



INSTITUTO SUPERIOR DE PSICOLOGIA APLICADA

**O ENCONTRO NO TEATRO:
EM REDOR DAS NOÇÕES DE “MOMENTO PRESENTE” E “MOMENTO DE ENCONTRO”**

Marta Susana Campos Celorico

Nº 11705

Dissertação orientada por Prof. Doutor António Gonzalez

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de

Mestre em Psicologia

Especialidade em Psicologia Clínica

2009

INSTITUTO SUPERIOR DE PSICOLOGIA APLICADA

**O ENCONTRO NO TEATRO:
EM REDOR DAS NOÇÕES DE “MOMENTO PRESENTE” E “MOMENTO DE ENCONTRO”**

Marta Susana Campos Celorico

Nº11705

Dissertação orientada por Prof. Doutor António Gonzalez

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de

Mestre em Psicologia

Especialidade em Psicologia Clínica

2009

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Prof. Doutor António Gonzalez, apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para a obtenção de grau de Mestre na especialidade de Clínica conforme o despacho da DGES, nº 19673/2006 publicado em Diário de República 2ª série de 26 de Setembro, 2006.

Agradecimentos

Não queria deixar passar a oportunidade de agradecer a todos os que de alguma forma contribuíram para que este trabalho pudesse ser realizado. Assim gostaria de deixar as minhas palavras de apreço:

Ao professor António Gonzalez, pela possibilidade de nos deixar seguir por caminhos de investigação pouco comuns e a que de outra forma dificilmente teríamos acesso. Pelas portas que abriu no sentido de o estudo poder ser realizado no dISPAr e pela orientação, motivação, compreensão e incentivo durante a construção desta investigação.

Ao Nicolau A. por o tempo que conseguiu roubar ao tempo para contribuir para este estudo, pelas orientações bibliográficas mas sobretudo pela possibilidade aberta de se realizar o estudo neste grupo específico, um espaço de trabalho privilegiado e muito cuidado.

A todos os elementos do dISPAr, que me acolheram no seu espaço, para que esta investigação pudesse ser concretizada. E um agradecimento especial a todos os que participaram neste estudo mais de perto, pelo tempo dispendido mas sobretudo pela enorme generosidade...

A todos os outros que neste processo de avançar e retroceder na investigação contribuíram de forma activa para pudesse avaliar a possibilidade de seguir por outros caminhos.

A todos os que a nível laboral pela sua compreensão me deram espaço para que conseguisse elaborar este projecto.

Ao Ian por me acolher no seu espaço de forma tão paciente e cuidada.

À Carol porque nunca deixou de estar presente ao longo de todos estes anos...

A todos os amigos que me animaram e encorajaram neste processo...

Ao Pablo, pelo constante incentivo, paciência, companhia nas longas noites de estudo, encorajamento, mas sobretudo pelo *encontro* e por tudo o que as palavras não permitem dizer...

RESUMO

Este trabalho tem como objectivo explorar a metodologia de preparação do actor, centrada nas teorias teatrais do teatro de encontro/contacto, à luz da teoria do *momento presente* e do *momento de encontro*. A investigação consiste num estudo exploratório de caso que pretende compreender e aprofundar as proximidades existentes entre as teorias teatrais e psicológicas do encontro. Partindo de uma reflexão teórica pretendeu-se responder a algumas das questões levantadas, através de uma pesquisa junto de um grupo de actores. Para isso procurou-se perceber a possibilidade de identificar e caracterizar “momentos de encontro” durante o treino e desempenho dos actores. Em paralelo procurou-se indagar, sobre o eventual efeito de facilitação do crescimento pessoal das técnicas de preparação de actor identificadas. As temáticas desta investigação foram exploradas através de uma entrevista semi-dirigida Este estudo de caso contou com a participação de três actores de teatro universitário, do dISPArteatro, com pelo menos 2 anos de frequência do grupo. Na prática do grupo foram encontradas as aproximações sugeridas entre as concepções de uma preparação do actor através do *contacto* e as características do *momento presente/momento de encontro*. Todos os actores experienciaram mudanças na sua vida pessoal, nas áreas investigadas (relação com o corpo, relação consigo mesmos e relação com os outros). O processo foi sentido pelos actores como um crescimento pessoal e no global mencionam que se sentem mais capazes de viver o *momento*, o aqui-e-agora e que procuram mais relacionamentos com maior nível de intimidade e partilha.

Palavras-chave: Encontro, momentos de encontro, teatro, actores, psicologia.

ABSTRACT

This paper aims to explore the methodology used in the preparation of an actor, above all the theatrical concept of contact, in light of Daniel Stern's theories of *present moment* and *moments of meeting*. This investigation consists of an exploratory study that proposes a deeper comprehension of the overlaps between theatre studies and psychological theories of encounter. Beginning with a theoretical consideration of these overlaps, we use a group of actors as a test case to develop responses to various exploratory questions. We quizzed these actors in order to try and distinguish moments which demonstrate these psychological theories of encounter. At the same time we enquired about the possible effect that actor training has on the personal development of this specific actors. The fundamental ideas of this investigation were explored through semi-structured interviews, which were based upon interviews with their director. Three members of a university theatre group, dISPAR, who had been part of the group of at least two years, were the focus of our investigation. By studying this group, we encountered these previously stated theoretical overlaps. All the participants experienced a variety of changes in specific areas of interest (in their relationships with their bodies, themselves and others). The participants considered the training to be a process of personal growth, stating that they felt themselves to be more capable of living in the moment and, as a result, they would look for more intimacy in their personal relationships.

Key words: Encounter, moments of meeting, theater, actors, psychology

Índice

Introdução	1
Encontro	3
Martin Buber e o conceito Eu-Tu.....	4
Jacob Moreno e a noção de Encontro Genuíno.....	4
Daniel Stern: Análise Quinética e aproximação às Artes performativas	6
O Momento Presente.....	7
O Momento de Encontro.....	9
Argumentos Neurofisiológicos	12
Teorias Actuais das Neurociências	13
Neurónios Espelho	13
Osciladores Adaptativos.....	14
Conclusões	15
Teatro	16
Teatro Corpóreo	17
O Teatro Corpóreo e a Psicologia	19
Introdução	19
Desenvolvimento.....	21
Conclusões	34
Apresentação do Estudo.....	34
Problema em estudo	34
Questões da Investigação	35
Método	35
Delineamento	35
Participantes	36
Instrumentos e Material.....	36
Procedimento.....	36
Análise dos Resultados	39
História e Objectivos de Trabalho do dISPAr segundo o seu Encenador	39
Resultados das Entrevistas aos Elementos da Amostra.....	41
Descrição do Trabalho do dISPAr.....	41
dISPAr: Descrição do “ <i>Contacto</i> ” no Treino de Actor	45
Impacto do treino de Actor sobre o “ <i>Contacto</i> ” na Vida Pessoal dos Actores.....	47
-Corpo	47
-Relação Consigo Mesmo	50

-Relação com os Outros	53
-Descrição de Momentos Transformadores	57
-O Papel do Teatro	61
Conclusões	62
Referências Bibliográficas	68
Anexos.....	71
Anexo A	72
Guião da Entrevista ao Encenador do dISPAr	73
Anexo B	74
Guião da Entrevista aos Actores do dISPAr	75
Anexo C	76
Quadros Resumo da Organização dos Dados da Entrevista de Samuel.....	77
Anexo D	83
Quadros Resumo da Organização dos Dados da Entrevista de David	84
Anexo E.....	88
Quadros Resumo da Organização dos Dados da Entrevista de Gisela.....	89
Anexo F.....	Erro! Marcador não definido.
Carta de Consentimento Informado	95

“A arte não é uma fonte de ciência. É a experiência a que nos submetemos quando nos abrimos aos outros, quando nos pomos em confronto com os outros para nos entendermos a nós próprios”

(Grotowski in Para um Teatro Pobre)

Introdução

Alguns dos autores mais influentes do teatro tem vindo a tentar responder a uma questão fundamental: “O que torna um teatro autêntico/vivo”? As diferentes teorias teatrais têm sido construídas a partir das experiências de trabalho, ensino e vivências pessoais dos autores (Romano, 2005). Actualmente este tema continua a ser abordado em diferentes linhas de investigação, inclusive em alguns dos mais influentes pólos de teatro contemporâneos, no entanto cada autor continua a usar um vocabulário próprio, inerente ao seu processo de investigação, criação artística e visão do teatro para explicar tais processos, o que se acaba por reflectir, em meios de pesquisa, perspectivas e conceitos diferentes.

Apesar da diversidade de concepções, é possível constatar a existência de linhas orientadoras de pensamento comuns aos diversos autores. Sendo possível apontar como uma das mais significativas, a relevância atribuída ao contacto/encontro no treino do actor, por ser apresentado não só como uma característica elementar do teatro, como também pelo importante papel, que os teóricos lhe atribuem na criação de um “teatro genuíno/vivo”.

Grotowski (1975) é um dos autores que salienta o encontro como a pedra basilar do teatro, apresentando-o como a sua “essência”. Para melhor explicar a sua perspectiva, introduz o conceito de contacto, afirmando que o encontro brota do contacto, que implica uma “escuta” muito fina e apurada do outro. Para o autor o encontro é o elemento que no teatro “possibilita que nos abramos a nós mesmos e nos transcendamos através da descoberta do que se oculta em nós” (Grotowski, 1975, p 55).

Peter Brook (2008) não só está em consonância com as concepções acima descritas, como sustenta que é através do encontro, que uma cena se torna autêntica, capaz de causar mudanças em todos os intervenientes, inclusive a quem assiste. Para atingir este nível de actuação, sustenta que o treino de actor deveria recorrer a exercícios, cujo objectivo seria conduzir os indivíduos “até ao ponto em que, se um deles faz qualquer coisa inesperada mas verdadeira, os outros reconhecem o que ele faz e respondem ao mesmo nível”.

Ferracini (2003) fala do teatro como um acto de *doar*, destacando que o verbo doar é bitransitivo “e, portanto, quem doa, deve doar alguma coisa a alguém”, e que no caso do actor

o presente que deve oferecer à plateia é a sua própria pessoa: “O actor deve ser o objecto directo da doação...”. “Ele deve comungar com seu público (...) seus recantos mais profundos e escondidos de sua alma. E para isso é preciso ter coragem: coragem para buscar essa vida, coragem para buscar esse presente e, além de tudo, coragem para doar esse presente, sem restrições e sem medo” (Ferracini, 2003, p. 36). Motivo pelo qual o autor, tal como todos os anteriormente citados (e em que é possível incluir nomes de referência como Artaud, Barba, Burnier), defendem, que um treino de actor deverá conduzir os sujeitos a um processo de auto-conhecimento, “contacto” consigo mesmos e com os outros, e a uma constante transformação.

Stanislavski (1997) transmite-nos a ideia de encontro no teatro, ao descrever a contracena, falando de uma comunicação entre almas, em que algo aparenta fluir entre os companheiros de cena e questiona: “Que nome podemos dar a essas correntes invisíveis que usamos para nos intercomunicarmos?” (p. 52).

Actualmente com as recentes descobertas e concepções das neurociências, é-nos apontado um caminho para responder às questões que os autores do teatro têm vindo a colocar, acerca deste processo de relação interpessoal. Nas publicações científicas, os investigadores têm feito uso dos conhecimentos e indagações do teatro, ao falar dos resultados das suas pesquisas, como é o caso de Damásio, Rizzolatti e Sinigaglia. No caso particular de Rizzolatti e Sinigaglia (2006), os autores, no seu último livro, fazem menção da descoberta de processos fisiológicos essenciais para explicar um “teatro vivo”.

Curiosamente as concepções actuais das neurociências sustentam as teorias de Daniel Stern (2006), o investigador que se tem debruçado extensivamente sobre a problemática do encontro, na área da psicologia. Este autor define o “momento presente” e o “momento de encontro”, como elementos básicos de um processo de partilha íntima, com os outros, capazes de provocar transformações em quem os vive. Assim, a partir de uma reflexão teórica é possível constatar a existência de uma afinidade entre as perspectivas teatrais acerca do ‘teatro vivo’ e psicológicas acerca do encontro.

Pelo facto de não serem do nosso conhecimento, quaisquer estudos que conjuguem as teorias teatrais e as grandes questões do teatro com as teorizações da psicologia de Stern, em particular, tendo em conta os possíveis pontos de contacto existentes entre as ambas e as possíveis clarificações e contributos que daí poderiam resultar, considerámos a pertinência desta investigação. Deste modo o presente trabalho é um estudo exploratório de caso, cujo objectivo é o de adquirir conhecimentos e compreensão acerca dos fenómenos responsáveis por um ‘teatro vivo’, contacto/encontro, à luz das teorias da psicologia sobre o encontro, de

Daniel Stern (momentos presentes/de encontro). Pretende-se também, averiguar as repercussões que um treino de actor centrado no encontro, tem na vida pessoal dos actores.

“Toda a vida verdadeira é encontro”

(Buber in Psicodrama da loucura)

Encontro

No Dicionário Houaiss (2004), a palavra encontro é definida como: acto de encontrar(-se), de chegar um diante do outro. O encontro aparece assim associado à ideia de desvendar ou descobrir algo em si mesmo, poderíamos até ir mais longe ao associar essas primeiras ideias do dicionário, e dizer que um ao se aproximar de outro poderá chegar a revelar-se a si próprio.

A nível histórico o interesse pelo tema do “encontro” surgiu ao nível religioso (Hassidismo) e filosófico (Existencialismo), no século XVIII e XIX, como uma forma de contestação e recusa de um racionalismo excessivo, pensamento dominante na época, e a procura de uma vida emocional mais autêntica para o ser humano (Shmueli, 1973, citado por Fonseca, 2008). Esta abordagem coloca a tónica sobre a experiência interna do homem, propondo uma filosofia do sujeito (Leal, 2005). Foi assim, assente nestas correntes que o conceito de “encontro” se veio a desenvolver e ganhar relevo.

Para José Fonseca (2008) o hassidismo seria a “génese do encontro”, pelo menos para Buber e Moreno, que tal como demonstra no seu livro “Psicodrama da Loucura”, considera que tanto o filósofo como o pai do psicodrama foram muito influenciados pelo seu pensamento e práticas, o que inevitavelmente se veio a reflectir nas teorias e intervenções de ambos. O conceito do encontro foi ganhando gradualmente corpo através das reflexões e concepções destes autores, ocupando gradualmente um espaço cada vez maior e mais sustentado ao nível educacional e terapêutico, em especial no campo da psicologia actual, facto que devemos sobretudo a Moreno e numa fase posterior à forte influência do Grupo de Boston, do qual se destaca Daniel Stern, com a sua concepção do “momento de encontro”.

Numa linha paralela é possível afirmar, que no campo artístico, em particular o teatro, desde o século XIX, tem vindo a dedicar uma atenção especial ao tema, pela importância que este aspecto demonstra ter no processo teatral. Stanislavski (1997), foi o primeiro a desenvolver o conceito, falando de comunhão para se referir a uma comunicação com a “interioridade” do outro, necessária à contracena, e cujo sustentação apenas era alcançada através de uma intensa atenção ao outro. Numa passagem, o autor faz inclusive referência à

sua crença no facto de no que futuro a ciência se viria a interessar e ocupar pelo tema e descrevê-lo de forma mais específica e concreta. As questões e respostas encontradas por Stern, encontram-se próximas das de Stanislavski e de autores teatrais posteriores, que tentaram levar para o palco a autenticidade da vida real. De modo a deixar clara esta linha de raciocínio, faremos uma abordagem do interesse suscitado pela temática do encontro, nas áreas da psicologia e do teatro e seus pontos de contacto. Pela importância que teve no desenvolvimento do conceito, partiremos da perspectiva filosófica, assim as teorias de Buber serão apresentadas de seguida.

Martin Buber e o conceito Eu-Tu

Martin Buber, na tentativa de valorização das experiências subjectivas do homem e das suas relações interpessoais desenvolveu uma teoria cujo conceito central é o Eu-Tu (Fonseca, 2008). Através deste termo designa o mundo da relação, considerando que é através do espaço que medeia o Eu e o Tu que se estabelece uma verdadeira relação recíproca, que apenas pode ser vivenciada através da totalidade do ser (Fonseca, 2008). Segundo o autor, o Eu-Tu tem um tempo de duração muito curto, é um momento que não perdura, sendo sentido, no entanto, como especial, um instante verdadeiramente pleno e presente. Assim o Eu-Tu, seria um momento inexplicável, de presença, de encontro e de comunicação, em que predominaria uma sensação de encanto, em suma, aquilo pelo que valeria a pena viver.

Por todas as suas características, Buber considerava o Eu-Tu, como espaço em que se condensariam os elementos necessários para que pudesse ocorrer um clima educativo e terapêutico (Fonseca, 2008). Os conceitos de relação, de Buber foram transpostos para a psicoterapia por autores posteriores. Estes focaram a sua intervenção no encontro, como forma de promover a transformação do outro.

Jacob Moreno e a noção de Encontro Genuíno

Moreno, tal como Buber, defendia a ideia da necessidade de um encontro genuíno para que fosse possível ocorrer uma mudança no processo terapêutico (Taufon, 2005). Relativamente à noção de encontro, Moreno expandiu o conceito do filósofo, acrescentando que este apenas seria possível através da Tele, que define como um sentimento íntimo de reciprocidade total que envolve e une os sujeitos que dela participam, e se encontra para além das palavras. O encontro era assim visto pelo autor como uma comunicação plena e perfeita conseguida pela inversão de papéis. Esta ocorrência acontece automaticamente e por isso é

um momento de ver, perceber, penetrar no outro e compartilhar de um modo intuitivo (Fonseca, 2008).

Jacob Moreno foi capaz no entanto de ir muito mais além de uma ampliação teórica das propostas de Buber, levando os seus conceitos e teorizações para o domínio da prática terapêutica, desenvolvendo o psicodrama, “uma ciência de acção”, com a qual se opôs à psicanálise, desenvolvendo um método que tinha como ambição envolver o ser humano na sua globalidade (Fonseca, 2008).

Nas suas concepções enfatiza o papel da espontaneidade, que considera como a comunicação não projectiva que determina as características do encontro. A definição de Moreno de espontaneidade assemelha-se à noção do momento presente de Stern (um momento de oportunidade, quando os eventos exigem uma acção ou são propícios à acção), “uma reacção adequada numa nova situação ou uma nova e adequada reacção numa situação familiar” (Moreno, citado por Tauvon, 2005, p. 229). Para Moreno a energia espontânea é algo que se pode considerar muito próxima da intuição, brota do corpo e da história e da liberdade pessoal de cada um e é a energia a propulsora do crescimento humano (Abreu, 2006). Os actos espontâneos são descritos como relâmpagos, instantâneos (Fonseca, 2008).

Tendo em mente todas estas premissas, Tauvon considerou que Moreno foi um dos primeiros autores a estruturar “uma psicologia interpessoal e sugerir uma terapia do momento” (Tauvon, 2005, p.27), ou seja, foi o precursor das teorias de Stern (momento presente/momento de encontro). É de salientar que a descrição de Moreno de encontro está muito próxima do conceito de consciência intersubjectiva¹ de Stern.

Tauvon (2005) argumenta que o momento presente é o tema central do psicodrama, porque nesta terapia, o cliente é convidado a viver no palco, em tempo real, os aspectos mais significativos da sua vida. Assim, tudo é experimentado no aqui-e-agora através dos sentidos e em relação com os outros participantes. O *insight* de acção é deste modo o objectivo do processo. Este fenómeno tem a capacidade de desencadear a visão de uma nova realidade, abrindo uma possibilidade de desenvolvimento pessoal, ou dito de outro modo de transformação. Tauvon (2005) especifica ainda que a ênfase na acção, espontaneidade e encontro no psicodrama permite mobilizar os recursos implícitos (conceito através do qual Stern designa a capacidade de leitura e comunicação não verbal) de cada sujeito.

Ao lançar uma ponte entre as concepções de Moreno e Stern, o autor permite desvendar o caminho trilhado pelo interesse suscitado pela da noção de encontro ao nível da

¹ Ver Definição de Consciência Intersubjetiva – p. 10

psicologia, seu desenvolvimento e respectivas aplicações práticas. Na conclusão do seu estudo sobre os paralelismos destas teorias, Tauvon (2005), conclui que apesar de Stern nas suas publicações mais recentes, quase não fazer referências ao teatro, as suas teorias aproximam-se muito deste e, na sua perspectiva, do psicodrama, pelo que considera ser de extrema importância continuar a explorar estas afinidades, pela sua pertinência e utilidade, sugerindo a realização de estudos futuros nesse sentido.

Daniel Stern: Análise Quinética e aproximação às Artes performativas

Actualmente, apesar de Stern, não dirigir um olhar específico para o teatro, estabelece sempre algumas ligações entre os resultados das suas investigações com diferentes manifestações teatrais, em particular com as artes performativas. Na década de setenta no entanto, mantinha uma colaboração com Robert Wilson e Yvone Rainier, dois nomes proeminentes, das áreas do teatro e dança, que afirmavam ter sido muito influenciados pelo seu trabalho (Stern, 1973). Nessa altura, publica um artigo numa revista de Teatro (Drama Review), onde expõe a natureza dos seus interesses comuns, esclarecendo que tal se devia essencialmente ao facto de todos se encontrarem interessados, em compreender os mesmos problemas (o que **tem** e **contém** uma sequência comportamental), apesar de o fazerem de diferentes pontos de vista. Para além deste factor, apresentava, nesse mesmo artigo, os estudos que levava a cabo na época, no âmbito da psicologia (qualidade da interacção mãe-bébé, através da análise de micro-momentos de relação – Análise Quinética), suas possíveis relações com o teatro (sobretudo ao nível da contribuição de uma Análise Quinética - análise de comportamentos: posturas, movimentos, expressões – na compreensão de como estes se tornam acontecimentos interpessoais, marcando momentos únicos de relação e comunicação, com significados distintos) e a sua manifestação do desejo de realizar investigações conjugando ambas as áreas. Stern, nunca chegou a dar continuidade a esse projecto.

Apesar do interesse das sugestões dos estudos apontado pelo autor, nessa altura, entre as suas investigações e o teatro, consideramos, tal como Tauvon, que as suas concepções actuais se apresentam como uma mais rica, sustentada e uma pertinente base de estudo das possíveis relações entre a psicologia e o teatro, motivo pelo qual serão apresentadas de seguida de forma mais detalhada.

O Momento Presente

De forma sucinta é possível dizer que Stern, no início da sua carreira enquanto investigador, realizou diversas investigações sobre a interacção mãe-bébé, que ajudaram a fazer clarificações acerca das capacidades dos bebés para comunicar suas próprias emoções e intenções, bem como reconhecer as dos outros e lhes responder apropriadamente (Stern, 2000). As suas conclusões foram dando uma base sustentada à Teoria da Intersubjectividade, que sugere que a mente humana se encontra equipada e motivada desde o nascimento para comunicar, partilhar e envolver-se (Trevarthen, 1998; Trevarthen & Aitken, 2001). Estas descobertas revolucionaram a forma como a comunicação humana era encarada (passando a abarcar o domínio não verbal) e o conhecimento das capacidades precoces dos bebés.

Após o estudo da relação entre mães e crianças, Stern (2006) começou a perceber e interessar-se por pequenos momentos cruciais do processo terapêutico. A estes denominou de momentos presentes, que são micro-momentos que compõem o nosso mundo de experiências no *agora*, “são momentos de realidade subjectiva pura, de experiências apreendidas pelos sentidos”, através das quais se dá o nascer de um “novo estado de coisas”, apresentando-se assim como “uma pequena janela de desenvolvimentos e oportunidades” (Stern, 2006, p. 28).

De forma mais específica é possível dizer, que o momento presente se caracteriza por ser a experiência sentida do que acontece durante um pequeno período de consciência; que é a experiência tal como ela foi vivida, e não a descrição verbal de uma experiência. A experiência sentida do momento presente é o que estiver na consciência durante o breve momento que está a ser vivido e o conteúdo de um momento presente é o que se encontra no palco mental, *agora*.

Tendo em conta que o momento presente é captado pela nossa mente enquanto ainda está a acontecer, não é possível de ser conhecido através do simbólico, do explícito e nem do verbal. O conhecimento implícito é, por isso o que nos permite aceder a estes momentos. Este tipo de conhecimento é caracterizado como sendo “não simbólico, não verbal, procedimental e inconsciente, no sentido de não estar a ser reflectidamente consciente” (Stern, 2006, p. 122). Stern (2006) considera que a maioria das nossas capacidades sociais é do âmbito do implícito, e que é aí que deverão permanecer.

É de referir, que os momentos presentes são acontecimentos gestálticos, pelo que uma experiência (composta por afectos, cognições, sequências de acções, percepções e sensações) é sentida como uma totalidade. Para além disso também é possível dizer que estes momentos têm uma função psicológica, já que o momento presente é constituído por uma intenção implícita de resolver um problema ou assimilar ou acomodar a novidade. Por este motivo o

autor salientou a sua importância para a sobrevivência humana, sustentando que na sua ausência restaria apenas a incapacidade de fazer escolhas (Tavon, 2005).

