimentos em que é muito o corpo que

trabalha, que é ele que me move não sou... Sou eu mas é... Está tudo ligado, não é a minha cabeça. É muita bom, é mesmo muita bom... É terapêutico, é mesmo terapêutico!! (risos)

E: Não sei se te lembras mas aquilo que estou a procurar saber é se o grupo de teatro é determinante para nós criarmos um espaço contentor... Tu tens um grupo de teatro e com esse grupo consegues criar esse espaço de que tu falaste, um espaço para te atreveres. E é só aí, nesse espaço, que tu consegues mergulhar em processos auto-exploratórios. Para ti, quais é que achas que são as condições necessárias para que isso ocorra? A verdade é que já falaste um bocadinho sobre isso, o E2... o ter a postura que tem... ham... para além disso que é que achas que é também preciso para que isso aconteça?

P4: Acho que o professor, o encenador, o que for, tem o papel principal nisso porque, para além de... ou seja, se ele não julgar, se te encorajar e te der feedback e... honestamente e... mas com muita sensibilidade e acho que aí é muito importante que isto num curso de psicologia, ou seja são pessoas que têm também formação de psicologia o que à partida significa que elas têm uma sensibilidade diferente. E... Mas também no facto de ser ele que gere as dinâmicas no próprio grupo. O grupo em si é muito importante mas eu acho que ele também, o grupo aprende, é despertado para essa sensibilidade e aí o professor também tem um papel muito importante. É muito importante também que as pessoas cumpram não é as regras, porque deixam de ser regras porque passa a ser uma coisa que as pessoas têm mesmo vontade de... estar lá a horas, investir, trazer coisas, contribuírem, porque sentes que podes confiar. Sim, isso é muito importante. Agora lembrei-me de uma coisa... Suponho que um espaço sem espelhos também é imp... espelhos, espelhos... físicos... Ham... Também suponho que seja importante.

E: Porquê? Porque é que te lembraste disso?

P4: (risos) Não sei, porque é que me lembrei disso mas... É porque deixa de haver um olho... Os olhos deixam de estar de fora. Ou melhor, as outras pessoas também são olhos e também estão de fora mas passas a sentir-te, em vez de te veres ao espelho... Olha o texto que tu levaste do Pirandello, se calhar... Pois, estou-me a lembrar disso, ele tinha uma relação ali com o espelho não é? Se ele se tivesse a ver ao espelho, já não estava em contacto com ele próprio, perdia-se e... ya... Aquilo que eu sinto nunca é aquilo que o espelho me devolve e... ya isso é fixe.

E: Ficaste curiosa com o Pirandello? (risos)

P4: Fiquei fiquei... Eu já o tinha lá em casa então... Li.

E: Boa boa!! Hm... Ah, se tens momentos em que sentes uma maior dificuldade em te entregares, se tens dias em que podes não estar para ali virada, como é ultrapassas esses momentos? O que é que fazes? O que é que pensas nesses momentos?

P4: Às vezes não consigo... Ham... Há dias em que não... Pah em que não dá...

E: Sim...

P4: Tipo... Mas o mais importante é não desistir, porque às vezes, nessas alturas em que eu não me consigo entregar e não estou a conseguir viver aquilo que queria estar a viver só me... às vezes só penso em fugir, em sair dali. Mas não, chego ao final do dia e respiro fundo e digo, “bem amanhã vou outra vez para lá e vamos ver o que é que... o que é que vai...”. É importante, para mim é muito importante porque eu desistia muito das coisas. Ham... Tinha medo ou alguma coisa não corria bem e eu corria e começa de novo noutra sítio qualquer e no dISPAr isso não aconteceu. Tipo... já havia dias em que eu só me queria ir embora ou inventar uma desculpa qualquer para sair da aula, “ai tenho de me ir embora afinal”, mas... mas não... Se correu mal, correu mal e era só isso.

E: Aceitas que pode haver essa dificuldade, às vezes.

P4: Sim! Sim, faz parte. É bom, e... E o meu processo de crescimento também tem muito a ver com isso, com conseguir aceitar isso e não tenho que ser perfeito, nem tenho que ser muito boa, nem tenho que pr... Mas é importante ser honesto tipo... Quando não está a correr bem, não está a correr bem... não tenho que estar a fingir que estou a sentir aquilo se estou a sentir aquilo. Isso é bom, é importante.

E: Sim... Em termos do grupo... Tu já falaste do encenador, da importância que lhe dás... Ham... que importância é que o resto do grupo em si tem? Para ti... para o teu processo, para o teu crescimento?

P4: Hm... É importante, sem dúvida, porque o próprio grupo te ajuda muito. Ham... Por exemplo, eu com a minha sensibilidade e com as dificuldades que às vezes sei que enfrento consigo reconhecer no outro, às vezes, essas mesmas dificuldades e sei o que é que eu posso fazer ou o que é que eu gostava que me fizessem a mim que muitas vezes coincide com aquilo que gostavas que te... haaam... te fizessem a ti. E por esse lado é bom, no suporte. E, por outro, o grupo também dá muito feedback naquilo que acha e que não acha e faz isso com muita liberdade e responsabilidade ao mesmo tempo porque é bem capaz de dizer “olha não estou a gostar nada disso” mas nós sabemos receber isso muito bem porque sabemos que aquilo não é feito com... é uma crítica mas que não se dirige... “não estou a dizer que não vales ou que não fizeste bem”...

E: “Podes melhorar aqui ou ali”...

P4: Exacto!! Isso é muito bom e eu própria senti uma liberdade para criticar e para elogiar e, ah!! E sinto que os elogios nunca são nada em vão, nunca são nada... Ah, sim, sim, está muito bonito! Tipo não, nunca sinto nada disso. Sei que se me dizem que sim é porque sim, se dizem que não é porque não. E é essa honestidade, é muito importante. E depois para além de serem companheiros de teatro são amigos, muitos deles. Portanto, é um grupo que sai um bocado do contexto do teatro. Isso é importante, é bom.

E: Que bom!! Voltando um bocadinho à questão do teu próprio crescimento... Quais é que achas que são as vantagens desse novo conhecimento que adquires sobre ti própria, e as desvantagens? De tu te conheceres melhor, de te aproximares mais de ti...