Um outro aspecto que caracteriza os momentos presentes é o facto de serem temporalmente dinâmicos, ou seja, as nossas experiências são constituídas por contornos temporais², que agem sobre o sistema nervoso e são transpostos, em nós, com a forma de contornos de sentimentos³. Por contorno temporal entende-se mudanças objectivas (ainda que pequenas) na qualidade ou intensidade da estimulação (interna ou externa) que se dão no tempo (mesmo que curto). Os contornos de sentimentos são apelidados por Stern (2006), de afectos de vitalidade e com eles refere-se às “alterações experienciadas subjectivamente nos estados internos de sentimento que acompanham o contorno temporal do estímulo” (Stern, 2006, p. 81). É de referir que os afectos de vitalidade se prestam à formação de redes associativas⁴.

Tavon (2005) relaciona a noção de espontaneidade de Moreno, com afectos de vitalidade. Concluindo os contornos temporais e os afectos de vitalidade, constituem não só o estilo e a forma de fazer algo, como proporcionam o sentimento da nossa experiência, dando uma “coerência-de-sentimento” ao desenrolar dos instantes que a constituem e estabelecendo uma linha de tensão dramática que dá ao momento presente a sensação de uma história vivida.

Os afectos de vitalidade “estão subjacentes às maiorias de forma de arte abstracta formalmente desprovidas de ‘conteúdo’, como é a maior parte da música e dança” (Jowitt, 1988; Langer, 1967; Stern, 2002 citados por Stern, 2006, p. 82).

Segundo Stern (2006), a subtil sintonização, nas artes de palco, entre, por exemplo, os passos de dança, implica o ajustamento dos afectos de vitalidade corporizados nas frases de movimento. Sendo a isto que se chama de “interpretação” e o que distingue uma execução técnica de um desempenho artístico. Residindo a diferença, nos “ritmos flexíveis versus ritmos formais. A magia dos ritmos flexíveis reside na moldagem precisa dos afectos de vitalidade para expressar os sentimentos que estão por detrás dos actos transmitidos à audiência. A magia de uma sessão de terapia ou das relações íntimas também reside aí, para além ou sob a capa dos significados explícitos. É nisso que reside a autenticidade” (Stern, 2006, p. 83).

² **Contornos Temporais:** Exemplo – o tempo de crescendo de um sorriso (mais explosivo ou mais cauteloso), tem uma velocidade específica que pode ser informativa da sua autenticidade .

³ **Contornos de Sentimentos:** são o complemento dos contornos temporais e têm características de sentimento e são melhor captados por expressões cinéticas, ex: hesitante, poderoso, esforçado...

⁴ Devido à nossa **capacidade de transladação intermodal**, um afecto de vitalidade evocado numa modalidade (ex: pensamento, ímpeto de raiva, dor, sentimento evocado por música) pode ser associado a um afecto de vitalidade de qualquer outra modalidade, ou de qualquer outro tempo ou situação.

Stern (2006) afirma que “qualquer pessoa envolvida em artes toma tudo isso como certo”, e acrescenta que poderá “ser esclarecedor estudar o nível local dos micro-momentos das artes de palco” (p.83).

Os momentos presentes podem ocorrer entre duas pessoas, dotando-os de características específicas, maior complexidade e mais matizes. Consideramos que estes momentos são os mais apelativos e interessantes para investigar na área teatral pelas componentes que os integram, motivo pelo qual serão de seguida descritos com detalhe.

O Momento de Encontro

Stern (2006), tal como foi referido, tem-se debruçado sobre o estudo dos momentos presentes, em particular os que ocorrem no contexto da interacção de pelo menos duas pessoas (momentos de encontro). Momentos de encontro são momentos presentes especiais, que acontecem quando “duas pessoas estabelecem uma espécie de contacto mental, nomeadamente um contacto intersubjectivo”, o que implica uma mútua interpenetração de mentes que permite dizer: “eu sei que tu sabes o que eu sei” ou “eu sinto que tu sentes o que eu sinto” (Stern, 2006, p. 89). Duas pessoas vêem ou sentem a mesma paisagem mental, pelo menos durante um instante. Estes encontros tem a capacidade de provocar mudanças de vida e são os acontecimentos que se tornam memórias dos nossos relacionamentos íntimos.

Através da “leitura” das expressões faciais, movimentos, postura, tom de voz e observação do contexto imediato do comportamento dos outros conseguimos perceber o que pensam e também o que sentem, porque sentimos no nosso corpo e também na nossa mente algo de muito semelhante ao que o outro sente (Whiten, 1991, citado por Stern, 2006).

Toda a nossa vida mental é co-criada. Como vivemos constantemente a interagir com as intenções, pensamentos e sentimentos dos outros, as nossas intenções, sentimentos e pensamentos são desenvolvidos, modificados ou moldados num diálogo, sempre novo, com o que “lemos” dos outros. A este diálogo co-criativo contínuo com as outras mentes dá-se o nome de matriz intersubjectiva (Stern, 2006). É de salientar que duas mentes criam intersubjectividade, mas que a intersubjectividade molda igualmente duas mentes.

Diz-nos Stern (2006) que “o nosso sistema nervoso está construído para ser entendido pelos sistemas nervosos dos outros, e assim, conseguirmos experienciar os outros com se fosse dentro da sua pele, para além de ser de dentro da nossa. Abre-se uma via directa de sentimentos para o interior da outra pessoa, ressoamos e participamos nas suas experiências, e elas nas nossas” (p. 90).

Actualmente, com as teorias mais recentes das neurociências e com a descoberta dos neurónios espelho, existem provas neurofisiológicas que sustentam a ideia da intersubjectividade.⁵

O facto de sabermos o que outra pessoa está a sentir/pensar coloca-nos perante uma intersubjectividade unilateral mas uma intersubjectividade completa é atingida da seguinte forma: saber o que o outro está a experienciar e saber como o outro está a experienciar a experiência que estamos a ter dele. Para que esta leitura recursiva aconteça é fundamental o papel do contexto.

De modo a deixar mais claro o que é a consciência intersubjectiva Stern (2006) coloca as seguintes questões: “Como se pode tornar consciente um momento presente que é apreendido implicitamente? E com que tipo de consciência?” (p.129). Com as respostas a estas perguntas, esclarece que quando duas pessoas co-criam uma experiência intersubjectiva num momento partilhado, a consciência fenomenológica (relativa aos aspectos da experiência directa) de um sobrepõe-se e inclui parcialmente a consciência fenomenológica do outro. Tendo-se, assim, a “própria experiência mais a experiência que o outro tem da nossa experiência” (Stern, 2006). A experiência do outro e a própria experiência não necessitam de ser exactamente iguais. “Elas têm origem em diferentes loci e orientações. Podem ter uma coloração, uma forma e uma sensação um pouco diferentes. Mas são suficientemente similares para que surja uma consciência de partilha da mesma mensagem mental sempre que as duas experiências são mutuamente validadas. É a consciência intersubjectiva” e o que sucede nos momentos especiais da vida quotidiana e da psicoterapia (Stern, 2006, p. 130). Este tipo de consciência não se alonga para além do *agora* e apenas o campo do conhecer implícito pode ser alargado pelos seus movimentos (Stern, 2006).

É ainda de referir que a “experiência subjectiva não irrompe a consciência, passiva e completamente formada. Ela é activamente construída pelas nossas mentes e corpos em conjunto” (Clark, 1997; Damásio, 2000; Sheets-Johnstone, 1999; Varela, Thompson e Rosch, 1993 citados por Stern, 2006, p. 53).

Os processos de mudança ocorridos através de um encontro intersubjectivo entre duas pessoas, tanto ao nível da vida quotidiana como num ambiente terapêutico, que promovem o avançar da relação/sessão, foram descritos em detalhe por Stern (2006). Ao “diálogo”

⁵ Este tema, pelo contributo que traz para o presente estudo, será desenvolvido, em detalhe no capítulo: Argumentos Neurofisiológicos, p. 12.

específico que impulsiona a progressão de uma sessão, foi atribuído o nome de *andamento* (*moving along*).

O processo de andamento é constituído por micro-momentos e impulsionado, essencialmente pela necessidade de estabelecer um contacto intersubjectivo. Existem três, que são responsáveis pelo avançar do processo clínico/relação, são momentos presentes conscientes, e são os que entram na memória de longo prazo e ficam recordados como um acontecimento autobiográfico: 1º momento presente normal - sondar o outro e perceber a posição que se ocupa no campo intersubjectivo; 2º momento agora - partilhar a experiência, ser conhecido (orientação intersubjectiva) - é um momento “denso de estar-no-presente e da necessidade de acção”; 3º momento de encontro - definir e redefinir o próprio self, usando o reflexo do self nos olhos do outro. Neste processo a identidade própria é alterada e consolidada, ocorrendo uma mudança. “O momento de encontro resolve então a necessidade de solução criada no momento agora” (Stern, 2006, p. 155).

Pela importância que desempenha nos relacionamentos humanos Daniel Stern (2006), afirma que a intersubjectividade não só é “uma condição humana” (p. 107), como também sugere que é um sistema motivacional primário do ser humano, semelhante à vinculação ou ao sexo, argumentando que tal é sustentado por: ser uma tendência universal do comportamento da espécie, favorecer a sua sobrevivência, ser universal e inata e ter um aspecto de preempção.

No que concerne o valor de preempção, o autor sustenta que este se dá ao nível da: necessidade do ser humano estar de forma segura e confortável com os outros (lendo, para isso, as suas intenções e sentimentos), e como uma forma de orientação (orientação intersubjectiva). A orientação intersubjectiva tem como objectivo a confirmação da nossa identidade e sentimento de coesão através do outro. Tal deve-se ao facto de necessitarmos dos olhos dos outros para nos conhecermos e para estabelecer contacto connosco próprios (Stern, 2006).

O facto de a intersubjectividade ser apresentado como um sistema motivacional primário tem consequências relevantes das quais se destacam: a ideia de que uma relação é sobretudo, um fenómeno co-criado (entre duas pessoas); e o facto do desejo do ser humano de ser conhecido e ter um contacto intersubjectivo ser um motivo importante que faz com que uma relação se estabeleça, progrida e com que nos modifiquemos. É de referir que ao nível clínico este é também o factor que promove a progressão de uma terapia.

Tendo em conta o valor essencial da intersubjectividade para o ser humano, tal como Stern a defende, bem como o facto de o teatro implicar sempre um olhar do outro, e ser em si

um treino da capacidade intersubjectiva, seria importante clarificar acerca das possibilidade e mecanismos de transformação pessoal que esta disciplina comporta por si mesma, pelas suas características, para além de quaisquer ligações que possam ser feitas a objectivos terapêuticos ou qualquer tipo de psicoterapias. Esta aproximação poderia vir contribuir no sentido de dar uma nova luz à compreensão de mecanismos que os teóricos do teatro, têm vindo a tentar descrever desde sempre, através da linguagem e visão do teatro⁶.

Segundo Stern (2006), as investigações relativas ao desenvolvimento infantil também apresentam uma sustentação da intersubjectividade, suportando uma ideia genética de base. Os estudos nesta área evidenciam que a matriz intersubjectiva funciona como uma base para o desenvolvimento das crianças, sendo um pré-requisito para que este ocorra de forma normal e adequada.

Por ser um factor imprescindível ao desenvolvimento, o ser humano desde que nasce que se encontra imerso na matriz intersubjectiva, o que lhe permite, caso não ocorram patologias, um conhecimento profundo das mais variadas e ténues matizes nos comportamentos de relação (seus e dos outros), criando scripts, com os quais irá analisar todas as suas interacções (Stern, 1973). Factor que se reveste de extrema importância quando na criação de uma obra artística de teatro e dança, no seu ensino, ou simplesmente quando se ocupa o papel de espectador. Enquanto público de teatro o nosso conhecimento, nesta área permitir-nos-á reconhecer diferentes níveis de interacção, que vão desde os menos ajustados até aos que reconheceremos como mais genuínos e tocantes. No que concerne ao ensino de teatro e dança o que se pretende é o aguçar desta capacidade, bem como um treino que leve os intérpretes a serem capazes de criar cada vez mais facilmente as condições necessárias para que se alcancem momentos de ajuste, que traduzam autenticidade em palco, para quem assista.

Argumentos Neurofisiológicos

As actuais teorias e descobertas das neurociências vêm suportar a noção de intersubjectividade descrita por Stern (2006), e pela importância que apresentam para as suas

⁶ Os processos subjacentes às mudanças da vida quotidiana aparentam ser muito semelhantes aos do teatro, pelo que as explicações de Stern, poderão ajudar a clarificar este aspecto, nomeadamente no que concerne ao *andamento*.

investigações e melhor compreensão do presente estudo, serão discutidas em detalhe, em seguida.

Teorias Actuais das Neurociências

O ponto de vista fenomenológico, que propõe uma abordagem holística do ser humano, partindo de uma visão integradora entre corpo e mente, tem vindo a ser revitalizada pelos filósofos e cientistas contemporâneos (de entre os quais se destacam Damásio, Zahavi, Thompson, Sheets-Johnstone) (Stern, 2006, p. 105). Nesta nova visão, tal como demonstra Damásio (2003), o cérebro humano e o resto do corpo, são indissociáveis na formação do nosso organismo, formando um conjunto integrado por meio de circuitos reguladores bioquímicos e neurológicos mutuamente interactivos, o que faz com que o organismo interaja com o ambiente como um conjunto. A interacção não é exclusivamente do corpo nem do cérebro; as operações fisiológicas que denominamos por mente derivam desse conjunto estrutural e funcional e não apenas do cérebro - os fenómenos mentais só podem ser compreendidos no contexto de um organismo em interacção com o ambiente em que ele se insere (Damásio, 2003). “A mente assume e mantém a sua forma e natureza a partir deste livre intercâmbio. Desde os processos auto-organizadores intrínsecos, a mente emerge e toma vida em interacção com as outras mentes. Sem estas constantes interacções não haveria uma mente reconhecível.” (Stern, 2006, p. 105).

Damásio (2000) para além de esclarecer, que o que designamos por identidade (o nosso “eu”) se desenvolve no corpo físico (a partir dos seus processos fisiológicos), esclarece que as emoções são um estado executado e desencadeado ao nível inconsciente e que se manifestam no corpo através do movimento e do comportamento exteriorizado, produzindo, deste modo, sensações diversas a este nível. Devido ao seu cariz corporal, uma emoção pode ser percebida por um outro indivíduo (Damásio, 2000).

O conceito de corporeidade, que o teatro e a dança têm vindo a defender apresenta-se muito próximo das teorias acabadas de descrever, pelo que actualmente tem a sua sustentação, através das comprovações das neurociências (Leite, 2006).

Neurónios Espelho

Uma das mais fortes provas neurológicas da intersubjectividade são os neurónios espelho. Estes foram descobertos através de imagens obtidas pela tomografia, verificando-se, que quando se vê um acto intencional realizado por outrem, há uma excitação dos neurónios “em espelho”, exactamente com o mesmo padrão que resultaria da realização do mesmo acto

pelo próprio sujeito (Rizzolatti & Sinigaglia 2006) É de referir que os neurónios espelho estão adjacentes aos neurónios motores. Através da actividade destes podemos experienciar as acções dos outros sem termos de as imitar. “Desde os actos mais elementares e naturais (como levar uma colher à boca) até aos mais sofisticados, que requerem uma habilidade particular (como executar um passo de dança, tocar uma sonata ao piano ou representar uma obra teatral), os neurónios espelho permitem ao nosso cérebro correlacionar os movimentos observados com os nossos e reconhecer, assim, o seu significado” (Rizzolatti & Sinigaglia, 2006, p. 13).

Deste modo, a integridade do conjunto de neurónios espelho e motores, são críticos para o reconhecimento de emoções que os outros apresentam, porque este sistema, executa uma reconstrução de como nos iríamos sentir com essa emoção, ao simular no nosso corpo (via sistema sensorio motor) esse estado (Rizzolatti & Sinigaglia, 2006). “Experenciemos o outro como se estivéssemos a executar a mesma acção, a sentir a mesma emoção, a produzir a mesma vocalização ou a ser tocados como ele está a ser tocado” (Damásio, 2000; Gallese, 2001 citados por Stern, 2006, p. 92).

Esta possibilidade de “participação” na vida mental dos outros cria um sentimento de partilha e compreensão da pessoa, em particular das suas intenções e sentimentos. A leitura das intenções dos outros é fundamental para a intersubjectividade.

Para Peter Brook, o reconhecido dramaturgo e encenador britânico, os neurónios espelho, vieram oferecer a justificação biológica para algo, ao nível da capacidade de partilhar, sobre a qual o teatro trabalha e desenvolve e sempre procurou criar as suas próprias teorias (Rizzolatti & Sinigaglia 2006).

Osciladores Adaptativos

Existe uma outra prova neurofisiologia da intersubjectividade: os osciladores adaptativos. Os osciladores adaptativos permitem movimentarmo-nos em sincronia com outra pessoa (coordenar os nossos movimentos com precisão). Aparentemente para estarmos ressonantes em relação ao outro é necessário que estejamos inconscientemente em sincronia. O mecanismo que permite esta regulação diádica são os osciladores adaptativos que actuam como “relógios no interior do corpo” e podem ser “acertados vezes sem conta e a sua taxa de disparo pode ser ajustada à taxa de entrada de estimulação” (Stern, 2006, p. 93). Este mecanismo permite que duas pessoas se movimentem de forma síncrona, participando, cada uma na experiência da outra.

Desta forma, tanto na vida quotidiana, como no teatro e consequentemente na terapia, ao observarmos uma movimentação síncrona entre pessoas, ficamos com a sensação de que existe uma verdadeira partilha entre elas e que no momento estabeleceram uma ligação genuína. Pelo contrário, quando nos defrontamos com pessoas que numa comunicação não conseguem atingir uma sincronicidade, ficamos com a sensação de haver uma falta de ajuste entre elas, da ocorrência de uma dissonância ou melhor, de não haver uma ligação efectiva entre elas. No teatro ficamos com a sensação de nos encontrarmos perante um espectáculo sem vida, ou “do aborrecimento mortal”, se usarmos a terminologia de Peter Brook (2008).

Conclusões

As investigações de Stern, acerca do momento presente/momento de encontro, lançaram uma nova luz sobre elementos marcantes na nossa vida pessoal e sua conseqüente capacidade de provocar transformações (pessoais/ vida). Percebemos que esses momentos não só são presenças frequentes na nossa vida quotidiana, como os procuramos desenvolver constantemente, na tentativa de experienciar um contacto intersubjectivo com as outras pessoas, porque a intersubjectividade é um sistema motivacional primário, o que é o mesmo que dizer, que é essencial para a nossa sobrevivência. A nossa necessidade permanente de mergulhar na matriz intersubjectiva, é provocada pelo desejo de sermos conhecidos, o que, por sua vez, é o motor que impulsiona uma relação, promove a sua progressão e faz com que nos modifiquemos.

Estas constatações trazem um novo olhar e reflexão às transformações de vida, e consequentemente às terapias, porque lançam o seu enfoque para a relação, para a procura de um contacto intersubjectivo (Stern, 2006). A perspectiva contemporânea da mente corporizada, traz contribuições para este novo olhar, porque evidencia que o acto de pensar, requer e depende dos sentimentos que emanam do corpo, bem como dos movimentos e acções (Damásio, 2000). Os neurónios espelho por vez, mostram como desde a nascença vimos preparados para sermos leitores exímios dos outros (comportamentos, expressões faciais, movimentos, sensações, emoções...), dando-nos acesso ao que foi denominado por conhecimento implícito. Através do estudo deste tipo de conhecimento, foi possível constatar que as mudanças pessoais podem ocorrer sobretudo através deste domínio, não necessitando impreterivelmente do explícito. Assim, uma experiência terapêutica passa a ser considerada, acima de tudo pela necessidade de construção de uma relação (Stern, 2006). Deste modo, a atenção dos terapeutas deve centrar-se, sobretudo no *momento presente*, e o analista ser

participante e “real”, catalisando e promovendo uma nova relação, pretendendo-se assim, a *co-criação* de um novo destino, que deverá ser construído num clima de espontaneidade (Coimbra de Matos, 2007).

É de salientar que um dos “instrumentos” mais importante do teatro é exactamente o estabelecimento de um contacto entre pelo menos duas pessoas. O teatro, vive por isso da procura constante do momento *agora*, e da capacidade de criar encontros. Nos treinos de actor, pede-se que este esteja presente, se entregue inteiro e “despido” (sem as suas máscaras sociais, medos e defesas), perante o olhar dos outros, de modo a que seja capaz de com o espectador “co-criar” algo novo, capaz de provocar transformações. Massaro (1996), afirma, que apesar de as técnicas teatrais serem usadas desde há muito como instrumentos terapêuticos, como é o caso do psicodrama, o teatro, por si só é transformador e o processo que lhe subjaz muito pouco conhecido, no geral, e em particular pelos psicodramistas. Por este motivo o autor demonstra a relevância destes profissionais iniciarem a sua formação com um estudo da cena teatral (semelhanças e diferenças da cena psicodramática com a cena teatral) e com uma prática deste processo. Acentuando inclusive que se deveria esboçar uma teoria da cena, tal como é usada pelo teatro, por esta ser por si um “local de transformação” (Massaro, 1996, p.14). O autor defende desta forma, a importância de “percebermos a partir de que ponto a montagem teatral passa a possibilitar a transformação” (Massaro, 1996, p. 15).

Por considerarmos que os elementos que promovem modificações no teatro, se encontram ao nível do contacto intersubjectivo, acreditamos que as teorias de Stern, relativamente ao momento presente/momento de encontro na vida de todos os dias, poderão contribuir no sentido de trazer esclarecimentos nesse sentido. Assim procuramos uma maior compreensão dos processos teatrais a esta luz. Para melhor aprofundar a natureza desta ligação, o teatro, seus métodos, técnicas, características e autores serão abordados de modo específico no próximo capítulo.

“O teatro é uma acção prática que nenhum discurso restitui. É: foi.”

(Osório Mateus in De Teatro e Outras Escritas)

Teatro

A palavra teatro tem origem no grego clássico, *théatron*, que significa *lugar de onde se vê ou contempla* (Dicionário Houaiss, 2004; Burnier, 2001; Território Artes, 2008;), pelo que, de acordo com Burnier (2001) contém, no seu significado a ideia de que acontece num

espaço “para ser observado por alguém” (Burnier, 2001, p. 17). Com esta imagem o autor remete-nos para uma concepção do teatro como um espaço relacional, como nos propõe a Antropologia Teatral⁷, uma corrente estética teatral muito influente na actualidade e na qual muitos dos autores citados neste trabalho se inserem, nomeadamente: Barba, Brook, Grotowski, Burnier, Ferracini... Esta corrente considera que para que um acto teatral ocorra apenas é necessário o encontro entre duas pessoas, uma que desenvolve uma acção num espaço e uma outra que a observa. Esta mesma definição é apresentada e defendida por Peter Brook (2008), no seu livro “O Espaço Vazio”, pondo deste modo em evidência, que o centro da arte teatral é o actor, o espectador e a relação que ambos estabelecem. Esta ideia é acentuada por Jerzy Grotowski (1975), que nos propõe em seu livro “Para um Teatro Pobre”, uma concepção do teatro, desprovida de grande cenários, textos, luzes e efeitos que o distanciem da sua essência relacional, considerando o teatro como o que acontece entre o actor e o espectador. Burnier (2001) acrescenta, que é nesse espaço relacional que o teatro encontra a sua “arte” e Ferracini (2003) que é aí que o actor deve *doar-se* ao público.

Estas teorizações apresentam um enorme interesse para a psicologia, não só porque centram a sua atenção no actor e na relação que estabelece (pelo menos com um outro sujeito), mas sobretudo porque parte do princípio do encontro para que uma manifestação teatral tenha lugar.

A abordagem vem reconhecer, a devida importância ao actor na sua arte. No entanto é de referir que na sua história, este viu o seu papel, durante muito tempo, relegado para um segundo plano, com o lugar de destaque a ser ocupado pelo texto. Nesta perspectiva o actor era o “local” pelo qual passava a linguagem verbal, via respiração e voz existindo como “veículo da obra máxima, o texto” (Romano, 2005, p. 206), encontrando-se, confinado a um academicismo gestual e vocal formal, estático e estilizado (Ferracini, 2003; Romano, 2005; Território Artes, 2008).

É com a advinda de um teatro que se centra as suas abordagens no corpo, no qual se inserem os autores atrás mencionados que é reivindicada a autonomia do teatro em relação “à palavra”, procurando-se trazer novas dimensões à arte do actor, filiando as “práticas teatrais numa tradição assente na fisicalidade e no jogo” (Território Artes, 2008, p. 37).

Neste trabalho, pelo interesse que suscita para o presente estudo, esta será a vertente teatral abordada. Esta linha, é constituída por um conjunto de características que a permitem definir, no entanto não existe uma nomenclatura específica que nos permita denominá-la, por

⁷ Antropologia Teatral – estética teatral que centra o seu trabalho no actor e nas relações cénicas das múltiplas culturas existentes.

não se encontrar acoplada a qualquer corrente estética, pelo que por uma questão de conveniência será aqui designada de teatro corpóreo. Este é um nome, que por vezes é usado por alguns autores, dos quais destacamos Romano (2005), para referir o conjunto de elementos atrás discutidos, e que apesar de não de se apresentar como uma forma sistemática e definitiva de nomenclatura, neste ponto permite-nos traçar de forma clara os limites deste tipo de teatro.

De modo a criar uma maior compreensão deste teatro, será abordado de seguida, de modo mais específico.

Teatro Corpóreo

É possível delimitar um teatro corpóreo desde o início do século XIX, até aos nossos dias, começando com a tentativa de diversos autores para elaborar fundamentos do treino do actor centrados em trabalhos corporais. (ex: Meyerhold, Grotowski, Barba, Peter Brook) (Ferracini, 2003). Estes estudiosos, são na sua maioria, homens da prática, que partindo das suas próprias investigações procuram delinear teorias capazes de as suportar.

No teatro mais corporal, o evento teatral passa a ser considerado em definitivo como a arte do actor. “O actor reclama e tem a sua parcela autoral na geração da cena e no processo comunicacional do teatro” (Romano, 2005, p. 215). Nascendo assim o actor-criador, que não se encontra dependente nem do dramaturgo, nem do encenador e que passa a criar a dramaturgia. Segundo Romano (2005) o actor cria um contexto, ao invés de um texto. De acordo com Barba e Savarese (1999), o conceito de dramaturgia expande-se até ao procedimento criativo no qual o actor passa a ser o centro do processo de criação dramaturgica, assente em improvisações.

Neste teatro o treino do actor centra-se essencialmente em técnicas corporais. Pretendendo-se o desenvolvimento de uma forte presença cénica (pelo uso do corpo), provocando no espectador: “uma percepção da pulsação dialéctica entre corpo e voz, movimento e peso, energia e equilíbrio, ritmo e espaço, corpo fisiológico e corpo social (Romano, 2005). E deste modo, diz-nos Romano (2005, p. 205) “o intérprete actua na consciência fisiológica de espectador” (Romano, 2005, p. 205).

Vários foram os autores que se dedicaram a este tema, procurando métodos específicos para a formação do actor enquanto ser inteiro (corpo, mente, coração, acção, imaginação...), procurando fornecer-lhe meios para desenvolver em cena uma presença dinâmica, activa, verdadeira, autêntica, em vida e em relação, no espaço e tempo da representação (Ferracini, 2003).

Por defenderem o teatro enquanto processo relacional, estes serão os autores abordados neste trabalho. Para além da sua actualidade, cremos que as teorias que defendem se encontram, muito próximas dos conceitos de Stern de “momento presente” e “momento de encontro”, pelo que nos interessa perceber os seus diferentes pontos de contacto e possível contribuição do olhar da psicologia (e vice-versa) na compreensão de importantes fenómenos teatrais, que os diversos autores tentaram descrever partindo de experiências e reflexões diferentes.

Neste estudo, Stanislavski também será englobado no grupo que aqui denominamos de teatro corporal, pelas características da fase final do seu trabalho, que designou: “método das acções físicas”. Anne Bogart, também será incluída, por apresentar uma linha que se centra em princípios corporais e na sua intervenção seguir elementos comuns aos autores incluídos neste leque.

De seguida serão apresentadas as teorias dos autores que apresentam uma maior afinidade com as teorias psicológicas de Stern, de forma a melhor se compreender as suas ligações, semelhanças e pertinência para o presente estudo.

O Teatro Corpóreo e a Psicologia

Introdução

Partindo da leitura de alguns dos autores mais influentes do século XX, bem como da compreensão das linhas de estudo de importantes pólos de investigação teatrais actuais, com especial enfoque, no modo como pensaram e desenvolveram um método de formação do actor, foi possível verificar que, uma questão essencial os preocupava: o que torna o teatro autêntico/vivo e como tal poderá ser alcançado, o que significa, que processos lhe são subjacentes e sobretudo como poderá ser trabalhado? No entanto cada autor usa um vocabulário próprio, reflexo da sua experiência e sua visão do teatro, para explicar tais mecanismos, o que se acaba por reflectir tanto em meios de pesquisa diferentes, como fontes, perspectivas e conceitos.

De forma a situarmos os diferentes autores uns em relação aos outros e no que concerne às suas teorizações, faremos de seguida um resumo dos aspectos referidos.

Stanislavski foi o primeiro autor a tentar definir um método específico, preciso e elaborado para a formação do actor (Barba & Savarese, 1999), procurando sempre uma actuação verdadeira, pelos seus actores, constituída pelos mesmos factores que regem a vida real. No início da sua carreira o autor procurava a fonte criativa do actor no inconsciente,

passando no final das suas pesquisas a dar importância ao “método das acções físicas” (Stanislavski, citado por Ferracini, 2003, p. 69).

Meyerhold (1982, citado por Ferracini, 2003) foi actor e pupilo de Stanislavski e procurou uma nova estética cénica, tornando-se num anti-realista. Este encenador buscava um teatro mais simbólico e estilizado, dando grande relevância à arte do actor, desenvolvendo a biomecânica, um treino físico, centrado na natureza racional e natural dos movimentos, para ser utilizado com uma concepção construtivista do espectáculo (Meyerhold, 1980).

Artaud (1993), não se deteve na concepção de um método de preparação do actor, mas sim na teorização da necessidade da transformação do sentido do fazer teatral, descrevendo uma linguagem física, que deveria “afectar” de imediato todo o ser do espectador.

Grotowski estudou com Stanislavski e Meyerhold, cujas influências podemos encontrar reflectidas no trabalho que desenvolveu, ao longo da sua vida, no teatro. Nas teorias que nos legou, encontramos também o pensamento de Artaud, no entanto relativamente, a este último, procura sobretudo, passar a sua “filosofia” para a prática, desenvolvendo uma metodologia/técnica específica para o actor, que definiu e nomeou de Teatro Pobre (Ferracini, 2003). A técnica apresentada por este autor é ambiciosa, visando uma entrega total do actor. Grotowski (1975) centra a sua teoria na crença de que o teatro tem como base o encontro, e refere que este resulta, do que designa de contacto. Mais tarde Peter Brook vai desenvolver a ideia de encontro no teatro, considerando-a uma peça fundamental.

Peter Brook é um influente encenador e teórico teatral da actualidade. No seu trabalho sempre se insurgiu e lutou contra o que chamou de “Teatro do Aborrecimento Mortal”⁸, pesquisando métodos e técnicas capazes de criar um “Teatro Vivo” (Brook, 2008). Eugénio Barba foi assistente de Grotowski, posteriormente fundou o “Odin Theater”, onde elaborou e codificou, várias técnicas pessoais e individuais de representação corpóreas (Ferracini, 2003). Criou a Escola Internacional de Teatro Antropológico (ISTA), através da qual procurou reunir autores e práticas do teatro oriental e do teatro ocidental, com o objectivo de encontrar uma base comum na arte do actor (a pré-expressividade), independente de quaisquer géneros, estilos, papéis e tradições pessoais ou colectivas) (Barba & Savarese, 1999).

Luís Octávio Burnier foi o Fundador do LUME, um centro de criação e investigação teatral que valoriza a arte do actor. O LUME tem protocolos de trabalho com diversas

⁸ “Teatro do Aborrecimento Mortal” - teatro artificial e ‘insincero’, incapaz de “tocar” quem o assiste (Brook, 2008).

instituições internacionais, das quais se destacam o Odin Theater. Por este motivo recebem uma grande influência das pesquisas e linhas de trabalho de Eugénio Barba. Com a morte precoce de Burnier, o seu trabalho é continuado pelos seus colaboradores, de entre os quais se destaca o Renato Ferracini. Este último continua a pesquisar as possibilidades do corpo do actor em cena, e debruçando-se sobre o significado do “corpo extra-quotidiano” de Barba, desenvolve-o, concebendo um novo conceito o “corpo em arte” Ferracini (2006).

Anne Bogart é directora do Saratoga International Theater (SITI), o seu trabalho tem vindo a ter uma forte influência no actual panorama teatral. Bogart (2007) desenvolveu um método de trabalho/criação e treino/preparação do actor, chamado “Viewpoints” (VP), centrado na espontaneidade e improvisação.

Desenvolvimento

Neste ponto pretendemos, mostrar como as diferentes teorias se interligam, evidenciando os seus possíveis pontos comuns, independentes de quaisquer dependências estéticas. Paralelamente, evidenciaremos como as concepções dos autores de um teatro mais corporal, são similares e se tocam com as investigações de Stern (2006), no que concerne o momento presente e o momento de encontro. Apresentamos, deste modo as ideias do autor como uma possibilidade de leitura dos processos teatrais.

Grotowski (1975, p. 51) diz que “a essência do teatro é o encontro” e acrescenta que o encontro é fruto do contacto, que não é olhar mas sim “ver”, e tudo o que de alguma forma nos obriga a modificar as nossas acções. E por isso, de cada vez que um actor contracena fá-lo-á sempre de modo diferente, porque depende de variações ínfimas. Os actores devem por isso “vigiar o outro de perto, escutá-lo, observá-lo, correspondendo às suas acções imediatas” (Grotowski, 1975, p. 177). Assim, é possível dizer, que o contacto nos impele a falar/agir de modo a que inconscientemente nos sintonizemos com quem estamos a contracenar (Grotowski, 1975).

Outro autor, Stanislavski (1997), tem um discurso semelhante e refere que a atenção do actor deve ser “infinitamente vigilante”, devendo ser capaz de “ouvir e observar, em cena, da mesma forma como faria na vida real, isto é, deve manter-se em contacto com a pessoa com quem contracena” e “acreditar em tudo o que estiver a acontecer” (Stanislavski, 1997, p. 134), de modo a conseguir atingir em palco o “estado normal de uma pessoa na vida real”. Meyerhold (1980) segue a mesma linha de pensamento ao considerar, que “as leis da arte e as leis da vida são idênticas” (p. 128), acreditando que para que o actor seja capaz de verter

“lágrimas verdadeiras” ou explodir num “riso sincero” é importante experimentar emoções verdadeiras, ou da criação, ou aquilo a que chama de “*élan*” interior e de vivacidade do actor.

Tendo em mente as teorizações dos autores supracitados, é significativo pensar que para Stern (2006), para haver ressonância em relação a alguém, é necessário “estar inconscientemente em sincronia com essa pessoa” brotando daí a possibilidade de uma movimentação síncrona⁹, fenómeno este passível de ser explicado neurologicamente, através do funcionamento dos osciladores adaptativos (Stern, 2006, p. 93). Essa ligação é descrita pelo autor, como “uma espécie de contacto mental”, e o que permite num encontro (momento de encontro) a leitura de expressões faciais, prosódia e melodia, posturas e intenções do outro, dando-nos acesso aos seus “pensamentos” e “sentimentos”. Através desta capacidade de leitura estamos constantemente em interacção com as intenções e estados dos outros o que gera obrigatoriamente modificações em nós, co-construídas através deste “diálogo” contínuo entre mentes. A esta co-criação, Stern (2006), denomina de matriz intersubjectiva e é a pedra basilar dos momentos de encontro, actualmente compreendida e justificada pelas neurociências através dos neurónios espelho. É de salientar que a contracena, ou seja, o constante jogo de acção e reacção entre os actores, é constituído e cumpre o seu objectivo, que é o de dar naturalidade a uma cena marcada e previamente fixada, exactamente a partir dos mecanismos acima referidos. Stanislavski (1997) descreve-a, da seguinte forma, referindo-se a esta como comunhão: “Se os actores realmente querem prender a atenção de um grande público, devem esforçar-se ao máximo para manter, entre si, uma troca incessante de sentimentos, pensamentos e acções, e o material interior para essa troca deve ser suficientemente interessante para manter os espectadores atentos e interessados. Quando quiserem comunicar-se com uma pessoa, busquem primeiro a sua alma, seu mundo interior (...) Quando falarem com as pessoas com quem estiverem contracenando, aprendam a manter a sua atenção fixa, até se certificarem de que seus pensamentos penetraram no pensamento do seu coadjuvante” (p. 51).

O facto de os autores frisarem a necessidade de que no palco tudo suceda como na vida, evidencia a importância da autenticidade para que um espectáculo seja credível, e para isso é preciso que ocorra um encontro genuíno.

O contacto, esclarece ainda Grotowski (1975) é impossível de analisar racionalmente por acontecer numa fracção de tempo extremamente curto. É muito rápido, e por esse motivo,

⁹ Exemplo de uma movimentação síncrona: “amantes quando se sentam a uma mesa de café e esboçam uma dança de aproximações e afastamentos simultâneos dos rostos, ou estendem a mão um para o outro no mesmo instante” (Stern, 2006, p. 93)

é o factor responsável pela alteração de todas as nossas relações, sendo também “o segredo da harmonia entre os homens” (Grotowski, 1975, p. 177). A harmonia a que o autor se refere relaciona-se com o tema acima evocado, o momento de encontro, remetendo-nos para a capacidade de sintonização de que nos dota.

É possível afirmar que as noções de espontaneidade (de Moreno) e de momento presente (de Stern, 2006) também se encontram contidas nesta descrição de Grotowski, pela forma como caracteriza o contacto a nível temporal. Relembramos, que tal como nos “encontros” referidos por Grotowski, também os momentos presentes têm uma “arquitectura” que varia entre 1 a 10 segundos de duração, e uma média habitual de 3 a 4 segundos (Stern, 2006). Pela sua configuração Stern (2006) costuma referir-se a eles como micro-momentos de experiências do *agora*, acrescentando que é a partir destas situações que podemos dar respostas novas a um evento, e dessa forma criarmos um novo contexto.

Ao referir a impossibilidade do contacto ser descrito através da palavra, racionalmente, Grotowski (1975) leva-nos uma vez mais a recordar o momento presente, por também ele não ser possível de ser conhecido através do simbólico e do verbal, por se encontrar no domínio do conhecimento implícito (procedimental e não verbal) (Stern, 2006).

Grotowski (1975) considerava importante para a compreensão do contacto, o facto de, não existirem diferenças entre impulsos internos e reacções externas, explicando que “impulso e acção são concorrentes: o corpo desvanece-se, e o actor vê uma espécie de impulsos visíveis” (Grotowski, 1975, p. 95). Por esse motivo dizia constantemente aos seus actores: “*o que quer que façais, fazei-o com sinceridade*”, advertindo-os, para a importância da espontaneidade (acção espontânea) (Grotowski, 1975, p. 175). Para este autor a acção espontânea desejada é algo que nasce, não só do “espírito”, como também da carne e que não deve ser analisada pela mente. O encenador, incentivava os actores a agir de modo concreto, afirmando que apenas isso bastava, porque, “as recordações são sempre físicas. Foi a nossa pele que não esqueceu, os nossos olhos que não esqueceram. O que ouvimos ainda ressoa dentro de nós” (Grotowski, 1975, p. 176).

A perspectiva contemporânea da mente sustenta as convicções de Grotowski, ao considerar, tal como já referimos anteriormente, “que a mente está sempre corporizada na actividade sensório-motora da pessoa e é possibilitada por ela, que está entretecida no ambiente físico das suas cercanias imediatas e é co-criada por ele, e que é constituída por meio das interacções com outras mentes” (Stern, 2006, p.105).

Damásio (2000) para além de confirmar a dependência do corpo físico (e dos seus processos fisiológicos) na constituição do “eu”, fornece um suporte maior aos diferentes

teóricos teatrais, ao averiguar que as emoções são um estado executado e desencadeado ao nível inconsciente e que se manifestam no corpo através de um movimento e comportamento exteriorizado, produzindo sensações diversas a este nível (Damásio, 2000). Assim, devido ao seu cariz corporal, tal como afirmam os autores teatrais, uma emoção poderá ser percebida por um outro indivíduo. A consciência desta, no entanto, surge apenas com o sentimento, que é uma vivência privada e mental de um estado emocional específico. Azevedo (2004) acrescenta que ao nível artístico, é através da identificação da emoção e do seu ponto de origem, que os intérpretes podem evoluir no sentido de poder trabalhar e agir sobre elas.

No teatro, no que concerne a este tema, Stanislavski (1997) foi o primeiro a delinear uma teoria. O autor afirmava que “em todo o acto físico existia uma força motriz que impulsionava a acção física, assim, como em toda a acção psicológica interior também havia a acção física que expressava a sua natureza psíquica” resultando da união dessas duas acções, o movimento orgânico em cena, indicador da expressão de autenticidade (Stanislavski, 1997, p. 134). A isto, acrescentava que uma acção sincera resultaria necessariamente na expressão de sentimentos sinceros (Stanislavski, 1997).

Meyerhold (1980) debruçou-se em particular sobre este tema, desenvolvendo um método cujo foco era o movimento, criando desta forma a “biomecânica”, um sistema de treino físico, sobre a natureza racional e natural dos movimentos. De acordo com o encenador: “O papel dos movimentos cénicos é mais importante que outro elemento teatral”; “O teatro, com o actor e sua arte de movimentos, os gestos e as interpretações fisionómicas do actor informam o espectador sobre os seus pensamentos e seus impulsos” (p. 187).

Através da citação anterior, Meyerhold (1980) revela a sua crença de que para além da forma, a organicidade, as entoações e as emoções também podem ser precisas, porque dependem do posicionamento do corpo. As concepções do autor justapõem-se de forma precisa com as teorias de Damásio e Azevedo, no que concerne à origem das emoções ao nível corpóreo, pondo em prática os conceitos destes, ao desenvolver uma metodologia baseada em princípios físicos como forma de aceder às emoções.

Barba, por sua vez, procura um “corpo-mente”, em que todo o corpo pensa/age em liberdade (sem automatismos), desafiando e encarando as necessidades e os obstáculos que se lhe apresentam, submetendo-se a uma disciplina que se transforma em descoberta (Barba & Savarese, 1999). Neste ponto é possível constatar a ligação entre o seu método e a espontaneidade/momento presente, pela forma como considera a liberdade da acção da

unidade corpo-mente no “agora”, considerando que esta se deve organizar no sentido de desvendar/encarar novas possibilidades.

O autor esclarece ainda que, através de técnicas específicas (equilíbrio, dilatação, energia, oposição, decisão...) o corpo vai-se tornando teatralmente "credível"/"vivo", atingindo um estado de presença cénica em que o actor conseguirá manter a atenção do espectador, antes mesmo de transmitir qualquer mensagem. Burnier (2001), num momento posterior vai sustentar esta ideia ao afirmar: “trabalhar o actor é, sobretudo e antes de mais nada, preparar seu corpo não para que ele diga, mas para que ele permita dizer” (p. 89).

O método de Barba, para além da óbvia aproximação ao conceito de corporeidade defendido por fenomenologistas e neurocientistas, vem uma vez mais colocar o foco na capacidade do corpo “revelar” o indivíduo, antes sequer de este executar uma acção ou palavra que tenha o objectivo de comunicar algo. Esta imagem remete-nos para o conceito do conhecimento implícito de Stern e uma vez mais ao comunicar “mudo”, mútuo e sintónico que se encontra implícito na noção de consciência intersubjectiva (Stern, 2006).

O teórico do teatro acima citado, foi muito influenciado pelas ideias de Artaud, que propôs, ao actor uma linguagem física, cujo objectivo primordial deveria ser “afectar” os sentidos do espectador, causando um impacto físico imediato e directo, comunicando algo instantaneamente (emoções profundas, subconscientes e não verbalizadas) (Artaud, 1993). Para este autor, o teatro era o meio através do qual o corpo poderia reconquistar a sua importância, valorizando sobretudo o coração, corpo e emoções em detrimento do cérebro e das abstracções mentais (Artaud, 1993).

Artaud (1993) propõe a “criação total”, afirmando: “Não é à mente ou aos sentidos da plateia que nos dirigimos, mas à sua existência inteira. À dele e à nossa...” (Artaud, 1926, citado por Esslin, 1978). E completava: “Vemos o teatro como uma aventura verdadeiramente mágica (...); o que tentamos criar é uma emoção psicológica na qual os recessos mais íntimos do coração serão trazidos à luz” (Artaud, 1926, citado por Esslin, 1978, p.74). Mais tarde Burnier (2001), influenciado pelas ideias deste autor e Barba, vai desenvolver o tema, concluindo: “A arte do actor é uma viagem para dentro de nós mesmos, um reatar contacto com recantos secretos, esquecidos, com a memória. A verdadeira técnica do actor é aquela que consegue esculpir o corpo e as acções físicas no tempo e no espaço, acordando memórias, dinamizando energias potenciais e humanas, tanto para o actor como para o espectador”.

Ao referir-se á “criação total”, Artaud dirige-nos o olhar para os conceitos de “momento presente” e “momento de encontro” de Stern (2006). Quando menciona a pretensão de atingir o ser humano globalmente, somos levados a lembrar a característica

gestáltica dos momentos presentes (englobando: cognições, afectos, acções, sensações, percepções...), fazendo-se sentir como um todo. E ao abarcar na sua descrição o encontro “total” entre dois seres, vislumbramos o momento de encontro, por implicar uma interpenetração do sentir e vivências globais, por quem dele participa. Momento esse mágico, composto por ritmos flexíveis moldados de forma precisa pelos afectos de vitalidade, capazes de expressar os sentimentos que estão por detrás das acções transmitidas a alguém (Stern, 2006). Esta concepção é facilmente captada através das afirmações de Burnier (2001), ao referir que as acções têm a capacidade de dinamizar as energias humanas. Diz-nos Stern (2006), que é neste ponto que reside a autenticidade (para além dos significados explícitos) e magia das relações íntimas, capaz inclusive de provocar transformações de vida, imagem esta, igualmente contidas nas citações acima referidas.

Artaud acreditava que o teatro tinha a capacidade de iluminar, “as verdades secretas” de cada homem, que seriam “aquela parte da verdade enterrada sob as formas, no encontro destas com o fluxo da transformação” (Artaud, 1926, citado por Esslin, 1978, p. 76).

De acordo com este autor, o teatro utilizado num sentido mais complexo, teria o poder de influenciar a natureza e o desenvolvimento das pessoas (Esslin, 1978). Segundo Esslin (1978, p.78), Artaud via o teatro “como uma assembleia de seres humanos esforçando-se por estabelecer contacto com as profundas molas mestras do seu próprio ser”, e que através do “fazer total”, tinha o poder de desenvolver uma vida emocional plena, reactivando “em multidões de seres humanos toda a gama da alegria e do sofrimento”, podendo assim, “modificar-lhes a atitude básica para com a vida e as instituições, as maneiras de pensar, toda a consciência e, assim transformar a sociedade e o mundo” (Esslin, 1978, p.78).

Com esta concepção, Artaud apresenta-nos um teatro que ao ter como foco a obra artística, tinha como objectivo principal o de transformar, o que conseguia através do encontro entre pessoas e de um contacto íntimo de cada ser consigo mesmo. É de ressaltar que uma das principais características do momento de encontro é a capacidade destes instantes, de contacto intersubjectivo, serem capazes de provocar mudanças de vida, causando transformações em quem os vive.

Grotowski (1975) desenvolve uma concepção do teatro próxima de Artaud, apresentando uma técnica que visa a entrega total do actor, “de integração de todos os poderes psíquicos e corporais, que emergem das profundidades do seu ser e instinto” (p. 95). Este autor considerava a arte como um meio a que o artista se submetia para se abrir aos outros, acreditando que era ao colocar-se em confronto com o outro que acabava a por se compreender a si mesmo. Sobre o assunto, afirma: “o homem que pratica um acto de auto-

revelação estabelece, por assim dizer, contacto consigo próprio. Ou seja, uma confrontação extrema, sincera, disciplinada, exacta e total – e não apenas confrontações com os seus pensamentos; uma confrontação que implica todo o seu ser, desde os instintos e o inconsciente, ao estado mais lúcido” (Grotowski, 1975, p. 53).

O encontro de que nos fala o autor reside em algo profundo, sugerindo que é na autenticidade do actor, na sua capacidade de se revelar inteiro, perante o olhar dos outros que consegue, não só que o outro se desvende, como também que se desnude ainda mais a si mesmo. Este acontecimento dá-se através de uma identificação/compreensão partilhada entre aqueles que dele participam, ou seja um momento de encontro, e em que, segundo as palavras de Grotowski (1975), mais importante do que as palavras, é o que lhes dá vida. De acordo com o autor, há que conhecer os sentidos profundos das nossas reacções, porque esses ficam sempre ocultos e é o lado desconhecido que o actor deve sempre revelar ao espectador (Grotowski, 1975).

Ao referir que, ao revelar-se, o actor está num espaço de contacto/encontro consigo mesmo, somos conduzidos para o conceito de “momento presente”, porque há o nascer de uma nova visão sobre si mesmo, por um instante de presença, atenção e consciência absoluta de si e em relação com o mundo.