P4: Hm! Começando pelas desvantagens, ham, não sei se é uma desvantagem mas... Pronto, eu não olho muito para as coisas assim...

E: Hm...

P4: Mas aquilo que é sentido como uma dificuldade é que o teatro é um grupo muito particular, é um contexto muito particular e é um contexto em que eu me sinto muito eu, muito... E depois, às vezes, noutros contextos, já não funciona da mesma forma, ainda que eu gostasse que funcionasse. Ham... E as pessoas não percebem muitas vezes. Olha, por exemplo, as críticas e os elogios é algo que num contexto... (risos) Real... Num contexto diferente, muitas vezes não é recebido da mesma forma, porque lá está não há construção de segurança à partida, não há confiança à partida, e é normal. Mas é uma coisa que tu tens vontade, vives de determinada maneira e aquilo sabe-te tão bem que tens vontade de funcionar dessa forma noutros contextos e... E pronto! Por exemplo, no teatro, sei lá, a maneira como eu me sento, como eu estou, quando estou lá estou presente e às vezes eu estou nas aulas e estou sentada das maneiras mais estapafúrdias que existem. Eu vejo os professores mesmo a olharem para mim com um ar estranho. A acharem piada às vezes mas outras vezes a acharem só estranho. (risos) E... a verdade é que eu gostava que aquilo que... A forma como as coisas funcionam no teatro, funcionassem noutros contextos mas não é bem assim. As vantagens... Sei lá, são tantas (risos). Ham... Sinto que tenho muito mais confiança em mim, isso é bom. E aprendi a ouvir-me mais a mim, a estar em contacto comigo e a não procurar tanto fora de mim o que é que deve estar a acontecer ou não deve, por exemplo, esta palavra do deve deixa um bocado de existir, é aquilo que é... É o que pode ser! Seja bom ou seja mau... Ham... Repete lá a pergunta, é as vantagens do...

E: Sim as vantagens desse novo conhecimento, de te conheceres melhor a ti, te aproximares mais de ti, cresc...

P4: Ah! A relação com as outras pessoas! Seja da minha família, seja com o pessoal da faculdade, com os meus amigos, é diferente. Parece que deixei de estar à espera que as pessoas me julgassem...

E: Hm hm...

P4: E é curioso porque não foram elas que mudaram, fui eu. Fui eu que mudei! E... E sinto-me muito menos olhada e observada do que antes, quando a mudança teve em mim... Ham... Estou muito mais descontraída, estou muito mais... Isso é muita bom. E com os meus pa... E na minha família há uma coisa que está ligada ao teatro, não tem só a ver com isso mas a proximidade física com o meu pai que era uma coisa muito complicada, é muito mais fácil... Olhar nos olhos, uma coisa que acontecia raramente, olhar nos olhos e o tocar... Não tem só a ver com o teatro mas isso também acho que foi importante e isso é porreiro. (risos)

E: É porreiro! (risos) Mariana muito obrigado foste uma ajuda preciosa.

P4: Espero que... Espero que sim!

E: Obrigada!

Anexo H: Entrevista E1

1. Características da pessoa

1.1 Dados biográficos e de formação

Sexo Masculino

Idade 44

Habilitações literárias / percurso académico

Mestrado em Direcção Teatral

Senior em encenação

2. Alguns estudos recentes que cruzam o teatro com a psicologia, mais especificamente o processo de criação de uma personagem com um processo auto-exploratório por parte do actor que cria essa mesma personagem (Nemiro, 1997; Salema, 2009 & Coxixo, 2012), concluem que esse processo de criação culmina num conhecimento mais aprofundado e completo de si mesmo (*self*). Qual a sua perspectiva em relação a isto?

Quando entramos num processo de *devir* uma personagem estamos a “usar” o que somos. Porém com uma espécie de filtro que inibe certos aspectos e realça outros. Sob o pretexto de vivenciar uma personagem que, como qualquer ser humano, possui certas características, maneiras de pensar, actuar e reagir, o actor permite-se vivenciar certos aspectos de si próprio na sala de ensaio e no palco que, eventualmente, não estão presentes na sua vida quotidiana. Acredito que somos compostos daquilo que mostramos aos outros (e a nós próprios) e daquilo que escondemos dos outros (e de nós próprios), grande parte inconscientemente. Assim, quando nos permitimos *devir* uma personagem, uma parte de nós mesmos não “conhecida” até ao momento pode ser assimilada no processo, desde que se mantenha a auto-observação e a reflexão na relação entre si-próprio e a personagem. Num processo de formação de um actor é muito importante passar por *devir* uma personagem que tenha características opostas das do actor.

2.1 Enquanto actor, lembra-se de alguma experiência em particular? Descreva, por favor.

Muitas vezes, quando estou a improvisar, surgem situações que são uma reprodução de “pequenos traumas” meus de infância. Coisas de que não falo com ninguém, e muitas vezes de que já não me lembrava... Mas como aparecem “disfarçados” só os reconheço se estiver muito “presente”. Creio que quando jogamos com a “verdade” em teatro, é sempre uma espécie de jogo de espelhos retorcidos...

3. Direcção

3.1 Descreva o seu tipo de direcção de actores.

Depende do tipo de montagem. Se for mais realista uso um processo mais através das acções/objectivos/acontecimentos: o que motiva o personagem para fazer uma acção, a que acontecimento está ele a reagir e qual a sequência de acções que faz para cumprir os seus “objectivos”... Se for mais abstracto vou mais pela relação do actor com o tempo e o espaço, usando a fisicalidade... Mas duma forma geral procuro a “presença” do actor e a “verdade” do momento.

3.2 O seu trabalho enquanto encenador segue alguma escola em particular?

Até agora vou experimentando várias “escolas”, desde a russa, onde tive formação, mais ligada ao realismo psicológico, até a “escola” mais pós-moderna, onde as linguagens se cruzam com grande liberdade.

Ultimamente tenho investigado à volta da improvisação, que creio ser transversal a qualquer forma de teatro ou de criação.

Uma coisa é comum aos meus processos, quando começo não sei onde vai terminar. É uma surpresa para mim o resultado final.

3.3 Para além dessas bases teóricas, quanto de si existe nos ensaios que dirige? (Cunho mais pessoal do encenador, características mais pessoais).

Todo o material que aparece tem a ver comigo e com os actores. Quando os actores se entregam verdadeiramente, aparece uma mistura das minhas fantasias/medos/sonhos/etc com as dos actores, pois uso muito a improvisação como processo para chegar às cenas finais. As cenas que aparecem durante um ensaio “falam” comigo não só enquanto encenador mas como ser humano... Acredito muito na frase do Picasso: “A maior capacidade de um artista é deixar-se afectar pela obra que produz”, no fundo compreender de uma forma visceral, o que está ali em questão...

3.4 Nos ensaios por si dirigidos, que espaço existe para a investigação pessoal?

Quando ensaio normalmente estou a seguir uma linha de pesquisa, uma investigação pessoal à volta de uma temática ou ligado com técnicas que exploro/conjugo partindo de uma premissa inicial.

3.5 Tanto na literatura como na minha experiência pessoal encontrei pistas para a existência no seio do trabalho teatral de espaços para o crescimento pessoal, para a auto-exploração. O que gostava de compreender é o que é que, na sua opinião, possibilita ou facilita que esses processos ocorram. Que é que me pode dizer sobre isso?

Tem muito a ver com a entrega de cada um, do encenador e dos actores, o estar ali “presente”, aberto ao “encontro”. A confiança que se cria no grupo e no encenador. O não ter medo de falhar, de arriscar, de expor a sua fragilidade... de aceitar a liberdade de um espaço seguro em que as acções não têm as consequências da vida quotidiana e podem ser repetidas e repetidas, treinadas, descobertas e redescobertas. O possibilitar-se ser para além da personalidade quotidiana. O encenador pode criar condições para que esse espaço de confiança aconteça e as pessoas se sintam seguras. Depois, na escolha dos papéis, o encenador pode fazer as escolhas de forma a que as personagens atribuídas “obriguem” a que os actores tenham que se “confrontar” com aspectos de si mesmo com que não estão à vontade. Por outro lado, menos no lado da confiança, há encenadores, por exemplo, que “provocam” os actores de tal forma a que “percam a cabeça” e possam emergir aspectos escondidos que são necessários para este ou aquele personagem em particular. É importante também, na minha opinião, que o encenador consiga um olhar “virgem” sobre os actores, pois a forma como este “olha” é determinante naquele que é olhado, como sabemos dos estudos do “Efeito Pigmaleão”.

3.5.1 Técnicas teatrais ao serviço do encenador: até onde podemos ir com elas? Podem ser potenciadoras de um espaço contendor que permita esses processos? Elas são utilizadas com esse propósito?

As técnicas por si só não garantem nada, mas sim, existem técnicas para se trabalhar a confiança, por exemplo, ou para fazer libertar a energia parasita instalada nos actores no início de um ensaio, ou para focalizar a atenção. Mas no fundo trata-se de conseguir que um processo de expansão interior se sobreponha aos processos de contracção interior naturais que não nos permitem abrimo-nos aos outros.

4. Peter Brook, no seu livro, *O Teatro e o seu Espaço* (1970), reflecte: *Detesto deixar pessoas assistirem a ensaios porque creio que se trata de um trabalho privilegiado, e, portanto, privado: não pode haver preocupação por parte do actor em ser ridículo ou cometer erros. Além do mais, um ensaio pode ser incompreensível.* O que é que pensa acerca desta afirmação?

Concordo absolutamente. Como disse anteriormente quando o actor se abre, entra num momento de vulnerabilidade e é muito importante que os olhares sobre ele nesse momento sejam acolhedores e estejam dentro do processo, compreendendo-o de alguma forma.

É importante que se crie um grupo e que não haja presenças “intermitentes” de qualquer elemento do grupo pois isso condicionará naturalmente o trabalho, prendendo-o a um nível mais superficial, onde as pessoas ficam mais próximas das suas personalidades quotidianas...

Anexo I: Entrevista E2

28A

M

E: Gostava que me falasses, primeiro que tudo, um bocadinho sobre o teu percurso académico.

E2: Então o meu percurso académico... Sou psicólogo clínico, licenciado no ISPA, tirei o mestrado no ISPA, já um mestrado integrado onde, sob a orientação do professor António Gonzalez, fiz uma dissertação de mestrado em que explorei exactamente os paralelismos entre o teatro e a psicologia. Mais especificamente onde tentei verificar se o processo de criação de um personagem seria um processo de autoexploração e autoconhecimento por parte do actor. Depois disso... Académico não é? Sim, então é este.

E: E formação em teatro? Tiveste alguma?

E2: Formação em teatro são... É uma formação praticamente extracurricular, digamos assim, são sete ou oito anos de dISPAr, sob a alçada maioritariamente do E1. Ham... e... e... E para além disso quando ainda não tinha concluído o meu mestrado em psicologia inscrevi-me num mestrado em Évora de Teatro e Representação, eram três semestres e eu conclui o primeiro semestre depois entretanto comecei a trabalhar e tive que interromper esse mestrado, não sei se temporariamente ou se definitivamente, neste momento parece-me que é uma interrupção definitiva, e para além desses sete anos de dISPAr, à cerca de três anos que acompanho o trabalho do Jorge Parente. Não é um encenador português que é conhecido aí na praça pública é o Jorge Parente português mas que vive em França, que tem a responsabilidade de prosseguir com o legado do Zygmunt Molik, que era o responsável pelo treino de corpo e voz do instituto do Grotowski, na Polónia, e é uma técnica corporal e vocal denominada Alfabeto do Corpo em que, tem exactamente esse propósito de... da exploração através da voz e tenho feito um percurso interessante dentro dessa técnica que está neste momento a ser desenvolvido um projecto muito interessante de teatro. Estamos a encenar uma peça do Shakespeare, o MacBeth, com um elenco internacional, existem cerca de seis nacionalidades, falam-se cerca de sete idiomas distintos, está a ser uma experiência muito rica.

E: Uau... Ok! Como tu sabes, alguns estudos cruzam o teatro com a psicologia. E os mais recentes, incluindo o teu (risos), cruzam os processos auto-exploratórios com a criação de uma personagem.

E2: Hm hm...