Sustentando as suas ideologias no que concerne ao teatro, Grotowski (1975) desenvolveu um método de treino, que consistia numa maturação interna do actor, maturação essa que era conquistada com a completa capacidade de o actor se “desnudar”. Para atingir os seus propósitos, a sua pedagogia, ao invés de recorrer a uma *técnica de aculturação*¹⁰, ou melhor em vez de tentar ensinar e treinar exercícios, gestos, posturas e formas, procurava eliminar todas e quaisquer resistências do actor ao processo. Grotowski (1975) levava os actores a identificarem e conhecerem as suas limitações pessoais e os seus obstáculos e depois a ultrapassá-los, de modo a que alcançassem a capacidade de ser sinceros e autênticos em palco. Para isso valorizava a espontaneidade e a busca permanente do contacto (momento presente), de modo a conquistar o encontro (momentos de encontro).

Barba (Barba & Savarese, 1999), tal como Grotowski, desenvolveu uma metodologia de preparação de actor baseada num treino quotidiano e sistemático, que promovesse a busca de uma auto-afirmação e uma auto-transformação. Assim, por meio de uma *técnica pessoal de representação* incentivava e desenvolvia uma busca individual e constante que resultasse na

¹⁰ Técnica de Aculturação – caracteriza-se pela aprendizagem de uma técnica sistematizada e codificada. Exemplo: Técnicas orientais de representação

pesquisa de caminhos que levassem a um encontro do actor com as suas próprias energias e conteúdos internos.

Ferracini (2006) nas suas pesquisas sobre as possibilidades do corpo do actor, muito influenciadas pelas experiências dos autores supracitados, sustenta, tal como eles, que o modo de preparar o actor (no desenvolvimento de um corpo orgânico, dilatado, e “em vida” no palco) não deverá ser através do “ensino”, mas sim através de uma constante pesquisa, procura e mergulho em si mesmo num desejo de descoberta e criação, de modo a aceder a “novas possibilidades de existência”.

Através destes pressupostos os autores apresentam-se defensores de um teatro que toca em alguns factores importantes, que ao nível psicológico, são tidos em conta por contribuírem para delinear/definir uma terapia. Massaro (1996) defende que a transformação pessoal é o maior objectivo a que uma terapia psicológica se propõe, o que vai de encontro às propostas dos autores de teatro, no que concerne às suas metodologias de treino do actor, para a criação de um objecto artístico. Stern (2006) refere que ao nível terapêutico o mais precioso instrumento que o terapeuta pode ter é a sua capacidade de estabelecer momentos de encontro, portanto contactos importantes que permitam a construção de uma relação. Coimbra de Matos (2007) refere, a importância do terapeuta se apresentar “tal como é”¹¹ perante o paciente, o que poderemos considerar muito semelhante à proposta de Barba, ao sugerir que na preparação do actor, o pretendido é uma relação na qual alguém se coloque “diante dos outros” para os transformar em “in-divíduos”, e os ajudar a encontrar a si mesmos. De facto é de salientar que todos os autores que assentam a sua prática num teatro corpóreo defendem, que o actor deve impregnar todas as suas actuações com a pessoa que ele é, acreditando que só assim podem “tocar” o outro.

Barba (Barba & Savarese, 1999), vai falar da “temperatura interior”, como o “algo mais” que vai dar força à “presença do actor” perante o público. Meyerhold (1980) da individualidade do actor que deverá brilhar através das suas “encarnações” e Grotowski (1975) da necessidade deste de “agir” com todo o seu ser, toda a sua personalidade. Stanislavski (1997) foi o primeiro a teorizar sobre o assunto, afirmando que um personagem deveria ser sempre permeado pela “vida e espírito” do actor. Esta visão e exigência dos autores está em consonância com a conceptualização de Stern (2006), no que concerne às descrições do momento de encontro, pois este exige a presença total e real dos participantes,

¹¹ Terapeuta “real” - de modo a que desenvolva uma nova relação, capaz de co-criar transformações no paciente.

nos instantes em que ocorre. É inclusive a partir deste elemento, que o investigador vai sugerir a “renovação” das intervenções psicoterapêuticas.

Para além deste factor, para Barba (Barba & Savarese, 1999), tal como para outros “mestres” do teatro, alguns dos quais anteriormente referidos, o teatro não é um fim em si mesmo, mas um meio através do qual, no processo de criação da obra artística, existe a possibilidade de nos tornarmos seres humanos melhores. Sustentando que só através de uma atitude de contínua renovação pessoal do actor perante a vida (auto-revolução), se poderá dar uma revolução no teatro e/ou a nível social (Ferracini, 2003; Barba & Savarese, 1999).

Ferracini (2006), não é excepção a esta prática teatral. No entanto ao reflectir sobre a preparação corporal do actor, descreve que o seu objectivo é o de alcançar um “corpo em arte”. Conceito que definiu como “a zona de relação com o espectador e com o outro actor, essa zona de afectar e ser afectado, essa zona de turbulência” (Ferracini, 2006, p. 91). E acrescenta, que o actor, “o ser de sensação encontra seu suporte em uma acção relacional, não em um material durável” (Ferracini, 2006, p. 95). Com esta afirmação o autor esclarece que as sensações do actor, quando alcança um “corpo em arte”, não são passíveis de ser conservadas, nem repetidas de igual modo, porque nesse momento é um “ser de sensação que se vai construindo no momento da actuação”, em relação com os outros ou com os diferentes elementos que a constituem, e acrescenta que “essa construção criativa engloba o actor como um ser integrado” (Ferracini, 2006, p. 97).

Desta forma, ao pensar, num estado corporal a atingir num processo de treino do actor, Ferracini (2006), descreve-o como uma “zona de relação”. E curiosamente essa “zona” é facilmente equiparada ao diálogo co-criativo, que define o contacto intersubjectivo, de Stern (2006), atingido pelo contacto mente a mente, entre sujeitos, em que se afecta e é afectado. Tal como o momento de encontro, a “zona” de Ferracini tem uma curta duração, é um puro momento de relação e exige a presença total e integrada dos seus participantes. Esta concepção encontra um enorme eco em Barba (Barba & Savarese, 1999) quando define a “presença” do actor como algo que não é estático, mas em contínua mutação, que acontece diante de nossos olhos.

Peter Brook (2008), para além de concordar com estes autores vem acrescentar que nos encontramos perante um teatro vivo, quando ocorre a percepção de pequenas “centelhas” que se acedem e dão intensidade ao fenómeno teatral e que este depende do actor. Deste modo, segundo Brook (2008), um bom actor é aquele que é capaz de estabelecer com os outros actores e com o público uma relação com o seu mundo interior. “Desenvolvendo essa tríplice relação, o público perceberá a presença de ‘centelhas de vida’ na representação”

(Leite, 2006, p.1). Em relação a este assunto, o encenador acrescenta que “o público reconhece a falsidade num actor que representa uma cena longa com um tom falso porque a todo o momento, à medida que vai passando de uma atitude de uma personagem para a outra, ele substitui pormenores verdadeiros por pormenores falsos: pequenas emoções artificiais e transitórias através de atitudes de imitação” (Brook, 2008, p.162).

Os neurónios espelho permitem-nos entender esta afirmação de Brook. Assim através da capacidade que estes neurónios nos dão de sentir no nosso corpo, as acções, emoções tal como são vivenciadas pelo outro, facilmente identificamos a sua autenticidade ou falsidade¹². Por outro lado o facto de Stern (2006) argumentar que a intersubjectividade é um sistema motivacional primário, permite-nos, tal como foi discutido anteriormente¹³, desenvolver desde tenra idade, um conhecimento fino dos diferentes comportamentos de interacção, levando-nos a identificar uma ligeira falta de sintonia emocional executada por qualquer pessoa, nomeadamente um actor.

A metodologia de preparação do actor de Peter Brook (2008) segue alguns dos princípios de Grotowski e Barba, nomeadamente, no que concerne à crença de que não há nada que possa ser ensinado ao actor, partindo da assumpção que a abordagem deverá antes passar por ajudá-lo a revelar a sua forma única e específica de representar. Para treino dos actores, Brook (2008) defende o uso da improvisação, por ser uma valiosa ferramenta para o desenvolvimento da espontaneidade. Com este objectivo, pretende confrontar constantemente o actor com os seus próprios limites e barreiras e com os momentos, em que ao invés de procurar uma nova verdade, recorre a uma mentira. Isto, porque só a partir desse reconhecimento o actor poderá explorar impulsos mais criativos e profundos (Brook, 2008). É de referir que diversos estudos apontam que a espontaneidade se encontra associada a um bom nível de flexibilidade e saúde mental, motivo pelo qual o treino da desta competência tem sido muito trabalhado através de improvisações, havendo uma instrumentalização desta “ferramenta” ao nível terapêutico, sendo o psicodrama uma das terapias que mais recorre a esta estratégia.

Peter Brook (2008) desenvolveu diversos exercícios que estimulam a contracena e o contacto, de modo a auxiliar os actores a ganharem maior capacidade de leitura do outro, dotando-os de maior sensibilidade de escuta aos seus parceiros e capacidade de resposta sintónica. Esta linha de treino, não se poderia encontrar em maior sintonia com as teorias de

¹² Ver relação entre neurónios espelho e matriz intersubjectiva – p. 10 e 11

¹³ Ver descrição mais detalhada da Intersubjectividade como Sistema Motivacional Primário e suas possíveis consequências no teatro – p.12

Stern (2006), porque vai, tal como outros encenadores anteriormente referidos, trabalhar a capacidade do actor, para estar não só, constantemente no momento presente, em contacto consigo mesmo e tudo o que o rodeia, de modo a reagir de modo espontâneo e genuíno às pequenas alterações que ocorram em seu redor, como também o vai preparar para uma maior capacidade de entrar em relação com as menores unidades subjectivas do outro, ou seja, para estabelecer momentos de encontro. De acordo com Stern (2006), uma intervenção terapêutica deveria basear-se sobretudo na promoção e apreciação destas experiências, por permitir, tal como na vida quotidiana, as transformações pessoais, que resultarão na possibilidade de novas relações, ideia que nos remete novamente para pensamento de Coimbra de Matos.¹⁴

Tal como Grotowski, Barba, Meyerhold e Artaud, Brook defende que actuar de forma genuína, implica uma dádiva total da parte do actor, devendo qualquer intenção envolver subitamente o corpo todo num acto de “possessão” (Brook, 2008). Os actores devem assim, ser penetrados por si próprios (Brook, 2008). A entrega total e autêntica do actor, levará o espectador a ter uma experiência total de si mesmo, podendo esta ser catártica (Brook, 2008). O encenador argumenta que o actor deverá estar constantemente a dar-se, explorando sempre as suas possibilidades de crescimento, para posteriormente, fazer uso desse material na relação com o público, no espectáculo (Brook, 2008). Em relação a esta temática, o autor questiona se esta permanente exploração do actor, ao ser levada para o palco poderá tocar os espectadores, de modo a que se despolete neles o mesmo processo (de questionamento e crescimento) (Brook, 2008). Outra das questões que coloca é a seguinte: “Quando um espectáculo acaba o que é que sobra?” (Brook, 2008, p. 198). Através da sua experiência, responde que acredita que quando existe uma verdadeira comunicação entre intérpretes e espectadores, o público poderá conectar emoção e mente, e que se a este factor se alia o desejo de olhar com clareza para dentro de si mesmo, “então há qualquer coisa que acende na mente. (...) É a imagem central da peça que permanece, a sua silhueta será o seu significado, esta forma será a essência daquilo que ela tem para dizer” (Brook, 2008, p.198). Peter Brook (2008) acrescenta ainda que no final de uma peça a que assista, não tem a pretensão, nem a esperança de se recordar dos significados a partir daquele núcleo que retém na memória. No entanto refere, que quando algo permanece então cumpre-se um objectivo, porque num curto espaço de tempo a sua forma de pensar e sentir poderá ser alterada para sempre. “Isto é quase impossível, mas não completamente” (Brook, 2008, p. 199).

¹⁴ Ver conceito de co-construção de um novo destino – p.15

Curiosamente, quando o autor defende que uma entrega completa e genuína implica uma comunicação profunda e muito específica com o espectador, podemos facilmente aludir, novamente, às construções psicológicas de Stern (2006). E quando Brook (2008) refere este factor como o que torna o teatro vibrante e vivo capaz inclusive, de ser transformador para quem assiste, podemos ser mais detalhistas, referindo o processo de andamento, que Stern (2006) refere ser responsável por mudanças ocorridas através de momentos de encontro (independente de quaisquer contextos, terapêuticos ou quotidianos). Assim o actor, através de um corpo disponível e sensível (promovido por um treino das suas competências sensoriais e perceptivas, consciência corporal e emotiva) e acima de tudo pelo seu “desnudamento” e entrega genuína, criará constantemente momentos presentes. Esses momentos por sua vez, após o levarem a perceber a sua real posição no campo intersubjectivo, em relação ao(s) outro(s), conduzi-lo-ão á partilha da experiência que vive, ou seja a um momento “*agora*”. A carga suscitada pelo momento anterior, poderá levar actor e espectador a um momento de encontro, no qual ambos sentem uma sensação de “ajuste específico” que lhes permite conectarem-se em maior profundidade consigo mesmos e assim consolidarem uma mudança.

É de ressaltar, que num teatro corpóreo, tal como foi possível constatar ao longo desta apresentação, todos os autores defendem a importância da improvisação como “ferramenta de trabalho” na preparação do actor, para um teatro vivo. Stanislavski (2006) salienta: “Além do desenvolvimento da imaginação, as improvisações (...) têm outra vantagem (...), o actor natural e imperceptivelmente, aprende as leis criadoras da natureza orgânica e os métodos da psicotécnica” (p. 112). Meyerhold (1980) refere que é essencial a capacidade de o actor de improvisar, afirmando que sem esta capacidade existe uma estagnação ao nível do seu crescimento profissional. Grotowski (1975) afirma que sem acção espontânea, não há contacto, factor mais importante para acções em palco sejam sentidas como autênticas. Barba (Barba & Savarese, 1999) defende-a como método de trabalho e treino do actor, pela sua riqueza, permitindo um maior mergulho do actor, nos seus recessos mais profundos. A estes autores, bem como a todos os outros, anteriormente mencionados (Artaud, Brook, Burnier e Ferracini...) é importante acrescentar Bogart, pela construção de uma metodologia assente sobretudo na capacidade de improvisação e consequente promoção da espontaneidade.

Bogart (2007), tal como referimos anteriormente, desenvolveu os VP¹⁵, um método de trabalho/criação e treino/preparação do actor. Segundo a autora, esta metodologia apresenta um suporte prático para desenvolver e manter flexíveis, em forma e alerta

¹⁵ Ver Viewpoints - p. 22

“músculos” importantes para o actor. Os VP exercitam, deste modo, o ser/estar consciente, do actor, ampliando a capacidade de “escutar” com todo o seu corpo, desenvolvendo a espontaneidade e a capacidade de arriscar/extremar. “Ao utilizar plenamente os VP permitimo-nos surpreendermo-nos, a contradição e o imprevisível” (Bogart, 2007, p. 37). O movimento orgânico do actor é trabalhado a partir da ampliação do conhecimento do seu corpo em acção e em relação. “A informação que gera o movimento vem da reacção a uma resposta face ao que se está a passar em volta da pessoa no espaço cénico” (Bogart, 2007, p. 39). Deste modo o método vai buscar a sua força e eficácia ao momento imediato em que a acção se desenrola, através de uma escuta extraordinária que promove o encontro genuíno com os outros e consigo mesmo, bem como a resposta intuitiva de cada um (Bogart, 2007, p. 39).

Já muito foi desenvolvido acerca dos benefícios do treino da espontaneidade, sendo de salientar que esta desempenha, segundo Stern (2006) um papel fundamental na possibilidade de transformação dos indivíduos, trazendo por isso, por si só, um manancial de possibilidades para os sujeitos no seu dia-a-dia, que crescerá quando desenvolvido enquanto metodologia específica ou usado de forma terapêutica.

Conclusões

Concluindo, tal como verificámos as concepções de um teatro corpóreo, apresentam uma evidente ligação com as investigações de Stern (2006) – momento presente, momento de encontro- apesar da maioria das vezes os autores recorrerem a descrições distintas, fruto das suas experiências e reflexões particulares. Desta forma é possível dizer, que os processos subjacentes a uma transformação pessoal e mudança de vida, presentes na vida quotidiana, aparentam ser os mesmos em que assentam os pressupostos necessários para a ocorrência de um “teatro vivo”. O teatro é uma actividade relacional, pelo que facilita e exige, para que seja sentido como genuíno, um verdadeiro contacto intersubjectivo (ou seja um momento de encontro).

É de ressaltar que a intersubjectividade (como sistema motivacional primário do homem) permite um conhecimento profundo de manifestação de congruência e dissonância das interacções, o que transportamos connosco quando assistimos, analisamos e vivenciamos a um espectáculo de teatro. Assim é a constante procura de momentos presentes, que exigem a total e real presença dos actores, e que os leva a entrar em momentos de encontro, que dá e transmite a uma audiência a sensação de autenticidade do que é vivido em palco. Sentida corporalmente (através dos neurónios espelho), lida sobretudo através dos aspectos não

verbais da comunicação (conhecimento implícito) e verificada instantaneamente, pela presença de “ritmos corporais flexíveis”¹⁶ capazes de transmitir afectos de vitalidade¹⁷ sintónicos e genuínos. Motivo pelo qual este aspecto (momento presente/momento de encontro) é proposto como forma de preparação do actor, pelos diversos autores e tem uma incidência, sobretudo corporal, baseando-se na perspectiva da mente corporizada.

É de relembrar que as recentes descobertas das neurociências justificam biologicamente a capacidade de “compartilhar”, que é matéria-prima do teatro. O que de certa forma, vem dar resposta às possibilidades transformadoras de um espectáculo, pela sua componente de co-criação, única e irrepetível e dependente de um contacto intersubjectivo.

As propriedades de transformação do teatro sempre foram reconhecidas e por isso os seus recursos foram instrumentalizados de diferentes formas, com fins educacionais e terapêuticos. No entanto estes encontram-se além de quaisquer terapias, tal com temos vindo a referir, devido às suas características relacionais, motivo pelo qual as gostaríamos ver aprofundadas no seu contexto, o teatro, enquanto arte.

Apresentação do Estudo

O objectivo do presente estudo é o de reflectir e explorar as possibilidades de uma metodologia de preparação do actor, assente em concepções teatrais de encontro/contacto, à luz da teoria de Daniel Stern do momento presente/momento de encontro.

Problema em estudo

Será que um treino do actor centrado nas teorias teatrais de encontro/contacto promove a capacidade de estar no “momento presente” e assim estabelecer “momentos de encontro”?

Quais as repercussões nos actores, de um treino de actor centrado nas teorias teatrais do encontro/contacto?

Questões da Investigação

Através da presente pesquisa, procurámos então explorar algumas das questões que foram sendo levantadas na primeira parte do trabalho. Deste modo tentámos averiguar se o treino de actor centrado no contacto/encontro pode ser equivalente a um processo de disponibilização dos actores para “momentos presentes/momentos de encontro”. Para atingir este objectivo, quisemos, em primeiro lugar, saber se seria possível identificar e caracterizar “momentos de encontro” durante o treino e o desempenho dos actores. Para além disso,

¹⁶ Ver Ritmos Flexíveis vs Ritmos Formais – p. 8

¹⁷ Ver Afectos de Vitalidade – p. 8

tentamos também indagar sobre o efeito de facilitação de crescimento pessoal das técnicas de preparação do actor que foram identificadas. A este nível interessou-nos sobretudo averiguar a ocorrência de mudanças nos actores na sua vida pessoal, nomeadamente nos aspectos da relação destes: com o seu corpo, consigo mesmos e com os outros. Ainda neste aspecto procurámos perceber e identificar o tipo de transformações sentidas pelos sujeitos.

Por outro lado, interessou-nos entender se o teatro procurado pelos actores da amostra se coadunava com a ideia de um “teatro vivo”, descrito a nível teórico.

Método

Delineamento

A presente investigação é qualitativa e seguiu uma metodologia de estudo exploratório de caso. A opção por um método qualitativo surgiu por este ser particularmente apropriado quando se pretende a compreensão aprofundada do fenómeno em investigação, ou o desenvolvimento de conhecimentos ou teoria numa nova área (Ribeiro, 2007). “O grande objectivo desta metodologia é compreender o significado do fenómeno em estudo, tomando a perspectiva única dos indivíduos estudados, e no contexto onde ocorrem os fenómenos, permitindo considerar a complexidade do fenómeno em estudo” (Ribeiro, 2007, p. 66).

O estudo em causa tem características descritivas, porque mais do que explicar a ocorrência de um fenómeno específico, procura sobretudo reflectir, questionar e explorar o encontro/contacto (centrado nas teorias teatrais) no treino do actor, à luz das concepções psicológicas de Stern, do momento presente/momento de encontro.

Segundo Ribeiro (2007) os estudos descritivos são habitualmente exploratórios, por o investigador não possuir à partida um “conjunto de *assumpções*” suficientemente estruturadas e desenvolvidas para que possa formular hipóteses. Neste estudo o objectivo é sobretudo explorar um fenómeno/tema, pelo que não se colocaram hipóteses á priori, mas sim um conjunto de questões que se pretendem ver desenvolvidas e ganhar mais clareza acerca das temáticas que comportam (Quivy & Campenhoudt, 1998).

O estudo de caso é uma investigação complexa que possibilita um *insight* aprofundado do contexto de um fenómeno ou problema, dando a conhecer em simultâneo, os seus pontos e manifestações principais (Quivy & Campenhoudt, 1998). Assim este tipo de estudo permite o acesso à especificidade de um fenómeno ou um acontecimento – um caso - e de acordo com Marques (1999), aceder às especificidades do grupo investigado.

A presente investigação tem como objectivo indagar e apreender a complexidade da temática em causa de uma forma descritiva. É um estudo de caso no qual não existe qualquer manipulação de variáveis (fenómeno em estudo), tratando-se de um estudo de caso sem experimentação. Esta metodologia permite ao investigador aprofundar o seu estudo e adquirir um maior conhecimento a respeito de um problema, pelo que cumpre o objectivo deste trabalho.

Participantes

No presente estudo participaram 3 actores de teatro universitário do dISPAteatro, do Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA). Todos fazem parte do dISPA há pelo menos 2 anos. Este grupo tem a especificidade de ter uma preparação que incide sobretudo no desenvolvimento e promoção do “contacto”/“encontro” (conforme descrito na literatura teatral), como uma metodologia de base, de treino do actor, para a construção de trabalhos/espectáculos de qualquer tipo estético. O facto de ser um grupo de um instituto de psicologia confere-lhe características, investimentos e interesses particulares, procurando aliar o teatro e a psicologia, o que pela sua abordagem se torna um grupo de estudo particularmente adequado para integração na presente investigação, pelo que é uma amostra de conveniência. Todos os actores do dISPA estudam ou finalizaram recentemente o curso de psicologia, na instituição em causa (ISPA).

O grupo de participantes é constituído por dois elementos do sexo masculino e um do sexo feminino, tendo todos tido um contacto mais aprofundado com o teatro, através do dISPA. De modo a proteger a identidade dos sujeitos apenas descreveremos as suas características em traços gerais, sem que sejam especificadas características individuais de cada elemento. Assim, os elementos da amostra tinham idades compreendidas entre os 24 e os 27 anos de idade e uma média de participação no dISPA de 3 anos, sendo as variações máximas de pertença ao grupo de 2 e 4 anos. Dois já tinham tido outras experiências artísticas, nomeadamente de teatro, mas de duração reduzida e por eles consideradas como pouco relevantes no seu percurso.

Instrumentos e Material

Nesta investigação foi utilizado um questionário semi-estruturado e um gravador, como forma de registo integral das entrevistas para posterior transcrição e análise.

A entrevista, instrumento da presente investigação, foi elaborado de raiz, a partir de uma exploração de campo e teórica sobre teatro e psicologia, em especial no que concerne a possíveis pontos de contacto entre ambas as áreas, tendo como foco o encontro/contacto no treino do actor e os conceitos de “momento presente”/ “momento de encontro”.

O instrumento foi construído de modo a permitir recolher dados de forma a explorar e aprofundar conteúdos e elementos relativos à problemática em estudo e suas possíveis ligações, pelo que as questões são abertas e servem sobretudo de base para o guião de uma entrevista aprofundada semi-estruturada, não havendo por isso, uma ordem fixa de apresentação, nem a exigência de uma colagem rígida às questões nele incluídas.

Com as questões pretendíamos averiguar a possibilidade existência de fenómenos de ‘momento presente’/‘momento de encontro’ na preparação dos actores. Procurámos por isso levar os sujeitos a identificar e caracterizar momentos marcantes em situação de treino ou de espectáculo e a descrever o treino por eles praticado no seu grupo de teatro. Para além deste factor quisemos perceber as repercussões do seu treino de actor, ao nível pessoal (na relação com o corpo, na relação consigo mesmo e na relação com os outros). Também procurámos perceber que tipo de teatro os sujeitos procuram ver e/ou fazer e suas respectivas características.

O guião de entrevista tem 7 questões de base em que se pretende fazer um levantamento aprofundado e personalizado destas diferentes questões.