E: Esses estudos concluem que esse processo de formação de uma personagem culmina num conhecimento mais aprofundado de ti próprio. Qual é que é a tua perspectiva em relação a isto?

E2: Então, a minha perspectiva em relação a isso, sendo uma das pessoas que escreveu um estudo sobre esse tema (risos) é de que sim. Pronto do ponto de vista académico, a minha dissertação de mestrado foi desse tema e a conclusão a que eu cheguei nesse estudo é que sim, que de facto o processo de criação de uma personagem mais do que a criação ou a descoberta... Sim ou a criação de uma pessoa externa a nós... O processo de criação de uma personagem permite ao actor explorar e investigar e conhecer elementos da sua pessoa com os quais ele não está habituado a lidar no dia-a-dia, no quotidiano, não faz parte dos papéis sociais que ele representa diariamente. No entanto, o personagem que sobe ao palco não deixa de ser uma expressão da pessoa que ele é. Portanto, do ponto de vista académico, estou totalmente de acordo e o meu estudo indicou exactamente isso. Do ponto de vista pessoal, do meu próprio trabalho enquanto actor amador, que também faz esse tipo de investigação do ponto de vista prático não apenas académico, sinto que os meus processos de criação, os processos de criação colectiva em que eu estive inserido foram muito importantes para a descoberta e exploração de certas partes da minha pessoa que eu habitualmente não estava habituado a contactar, aliás o tema da minha tese não é, o... A minha investigação académica partiu da minha exploração pessoal, foi uma tomada de consciência feita na prática que posteriormente deu lugar ao tema da tese e à investigação que eu fiz. Sim, portanto, de certa forma... não sei se me estou a adiantar nas perguntas mas... de certa forma, não sendo encenador de formação, e não sendo essa a forma como descreveria o meu papel nestes processos de criação colectiva... o meu papel, como pedagogo ou como psicólogo, no grupo do DISPAR dos mais jovens, dos que estão a fazer iniciação ao teatro, vai muito nesse sentido, na criação de personagens que sejam explorações... Ham... que sejam explorações egóicas, explorações arquetipais de cada um dos participantes, dos actores.

E: Estavas a falar à bocado da tua experiência pessoal enquanto actor e estavas a dizer que... Pronto que a tua tese partiu da tua experiência pessoal. Tens alguma experiência em particular que tenha sido mais importante?

E2: Eu acho que cada, cada um dos processos foi uma experiência em si, uma aprendizagem em si. Ham... Obviamente que umas ressoam de forma mais profunda que outras, umas obrigam-nos a ir mais fundos do que outras...

E: Podes-me dar exemplos?

E2: Ham... Sim... Mas só para concluir esta ideia é... Cada uma das peças foi um processo em si, mas à medida que vou participando em mais processos percebo que a minha própria exploração no teatro é um processo em si, sendo que cada uma das peças é uma etapa desse processo. Se calhar, a primeira, os Tesouros da Sombra, onde... Foi a primeira peça do dISPAr... Encenada pelo E2... ham... Em que a permissa inicial, o desafio que ele nos lançou a nós actores era que fizéssemos uma descrição biográfica de alguém que fosse o oposto de nós mesmos e isso logo à partida obrigou-me a fazer uma descrição daquilo que eu seria, ou daquilo que eu julgava que seria. Depois de ter essa descrição, mais verosímil ou não, mais correcta ou não, tentei encontrar opostos, em alguns casos quase directos, dessas características que eu tinha encontrado, aquilo que eu achava que eram características opostas às minhas. Claro que no final vim a descobrir que era eu próprio que estava naquele personagem não é? Ham... E lembro-me que nesse momento, isso foi em 2005, portanto eu tinha 20 anos, ou... sim 20 anos. Para mim foi impactante ter de tomar consciência disso ao longo do processo. Obviamente que, por ser o primeiro, foi extremamente marcante. Ham... E depois a partir daí sinto que cada um dos processos no dISPAr me obrigou a sair, lá está, das máscaras sociais que estou habituado a usar... a sair da minha zona de conforto, se quisermos dizer assim, não é? Lembro-me que a peça seguinte em que eu participei que era “O Meu Fado”, apesar de não haver uma construção de personagem, era uma peça onde nós cantávamos, a grande maioria dos actores cantavam em palco. Eu cantei e para mim, a minha relação... a relação que eu tenho com a minha voz e a descoberta que eu tenho feito sobre... em relação à minha voz tem sido muito rica e penso que o confronto começou nesse momento, nesse processo dessa peça. Eu penso que se não fosse esse estímulo da peça, que era um musical digamos assim, eu não teria ou teria sempre fugido a esse confronto com a minha voz, com a voz cantada. Portanto, foi também, sob uma outra perspectiva não sobre a perspectiva da construção da personagem mas sob a perspectiva de confrontar-me com aspectos nos quais eu não me sentia minimamente confortável em lidar. Foi extremamente importante esse processo criativo d’O Meu Fado. Depois houve o processo dos “Buracos Negros”, que também foi muito importante porque o estímulo era o... O estímulo inicial era um poema da Portia Nelson e que falava dos buracos que cada um de nós tem na nossa vida, na rua que percorremos, nos caminhos que percorremos e é um buraco em que insistentemente temos a tendência em cair e demora algum tempo... Demoramos algumas vezes a cair até percebermos que a culpa de cair é nossa porque não vemos o buraco, tomar consciência disso e... Até há o momento em que vemos o buraco no chão, passamos à volta dele, ou que, na ultima estrofe, caminhamos por uma outra rua, como acaba o poema. Obrigada

nos também a explorar que buracos poderiam ser esses e nesse aspecto foi sempre um trabalho de grande descoberta, de grande intensidade emocional, psicológica. Portanto, é difícil destacar um, tirando talvez o primeiro que tem esse aspecto da novidade e que nos confronta com o universo que nos era desconhecido mas cada um desses processos são no fundo etapas desse processo mais macro que ainda estou... que ainda está em curso. E depois são camadas, cada vez mais profundas o processo que eu tenho feito agora de exploração da voz com o Jorge Parente tem-me obrigado a ir para esferas ainda mais profundas do que a exploração egóica ou a exploração dos papéis sociais que eu desempenho, sinto que me está a pôr em contacto com a expressão de memórias, de emoções, de vidas arquetipais que vão para além da minha experiência pessoal. Portanto, se calhar, esta exploração que eu agora estou a fazer com o Jorge Parente que é fora do dISPAr mas que tem a ver com este meu percurso de evolução nesta descoberta que, hoje em dia vai para além do teatro é uma descoberta... É uma descoberta onde o corpo e a mente estão presentes e no corpo a voz com grande primazia. Tem feito ir cada vez mais profundo e estou muito contente com aquilo que eu tenho descoberto e perceber que cada etapa conduz apenas a uma nova etapa, não existe um fim, não é um túnel onde se possa ver uma luz ao fundo. É um caminho que será para o resto da vida.