Procedimento

Inicialmente procedeu-se a uma pesquisa na literatura do teatro e da psicologia, de possíveis questões relevantes e comuns a ambas as disciplinas. Numa fase posterior foi focalizado o tema ‘momento presente’/‘momento de encontro’ desenvolvido por Stern e a temática do ‘teatro vivo’, contacto e encontro descritos pelos teóricos do teatro. Esta primeira aproximação serviu como ponto de partida para levantar questões que permitissem explorar e averiguar as possíveis ligações entre os fenómenos acima referidos.

Para poder passar o estudo para uma fase prática pretendia-se estudar actores que beneficiassem de um treino sustentado de forma clara e forte no contacto/encontro, procurando fazer um “teatro vivo”, tal como descrito na literatura teatral. O grupo de teatro do ISPA, o dISPAr, apesar de universitário, reunia estas características e preocupações pelo que foi escolhido como local da recolha da amostra do estudo. De modo a melhor compreender processos subjacentes ao fenómeno estudado e com a perspectiva de gerar questões novas, a investigadora participou de forma activa de dois ensaios do grupo, passando numa fase seguinte a delinear uma entrevista destinada ao pedagogo e encenador do grupo (Anexo A), de modo a recolher novos dados e confrontá-los com as teorias e práticas para construir um guião de entrevista específico e definitivo para os actores. Com base nestes procedimentos foi então elaborada uma proposta de guião de entrevista semi-estruturado passível de ser aplicado

aos actores para estudar o fenómeno em causa. O guião foi elaborado tendo em vista uma exploração transversal de conteúdos, que permitissem estabelecer uma ligação entre os conceitos teóricos do teatro e da psicologia, com foco no “momento presente”/ “momento de encontro”, de modo a recolher o máximo de informação relevante ao tema, sendo por isso constituído por questões de carácter aberto. De acordo com estes objectivos, o guião, a quando da aplicação, não era passado de forma rígida, mas sim tendo em conta as especificidades das informações fornecidas, do momento e pessoa em questão.

A primeira versão foi aplicada, a um actor do grupo do dISPAr, de forma a averiguar a sua consistência, validade, pertinência, e aplicabilidade, consistindo-se assim, esta fase, como um momento de teste da entrevista proposta. Depois da reflexão sobre estes resultados foi definida a forma final do guião (Anexo B), que se pretendia sobretudo capaz de, tal como referido anteriormente, garantir uma homogeneidade no levantamento/abordagem dos temas em estudo.

O elemento do dISPAr foi contactado pessoal e individualmente. Foi explicado o procedimento adoptado e a investigação em curso. Após o seu consentimento foi marcado um momento para a entrevista.

A aplicação da entrevista seguiu os mesmos procedimentos, utilizados nas entrevistas realizadas aos elementos da amostra do estudo.

Cada sujeito da amostra foi seleccionado por conveniência, pretendiam-se sujeitos com capacidade de reflexão sobre os seus próprios processos e treino teatral. Era importante que todos tivessem uma experiência com o teatro no dISPAr pelo menos há 3 anos.

Após selecção de todos elementos com todas as características necessárias em mente, contactou-se telefonicamente com cada um deles, momento em que lhes foi explicado resumidamente o objectivo das entrevistas e em que consistiam. Tal foi feito no entanto de modo a não influenciar os dados que posteriormente seriam recolhidos na investigação. Nesse momento também lhes foi fornecida a informação de que cada entrevista seria gravada. A confidencialidade de estudo foi assegurada a cada um no inicio de cada entrevista, momento em que se deu aos elementos uma carta de consentimento informado (Anexo F), que assinaram antes de qualquer procedimento mais específico de investigação, na qual para além de se garantir a confidencialidade dos seus dados também eram informados de que em qualquer altura poderiam desistir da sua participação no estudo.

As entrevistas decorreram durante o dia, na parte da tarde, em salas confortáveis e bem iluminadas. Foi seguido o guião de entrevista como suporte (Anexo B), sendo que este, tal

como referido anteriormente, não foi levado a cabo de forma rígida, não tendo existido uma forma fixa de aplicação e nem uma adesão rígidas às questões nele contidas.

Todas as entrevistas foram gravadas em registo áudio e transcritas numa fase posterior, para análise. De modo a proteger a identidade dos sujeitos da amostra, as entrevistas não foram anexadas ao presente trabalho escrito. Pela proximidade destes sujeitos com o ISPA, a instituição na qual é realizada a presente investigação para a obtenção de um grau académico, pelas temáticas abordadas na entrevista e exposição pessoal que comportam e a consequente possibilidade de quebra de anonimato, considerámos que este seria o procedimento mais adequado à situação. Os quadros construídos para organizar os dados recolhidos, usados posteriormente na análise, encontram-se em anexo (Anexo C; Anexo D; Anexo E) por a informação neles contida permitir salvaguardar a confidencialidade necessária. Os nomes dos sujeitos são fictícios.

A análise dos resultados foi feita partindo das preposições do estudo, levando em linha de conta as linhas teóricas orientadoras deste trabalho. Seguimos uma análise dos dados de acordo com a metodologia de estudo de caso exploratório, correspondente ao desenho da presente investigação. Foram elaborados quadros de análise, de modo a mais facilmente organizar os dados relevantes para o estudo e retirar as devidas conclusões.

Análise dos Resultados

Neste capítulo para além da análise dos resultados das entrevistas a cada elemento da amostra, incluímos também as informações relevantes que recolhemos junto do pedagogo do dISPAr acerca do trabalho que realiza com o grupo. Considerámos importante incluir estas considerações porque verificámos que acrescenta ao estudo, novos e pertinentes dados para a análise e posterior discussão dos resultados, trazendo à investigação uma maior possibilidade de sustentação aos temas que pretende explorar.

História e Objectivos de Trabalho do dISPAr segundo o seu Encenador

De acordo com o encenador/pedagogo do dISPAr, o grupo tem como objectivo trabalhar temas relacionados com a psicologia, no processo de criação de um espectáculo. Como exemplo, remete-nos para o percurso de criação do grupo: “no primeiro trabalho, nos Tesouros da Sombra, houve uma construção de personagem a partir do que seria o oposto daquilo que eles (actores) achavam que eram”. Tentando-se perceber em simultâneo, que tipo de efeito é que “este trabalho trazia às pessoas (aos actores), de modificações, de alterações...”. No ano seguinte houve a preparação do espectáculo do Édipo, tentando olhar

para o mito, “de uma forma mais ampla e menos Freudiana”, numa tentativa de abarcar outras dimensões psicológicas do ser humano. No terceiro ano, passaram a ter um enfoque maior na improvisação e na espontaneidade, porque há a “noção de que saúde e espontaneidade vão um pouco paralelamente, ou a falta de espontaneidade e problemas de saúde estão ligados”, por isso “o trabalho ficou aí, nisso do que é explorar a improvisação e as suas relações com a psicologia”. O último espectáculo “Buracos Negros” foi todo construído a partir de material dos próprios actores, resultante de um trabalho sobre improvisações, através de uma técnica designada de “Viewpoints”. O pedagogo refere ainda que sem contacto não há improvisação: “por exemplo se dois actores não estiverem em contacto não há maneira de acontecer nada entre eles, não acontece nada”.

Desta forma, o encenador destaca a importância do contacto no trabalho do dISPAr e do encontro, algo que considera fundamental para o teatro. Descrevendo: “Para mim o teatro tem haver com o encontro. O processo artístico é um encontro entre os criadores, actores, e equipa artística, cenógrafos... Espero que o processo artístico possibilite o encontro entre estas pessoas, depois o encontro destas pessoas com o público, ou dos actores com o público ou o encontro do objecto artístico com o público e esse encontro tem muito haver com o contacto”. Por este motivo o contacto tem uma dimensão muito importante na preparação dos actores do dISPAr.

O contacto define-o da seguinte forma: “é qualquer coisa que só é perceptível através dos sentidos, não através da razão, porque quando a razão consegue processar essa realidade ela já passou, portanto há uma *décalage* de tempo, por muito pequena que seja (...); “contacto tem muito haver (...), com a disponibilização do corpo, ou a sintonização do corpo, mais com os sentidos e menos em relação à mente conceptual, no sentido de afinar um pouco a percepção para o agora, para o que está a acontecer neste momento. Tem muito a ver com aquilo que a gente chama de sensibilidade, e o trabalho tem a ver com o afinar da sensibilidade das pessoas para aquilo que está a acontecer no agora, restabelecer alguns canais de contacto dentro de próprio corpo e fazemos por isso um trabalho corporal.” A estas características acrescenta ainda a necessidade de se manter um interesse e uma atenção activa, para o momento, para o outro, “para o que estiver a acontecer”, porque se houver esta disponibilidade “a probabilidade de acontecer alguma coisa interessante é muita”; “tem exactamente a ver com o contacto que eu tenho com aquilo que está a acontecer, com aquelas pessoas. Tem a ver com a minha disposição, com a atmosfera que se cria e também com relaxamento, com abertura, disponibilidade...”

O encenador conclui, referindo o que considera ser um dos maiores objectivos do trabalho do dISPAr: “um dos aspectos mais interessantes na arte ou na criação artística é o de confronto com o próprio inconsciente, com material não trabalhado. Aquilo a que o Jung chama a sombra e a possibilidade de através da criação artística de se poder crescer, de lidar com esse material, de confrontar-se directamente com ele e poder tornar-se mais indivíduo (autónimo)”. Justificando com este argumento, um dos maiores focos do trabalho de preparação dos actores do grupo. De forma a tornar o seu pensamento mais claro acrescenta: “Para mim há duas formas de estar em arte: uma é de fugir de si próprio, ou o teatro como a arte de fingir e o outro é o enfrentar-se a si próprio através da arte”.

Esta descrição do autor, vai de encontro às perspectivas de treino do actor através de uma *técnica pessoal de representação do actor* (Grotowski, Barba, Brook, ...), que passa por um “aprender a aprender” e um constante processo de confronto pessoal e auto-transformação. O encenador refere que o seu trabalho sofre fortes influências, de autores que defendem estas abordagens de preparação do actor para a obra artística (contacto, técnica pessoal do actor), alguns dos quais são abordados nesta investigação, destacando-se: Stanislavski, Grotowski e Anne Bogart.

Para além da imediata ligação que é possível estabelecer entre a linha de orientação que o pedagogo do dISPAr propõe para o grupo e os teóricos teatrais que seguem uma linha de teatro mais corpórea, é também evidente, tal como nos autores referidos, uma grande semelhança entre a discrição de contacto, o momento presente e a procura de encontro (momento de encontro).

Resultados das Entrevistas aos Elementos da Amostra

De seguida procederemos à apresentação dos resultados das entrevistas realizadas aos diferentes elementos da amostra e sua respectiva análise.

Descrição do Trabalho do dISPAr

O trabalho de preparação do actor no dISPAr foi descrito por todos os participantes como um processo que promove um “trabalho pessoal”, que impele o crescimento e o desenvolvimento e uma consequente auto-descoberta. Tanto David como o Samuel mencionam que consideram que um dos objectivos principais é o de num processo que tem como objectivo a criação artística teatral, fazer com que os elementos descubram algo novo acerca deles próprios. Algo que se torna muito claro no comentário de David: “é fazer teatro a partir de ti”, e no de Gisela ao mencionar que o processo de construção da última peça do grupo exigia uma pesquisa e construção que “passou muito por nos expormos uns aos outros e

a nós próprios”. Samuel acrescenta que vê como um dos pontos fulcrais do treino do actor o confronto com “coisas do dia-a-dia”, salientando que “aí (no grupo) há uma confrontação sempre”.

Tendo em conta esta abordagem inicial poderíamos evocar as semelhanças existentes entre os objectivos a que os diferentes encenadores e teóricos teatrais, que abordam o teatro por uma via mais corporal se propõem, nomeadamente os do teatro corporal, quando ao trabalhar no sentido de criar um “teatro vivo” frisam a importância de uma entrega total de quem o faz. Defendendo, que para que tal possa ser conseguido, é necessário o “desnudamento” do actor, o que implica uma preparação focada numa facilitação de um reconhecimento das suas limitações, para que as possam ultrapassar e ao se auto-transformar consigam ser autênticos em cena, provocando um encontro capaz de tocar e até transformar os outros.

A Gisela refere que na sua opinião o trabalho do grupo é terapêutico, salientando que tal se deve ao facto de conter uma componente criativa, de partilha (“amizade”) e de forte aprendizagem em relação aos próprios e aos outros. Acentuando: “vejo o teatro como uma actividade terapêutica”. E depois de descrever as características que crê serem as que lhe atribuem essa qualidade (acima referidas), afirma: “para mim é muito terapêutico”. David salienta que: “o teatro é terapêutico, mas não é uma terapia, visa um crescimento”. Com esta afirmação o actor destaca que as qualidades que considera como terapêuticas advêm do facto de o teatro propiciar um desenvolvimento interno, noção que também aparece definida na descrição de Gisela.

O teatro corporal, com o seu foco na obra artística, procurando genuínos encontros, impulsiona o desenvolvimento pessoal, o confronto, a auto-afirmação e a “autenticidade”, o que é sentido pelos actores do dISPAr como algo transformador, pelo que lhe atribuem, por esse motivo uma conotação terapêutica. Este objectivo, no entanto, tal como referido anteriormente, encontra ressonância nas teorias de treino do actor, que não vêem o percurso como terapêutico mas sim como o natural processo de mudança e desenvolvimento a que o actor terá de se submeter para que alcance mestria na sua arte, em cujo, encontro e genuinidade desempenham um papel fundamental.

Samuel, numa linha mais próxima do que acabámos de referir, afirma que o dISPAr é “teatro e desenvolvimento pessoal”. Salientando ainda uma forte ênfase em exercícios de teatro que permitem estabelecer um sentimento de grupo de modo a que os actores, se permitam “fazer as figuras ridículas” que quiserem e assim quebrar barreiras (do ridículo). Descrevendo que como consequência, têm o seguinte: “acabamos por puxar coisas cá de

dentro através da criatividade espontânea, que não estávamos habituados (...) e vamo-nos apercebendo de coisas e de repente estamos a aprender sobre nós próprios”. Comentário que nos leva a relembrar as palavras de Brook, quando diz que ao tentar levar os seus actores a ultrapassar os seus próprios limites os levava a perceber, cada mentira sua, conduzindo-os a explorar impulsos mais criativos e profundos. A afirmação de Samuel parece evidenciar assim, que o que crê que promove o desenvolvimento de cada um no grupo é o que é designado no teatro, por *técnica pessoal de representação do actor*.

O David, tal como o Samuel destaca no dISPAr um trabalho de preparação do actor mais emocional e pouco técnico. Ambos referem, que apesar de também haver uma abordagem de aspectos de “técnica de actor”, este se foca sobretudo ao nível do trabalho pessoal. Pela dimensão técnica David dá a entender a: “dicção”, o “posicionamento”... Mais tarde ao ressaltar o foco da atenção do encenador “na alma do espectáculo” refere que são os “pormenores rígidos” como, a luz e som, a ser deixados para trás. Dando uma vez mais a entender o que na sua opinião são aspectos técnicos. É curioso constatar que pela perspectiva apresentada, o David apenas considera técnica de actor, como processos de ensino directo e formalizado de procedimentos codificados e funcionais (ex: movimentação, colocação no espaço, articulação verbal, colocação vocal). Não incluindo o que os autores teatrais definem como treino de uma técnica pessoal, descrito como um aprender a aprender e voltado para a promoção de um encontro e descoberta pessoal. Este tipo de técnica encontra-se assim, mais voltada para o contacto com a interioridade do actor e qualidade dos aspectos expressivos do individuo, do que de técnicas expressivas codificadas (*técnica de aculturação*)¹⁸. É de salientar, no entanto, que é a um treino que visa a *técnica pessoal de representação*¹⁹, que o David se refere como sendo o mais praticado e fulcral no processo do dISPAr, particularmente explícito nas descrições: “no palco tens de levar algo teu não só uma reprodução”; “é um trabalho difícil vais ter *insights*, vais-te pondo à prova”...

Este aspecto também é muito bem evidenciado por Gisela, ao afirmar como sendo o objectivo principal do grupo “despir e tirar a máscara” e exemplifica: “nesta peça a minha personagem não era eu a 100%, mas tinha muito de mim e penso que o principal objectivo é mesmo esse é não ter medo de sentir e ser ao contrário de estar constantemente a fazer e a impor”. Acrescentando que por esse motivo, na sua opinião, todos os exercícios teatrais visam

¹⁸ **Técnicas de Aculturação** – ensino de técnicas sistematizadas e codificadas centradas no “ensino e treino” de exercícios, gestos, posturas, formas.

¹⁹ **Técnica Pessoal de Representação do Actor** – centrada na “procura interna” de cada actor, resultando numa forma única e específica de verdadeira expressão artística do indivíduo.

focar a atenção dos elementos no seu interior e nas experiências do grupo (“é desligar do que está lá fora e concentrarmo-nos apenas no que está dentro de nós e no que está dentro do nosso círculo”). Ainda a esta luz é possível referir o contentamento demonstrado pela actriz ao reconhecer que o que mais lhe agrada na proposta de funcionamento do dISPAr é o facto de antes de fazer uma personagem, lhe ser “exigido” um grande trabalho pessoal anterior, no sentido de se “desvendar”, de modo a ser capaz de posteriormente, se “desviar e fazer outra coisa”.

Ainda no que concerne os objectivos do dISPAr, Gisela acrescenta, seguindo a linha de visão de David (de um trabalho mais preocupado com a dimensão emocional) considerar fundamental no processo de treino dos actores, “ser e estar e depois reagir com o coração e com o corpo e não com a cabeça”. Salientando, a sua constatação como uma das frases mais ditas pelo encenador: “Permitam-se sentir. Estejam abertos a propostas, não rejeitem”; “ser e sentir e não agir com a cabeça, desligar a cabeça”. Estes elementos comportam em si a dimensão de um corpo-mente, defendido actualmente pelas neurociências, e implicam um agir e reagir imediato, espontâneo e instantâneo às situações. Algo que gera por isso a necessidade de uma interpretação gestáltica dos acontecimentos (com afectos, percepções, cognições, sensações, acções), pelo indivíduo. É de salientar que nesta descrição se encontra implícita a noção de pensamento de Damásio (2003), que afirma que o acto de pensar é constituído por imagens visuais, auditivas, somatossensoriais e nesse sentido o corpo “pensa” com acções, movimentos e sensações.

O corpo é um dos aspectos muito referenciados pelos elementos como foco de trabalho do grupo. David descreve: “ao trabalhar só com o corpo, tens de desligar a cabeça, e ao mesmo tempo deixares que a cabeça flua; é um trabalho muito sensorial”. Refere ainda que este tipo de trabalho é desenvolvido sobretudo através dos exercícios de improvisações teatrais, cujo objectivo é desenvolver a capacidade de jogo do actor. As improvisações implicam uma grande atenção ao momento agora e exigem elevado grau de espontaneidade, necessária no processo de acção-reacção.

Por sua vez Samuel, fala da possibilidade de descoberta da sua “expressão corporal” despoletada com “exercícios de teatro”: “acabamos por descobrir muita coisa, nem que seja a um nível tão básico como a expressão corporal”; “essa expressão corporal que temos”.

O trabalho sobre a improvisação e desenvolvimento da espontaneidade é referido por Samuel e David, como algo trabalhado com frequência e no qual assenta o treino de actor no dISPAr.

Samuel salienta ainda: “Nós temos um grupo que tem uma mecânica muito *sui generis* e a atenção ao outro é o alicerce da coisa”. O que ao nível das concepções teóricas nos remete para as noções de contacto e encontro na criação artística. Algo, que de uma outra forma também é colocado por David ao afirmar que no trabalho técnico do dISPAr se pretende: “uma criação tua, uma co-criação, em que tu sejas componente viva.” A escolha das suas palavras é curiosa, remetendo-nos, para a necessidade de o actor com a sua “vida” dar “vida real” ao teatro que faz, criando a partir do encontro co-criativo, que podemos dizer, ser fruto do contacto intersubjectivo, que permite moldar e ser moldado pela interacção que passa.

Em resumo, todos os elementos da amostra passaram uma concepção semelhante, em relação ao que consideram ser o objectivo de trabalho do dISPAr. De acordo com a sua opinião através do teatro enquanto criação artística, realizam um profundo trabalho de auto-conhecimento e transformação pessoal. O foco colocado neste aspecto remete-nos para uma sintonia com os autores teatrais do teatro corpóreo, que privilegiam uma *técnica pessoal de representação do actor*, em detrimento de uma técnica de aprendizagem formal (*técnica de aculturação*). Este tipo de trabalho tem repercussões que este grupo de actores universitário considera como terapêuticas. É no entanto de salientar esta característica é referida pelo crescimento pessoal que comporta, o que a nível do teatro é trabalhado sem esse fim, mas como algo implícito e necessário para o trabalho artístico com a qualidade de um teatro vivo. É salientado no seu discurso a importância do trabalho de improvisação/espontaneidade no seu treino de actores e consequente necessidade de trabalhar no momento agora (acção/reacção; concepção corpo-mente), a atenção ao outro e a co-criação. Todos estes factores apontam no sentido de um trabalho assente sobre o contacto/encontro, e que de imediato nos levam a reflectir, pelas características descritas, nos conceitos do “momento presente”, “momento de encontro”.

dISPAr: Descrição do “Contacto” no Treino de Actor

Todos os elementos da amostra, apontaram o trabalho desenvolvido sobre a improvisação como o que mais lhes permitia descrever as características de um trabalho sobre o contacto, porque, de acordo com a sua opinião, esta actividade desenvolve sobretudo a capacidade de “encontro” no treino de actor. Esta ideia é particularmente explícita no discurso do Samuel quando afirma: “o contacto começa por aí, a atenção ao outro e na improvisação isso é muito trabalhado”. Ou no de Gisela quando refere: “Na improvisação e na espontaneidade é muito importante aceitar a proposta do outro”. Deste modo a escuta activa, como Gisela lhe chamou, ou a atenção ao outro como definiu Samuel ou a o “ouvir o outro”

como David referiu, são as características de base, que na opinião destes actores definem o contacto. É de salientar que as premissas de cada um se encontram em sintonia, evidenciando no contacto a necessidade de uma disponibilidade para a relação e de atenção para a pessoa com quem contracenam.

Samuel salienta: “na improvisação a máquina perfeita é exactamente, estar com a atenção 100% no outro para que eu só me tenha de preocupar com ele e ele ao preocupar-se comigo, aquilo funciona. A criatividade funciona nos dois sentidos, como se eu estivesse a alimentá-lo a ele e ele me estivesse a alimentar a mim”. E David corrobora: “em improvisação, ninguém lidera e ninguém segue, estás disponível...”. Gisela para além de falar dos mesmos detalhes que os seus colegas, acrescenta uma particularidade, a sensação de sintonia, descrevendo: “é completamente diferente quando existe uma verdadeira resposta sintónica, do que quando não existe”, porque “a maneira do outro de agir vai ditar a nossa maneira de reagir”. David também faz referência ao contacto como a uma necessidade de “estar ligado ao outro” e “estarmos todos em sintonia”, o que descreve como algo que passa por um trabalho muito físico. Acrescentando que na sua opinião sintonia é o que “cria momentos dignos de usufruto” e o que permite, a quem a vê, num ensaio ou espectáculo “deliciar-se” (“e quem olha delicia-se”).

Samuel por sua vez, na mesma linha, fala do quão importante é o “fluir” da cena e que para isso há a necessidade de atentar a cada detalhe, às expressões corporais ou faciais... Ainda no que concerne o fluxo da cena, Gisela, fala na necessidade de viver a cena, que associa ao “estar no momento”, conceito também levantado por David, ao referir a necessidade de estar no aqui-e-agora, para que ocorra um verdadeiro momento de contacto. Ainda no que concerne o conceito de viver a cena, Gisela descreve: é “quase (que) me esquecer de quando é que começou a minha cena e quando é que acabou... (...) Aí é quando as pessoas estão realmente a gozar o que estão a fazer, quando estão realmente a viver e ter prazer, é quando o tempo passa mais rápido (...), a pessoa não está com a cabeça, está com o coração e está com o corpo.”

Em suma, todos os elementos da amostra apresentam uma imagem semelhante em relação à conceptualização e experiência de trabalho sobre o contacto no DISPAR, que descrevem como: algo vivido no momento (aqui-e-agora), uma sensação de fluidez, de sintonia, um processo corporal e sobretudo como uma atenção e disponibilidade muito grande ao outro, ressaltando a necessidade de reciprocidade, na ocorrência deste fenómeno. É de salientar que estas características não só encontram ressonância nas descrições dos autores teatrais, que definem o tema (contacto) ao pretender atingir um “teatro vivo”, como também

são as que sustentam a descrição do momento presente e momento de encontro de Stern. Sendo de salientar apenas, que no que concerne o momento de encontro, na dimensão de transformação que este comporta, é possível concluir que este foi referida de uma forma global e indirecta quando os indivíduos mencionaram o impacto do trabalho do contacto sobre si. Em relação ao assunto o Samuel comenta: “quando entrei para o dISPAr era uma pessoa completamente diferente”. Gisela refere que foi muito importante porque permitiu-lhe passar a “ir ao encontro de” e não “ir de encontro a”, “porque eu acho que sente estive muito habituada a ‘ir de encontro a’ do que ‘ir ao encontro de’ e foi muito bom...” Comentário este que nos remete do forma concreta para a noção de momento de encontro, ou seja, eu entro em sintonia com o outro, escutando-o e escutando-me, não esbarrando contra ele com o que eu penso que ele precisa ou que eu preciso nele.

Impacto do treino de Actor sobre o “*Contacto*” na Vida Pessoal dos Actores

Todos os elementos da amostra referem que o trabalho teatral que desenvolveram no dISPAr, sobre o contacto, teve sobre eles um grande impacto em diferentes áreas, nomeadamente ao nível do: corpo, na relação consigo mesmo e na relação com os outros.

Corpo

Gisela, refere que desde que está no grupo de teatro do ISPA que passou a dar muito mais importância ao corpo, porque este “vai reflectir o que a cabeça e alma sente(m)”. Acrescenta que um dos grandes benefícios que sentiu na sua relação com o corpo foi a possibilidade de controlar a sua ansiedade. Refere que chegou inclusive a ter ataques de pânico, e comenta que apesar de estes não terem passado, quando começou a trabalhar a parte corporal, no dISPAr, “o meu corpo mudou”. Para além dos sintomas atrás mencionados, descreve que tinha “problemas psicossomáticos”, como “uma colite” e outras “coisas típicas das ansiedades”. Mais à frente vai referir que costumava andar sempre muito tensa (pescoço, costas e até “dores nas pernas”) e que posteriormente ao trabalho desenvolvido ao longo da preparação dos espectáculos, no treino de actor, resolveu algumas questões. Salientando: “agora sinto-me muito mais leve, recuperei muito a elasticidade, os problemas de estômago foram passando, porque as emoções foram saindo...”; “E que dores físicas eram altamente psicossomáticas e que o corpo estava tenso, estava muito tenso e agora a respiração sai mais ahhh... Não sabia respirar. (...) a respiração tensa e rápida e aprendi a respirar com calma.” E acerca do assunto termina frisando “são pequenas coisas mas que de facto agora estão bem”.

No que concerne o corpo é de referir que Gisela diz que aumentou de peso, o que considera como um muito bom resultado: “Cheguei a pesar 44 kg e até ao final do processo

deste ano (do dISPAr) engordei 6 kg. É a disposição do corpo e da pessoa, a disposição mental da pessoa atinge o corpo automaticamente e o corpo atinge a mente também, e o meu corpo modificou-se muito e foi muito bom. Está muito mais sensível ao toque, está mais relaxado é muito bom”. Das questões corporais destaca que sempre teve dificuldades em expressar emoções, pelo que se refere ao seu corpo como tendo estado “enferrujado” porque “as emoções estavam lá muito recalçadas”. E concluiu: “O teatro faz de mim muito feliz (...), eu mando muita merda cá para fora é ótimo”. É de lembrar que a preparação do dISPAr em que a Gisela sente um grande foco no contacto/encontro, é nas improvisações e que este é muito descrito, como sendo, na sua opinião, muito corporal.

David tal como Gisela afirma que dos maiores benefícios que sentiu teve a ver com a capacidade de lidar com a sua ansiedade, reflectindo que o trabalho desenvolvido lhe permitiu aperceber-se de “mais coisas no corpo” referindo: “bloqueios em partes do corpo; sensações”. Relativamente à proximidade corporal evoca, o abraço, (como um dos exercício do dISPAr, que lhe permitiu trabalhar este nível) e conclui relativamente a transformações sentidas: “apercebi-me que comecei a impor um abraço aos meus amigos, não aquele de palmadinhas nas costas...; “é a tal coisa por sermos homens não nos abraçamos, pá...” e acrescenta que sentiu que por trabalhar a proximidade corporal: “este ano ganhei coragem e fui aprender a dançar²⁰”. O David destaca o trabalho desenvolvido no presente ano, com os Viewpoints (VP)²¹, na preparação dos actores e construção do espectáculo, como algo que para si “foi muito intenso”. Descreve que “com os VP é só trabalhar com o corpo, não existe a palavra o que provoca sensações, ansiedade, medo, quando te aproximas, afastas; com os VP às vezes dás por ti a estar na coisa e nem estares a pensar”. E destaca: “isto para mim é muito difícil”, revelando deste modo que foi desenvolvendo a capacidade de resposta mais espontânea, durante o processo. É de salientar que sua descrição em relação à forma fluida como aprendeu a estar no dISPAr em relação ao trabalho dos VP se assemelha muito à descrição das características do momento presente, que passa por uma enorme atenção ao instante que passa, permitindo uma reacção adequada imediata a pequenas mudanças (algo que é por isso vivido muito ao nível corporal, por serem momentos impossíveis de alcançar com a dimensão da palavra, do pensamento).

No respeitante ao corpo, Samuel, também refere tal como os outros dois membros da amostra, que sentiu uma modificação a este nível: “Em relação ao corpo sinto que estou muito diferente.” Descrevendo que sobretudo sente que existe uma ampliação do seu espectro de

²⁰ Refere que aprendeu uma dança a pares, que obriga a grande e constante proximidade física

²¹ Ver VP – p. 21

expressão corporal habitual (“seja a nível social, seja a nível do teatro”): “É-me todos os dias difícil quebrar isso, mas todos os dias eu sinto a empurrar um bocadinho mais os limites para lá”. Tal como David e Gisela salienta que se sente actualmente “muito mais em conexão” com o seu corpo, “comecei a entendê-lo como parte de mim e não só como um instrumento a utilizar socialmente. E conclui “lido muito melhor com o meu corpo agora.” Faz uma ligação curiosa ao afirmar que entende agora que o seu corpo “tal como a sua personalidade têm uma abrangência muito maior” do que a que ele lhes dava.

Como exemplo, Samuel refere que no dia-a-dia, se sente, tal como Gisela referiu, “mais relaxado” e acrescenta que o sente na sua postura, contrapondo ao seu estado anterior. “Tinha uma postura muito mais rígida muito mais a pensar no que é que o outro está a ver, e passou a ser mais uma coisa de, estou na postura em que me sentir melhor, em que me sinto bem comigo próprio”, concluindo que o trabalho do dISPAr “acabou por cortar com a importância dos estereótipos das outras pessoas tivessem sobre mim através da postura”. A este comentário acrescenta o que sente quando vai dançar, mencionando que para além de se soltar de estereótipos e forma rígidas é mais espontâneo e se fixa mais nas vivências do momento: agora “estou a sentir o som através do corpo e o corpo está simplesmente a ir com o som”. Esta descrição remete-nos para a dimensão da vivência do momento *agora*.

Sintetizando, todos os elementos descreveram que o processo de trabalho do dISPAr lhes permitiu sentir transformações ao nível corporal. Apesar de cada um apresentar uma experiência específica, centrando-se nos pontos que na sua experiência pessoal atribuem mais relevância (o que parece evidenciar as áreas que no aspecto corporal aparentava preocupá-los mais), existem alguns pontos de contacto comum entre as suas experiências.

Ambos Gisela e David referiram um desenvolvimento considerável da capacidade de controlarem a ansiedade. Gisela e Samuel descrevem situações de maior relaxamento corporal, que aparece sempre associado a um bem-estar e relaxamento físico e mental. No Samuel, esta questão fica patente, ao afirmar que se preocupa menos com qualquer tipo de avaliação que possam fazer dele, assumindo assim que actualmente tem uma postura (física e mental) menos rígida.

David, apesar de este não mencionar de forma objectiva uma aquisição de maior relaxação corporal, podemos encontrar esta dimensão implícita na sua descrição ao mencionar maior capacidade para estabelecer uma proximidade corporal física e íntima com os outros (inclusive estranhos, como é o caso do da dança). Este sujeito faz menção do aumento da sua consciência corporal, o que se encontra também implícito no discurso dos outros elementos. Em Gisela ao referir uma maior contacto e expressão das suas emoções e em Samuel ao

mencionar que agora tem a percepção das suas anteriores limitações de expressão corporal e actual capacidade de expansão. É de salientar que o facto de Gisela se abrir mais às suas emoções à medida que vão aparecendo, mostra maior contacto consigo mesma e obrigatoriamente com os outros (o que os outros a fazem sentir), sendo este aspecto passível pela sua dimensão “imediate” (ao nível da percepção) de ser aproximada ao momento presente. No discurso do Samuel e do David, esta associação (ao aqui-e-agora) torna-se clara quando referem um estado de “fluxo”, em que não pensam mas apenas reagem ao outros e às circunstâncias que os rodeiam, o que como eles denotam lhes confere maior liberdade para simplesmente estarem e se relacionarem com o “mundo” e com eles próprios.

É de relembrar que estas modificações, os elementos do grupo, as associam à preparação de actor sobre o contacto, descrito ser trabalhado sobretudo ao nível das improvisações. David salienta os VP, como um treino, que obriga à vivência global do momento (atenção aos seus estados internos, relação com o exterior e com os outros, e com o que essa interacção lhe provoca, abrindo-lhe portas para uma nova compreensão de si mesmo), o que se encontra em consonância com a preparação do actor, dos encenadores do teatro corporal (de contacto/encontro) e com as características descritas por Stern, de momento presente, com alguns esboços do momento de encontro, de cada vez que há uma referência à relação com os outros.

As transformações que os diferentes sujeitos referem, indicam que transportam para a vida quotidiana um maior e mais tranquilo contacto consigo mesmos, vivências mais presentes, tranquilas e centradas no *agora* e possibilidades aumentadas de encontro com os outros.

Relação Consigo Mesmo

No que concerne à relação consigo mesmos, os diferentes elementos do dISPAr entrevistados, referem que também nesta área sentiram diversas modificações, que identificam como decorrentes da preparação de actor realizado no teatro.

Gisela começa por afirmar que antes de ingressar no grupo, há cerca de 4 anos atrás, começou a ter ataques de pânico, o que por sua vez a levou a um isolamento, provocado por medos exacerbados (medo social, fobias, claustrofobia...), situação esta que considera se estar a modificar-se na actualidade, muito por consequência do treino realizado no dISPAr.

Outra das transformações a que se refere neste âmbito, é o facto de se deixar levar mais pelo prazer do que pelo dever, algo que associa a uma distanciação que conseguiu finalmente impor entre si e a sua mãe (“fui dando prioridade a mim e automaticamente tive de

deixar de dar prioridade à minha mãe”). A esta situação acrescenta: “no teatro eu aprendi que posso ir sozinha para a esquerda, (...) sigo o instinto da espontaneidade (...) mas antes não. Antes recalcava (...) por isso muito mudou em mim e eu sinto-me muito mais completa, mais feliz.”

Gisela assume assim, que o facto de ter trabalhado muito sobre a espontaneidade, contacto, lhe permitiu entrar em “contacto” consigo mesma, permitindo-se ir cada vez mais ao encontro dos impulsos que de facto sente, não se bloqueando em detrimento de um pensamento ou concepção de outrem. Revelando assim que se rege pelo que sente no momento, usando o agora (momento presente) para assimilar a experiência que lhe chega (como uma totalidade) e lhe dar a resposta que se encontra mais de acordo consigo nesse instante. No seu discurso, relativamente a este item, refere por várias vezes que se sente para além de mais completa, mais verdadeira consigo própria, e descreve: “Tinha muito medo de ser eu e de me aceitar como sou, e agora não tenho (medo), e em relação a mim, tenho muito mais tolerância comigo”. Salientando no final: “e com os exercícios (de preparação do dISPAr) e o estar atento ao outro e viver (resultantes do treino de actor - contacto), aprendi a dar valor aos momentos”. Recorda que o encenador/ pedagogo do grupo lhe dizia com frequência: “Vive o momento! Desliga-te de todas as coisas que estão na tua cabeça e vive o momento!”, acrescentando que actualmente: “quando estou a viver o momento, estou mesmo e estou a desfrutar, quer seja uma discussão, seja um passeio, seja um silêncio, seja o que for. Portanto, passei mais a viver os momentos”.

Esta sua afirmação vem assim corroborar, o facto de sentir que se centra no *agora*, e se permite ser honesta consigo, nas suas escolhas, na suas vivências e por consequência “viver”. Ainda, no que diz respeito a este assunto, refere que: (às vezes) “não sabemos o que somos, nem sentimos o que somos” e “eu não estava a ser há muito tempo”, ressaltando que isso foi algo que o treino de actor (sobre o contacto), no dISPAr, lhe trouxe. É de salientar que ao mencionar o “estar atenta ao outro”, Gisela remete-nos para a dimensão do momento de encontro descrita por Stern, por implicar a dimensão intersubjectiva.

David, considera que na relação consigo mesmo, sentiu, através do trabalho desenvolvido no teatro, “um crescimento de auto-confiança, de me expor em público” e “de estar mais à minha vontade e acreditar em fazer coisas por mim”. Esta última constatação vai de encontro ao testemunho de Gisela. No entanto David é mais preciso ao afirmar que o processo o levou a um “crescimento pessoal”, algo que no entanto, pela descrição da sua evolução se encontra implícito no discurso de Gisela. Segundo David: “no desenrolar do trabalho começa a aperceber-te dos teus problemas pessoais que sabes que tens de resolver”

e por isso há um constante processo de desenvolvimento que é difícil e doloroso e que cria momentos de crise.

No que concerne à dificuldade particular que sente na espontaneidade, refere que aprendeu a lidar e a aceitar esse aspecto seu, detalhe que se encontra em consonância com a experiência de Gisela, quando esta destaca que se aceita e é mais tolerante consigo mesma.

O outro elemento do grupo, o Samuel, fala tal como os anteriores, do facto de se ter começado a conhecer, porque segundo refere “não (se) conhecia”. Na realidade salienta que tinha, anteriormente uma forte máscara social, que tinha dificuldade em distinguir de si mesmo. Com o teatro, com o contacto, salienta que houve a descoberta da máscara e a percepção que esta “era um instrumento” e que por isso podia ser “desligada e ligada” e “então aí comecei a aprender muito sobre mim próprio e sobre a minha maneira de estar socialmente”. Além deste factor aponta o seguinte: “o teatro veio exponenciar, a mudança que estou a fazer agora do racional (para o emocional), a velocidade, a intensidade... Foi uma das coisas até que muito provavelmente despoletou a (...) depressão que eu tive, por de repente pôr-me contacto com o lado emocional enorme (...) que não estava a respeitar nem a ouvi-lo durante tantos anos”. Esta afirmação mostra uma semelhança relativamente ao processo de Gisela, colocando Samuel numa linha de encontro/contacto e sintonia consigo mesmo. Em relação à depressão destaca que nessa altura o dISPAR: “parecia que era o único lugarzinho onde eu tinha sanidade mental, (...) era uma ancorazinha que estava ali, tanto pelo grupo em si, como pelos próprios exercícios (...) foi muito importante mesmo”; “e foi por aí que eu entrei em contacto (comigo/lado emocional), então (pensei) deixa-me lá continuar a ir por aqui para continuar a ter contacto e continuar a perceber (...) como lidar com este lado e que coisas é que este lado me vai trazer de bom...”. Nesta descrição Samuel destaca a importância que o trabalho de actor, pelo contacto, proporcionado pelo dISPARr teve numa maior aproximação aos seus conteúdos internos (“contacto”) com maior autenticidade, sua posterior e necessária gestão, conseqüente crescimento pessoal e maior profundidade de encontro consigo mesmo.

Em conclusão, é possível dizer que todos os participantes desta amostra descrevem ter tido um processo de mudanças com o trabalho de actor desenvolvido no dISPAR. Cada um vai partir de pontos diferentes para falar do seu percurso, valorizando, ou começando por descrever o ponto em que se encontravam e conseqüentes preocupações, pelo que demonstram uma valorização dos aspectos que na altura mais os ocupavam. Em comum, têm todos o facto de, num processo de preparação para a criação teatral, terem adquirido um maior contacto com o seu mundo interior (emoções), logo maior nível de autenticidade, terem tido

um confronto com as suas problemáticas pessoais, e consequentes “crises” que esse conhecimento traz (processo de auto-conhecimento), ganhando, deste modo maior honestidade na sua relação consigo mesmo, com os outros e com o mundo.

O processo descrito pelos três elementos vai de encontro aos objectivos, que os diferentes teóricos teatrais se propunham trabalhar quando se debruçavam sobre o treino do contacto/encontro, quando pretendiam criar um “teatro vivo”. Tendo como objectivo máximo a obra artística, consideravam que apenas por um constante processo de auto-conhecimento, “desnudamento” e crescimento, a arte e o actor poderiam florescer de modo a impregnar o espectáculo de “centelhas de vida” e assim ser passível de marcar o transformar os outros, do mesmo modo que foi possível modificá-los no processo.

Gisela menciona claramente o impacto que os exercícios realizados no grupo de teatro tiveram na sua actual capacidade de estar e dar importância ao momento, indo mais de encontro ao seu “instinto”, espontaneidade, ao que sente (por oposição ao que racionaliza ou lhe era imposto), e por isso o expandir da capacidade de ser verdadeira, logo estar em contacto consigo mesma. A sua descrição toca claramente numa abertura para o momento presente, ligação ao domínio do implícito, necessária avaliação gestáltica da experiência e respostas imediatas, “corporais” (noção mente corporizada) e espontâneas/instintivas, ou seja maior contacto e encontro interno (consigo mesma).

Assim, de acordo com as respostas dos actores do dISPAr é possível dizer, que eles ganharam com o treino de actor, centrado no contacto, maior capacidade de estar no aqui-e- agora e genuinidade consigo mesmos.

Relação com os Outros

Na questão de possíveis impactos que o percurso do dISPAr (baseado no contacto/encontro) causou nos diferentes elementos da amostra ao nível da sua relação com os outros, é possível dizer, também neste aspecto, que todos reconhecem ter sentido diversas transformações.

Gisela volta a mencionar que sente uma grande alteração na sua relação com a mãe, com um assumir das diferenças da cada uma, de uma separação e promoção da sua autonomia: “E houve, este ano um stop, nisto de a mãe constrói a filha e a agora sim a filha constrói-se sozinha, com os seus defeitos, com as suas qualidades com as suas preferências e aprender a dizer não a ela e sim a mim.” Este processo é algo que na realidade pode ser visto como mais abrangente, já que a nível global, ao falar das relações com os outros refere: “na relação com os outros tornei-me mais exigente (com os outros), (passeia a) pôr-me em

primeiro lugar, que foi coisa que eu nunca fiz, era quase como um vício dar prioridade à vontade dos outros quase que para esconder os meus próprios buracos”. Esta descrição fala de como Gisela sentiu que no relacionamento interpessoal houve um crescimento, com uma maior capacidade de se focar nos seus desejos, interesses e sentires, passando a “ouvir-se” mais, ou seguindo a terminologia por si utilizada anteriormente, ao falar das mudanças ao nível pessoal, passou a ser mais verdadeira consigo mesma e a viver e respeitar mais o “conteúdo do momento”.

Ainda a nível interpessoal Gisela salienta que o facto de trabalhar muito no DISPAR a escuta activa e atenção ao outro no momento, a fez entender que tinha a necessidade de nesses instantes relacionais deixar de se focar nela e permitir-se envolver pelo outro: “O DISPAR abriu-me, muitas portas, muitas... em relação ao estar atento ao outro e do viver a cena, em que tenho de me ‘desumbigar’ e tenho de estar atento ao outro. E se me deixo envolver permito-me a sentir com o outro, isto depois, tento passar quando vou para casa e vou para a sociedade... eu quis mesmo trabalhar isso e abrir possibilidades ao outro...”. Este testemunho dá conta de uma necessidade de entrar num diálogo relacional genuíno, agir no momento em função, não de ideias pré-definidas mas do que resulta da interacção, da envolvência, do encontro (momento de encontro = implica real atenção ao outro). No que concerne a sua relação amorosa, esta questão fica bem patente quando diz que aí: “passei a estar atenta a pormenores, ao que a outra pessoa precisa, às vezes estamos tão centrados em nós próprios que não damos conta que aquela pessoa está a pedir colo ou ajuda, por outra comunicação que não a verbal (...) Então na relação amorosa passei a estar mais atenta, a ter uma escuta activa, passei a estar mais atenta ao sentir... Foi muito importante porque passei a abraçar mais as coisas. (...) E com os exercícios e o estar atento ao outro e viver, aprendi a dar valor aos momentos.” Numa primeira abordagem os seus testemunhos podem quase parecer contraditórios, porque se por um lado fala na necessidade de se distanciar do que os outros pretendem de si, ou da constante tendência a satisfazer as necessidades dos outros, esquecendo-se a si própria, descreve por outro lado a importância de se “desumbigar”, ou seja deixar de focar em si para estar atento ao outro. Há no entanto um momento em que salienta: “O X (encenador/ pedagogo) ensinou-me a dar prioridade a mim própria no teatro: -‘O que está dentro de ti deixa sair’. E então eu levei as aprendizagens do X para a minha vida pessoal, então deixo sair aquilo que estou a sentir, seja em que área for da minha vida. Esta formulação aparenta vir dar uma clareza ao seu discurso. Uma vez mais, Gisela refere a necessidade e sua incapacidade de se ouvir e reagir de acordo com o que sente. Em relação ao “desumbigar”-se refere-se ao momento em que necessita de se deixar levar e centrar-se na

relação, no agora e no outro, e assim permitir-se sentir e ter a liberdade de reagir de acordo com essa informação. Esse descentrar-se de si mesma, aparece assim como um escutar o outro, e o momento que passa, envolvendo-se, de modo a poder agir depois em conformidade com o que o instante lhe trouxe (na inter-relação).

Neste item aparece desta forma, nas constatações de Gisela, muito patente a necessidade de escuta genuína do outro, nos pequenos instantes, bem como, em simultâneo de si mesma, o que nos leva a relembrar as características do momento de encontro, de Stern.

David afirma que a nível social está “mais consciente, sei lá desta questão do abraço e do contacto físico, da barreira que as pessoas interpõem, da coisa da aproximação...”, “começo a aperceber-me da proximidade das pessoas, do afastamento que pomos, de todas aquelas regras sociais...”. Referindo-se novamente ao contacto físico foca a questão da intimidade e da partilha com o outro e o conforto ou desconforto que sente em relação a isso.

Descreve uma tomada de consciência e uma tentativa de procurar o encontro, na relação com o outro, mesmo quanto tal lhe traz inicialmente um desconforto, porque acima de tudo, procura a relação. Esta situação fica clara, quando ao descrever as suas mudanças a nível social, menciona a questão corporal ao falar das aulas de dança e diz: “eu falo disto mas eu próprio às vezes tenho este constrangimento, às vezes na aula de dança se não estou há vontade com a pessoa, como tem de haver muita proximidade corporal, se não estou há vontade eu próprio fico constrangido e isso dificulta-me a dança. Mas por outro lado agora que descobri, que mesmo dançando mal, tenho este gosto pela dança e que me liguei ao meu corpo, é aquela coisa...” Do seu discurso é possível então perceber, que mesmo quando a proximidade, aparece como ansiogénica, se permite relaxar, controlar a(s) ansiedade(s) e abrir à possibilidade de relação, do momento, de criar algo a dois, porque “está ligado ao corpo”, ou seja mais conectado consigo mesmo, que lhe permite mergulhar no desconhecido do momento inter-relacional, do qual a dança a pares que pratica é um exemplo.

O Samuel vai referir novamente a questão da máscara que percebeu que usava socialmente, relacionando assim o seu desenvolvimento ao nível da relação consigo mesmo, com as modificações que sentiu na relação interpessoal. “Quando a máscara surgia já sabia que estava a representar (...), sentia-me mal ao estar a ser a minha máscara”, o que é o mesmo que dizer que não gostava de estar a ser pouco genuíno e verdadeiro consigo mesmo.

Essa falta de honestidade levava a relacionamentos também eles forçados, não focados nem no momento de ocorrência, nem nos seus sentimentos. Com esta nova percepção e a mudança daí advinda, refere: “as relações que não se conseguiram reinventar acabaram por ficar para trás e hoje em dia sinto-me muito bem com isso porque sinto-me a ser eu próprio

para as pessoas e o teatro é isso que me faz”. Esta afirmação remete-nos para níveis de encontro mais genuínos, porque existe uma conexão com o seu interior (emoções/sensações) e por consequência a procura de interações verdadeiras. É ainda de salientar as seguintes conclusões de Samuel: “a relação interpessoal passa a ser, a partir desse momento (dISPAr), uma coisa completamente diferente, que eu já acreditava que existia, mas vim ter mesmo a confirmação no dISPAr”.

Samuel fala assim, do trabalho aí desenvolvido como algo que o fez “começar a ver as relações interpessoais com uma intimidade muito maior, sem serem amorosas. De repente existem e isso é... Buh! Fantástico, fez-me também aprender muito a nível de como é que eu me relacionava, como é que eu me quero relacionar”. “Houve uma mudança, (...) um querer outra coisa, um definir à partida como é que eu queria agora as relações, porque a partir do momento em que se tem uma intimidade tão grande com pessoas sem ter uma relação amorosa acaba por se construir” algo diferente. “É como de repente se ver no cinema um filme de um estilo que nunca se viu antes e perceber: ‘Olha, afinal é este tipo de filme que eu realmente gosto!’ Só que não se sabia porque nunca se tinha visto nada assim”.