E: Relativamente à tua direcção... Desde o ano passado que estás a dirigir um grupo de actores e tendo em conta que és mais novato na coisa... (risos) Achas que consegues caracterizar o teu tipo de direcção?

E2: Sinto que começo a perceber... Ham... sinto que começo a perceber qual é que é... bom, em primeiro lugar ham... Como disse há bocado eu não sou um encenador de formação, não tenho... não almejo ser encenador... para além de não ser o meu objectivo não me considero na capacidade de encenar um grupo não é? Ham... Partiu de um convite, de um desafio lançado pelo meu antigo professor e amigo, António Gonzalez, que achou que seria interessante liderar o grupo de iniciação ao teatro, a formação de actores de... de actores não, de estudantes do ISPA, de psicologia, que estivessem interessados em ter uma iniciação ao teatro, frequentarem um curso de iniciação e... Durante o primeiro semestre e no segundo semestre, do ano lectivo passado surgiu esta possibilidade de, com um grupo mais pequeno de elementos desse grupo de iniciação, embarcarmos nessa viagem de criação colectiva de uma peça que culminou com a apresentação do Diurnos em Junho de 2012 e este ano repetimos a mesma fórmula com o grupo de iniciação e depois com... A partir de Fevereiro, arrancámos com um processo de criação colectiva que culminou com o Afigitís, neste mês de Junho. E... depois destes dois processos, totalmente distintos entre si, verifico também que existe também

por outro lado uma linha condutora e como eu te disse apesar de não ser encenador, pronto, tenho a minha experiência prática como actor e como espectador de teatro sinto que, existe uma estética. Em primeiro lugar, existe.... Diferentes técnicas, das quais eu procuro investigar na prática e na teoria também e ao fim destes dois processos começo a perceber que sim, que existe uma linha condutora, uma... Existe uma certa objectividade ou uma certa constância nas escolhas, ao trabalhar com grupos que, talvez se possa dizer assim, que representem a minha personalidade criativa ou estética.

E: Em termos teóricos não segues nenhuma escola de teatro?

E2: Não sei se é nenhuma escola a... a minha experiência no DISPAr, com o E1, tem ido para diferentes campos, nós durante os primeiros anos fizemos processos de criação colectiva, que eu já fiz um pouco a descrição não é? Pelo menos as características iniciais dos desafios que o E1 nos lançava. De alguns anos para cá, o que ele tem partilhado connosco é a sua experiência de teatro de improviso, tanto sob a vertente do... do... da improvisação teatral do Keith Johnson e da Viola Spolin, como mais recentemente a técnica de *Viewpoints*. Ham... e eu desde, desde a primeira vez que contactei com o Alfabeto do Corpo do Zygmunt Molik, já tinha contactado com os *Viewpoints* antes disso, sempre achei que havia uma grande potencialidade ao se tentar combinar estas duas técnicas e neste processo do Afigitís, durante um largo período deste processo estas duas técnicas de improvisação teatral, foram combinadas de forma a proporcionar aos actores uma linguagem cénica. E então, eu não acho que siga nenhuma escola teatral mas sinto que do meu ponto de vista, existe um... tenho um interesse muito grande, tanto no teatro como na psicologia, pela inclusão do trabalho corporal, pela inclusão da... do movimento... ham... Então sinto que o meu trabalho tanto na psicologia como em teatro, como na fusão entre os dois, que eu procuro explorar, a dimensão corporal tem, sem dúvida, um aspecto de primazia e então sinto que sim, que as minhas escolhas e os meus interesses e a pedagogia segue muito nessa inclusão do corpo no trabalho.

E: Ham... Nos ensaios que diriges, tem essa parte toda que parte muito de ti. Para além das técnicas que tu conheces pela tua prática, quanto de ti é que achas que existe nos teus ensaios? Quanto das tuas características próprias é que achas que é influenciador, se estás num dia mais...

E2: Hm hm...

E: ...Positivo...

E2: Eu acho que isso é o mais interessante. Tanto da psicologia como do teatro, penso que, é uma das linhas, que eu não explorei na minha tese de mestrado mas penso que é um dos... um dos pontos onde estas, estes dois universos se tocam é exactamente nessa questão que tu agora

acrescentas aqui à conversa, que é isso. Tanto na psicologia, que tens... Dentro do universo que é a psicologia tens vários universos, diferentes escolas de psicologia, diferentes terapias, diferentes psicoterapias, umas muito semelhantes a outras e também outras totalmente distintas. Ham... e no teatro a mesma coisa, existem diferentes escolas, diferentes formas de abordar o teatro, mas tanto na psicologia como no teatro tu podes ter a tua linha, podes ter a tua escola, podes ter as técnicas nas quais tu te baseias, mas depois disso são apenas ferramentas, são quase como uma capa que tu vestes não é? Mas depois é a pessoa que está ali... é a pessoa que se relaciona com o grupo, é o encenador que se relaciona com o grupo, é o terapeuta que se relaciona com o grupo ou com o paciente individualmente e essa pessoa tem esse casaco vestido mas é a pessoa que se relaciona, é a pessoa que está ali, portanto tu podes ter dois psicanalistas, com a mesma formação, com a mesma escola mas na forma como abordam o paciente, na forma como abordam a patologia, na forma como criam a relação terapêutica, é totalmente distinta e o mesmo passa-se no teatro. Não posso dizer que tive a oportunidade de ter trabalhado com um leque muito grande de pessoas mas já tive oportunidade, com as poucas pessoas com que trabalhei, tive a oportunidade de presenciar formas de trabalhar totalmente distintas e depois cada um identifica-se mais com uma forma ou outra, isso é relativo. Mas é isso que eu tenho aprendido, tanto com terapeutas como com encenadores, com pedagogos do teatro é que, pode-se estar a ensinar a mesma técnica, pode-se ter a mesma linguagem teórica mas depois, na prática, a forma como se aborda, a forma como se está no espaço é totalmente distinta entre si, portanto, é impossível tu tanto em psicologia como em teatro, como paciente ou como actor, é impossível tu lidares directamente com as técnicas, tu lidas com as pessoas e relacionas-te com a técnica através das pessoas. Nunca ao contrário, nunca é a técnica que te faz relacionar com a pessoa.

E: Que espaço é que... Nos ensaios que diriges que espaço é que dás para a investigação pessoal?

E2: Hm!! Ham... Sim... E isso... Acho que também tem a ver com a pergunta anterior porque... porque é isso... Porque a minha experiência pessoal enquanto actor no teatro é de que o espaço de encenação, o espaço de criação é um espaço de autoexploração pessoal. Portanto, no meu trabalho de liderança de um grupo a exploração pessoal é a força motriz, digamos assim, do trabalho. A preocupação não é a apresentação, a preocupação não é tanto a escolha estética ou conceptual do espetáculo, penso que nisso os meus gostos variam e sou capaz de ir por diferentes caminhos do ponto de vista conceptual ou estético mas uma constante é sempre o processo de autoexploração, é sempre o processo de autoconhecimento. E é essa a minha preocupação enquanto líder do grupo, é o de proporcionar aos actores esse

espaço para trazerem algo de novo ao seu campo de consciência, trazerem algo que seja... Muitas vezes que seja... Que abale a estrutura, que abale as defesas que eles têm, que abale aquilo que eles tomavam como adquirido à partida, é muito importante eles serem confrontados num espaço seguro, não é? E então, a minha preocupação é sempre esse espaço de autodescoberta, de autoexploração.

E: Como é que achas que podes proporcionar esse espaço? Achas que existe uma forma concreta? Claro que sempre partindo das técnicas, que era o que estavas a dizer à bocado... Tirando isso, achas que existe uma forma muito concreta de proporcionar essas experiências às pessoas ou achas que é uma coisa mais... que, pronto, não dá para explicar?

E2: Não, eu acho que... Eu acho que sigo uma estrutura minimamente formal, que temporalmente não é definido. Uma coisa que caracterizou estes dois processos que eu liderei foi o facto de que não... Não permitir, a mim mesmo ou permitir também por influencias externas que houvesse uma data de apresentação, não é? O processo está culminado. Nós, os elementos do grupo, eu e os actores achamos que está culminado. Obviamente que, estamos a falar de teatro portanto é fundamental que este processo, a dado momento, seja também confrontado com o público. Confrontado não é bem uma palavra que eu goste, seja partilhado com o público. Porque é sem dúvida... O momento da apresentação, é sem dúvida um momento fulcral do processo criativo teatral, artístico. Mas não deve haver uma data, à partida, que obrigue a estrear no dia X, porque não estamos a falar de uma companhia profissional, não estamos a falar de actores de teatro, não estamos a falar sequer de estudantes de teatro, estamos a falar de estudantes de psicologia que têm um interesse em explorar esta área da representação e estamos a falar de mim, enquanto psicólogo investigador na área da criação artística, de um processo de autoconhecimento. Então, eu sou completamente apologista de não haver uma data de apresentação, haver um processo que, a determinado momento, permite-nos ver, à distância, quando é que ele poderá estar pronto a ser apresentado. Então aí marcarem-se as datas e termos esse objectivo, essa data a médio prazo, como meta. Mas depois então... Isso faz com que temporalmente, cada um dos estágios, ou cada um dos momentos do processo criativo não seja definível. Mas penso que formalmente existe assim uma sequência que a mim me parece bastante interessante. Num primeiro momento eu penso que tem de ser criado o grupo. Não, num primeiro momento, ainda antes que isso eu penso que eu enquanto encenador tenho que definir, conceptualmente, o trabalho. Em que escolho a linguagem cénica, escolho a estética e quais é que são as áreas de desenvolvimento que vamos explorar. No caso deste último processo, do Afigitís, havia uma escolha consciente de se trabalhar a dimensão arquetipal de cada um dos elementos do grupo,

então existe, à partida, uma escolha teórica daquilo que se vai fazer não é? Baseei-me fundamentalmente na teoria do Jung, na teoria do Joseph Campbell e havia uma escolha conceptual daquilo que ia ser trabalhado. Os arquétipos, as energias masculina e feminina, a dimensão ritualística da acção humana, do gesto humano. Portanto, havia uma linguagem, havia uma estética e havia uma escolha conceptual do espetáculo e a minha primeira, a minha primeira... O meu primeiro estímulo quando... Enquanto encenador foi, para a primeira fase do trabalho, que é um encontro num retiro, de dois/três dias em que o grupo se junta todo e está 24 horas sob 24 horas junto, foi que, cada um dos elementos do grupo trouxesse consigo um conto, uma parábola, uma lenda, um mito, de qualquer época, de qualquer região. E parti do princípio de que o investimento que cada um tem neste trabalho faria com que ele despendesse alguma energia, algum tempo a encontrar algo que realmente ressoasse com ele, um texto que vibrasse com ele de forma especial, com o qual ele se identificasse. Então, depois dessa escolha estética existe um segundo momento onde se vai criar o grupo, não é? E o retiro é muito importante nesse momento, porque é quase, digamos, o pontapé de saída do trabalho e onde o grupo vai ficar definido. O grupo que vai embarcar nesta viagem, é quase o ponto de partida não é? É quase o cais de onde o barco vai zarpar, é o retiro. O grupo vem do primeiro semestre onde existe um grupo muito maior de iniciação ao teatro onde não existe qualquer tipo de... não existe qualquer tipo de compromisso por parte dos alunos, os alunos vão quando querem, faltam as vezes que querem, não têm qualquer tipo de justificação, não tem qualquer tipo de represálias por não virem as vezes que não vêm. Mas a partir do momento em que se fecha o grupo de iniciação e se inicia o grupo de criação colectiva, existe, para já uma redução logo enorme do número de participantes. Este ano, tal como o ano passado, eram 13 pessoas e existe nesse momento, logo da minha parte, uma enorme responsabilização individual, de cada um dos elementos. Perceberem que existe um compromisso, perceberem que existe uma enorme dedicação e esforço que é preciso, cada um deles, incutir no trabalho que vão fazer e quando se define o grupo há então que trabalhar essa relação grupal, não é? E penso que isso é um segundo momento extremamente importante porque é nesse momento que se vai criar a dinâmica, que se vai criar a confiança e que se vai criar a entrega que vai permitir, não só haver uma identificação com o grupo mas também o adquirir da coragem, necessária para explorar espaços dentro de si que são para ele desconhecidos.