A descrição do Samuel é muito elucidativa do tipo de relacionamento que passou a procurar, mostrando ter havido uma impulsão para a verdadeira partilha/encontro, ou noutras palavras, real contacto intersubjectivo. A sua afirmação final, fala-nos de um momento de reconhecimento e de transformação, em que ao perceber que os contactos interpessoais poderiam ter mais profundidade, fez a descoberta do que queria para si, passando assim a procurar relacionamentos de maior intimidade. É de referir que esta sua descrição metaforizada se assemelha em muito às características inerentes de mudanças ocorridas em momentos de encontro.

Em resumo, todos os elementos da amostra referem que as transformações decorridas nas suas relações interpessoais têm como base, uma descoberta de si mesmos e uma consequente relação mais autêntica com os seus sentimentos, emoções, e sensações corporais, decorrentes dos exercícios teatrais, de contacto. O respeitar desse mundo interno e a nascida capacidade de o ouvir e o viver o *agora*, em particular quando em interacção com o outro, é descrito, como tendo possibilitado um maior fluir no momento e nas relações, levando-os a procurar mais interações com maior dimensão de partilha, ou seja contacto intersubjectivo, algo que é condição subjacente à ocorrência de contacto e momentos de encontro, tal como descrito na literatura teatral e psicológica.

Descrição de Momentos Transformadores

O David teve desde o início dificuldade em mencionar um momento particularmente marcante e transformador, algo que refere no final do seu depoimento afirmando: “houve vários momentos, mas verdadeiramente transformador, sei lá... foi todo o processo”. Dos momentos marcantes em interação com outros refere um exercício de Viewpoints em que tinha de trabalhar de forma abstracta, através da movimentação no espaço a proximidade e a distância dos outros, a descrição que faz é a seguinte: “foi... a coisa da proximidade da distância e de repente sentia-me tão mal próximo das pessoas era uma coisa... e de repente sentia-me ali sufocado... mas depois longe ainda era pior, ainda me sentia pior, tipo criança birrenta e acredita que aí apercebi-me do estado em que estava emocionalmente”; “a nível de emoção, sei lá foi muito ambíguo e chegou a um ponto em que estava em sofrimento, mas não me conseguia soltar, não chorava, não... depois estávamos a ensaiar... e de repente senti uma mordada enorme e sei lá... foi um bocado, aprender a lidar com as minhas emoções, não reprimi-las, porque naquele momento estava a agir corporalmente de acordo com isso, mas também saber aceitá-las, agora sofro e vai-me doer, mas é isto sofrimento é uma coisa que passa. A nível de outras coisas, foi aperceber-me naquele momento que de facto era preciso saber abraçar esse momento de estar sozinho”.

Apesar de o David ter feito, uma descrição de um momento em que se relacionava com os outros, a sua descrição é muito focada em si mesmo e não num acontecimento interpessoal. Na sua dimensão, pelas características que descreve aproxima-se de um momento presente, por ter sido composto por uma sequência de diversas experiências procedimentais, não verbais e vividas, cuja presença e confronto lhe permitiram aceder a descoberta de uma parte de si.

Na descrição da sua experiência de movimentação pelo espaço de aproximação e afastamento dos outros, pela dimensão emocional relatada, somos remetidos para as noções de contornos temporais e contornos de sentimentos. Assim as suas deslocações espaciais (mudanças objectivas mesmo que curtas no nível da qualidade ou intensidade de uma estimulação muito concreta e física, neste caso movimentação no espaço durante um período de tempo) agiram sobre o David de modo a formarem os contornos de sentimento, que lhe deram a sensação de inquietude e desconforto da experiência vivida, dando-lhe uma coerência de sentimento do momento, permitindo-lhe chegar a uma descoberta sobre si mesmo, suficientemente forte para ficar gravada na memória de acontecimentos marcantes, com uma coerência de história. É de salientar no entanto que a descrição que faz não é muito detalhista, pelo que se torna difícil uma análise mais aprofundada.

Samuel recorda com facilidade um momento marcante: “epá, e isto foi realmente transformador...”, O Gonçalo e o Francisco tinham uma cena, era lá no topo do ISPA, ou seja, ele ficava deitado do lado de fora e eu ficava nas telhas no telhado mesmo, com um rádio pronto para no final da cena, quando o Gonçalo abria a porta eu punha a música a tocar (...) e nós criámos logo uma coisa, mas sem falarmos (...) era uma música mesmo muito emotiva (...) ele abria a porta, eu punha a música, (...) então o público saía logo e nós simplesmente ficávamos ali os dois, sem dizer nada, simplesmente a olhar para o céu, e ficávamos a ouvir a música até ao final e de repente, sem palavras sem nada, desenvolvemos uma relação enorme entre nós os dois.

Daquele momento refere lembrar “simplesmente de uma tranquilidade enorme e uma calma enorme, não havia nenhum tipo de emoção forte a acontecer no momento, não, pelo contrário era uma calma e uma tranquilidade que eu pelo menos tenho muita dificuldade em ter, que é exactamente, simplesmente gozar aquele momento que estava acontecer e surpreender-me por ele.

O momento descrito por Samuel refere uma qualidade relacional. No entanto, também aqui encontramos tal como em David, marcas de uma possível descrição verbal do impacto de um contorno temporal, transposto em afectos de vitalidade, que pode ser encontrado na forma como descreve a presença da música no momento relatado, o seu tempo de duração e a forma como foi sentida, transformada e conectada com os elementos em volta (telhado, céu). Curioso é que esse momento de interacção é acima de tudo uma partilha conjunta de um momento, no sentido em que a dimensão vivida pelos dois intervenientes, em nenhum instante é de face a face, só quando o momento chega ao fim, algo que o Samuel nem engloba na sua descrição. É muito focado o facto de o momento ter tido um forte impacto sobre si, e sobretudo por não terem ocorrido quaisquer palavras, o que nos remete para o domínio do implícito. Na descrição final em que diz, ter sido capaz de “simplesmente gozar aquele momento que estava acontecer e surpreender-me por ele”, apresenta-nos uma forte carga das tonalidades do momento presente. Há um foco no “agora” da situação vivida, um fluir das emoções associadas à experiência, situada além das palavras e um carácter de descoberta e surpresa, por viver emoções para si habitualmente difíceis de aceder, como menciona, mas sobretudo pela partilha das emoções e momento com o outro e com oportunidade de uma nova possibilidade de compreensão de aspectos de si em relação. É de salientar que estes factores aparentam ser constituintes de um contacto intersubjectivo e momento de encontro.

O Samuel relata as grandes transformações sentidas nesta situação da seguinte forma: “Ainda hoje, é o único gajo a quem eu dou uns abraços a sério (...) porque desenvolveu-se

mesmo uma intimidade enorme, só com essa coisinha, de repente sem palavras sem nada, (...) ficou uma relação fantástica, foi fantástico mesmo”. E continua, explicando: “uma pessoa nunca tem tanta intimidade com um rapaz, com vocês raparigas é diferente... connosco é muito mais complicado e de repente há esse espaço, para ter uma intimidade enorme, com outro rapaz, de uma amizade fortíssima”. Acrescentando por fim: “aí também houve a tal transformação de que eu estava a falar há bocado de como é que eu via as relações que eu tinha de amizade, (...) de estarmos simplesmente bem um com outro e comunicar a outro nível e isso foi fantástico mesmo”.

A descrição de Gisela é a que de todos centra de forma mais abrangente os diferentes aspectos que definem um momento de encontro. Gisela faz referência a três situações diferentes, ocorridas em espectáculos, em que se relaciona directamente com o público (“eu nunca me hei-de esquecer de dois, três momentos...” Um das vezes com o pai, outra com uma rapariga e outra com um homem. Todas estas interacções têm pontos de contacto fortes dos quais se destacam: há um contacto ocular, comunicação de conteúdos de forma não verbal, momento muito marcado na memória, grande carga emocional, sensação de que o outro compreende o que se está a sentir, reconhecimento posterior dessa compreensão e a compreensão de algo novo. Como exemplo temos o momento do seu relacionamento com a rapariga: “E eu senti-me tão sozinha! (...) e eu estava a chorar porque me estava a sentir sozinha e consegui vê-la do outro lado, os olhos dela a brilharem; eu quando olhei para ela senti uma compreensão, porque senti que ela estava a perceber que eu estava sozinha. E essa foi das vezes que eu chorei mais, porque senti que ela estava mesmo comovida; não se consegue perceber as feições da pessoa, mas consegues perceber o olhar. Sentes que ela entrou na cena e que assim como eu estava a viver aquela cena. Gisela refere que num momento posterior a menina falou consigo, era uma conhecida sua e lhe disse: Eu vi um lado teu que eu nunca vi na minha vida’. ‘Tu tens aí uma tristeza que eu não conhecia em ti’. E em relação ao momento de contacto com o homem, descreve que este no final lhe fez a seguinte devolução: ‘Estou até agora aflito!’ No que concerne o momento partilhado em palco, diz: “acho que lhe mandei um olhar fortíssimo ‘de ajuda-me, estou mesmo mal’ e ele estava a tentar perceber o que se passava”. Esta situação dá conta de uma vivência de um momento intersubjectivo em que por instantes há uma interpenetração de mentes.

Na descrição destes momentos Gisela apenas diz que no espectáculo há uma altura em que tem de chorar, salientando ainda que tem uma técnica para o fazer, mas à qual não necessitou de recorrer “porque tive a sorte de ter uma meia dúzia de pessoas ao longo dos espectáculos que estavam atentas à minha cena, que estavam atentas a mim...”. O que noutras

palavras poderá querer dizer que não foi preciso recorrer a um mecanismo formal e funcional porque teve a possibilidade de estabelecer momentos de encontro (contacto) com pessoas do público, por ter estado muito focada no presente.

Gisela termina o seu testemunho concluindo: “E as cenas mais marcantes foram essas, foi esse sentir que aquelas pessoas viveram essa cena, foi espectacular! Isso foi transformador no sentido em que se eu mostrar o outro lado de mim, não faz mal!”

Em resumo, todos os elementos da amostra foram capazes de descrever um momento marcante em situação de espectáculo ou treino de actor, cujas características descritas se podem enquadrar nos momentos presentes e de encontro de Stern. É de referir no entanto, que David procurou um momento que tivesse sido o ponto total e principal da sua transformação na preparação do dISPAr. Não foi capaz de evocar nenhuma situação tão abrangentemente transformadora, o que também não era o pretendido, de qualquer forma é importante ressaltar, que este destaca que realmente transformador foi todo o processo de treino dos actores na criação artística.

O David apesar de como os outros descrever um momento em que se relaciona com outros, pelas particularidades da sua vivência é possível dizer que este foi característico de um momento presente (não tendo existido contacto intersubjectivo). Todas as experiências que descreve como transformadoras propiciaram-lhe um aumento do conhecimento sobre si próprio, que se transpuseram para além da situação de ensaio.

Pela forma como fala da vivência somos remetidos para a dimensão dos contornos temporais e dos contornos de sentimentos (características do momento presente). Samuel apesar de no seu relato, focar a sua atenção em aspectos diferentes dos de David (calma e observação do meio e escuta de uma música *versus* movimento de aproximação afastamento) também nos remete para a dimensão dos contornos temporais e afectos de vitalidade.

A sua descrição claramente nos mostra a vivência de um momento presente que se transforma num momento de encontro (pela sensação de uma mesma partilha com o outro, de calma, tranquilidade e contemplação), apesar de não estabelecer sequer um contacto ocular com o colega com o qual partilha a experiência, o que é muito curioso.

Em todas as descrições dos actores da amostra se encontra patente o domínio do implícito dos momentos vivenciados, não havendo sequer referência ao verbal, o que no caso do Samuel é particularmente marcante, na experiência em si e para o próprio, que quase incrédulo faz referência constante ao facto de na ausência total de palavras ter tido uma comunicação mais profunda com o outro.

Todas as vivências foram descritas como transformadoras, o que nos leva para uma particularidade fundamental do momento de encontro e presente e todas elas, tal como as de David foram levadas para o dia-a-dia.

Nas modificações de Samuel e Gisela encontramos a percepção de novas possibilidades de se relacionarem, interagirem com os outros (encontro), sendo que o exemplo mais forte deste aspecto é do Samuel, que refere ter descoberto a possibilidade de construção de momentos mais íntimos e partilhados (momento de encontro). Gisela, na sua descrição também passa por um instante de foco no presente em busca do estabelecimento de um contacto intersubjectivo, vivendo verdadeiramente a cena. A sua descrição é a que mais marcadamente denota as características descritas por Stern, de intersubjectividade e a criação de um momento de encontro. Algo que é de referir foi trabalhado nos ensaios e na criação do espectáculo (contacto/encontro) como forma de mais facilmente conseguir criar estas vivências, de modo a criar um “teatro vivo”.

O Papel do Teatro

Na descrição do que os elementos da amostra pensam ser o papel do teatro, surgiram opiniões próximas do teatro que fazem no dISPAR, do tipo de treino que têm (contacto/encontro), e por consequência dos diferentes autores de teatro que têm estes objectivos, procurando um teatro vivo. É de salientar que estes actores, têm uma vivência e conhecimento do teatro, prática, referindo não ter lido ou conhecer teoricamente autores desta área, pelo que, as ideias que elaboram sobre o assunto são retiradas das suas vivências e reflexões pessoais.

As suas ideias do teatro no geral reflectem um conceito de comunicação para além do verbal muito forte, capaz de “tocar” o público, algo capaz de ser transformador, que maravilhe quem assiste e que o “prenda”. Diz o David que: “O teatro deve levar quem o vê a de repente se sentir envolvido naquilo”. Gisela salienta que é importante que o teatro faça pensar, mas um “pensar de dentro”, “que transforma cá dentro” e acentua que não vale a pena o actor “ir transformar lá fora sem antes transformar (cá) dentro” e que o teatro ganha forma, sentido “quando o outro está a viver a cena... acho que é mesmo quando o actor está a viver a cena”. E Samuel resume o que na sua opinião é o papel do teatro, com a noção de “tocar”: “Tocar é... como se estabelecesse uma comunicação; essa comunicação é muito complicado de se explicar, de verbalizar porque é muito sentida simplesmente. Mas é como se fosse de repente os sentidos todos a funcionar ao mesmo tempo numa comunicação. “Há uma troca de, de...

não sei de atmosferas, de sensações de... não sei verbalizar isto, mas é uma comunicação que existe e quando não há não está a haver bom teatro.”

Concluindo, os actores do dISPAr apresentam toda uma ideia que conflui com as características do momento presente e de encontro, o que se torna claro ao referirem que é: uma comunicação que envolve todo o ser, e que o que o que o actor sente o público também deve sentir (exemplo claro da ressonância que os neurónios espelho trazem ao ser humano), é transformar algo nos outros e no actor e viver o momento (a cena), ficando *mesmerised*, (encantado) como refere David. Curiosamente, toda a sua descrição do que pensam sobre o teatro reflecte a prática da preparação de actor, sobretudo através do contacto, que fazem no seu grupo de teatro.

Conclusões

O presente estudo permitiu-nos explorar uma metodologia de preparação do actor, assente nos conceitos teatrais de contacto/encontro, à luz das concepções psicológicas do *momento presente/momento de encontro*, bem como eventuais repercussões deste tipo de treino na vida pessoal dos actores.

Foi possível concluir que o encenador do dISPAr segue uma pedagogia teatral, que tem o *contacto/encontro* como uma das linhas estruturantes do seu trabalho, assumindo ser muito influenciado pelas concepções dos teóricos do teatro que mais se debruçaram sobre o tema. Este factor permite-nos perceber que os actores do dISPAr têm um treino centrado nas teorias que pretendemos ver exploradas nesta investigação, assegurando-nos não só a validade e pertinência deste local para recolha da nossa amostra, como também a possibilidade de explorarmos de forma mais aprofundada os conceitos teatrais dos diferentes autores, através das perspectivas psicológicas de Stern. Tendo em conta este aspecto destacamos que, apesar dos actores do dISPAr, referirem não ter quaisquer referências teóricas de teatro e salientarem que o seu conhecimento advém apenas da sua experiência prática no grupo, ficou patente no seu discurso uma enorme semelhança entre as suas descrições do treino sobre o contacto e as teorizações dos autores de teatro sobre o tema.

É de salientar que as proximidades por nós sugeridas a nível teórico, entre as concepções de uma preparação do actor através do *contacto* e as características do momento presente/ encontro foram encontradas nos resultados práticos desta investigação.

Nas entrevistas realizadas, todos os sujeitos da amostra, descreveram o seu trabalho no dISPAr, sobre o contacto, através de elementos que caracterizam o momento presente e o momento de encontro. Os indivíduos consideram que o ‘contacto’ implica a vivência do

momento, no aqui-e-agora, no qual não existe espaço para uma racionalização, mas sim um “pensamento” mais corporal e consonante com as suas sensações e emoções. Esta noção remete-nos para os conceitos de Damásio (2003) de pensamento, e em particular para a sua concepção de uma mente corporizada, essencial para explicar os mecanismos descritos por Stern (2006) e a que este se refere como “experiências apreendidas pelos sentidos” (p.28).

No seu discurso os sujeitos fazem constante menção à necessidade de atenção total ao outro e ao facto de que a sua forma de reagir num dado momento ditar a reacção do outro. Esta descrição encaixa de forma perfeita com as definições de Grotowski (1975) e de Brook (2008), remetendo-nos em simultâneo para a necessidade de acções sintónicas entre os sujeitos que interagem, factor também mencionado pelos membros da amostra, e que Stern (2006) justifica neurobiologicamente através dos osciladores adaptativos. Esta noção engloba uma interacção consciente entre duas pessoas, e uma enorme reciprocidade do que vivem. As características referidas são muito importantes para definir o momento de encontro.

Na entrevista, Gisela fornece uma rica e clara descrição de uma partilha a dois que implica a “interpenetração de mentes” a que Stern (2006) se refere para definir o contacto intersubjectivo (“eu sei que tu sabes o que eu sei”), componente essencial de um momento de encontro. O relato de Samuel apesar de conter alguns destes elementos não é tão preciso como o da sua colega, no entanto reforça a particularidade destes momentos residirem numa comunicação e partilha que fica muito além das palavras, ou segundo Stern (2006), no domínio implícito, do vivido, de forma gestáltica e integrada.

À confluência entre o pensamento do Stern e as experiências dos elementos da amostra, acrescenta-se o facto de, tanto David, como Samuel, apresentam dados passíveis de ser identificados como uma vivência de contornos temporais e de contornos sentimentos.

É importante referir que os actores, ao descrever o contacto, não mencionaram a dimensão de transformação, pelo menos de forma clara. No entanto ao relatarem um momento marcante de interacção, em palco ou situação de treino no DISPAR, essa componente apareceu explicitamente expressa (ao mesmo tempo que também apresentava as particularidades anteriormente definidas para o contacto). Esta noção (transformação) vem dar conta de um dos factores mais importantes para o momento presente e de encontro (Stern, 2006). Com este elemento fica feita a referência, neste estudo, a todas as características que definem estes instantes (momento presente/ momento de encontro), dando mais suporte à ideia de uma concordância global de pensamento entre teorias teatrais e psicológicas. O facto do encenador/pedagogo do grupo foca a sua atenção na disponibilização dos actores para o

contacto, permite-nos levantar a hipótese de no dISPAr, o treino do actor sobre o contacto potencializar a vivência de momentos presentes e momentos de encontro.

É de destacar que a descrição de David de uma vivência transformadora é resultante de uma mudança decorrida de um momento presente e as de Samuel e Gisela de um momento de encontro. Curiosamente David destacou um momento de um exercício de treino no grupo, enquanto os relatos de Gisela e Samuel são relativos a uma experiência no contexto de um espectáculo. Uma particularidade interessante é a forma como é possível perceber, nas suas exposições, a necessidade de se entrar primeiro num momento presente para daí então ser possível criar a dois, um momento de encontro. Factor que nos remete para a descrição do processo de transformação na vida quotidiana e que Stern, designa de *andamento* ao falar de forma específica das mudanças ocorridas em terapia.

Ao descreverem uma situação transformadora em palco ou no treino, todos os elementos mencionam que as alterações se deram sobretudo numa compreensão de aspectos do seu funcionamento geral e na forma de se relacionarem. Referindo posteriormente que o maior impacto dessas mudanças se fez sentir na sua vida quotidiana. Esta afirmação já nos dá uma indicação relativamente a outra das indagações deste trabalho, cujo propósito é o de perceber se um treino centrado nas teorias teatrais de encontro/ contacto provoca transformações nos actores, (para além das esperadas ao nível da performance teatral) ao nível pessoal (sobretudo nas relação com o corpo, relação consigo mesmo, relação com os outros). A possibilidade de retirar conclusões em relação a este tema surge no entanto, da resposta dos indivíduos da amostra a esta questão específica. A esta pergunta, todos os sujeitos referem que experienciaram diversas mudanças ao nível corporal, na relação consigo mesmo e na relação com os outros, focando-se cada um nos aspectos que aparentavam ser os que mais os preocupavam na altura, o que parece ser um indício do que Stern (2006) designou de “o mundo num grão de areia”²². É de salientar no entanto que essas diferenças são superficiais e as suas respostas apresentam semelhanças num nível mais profundo, como poderemos ver de seguida.

É importante referir que apesar de na entrevista termos abordado cada um destes aspectos da vida pessoal dos actores de forma isolada, as suas respostas, à medida que passavam de um tema para outro (corpo, relação consigo, relação com os outros) iam fazendo referência a detalhes mencionados nos itens anteriores, interligando deste modo toda a informação relativa às transformações que sentiram ao nível pessoal. Assim, as

²² “Mundo num grão de areia” – noção de que o momento presente (grão de areia) comporta em si e revela as grandes questões/probleáticas internas que nos ocupam (mundo) numa dada altura da nossa vida.

transformações de corpo, mostraram-se importantes, para as alterações que verificaram na relação consigo e por consequência todos estes aspectos foram fundamentais para as modificações que sentiram na sua capacidade de se relacionarem com os outros.

Como referimos acima, existem alterações em cada aspecto da vida pessoal dos elementos do grupo que são comuns a todos, pelo que de seguida faremos menção mais detalhada a estes factores, pela importância que têm para as conclusões da investigação.

A nível corporal os elementos da amostra apresentam uma maior sensação de relaxamento e possibilidade de controlar ansiedades, algo que é sentido globalmente como um bem-estar físico e mental. Todos referem que esta mudança lhes trouxe a capacidade de terem um maior contacto consigo, com as suas emoções e sensações corporais, e como consequência sentem uma disponibilidade e tranquilidade para viver o “aqui-e-agora” de forma fluida e com mais liberdade para a interacção (com o ambiente e com os outros). É de referir que o encenador do DISPAR faz referência à necessidade de se encontrar este estado corporalmente para que seja possível estar em contacto, motivo com o qual justifica focar a preparação dos actores num nível corpóreo, começando por trabalhar o *contacto* a partir deste ponto.

Na relação consigo mesmos, os actores voltam a mencionar a importância das alterações que sentiram a nível corporal e descrevem que ao adquirirem uma tranquilidade e consciência corporal, alcançaram níveis maiores de aceitação de si, das suas experiências, de autenticidade consigo e com os outros, e maior capacidade de viver e responder genuinamente às pequenas oportunidades trazidas pela vida.

Ao falarem sobre as transformações ocorridas a nível das suas relações interpessoais, os sujeitos, mencionam novamente o contacto mais genuíno que sentem ter adquirido com as suas vivências internas e a sua “conexão corporal”, como algo que os faz procurar mais momentos *agora* (o tempo presente), e de relação, procurando nestes maior intimidade e partilha verdadeira com quem interagem.

Tendo em conta estes resultados é possível levantar a hipótese de que o treino teatral sobre o contacto levou estes actores na sua vida pessoal a desenvolverem níveis de relaxação, consciência corporal e sensorial que lhes deu a possibilidade de viver o *agora* com mais tranquilidade e genuinidade, permitindo-se mais facilmente “afectar e ser afectados”. Este “estado” facilitou-lhes aceder a novos conteúdos internos, trazendo-lhes crescimento, mais veracidade na relação consigo mesmos e usufruto dos pequenos momentos. Esta disponibilidade levou-os a novas formas de relação interpessoal, mais íntimas, com maior partilha e autenticidade. Por outras palavras, poderíamos inclusive dizer que os sujeitos da amostra mostram, após as transformações decorrentes do treino de actor, uma maior procura e

alcance de momentos presentes e de momentos de encontro. Assim a preparação dos actores no dISPAr, com vista à criação artística, impulsionou um desenvolvimento pessoal nos sujeitos e a procura por parte destes de mais contactos intersubjectivos, para além do palco, na vida quotidiana.

Apesar dos dados deste estudo conterem fortes indícios que apontam no sentido de o treino através do *contacto* promover a capacidade de se criarem mais momentos presentes e estabelecerem mais momentos de encontro, seria importante despistar possíveis influências de outras variáveis nestes resultados, tais como: o sentido de coesão grupal, relações interpessoais estabelecidas no seio do grupo, discussão de temáticas desenvolvidas em espectáculos, entre outros...