E: Como é que se cria esse grupo?

E2: Bom... Existem uma série de jogos de confiança, uma série de dinâmicas grupais, onde isso pode ser explorado e eu não tenho dúvidas nenhuma de que esses jogos, essas

dinâmicas, são fundamentais para a criação desse grupo, dessa confiança mas, na minha opinião, não é verdadeiramente nesse momento que essa confiança do grupo, que a identidade grupal nasce. Aí é criada a base... Criado quase assim como a rede de segurança, quase literalmente quando fazes o exercício de confiança de deixares-te cair para trás sabendo que alguém te apanha, tu atiras-te mas ainda te atiras com medo e eu acho que esse primeiro momento, dos jogos de confiança, dessas dinâmicas grupais permitem criar uma rede mas o medo ainda está presente e o medo se calhar vai estar sempre presente mas depois essa dinâmica, a dinâmica que realmente uma pessoa quer obter no grupo só vai ser construída mais à frente. Porque depois deste segundo momento, existe um terceiro momento em que começamos a ensaiar segundo as escolhas que fizemos não é? As escolhas das técnicas a utilizar, as escolhas cénicas, as escolhas estéticas, as escolhas conceptuais. Quando elas estão feitas partes então para o trabalho de ensaiar, da encenação. E aquilo que esse terceiro momento permite é que exista um apoderar, de cada uma das pessoas do grupo, dessa linguagem. Da mesma forma que cada um se apodera da linguagem, a linguagem também se apodera dos actores, é quase uma relação recíproca em que o actor adquire essa forma de se expressar mas essa expressão, vai muito para além dele, é uma expressão corporal, vocal, mental que é arquetipal, já exis... Precede a existência do actor. Então, essa linguagem apodera-se também do actor e aquilo que se verifica é que lentamente essa linguagem vai sendo digerida pelo grupo, por cada uma das pessoas e pelo grupo, no geral, em que uns conseguem digerir mais rápido essa linguagem, do que outros, e então, existe um constante puxar de uns pelos outros, existe um ou outro que, de repente, atravessa uma barreira, uma... Que rompe as defesas e, de repente, consegue adquirir essa linguagem... de repente esteticamente, energeticamente cria-se um... Conseguem-se expressar já. Através daquela linguagem específica e o grupo vê essas... esses actos de coragem, esses actos de total entrega e vão atrás e acreditam que podem e então começamos a passar a uma nova fase de confiança, uma nova fase de entrega que já vai para além dessas dinâmicas e desses jogos de confiança mas que, exactamente, existem nessa linguagem cénica que o grupo está a criar. E quando essa linguagem se torna inata no grupo, existe um terceiro momento que para mim é fundamental, que diz mais respeito a mim, enquanto encenador, do que ao grupo que é: O encenador tem que se ausentar do processo, de certa forma. E aí, talvez, é a verdadeira prova de confiança que existe no grupo. É que mais do que os actores confiarem uns nos outros, é o encenador confiar que o grupo é capaz por si. O encenador tem que confiar que o actor já integrou, já digeriu essa linguagem e que essa linguagem cénica, que ele promoveu, que ele ensinou, que ele partilhou, já está na posse dos actores. Então, o encenador tem que saber dar um passo

atrás, tem que saber diluir-se neste processo e tem que aceitar a emancipação do actor. Tem que acreditar que o actor é capaz por si, sem direcção, sem manipulação, sem imposição de nada. E nesse ausentar-se, nessa diluição do processo ele... ele... é um observador participante, não é? É muito interessante nós verificarmos e integrarmos todo o conhecimento que se vai obtendo hoje em dia e o... Algo que eu sigo com grande entusiasmo e grande interesse é as descobertas da física e da física quântica, em particular e uma das coisas muito importantes que a física quântica nos ensinou é que não existem observadores. Só existem participantes. Esta ideia muito científica, muito empírica da ciência que observa uma experiência tentando anular ao mínimo as variáveis parasitas. Ou seja, as variáveis que vão influenciar os resultados da experiência hoje em dia a física quântica já a destruiu por completo, não existem observações, a própria observação já vai influenciar o resultado da experiência. Portanto, quando eu falo nesta ausência do encenador, não é uma ausência, é uma diluição no processo, sem procurar ter uma influencia directa mas influenciando, como é óbvio. E então o encenador tem que ter, se calhar a humildade de acreditar que aquilo que se está a processar à sua frente é um processo extremamente orgânico. A comparação que eu faço, se calhar, é como... como um jardineiro, ou como um agricultor, que lança uma semente. Alguém que planta uma árvore, lança a semente no solo, mas depois, vai deixar que essa semente se desenvolva e dê origem a uma árvore que se vai desenvolver por si. Não é? Eu penso que em termos disso... acho que isso... Acho que o exemplo do Synar Marvyn é muito interessante nesse aspecto não é? Tu podes plantar, podes ser um agricultor que planta uma árvore, que planta a semente e deixa a árvore crescer e tomar a forma que ela toma, influenciada pelo ambiente e pela relação com o exterior ou podes ser, podes ser um... podes ter um jardim de Bonsais, não é? Tu plantas uma árvore e passas o resto da vida dessa árvore a cortar determinadas folhas, a colocar arames em determinados ramos e em determinados momentos do desenvolvimento da árvore de forma a que ela cresça da forma que tu quiseses e, sem estar a menosprezar as pessoas que plantam bonsais, acho muito mais interessante lançar uma semente e deixar que o processo de crescimento da árvore ou da planta seja totalmente orgânico. E o encenador depois, na minha opinião, quando os actores já adquiriram essa linguagem, e é inata neles, tem que saber ausentar-se e tem que saber observar, de forma participativa, esse processo. E é nesse momento, na minha opinião, que a confiança do grupo e que a partilha entre os elementos do grupo realmente se verifica, porque aí o encenador deixa de ter uma posição hierárquica, superior ao grupo, não é uma estrutura piramidal, é um círculo, onde todos se vêm olhos nos olhos, onde todos têm a sua palavra a dizer, todos têm o seu contributo e é nesse momento, realmente, que o actor se torna livre e ele sente que é livre

quando ele sente que toda a sua expressividade é aceite, que é aceite, que é partilhada, que é contida, que é respeitada, mesmo que não agrade aos outros, existe a liberdade para ser partilhada. É realmente nesse momento que a confiança existe. É nesse momento em que o actor se sente confortável para se entregar de todas as maneiras possíveis e imaginárias.

E: Vou-te ler uma frase para tu pensares... é do Peter Brook. *Detesto deixar pessoas assistirem a ensaios porque creio que se trata de um trabalho privilegiado, e, portanto, privado: não pode haver preocupação por parte do actor em ser ridículo ou cometer erros. Além do mais, um ensaio pode ser incompreensível.* Isto vai um bocadinho de encontro ao que tu estavas a dizer agora.

E2: Vai contra?

E: Vai um bocadinho de encontro...

E2: Ah, ao encontro, sim ham... A casa do dISPAr, digamos assim, é o ginásio do ISPA e eu sinto, ao entrar naquele espaço que é um espaço sagrado, digamos assim. É um espaço onde eu tiro os sapatos, é um espaço onde eu não tenho o telemóvel no bolso e penso que é muito importante sabermos transmitir ao grupo essa noção de... essa noção do espaço sagrado. O local de trabalho do actor, ou do artista, deve ser um local sagrado e podem haver regras mais específicas ou regras mais... como é que eu hei-de dizer... podem haver... Essa relação com o espaço pode ser mais aberta ou mais fechada, podem haver mais regras que proibam fazer isto ou aquilo, ou não, mas tem que haver uma relação de respeito com o local onde estás a trabalhar. Literalmente. Com o espaço físico, onde estás a trabalhar. É muito importante que, quando um elemento entra nesse espaço, sentir que toda a bagagem que ele traz do seu dia, todas as experiências do quotidiano, todas as suas experiências mundanas, possam obviamente ser incluídas no trabalho que eles vão realizar naquele dia, no ensaio que eles vão fazer, não há como te desligares mas tu és isso, tu és as experiências que tiveste naquele dia mas não podes entrar naquele espaço sem teres a noção de que entras num diferente registo, que entras num local em que vais entrar em contacto com o teu ser mais profundo, vais entrar em contacto com uma certa energia, com uma certa atmosfera, e vais realizar determinado tipo de trabalho, pessoal e grupal, que exige que tu estejas totalmente presente e dedicado àquilo que estás a fazer. É muito importante também que, para que tenhas a confiança e a coragem necessária para te expores e para explorares partes de ti, sentires que, tudo o que acontece naquele espaço vai ser acolhido, vai ser contido e vai ser respeitado e aceite pelo grupo e isso vai para além do espaço físico. Entra num espaço que é quase a egrégora do grupo, digamos assim, é quase a identidade do grupo mas essa identidade do grupo que vive para além do espaço físico é construída também dentro do espaço físico e a determinada

altura tu só podes sentir o que o teu corpo vai sentir, quando teu corpo está lá. Não é? É difícil tu sentires, imaginares o que é que o teu corpo vai sentir numa temperatura ou numa humidade extrema, por exemplo, da selva amazónica, se o teu corpo ainda não está lá... Só quando o teu corpo chegar à Amazónia é que o teu corpo vai saber sentir. Não é? Então, e da mesma forma, o teu corpo precisa de sentir que está num espaço físico onde tudo o que tu faças vai ser acolhido e vai ser aceite. Portanto, estou totalmente de acordo com a frase do Peter Brook quando ele diz isso porque um elemento estranho ao grupo vai sempre estranhar aquilo que vai assistir, vai sempre trazer consigo uma energia pessoal, uma forma de estar que vai habitar também esse espaço, vai partilhar, coabitar também com o resto do grupo, esse espaço que eles criam, quer seja físico, mental, energético. Então, obviamente que existe uma diferença entre essa pessoa estar ou não estar nesse espaço. Portanto sim, não quer dizer que no final de um processo em que já estamos perto da estreia, uma ou outra pessoa não possa assistir de forma a dar o feedback, de forma a dar a sua visão daquilo que foi a sua experiência, daquilo que assistiu, mas durante a grande parte do processo não vejo qualquer tipo de interesse ou benefício em ter alguém estranho ao processo porque será exactamente isso, será um estranho no que diz respeito ao processo e pode quebrar essa rede de segurança que tanto demora a ser construída.

(Silêncio)

E: Parecia que querias dizer mais alguma coisa...

E2: Não... estava a pensar que... Que é importante neste processo ter o cuidado de... quando se está a trabalhar a confiança, quando se está a trabalhar a linguagem cénica, é muito importante que o actor tome consciência de que... Nós no nosso dia-a-dia temos muito a tendência de instrumentalizar o nosso corpo, temos muito a tendência de... mesmo na.. nas frases que proferimos de dizer: *o meu corpo já não faz isto* ou *o meu corpo já não faz aquilo* ou *o meu corpo quer fazer isto*. Existe uma relação muito instrumentalizada do corpo em que o ego se sente nesta posição de manipulador do corpo e é muito importante, quando os actores estão a adquirir esta confiança, esta linguagem cénica, corporal, que deixem de se relacionar com o corpo de uma forma instrumentalizada e que percebam exactamente que essa dicotomia corpo e mente que nós temos a tendência de instaurar e de... não existe, não é? E isso também é uma fase importante do processo criativo.

E: Hm hm... Pronto, obrigada, foi muito importante ter a tua disponibilidade.

E2: Acabou?

E: Sim... se não quiseses acrescentar mais nada! (risos) Agradeço imenso a tua partilha.