É no entanto de destacar que os resultados obtidos pelos elementos do dISPAr coincidem com os objectivos a que os diferentes autores que seguem um teatro mais corpóreo se propõem (Artaud, Grotowski, Barba, Brook...). E de lembrar que estes são os autores que procuram e defendem o “teatro vivo” e assentam a preparação do actor no encontro/contacto, tentando que seus actores estejam numa constante auto-transformação, “desnudamento”, procura de uma vivência autêntica nas suas actuações, e que estas sejam compostas pelos mesmos “ingredientes” que a vida (Stanislavski, Grotowski, Barba...).

Stern (2006) defende que os momentos presentes e de encontro comportam a possibilidade de transformação, que são presença habitual no nosso dia-a-dia, impulsionando o nosso crescimento e desenvolvimento pessoal, permitindo-nos aceder a novas dimensões internas e relacionais. Assim se o treino de actor sobre o contacto desenvolve a capacidade do actor de estar cada vez mais no presente e assim conseguir estabelecer mais contactos intersubjectivos, isso será por si transformador. Para além deste aspecto o teatro trabalharia deste modo sobre o desenvolvimento de um factor essencial da vida quotidiana, a procura do encontro, que segundo Stern (2006) é uma motivação primária do ser humano. Desta forma, o teatro ao estimular o momento presente/encontro promove uma auto-transformação constante e pode levar inclusive outros a se transformarem. Esta questão aparece assim como uma possibilidade de explicação daquilo a que os actores do dISPAr chamaram de terapêutico no processo de treino, e que na realidade aparenta ter sido fruto de um desenvolvimento pessoal. As indagações de Massaro (1999) sobre as naturais propriedades transformadoras do teatro, para além de quaisquer instrumentalizações terapêuticas, poderão assim ter uma possibilidade de explicação sob esta perspectiva (momento presente/ encontro), contribuindo no sentido da construção de uma teoria da *cena*.

Em relação, à descrição que os elementos da amostra fazem do tipo teatro que consideram interessante, todos fazem menção à capacidade de interacção, de “tocar” (para além das palavras, todos os sentidos) e inclusive transformar quem assiste. O papel do teatro, nas suas opiniões, encontra-se próxima do que os teóricos descrevem como “teatro vivo”, e pelas características descritas pelos sujeitos, próximo do treino de actor que fazem no dISPAr.

Limitações do Estudo e Sugestões de Futuras Investigações

O presente estudo tem como limitações o facto de ter uma amostra de apenas com três elementos o que não permite fazer conclusões generalizadas para além do próprio grupo.

Todos os sujeitos demonstram um forte sentimento de grupo, relação e reconhecimento do dISPAr e dos seus membros, pelo que os resultados alcançados podem reflectir a marca desse sentimento de pertença e amizade. Seria por isso interessante explorar os mesmos aspectos numa amostra maior, com elementos provenientes de diferentes grupos, com técnicas, teorias de trabalho e ensino das práticas tanto diferentes como semelhantes às suas. Estudar estas mesmas questões em actores profissionais com diferentes experiências e/ou anos de prática, e formações artísticas poderia ajudar a esclarecer e aprofundar ainda mais estas ligações.

O facto deste estudo ser qualitativo é uma das suas grandes riquezas, mas também um aspecto a ter em linha de conta. As entrevistas foram também elas, apesar das regras estabelecidas e seguidas, um “encontro”, que poderão ter tido a sua influência nos resultados, pelo que seria interessante, já que está realizada uma exploração inicial do tema, poder concretizar novas investigações com possibilidade de controlo de variáveis, numa investigação qualitativa. É de referir que todos os elementos iniciaram uma terapia quase em simultâneo com a sua entrada para o teatro, sendo importante perceber de forma clara a influência que este factor teve no peso geral da sua experiência no dISPAr.

Apesar de o dISPAr ser um grupo de teatro, e trabalhar com o objectivo principal de preparar actores tendo em vista a criação artística, existe numa faculdade de psicologia, e pretende ligar as duas áreas pelo que seria importante perceber se os exercícios trabalhados são em algum momento usados com algum objectivo terapêutico, caso que poderia influenciaria os dados obtidos e a própria visão do trabalho do grupo e do fazer teatro neste grupo.

Referências Bibliográficas

- Abreu, J. L. (2006). *O Modelo do psicodrama moreniano* (3ª ed.). Lisboa: Climepsi Editores.
- Artaud, A. (1993). *O teatro e o seu duplo*. São Paulo: Martins Fontes. (Obra original publicada em 1958)
- Azevedo, S. M. (2004). *O Papel do Corpo no Corpo do Ator*. São Paulo: Perspectiva.
- Barba, E. & Savarese, N. (1999). *A dictionary of theater anthropology: The secret art of the performer* (3rd ed). New York: Routledge. (Obra original publicada em 1991)
- Bogart, A. (2007). *Los puntos de vista escénicos*. Madrid: Asociación de Directores de Escena de Espana. (Obra original publicada em 2007)
- Brook, P. (2008). *O espaço vazio*. Lisboa: Orfeu Negro. (Obra original publicada em 1968)
- Burnier, L.O. (2001). *A arte de actor da técnica à representação*. Campinas, SP: Editora da Unicamp.
- Damásio, A., (2000). *O sentimento de si : o corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência*. Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Damásio, A., (2003). *O erro de Descartes: emoção, razão e cérebro humano*. Mem Martins: Publicações Europa-América. (Obra original publicada em 1995)
- Dicionário Houaiss da língua Portuguesa*. (2004) Rio de Janeiro: Editora Objectiva.
- Esslin, M. (1978). *Artaud*. São Paulo: Editora Cultrix.
- Ferracini, R. (2003). *A arte de não interpretar como poesia corpórea do actor*. Campinas: Editora da Unicamp.
- Ferracini, R. (2006). *Café com queijo: corpos em criação*. São Paulo: Aderaldo & Rothschild Editores.
- Fonseca, J. S.(2008). *Psicodrama da Loucura: Correlações entre Buber e Moreno* (7ª ed. rev.). São Paulo: Ágora.

- Grotowski, J. (1975). *Para um teatro pobre*. Forja Editora. (Obra original publicada em 1968)
- Leal, I. (2005). *Iniciação às Psicoterapias* (2ª ed.). Lisboa: Fim de Século.
- Leite, M. (2006). *A 'vida' da cena: um estudo da corporeidade do actor em estado de expressão cénica*. Tese de mestrado apresentada à Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- Matos, A. C. (2007). *A função da psicanálise na resignificação de vínculos pré-existentes e na construção de novas ligações: o processo de mudança na cura analítica e a mudança no processo analítico*. Comunicação apresentada na Conferência no II Congresso Luso-Brasileiro da Psicanálise, 15-17 Bahia.
- Meyerhold, V. (1980). *O teatro teatral*. Lisboa: Arcádia. (Obra original publicada em 1963)
- Quivy R. & Campenhout, L. V., (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. 2ªEd. Lisboa: Gradiva
- Ribeiro, J. L. (2007). *Metodologia de Investigação em Psicologia e Saúde*. Porto: Legis Editora/ Livpsic.
- Rizzolatti, G. & Sinigaglia, C. (2006). *Las neuronas espejo: los mecanismos de la empatía emocional*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica. (Obra original publicada em 2006)
- Romano, L. (2005). *O corpo do teatro manifesto: teatro físico*. São Paulo: Perspectiva.
- Stanislavski, C. (1997). *Manual do actor*. (2ª ed). São Paulo: Martins Fontes. (Obra original publicada em 1936)
- Stanislavski, C. (2006). *A preparação do actor*. (22ª ed). Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira. (Obra original publicada em 1936)
- Stern, D. N. (1973). "On kinesic analysis": a discussion with Daniel. N. Stern. *The Drama Review: TDR*, 17(3), 114-126.
- Stern, D. N. (2000). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and development psychology*. New York: Basic Books.
- Stern, D. N. (2006). *O momento presente na psicoterapia e na vida de todos os dias*. Lisboa: Climepsis Editores. (Obra original publicada em 2004)

- Tauvon, L. (2005). A psychodramatist's view of Daniel Stern's latest book. *Counseling Psychology Quarterly*, 18 (3), 227-235.
- Território Artes (2008). *O que é o teatro?*. Lisboa: Território Artes.
- Trevarthen, C., & Aitken, J. A. (2001). Infant Intersubjectivity: Research, theory and clinical applications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42(1), 3-48.
- Trevarthen, C. (1998). The concept and foundations of infant intersubjectivity. In S. Bråten (Ed.), *Intersubjective communication and emotion in early ontogeny*, (pp. 15-46). Cambridge: Cambridge University Press.

Anexos

Anexo A

Guião da Entrevista ao Encenador do dISPAr

Entrevista – Encenador/ Pedagogo do dISPAr

- Objectivos de trabalho com o dISPAr.
- Como se tem vindo a desenvolver o processo de trabalho no dISPAr? (Mudanças...)
- Importância do contacto na preparação dos actores do dISPAr? Porquê? Como trabalha o contacto?
- Como tem vindo a evoluir o trabalho com o grupo?
- Autores/linhas que influenciam o seu trabalho? Porquê? (visão do teatro, do actor, da preparação do actor?)

Anexo B

Guião da Entrevista aos Actores do dISPAr

Entrevista - Actores do dISPArteatro

Idade

Formação académica

1- Há quanto tempo estão no dISPAr?

2- Experiências artísticas/teatrais anteriores? Quais?

3- Do trabalho realizado no dISPArteatro qual consideram ser o principal objectivo?

Como descreveriam o trabalho desenvolvido no dISPAr?

4- Importância do “contacto/encontro” no trabalho do dISPAr? Porquê? Como o descreveriam?

5- Impacto do dISPAr (no que concerne o treino do contacto) na sua vida pessoal?

Como? No que concerne a:

- relação com o corpo
- relação consigo mesmos
- relação com os outros

6- Descreva a experiência mais marcante e transformadora dentro do processo de trabalho do dISPAr? (De que forma o marcou? Áreas de vida?)

7- Como vêem o papel do teatro?

Anexo C

Quadros Resumo da Organização dos Dados da Entrevista de Samuel

Samuel Sexo: Masculino Idade: 27 anos Freqüência do Díspar: 4 anos.

Samuel	Trabalho no dISPAr	dISPAr: Importância do “Contacto”/“Descrição do Contacto”
Aspectos Técnicos (Descrições)	<p>- junção de um trabalho teatral, de técnica de actor, mas de modo mais superficial e trabalho pessoal (“teatro e desenvolvimento pessoal”);</p> <p>- “exercícios de teatro de estabelecer um sentimento de grupo e cada um se sentir à vontade para fazer as figuras ridículas que quiser”, “e acabamos por descobrir muita coisa, nem que seja a um nível tão básico quanto da expressão corporal, que nós no dia-à-dia, como estamos sempre a proteger-nos do ridículo, acabamos por não nos confrontar (...) com essa expressão corporal que temos”; “quebrar barreiras do ridículo”; “acabamos por puxar coisas cá de dentro através da criatividade espontânea, que não estávamos habituados (...) e vamo-nos apercebendo de coisas e de repente estamos a aprender sobre nós próprios”</p> <p>- improvisação</p>	<p>- improvisação: “Na improvisação a regra mais importante é estar atento ao outro, é deixar de estar (...) com a atenção centrada em mim e centrar a atenção no outro, porque aí é que ocorre a improvisação. Porque se eu estiver centrado em mim, a coisa não flui, porque eu não estou atento ao que o outro está sequer a dizer, ou a qual é a expressão corporal ou facial, ou assim... e acaba por não existir essa fluidez de cena (...) Portanto o contacto começa por aí, a atenção ao outro e na improvisação isso é muito trabalhado”; “na improvisação a máquina perfeita é exactamente, estar com a atenção 100% no outro para que eu só me tenha de preocupar com ele e ele ao preocupar-se comigo, aquilo funciona. A criatividade funciona nos dois sentidos, como se eu estivesse a alimenta-lo a ele e ele me estivesse a alimentar a mim. É muito isso que acontece. E isso é super importante”.</p> <p>- “É estar lá para o outro, então nós temos muita atenção em relação aos outros elementos do grupo. Portanto acho que isso é contacto...”</p>
Aspectos Pessoais (Experiências vividas, opiniões, pensamentos...)	<p>- “E acho que o objectivo é (...), não pensar tanto no produto final, (...) mas gozar o processo, (...) o caminho”</p> <p>- “ Para mim o objectivo é descobrir coisas novas em mim, ou então tentar confrontar-me com coisas com as quais no dia-à-dia não sou obrigado a confrontar e aí há uma confrontação sempre”;</p> <p>- “Nós temos um grupo que tem uma mecânica muito <i>sue generis</i> e a atenção ao outro é o alicerce da coisa”.</p>	<p>- “quando entrei para o dISPAr era uma pessoa completamente diferente”</p>

Samuel	dISPAr: Impacto do treino de actor através do “contacto” na sua vida pessoal
Corpo	<p>- “Em relação ao corpo sinto que estou muito diferente. Ainda hoje noto que estou muito preso a nível de expressão corporal. Por mais que eu me expresse ao nível corporal, eu sei que estou limitado ali àquele espectro de expressão corporal que eu entendo ser a minha expressão corporal, que será aceite socialmente e no teatro... é-me todos os dias difícil quebrar isso, mas todos os dias eu sinto a empurrar um bocadinho mais os limites para lá”</p> <p>- “E notei de uma forma incrível (...) a minha expressão corporal completamente diferente, seja a nível social, seja a nível do teatro”;</p> <p>-“ Sinto-me muito mais em conexão com o meu corpo (...), comecei a entendê-lo como parte de mim e não só como um instrumento a utilizar socialmente (...)e que tal como a minha personalidade tem uma abrangência maior, o meu corpo também deverá ter essa abrangência e lido muito melhor com o meu corpo agora”</p> <p>- exemplo: “deixar de ser aquela pessoa a dançar de uma forma muito social, padronizada e passar a ser eu próprio na pista de dança e não me preocupar porque sinto que eu estou a dançar aquele som”, “estou a sentir o som através do corpo e o corpo está simplesmente a ir com o som”;</p> <p>-“No dia-a-dia é mais difícil...”; “mas sinto que sou mais relaxado na minha postura”; “Tinha uma postura muito mais rígida muito mais a pensar no que é que o outro está a ver, e passou a ser mais uma coisa de, estou na postura em que me sentir melhor, em que me sinto bem comigo próprio; “acabou por cortar com a importância dos estereótipos das outras pessoas tivessem sobre mim através da postura”;</p>
Relação consigo mesmo	<p>- “na altura tinha uma máscara social muito forte mesmo, que eu nem sequer conseguia distinguir bem de mim mas era uma coisa que me desgastava imenso e eu tinha noção porque era complicado gerir as relações com as diferentes pessoas porque essa máscara ia-se mudando conforme a pessoa que eu estava”; com o teatro houve a descoberta de uma máscara social que a máscara “era um instrumento”, que “podia ser desligada e ligada” e “então aí comecei a aprender muito sobre mim próprio e sobre a minha maneira de estar socialmente”</p> <p>- percepção da máscara: “comecei ao mesmo tempo a conhecer-me a mim, porque também não conhecia”</p> <p>-“o teatro veio exponenciar, a mudança que estou a fazer agora do racional (para o emocional), a velocidade, a intensidade... Foi uma das coisas até que muito provavelmente despoletou a (...) depressão que eu tive, por de repente pôr-me contacto com o lado emocional enorme (...) que não estava a respeitar nem a ouvi-lo durante tantos anos” ,</p>

	<p>-durante a depressão: “parecia que era o único lugarzinho onde eu tinha sanidade mental, (...) era uma ancorazinha que estava ali, tanto pelo grupo em si, como pelos próprios exercícios (...) foi muito importante mesmo”; “e foi por aí que eu entrei em contacto, então deixa-me lá continuar a ir por aqui para continuar a ter contacto e continuar a perceber (...) como lidar com este lado e que coisas é que este lado me vai trazer de bom...”</p> <p>- o teatro “ainda hoje continua a ser uma espécie de âncora à realidade vá... para não voltar a cair outra vez no relacional e na máscara e nessas coisas todas”.</p>
<p>Relação com os outros</p>	<p>- percepção de máscara social forte: “então aí comecei a aprender muito sobre mim próprio e sobre a minha maneira de estar socialmente”</p> <p>- “comecei por me aperceber que havia pessoas que queriam aquela máscara que precisavam daquela máscara e foi muito complicado continuar as relações e reinventa-las, depois sendo eu próprio”; quando a máscara surgia “já sabia que estava a representar (...), sentia-me mal ao estar a ser a minha máscara”</p> <p>- “as relações que não se conseguiram reinventar acabaram por ficar para trás e hoje em dia sinto-me muito bem com isso porque sinto-me a ser eu próprio para as pessoas e o teatro é isso que me faz”.</p> <p>- “e cada vez que eu estou mais activo no teatro eu sinto essa noção a florescer outra vez e a sentir-me muito mais a distinguir onde é que começa a representação e onde é que começa a minha personalidade, porque a nível social isso começasse a notar muito mais”</p> <p>- relação interpessoal no grupo: “No início, (...) éramos um grupo verdadeiramente díspar (...)muito heterogéneo e de repente começa a sentir-te (...) a fazer parte de um grupo e (...) não é um grupo estereotipado”; “de repente tu fazias realmente parte de um grupo que era como tu, não pelo exterior, mas por aquilo em que se acredita, pela forma como se leva a vida e pela forma como se quer ter uma relação interpessoal, porque de repente estávamos todos a gostar da relação interpessoal que tínhamos uns com os outros e o grupo ficou muito unido por causa disso também...”; “ao estarmos a trabalhar também desenvolvimento pessoal (...), há uma cumplicidade enorme porque sentimos que estamos a dar passos muito importantes e a confrontarmo-nos com coisas muito difíceis e/ou muito gratificantes em conjunto”</p> <p>- relação interpessoal para além do grupo: “ainda hoje há todo um desenvolver, da minha parte, de relações interpessoais” diferente...; “a relação interpessoal passa a ser, a partir desse momento (dISPAr), uma coisa completamente diferente, que eu já acreditava que existia, mas vim ter mesmo a confirmação no díspar”; fizeram começar a ver as “relações interpessoais com uma intimidade muito maior sem serem amorosas de repente existem e isso é... Buh! Fantástico, fez-me também aprender muito a nível de como é que eu me relacionava, como é que eu me quero relacionar”; “Comecei a ver as relações que eu tinha tido” “E como é que eu vejo as relações à minha volta”; “houve uma mudança, (...) um querer outra coisa, um definir à partida</p>

	como é que eu achava agora as relações, porque a partir do momento em que se tem uma intimidade tão grande com pessoas sem ter relação amorosa acaba por se construir” algo diferente; “É como de repente se ver no cinema um filme de um estilo que nunca se viu antes e perceber: Olha, afinal é este tipo de filme que eu realmente gosto! Só que não se sabia porque nunca se tinha visto nada assim”
--	---

Samuel	
Momento Encontro	<p>- No espectáculo:“epá, e isto foi realmente transformador...”; “nós (Gonçalo e eu) simplesmente ficávamos ali os dois, sem dizer nada, simplesmente a olhar para o céu (...)e ficávamos a ouvir a música até ao final e de repente, sem palavras sem nada, desenvolvemos uma relação enorme entre nós os dois. Ainda hoje, é único gajo a quem eu dou uns abraços a sério (...) porque desenvolveu-se mesmo uma intimidade enorme, só com essa coisinha, de repente sem palavras sem nada, estarmos ali, eu a fazer parte da cena dele, ou seja, ele a poder contar comigo porque estava ali (...) ou seja, com pouca coisa nós conseguíamos estar lá uns para os outros e essa relação que eu desenvolvi com ele foi essa, de estarmos ali muito juntos e embora não falássemos, estávamos ali os dois simplesmente a gostar daquele som e a usufruir daquele momento que de repente sem palavras ficou uma relação fantástica, foi fantástico mesmo.</p> <p>- uma pessoa nunca tem tanta intimidade com um rapaz, com vocês raparigas é diferente... connosco é muito mais complicado e de repente há esse espaço, para ter uma intimidade enorme, com outro rapaz, de uma amizade fortíssima e sem palavras...</p> <p>- e aí também houve a tal transformação de que eu estava a falar há bocado de como é que eu via as relações que eu tinha de amizade, de repente isso foi uma das coisas que mudou muito, porque de repente tenho uma relação de amizade com um gajo mesmo... sem qualquer tipo de preconceitos, de estarmos simplesmente bem um com outro e comunicar a outro nível e isso foi fantástico mesmo.</p>
Descrição do Momento de Encontro	<p>- O Gonçalo e o Francisco tinham uma cena, era lá no topo do ISPA, ou seja, ele ficava deitado do lado de fora e eu ficava nas telhas no telhado mesmo, com um rádio pronto para no final da cena quando o G abria a porta eu punha a música a tocar. Eu ficava a cena toda dele ali a ouvir a cena, sem a ver e isso era engraçado já por si, porque depois no final ele perguntava-me: “Como é que eu fui?”- e eu dizia: Foste bem!, mas só tinha ouvido e nós criámos logo uma coisa, mas sem falarmos (...) a música muito emotiva, mesmo e de repente nós começámos a simplesmente fazer isso, que era ele abria a porta, eu punha a música, a música tem para aí, uns sete minutos, é enorme então o público saía logo e nós simplesmente ficávamos ali os dois, sem dizer nada, simplesmente a olhar para o céu, a olhar para as andorinhas, depois na altura da primavera e ficávamos a ouvir a música até ao final e de repente, sem palavras sem nada, desenvolvemos uma relação enorme entre nós os dois.</p> <p>- (daquele momento) lembro-me simplesmente de uma tranquilidade enorme e uma calma enorme, não havia nenhum tipo de emoção forte a acontecer no momento, não, pelo contrário era uma calma e uma tranquilidade que eu pelo menos tenho muita dificuldade em ter, que é exactamente, simplesmente gozar aquele momento que estava acontecer e surpreender-me por ele.</p>

Samuel	
Autores	<ul style="list-style-type: none"> - vai pouco ao teatro - não tem referências de autores de teatro
Papel do Teatro	<p>Teatro: - o teatro é muito importante enquanto uma coisa que consegue tocar as pessoas; é muito importante sentir-me tocado pela pessoa que está lá ; Não é só uma questão de ser tocado, é ser tocado de certas formas e eu nunca sei, nem nunca estou à espera de como é que me vai tocar...;</p> <ul style="list-style-type: none"> - e o teatro serve muito para isso, para mexer com as pessoas a esse nível, (para as tocar) porque acho que a sociedade hoje em dia está completamente dormente em relação a isso, a esse tipo de sentir... e o cinema é fantástico a fazer isso, mas é muito mais complicado ter uma pessoa mesmo ali há nossa frente, porque sente-se muito mais. - acho que o teatro serve para essas duas coisas: para me desenvolver pessoalmente e para me permitir também tocar pessoas, dessa forma que eu também gosto de ser tocado quando vou ao teatro. <p>Tocar (definição): “Tocar é... como se estabelecesse uma comunicação mas de uma forma, mais do que não verbal, mais não, é para além do não verbal, é uma comunicação muito sensorial, muito... deixa de fazer um bocado sentido se colocarmos nestas palavras, mas por ser mesmo isso, é muito a nível de sentidos, só de sentir a coisa, porque de repente, eu quando estou no público eu sinto o actor, se ele for bom, se ele conseguir estar... eu sinto... não queria falar de energias, nem nada disso... mas a verdade é que se sente isso, o que quer que se esteja a passar com aquela personagem, naquela altura e é-se levado para essa atmosfera. No entanto nós próprios estamos a passar coisas (...). Por isso é que é uma comunicação de dois sentidos. Uma pessoa quando está em palco também sente o público...; “essa comunicação é muito complicado de se explicar, de verbalizar porque é muito sentida simplesmente. Mas é como se fosse de repente os sentidos todos a funcionar ao mesmo tempo numa comunicação. Por isso é que o espectáculo depois acaba por não ser o mesmo conforme o público.” “Há uma troca de, de... não sei de atmosferas, de sensações de... não sei verbalizar isto, mas é uma comunicação que existe e quando não há não está a haver bom teatro.”</p> <p>Actor: “Enquanto actor eu estou a descobrir uma via de desenvolvimento pessoal enorme...”; também tocar pessoas, dessa forma que eu também gosto de ser tocado quando vou ao teatro.</p>

Anexo D

Quadros Resumo da Organização dos Dados da Entrevista de David

David Sexo: Masculino **Idade:** 25 anos **Frequência do Díspar:** 4 anos

David	Trabalho no dISPAr	dISPAr: Importância do “Contacto”/“Descrição do Contacto”
Aspectos Técnicos (Descrições)	<ul style="list-style-type: none"> - mais emocional, mais sobre o corpo, muito menos técnico (apesar de também o abordarem) - trabalho muito sensorial; o que está por detrás do texto; o que sentimos - interessa a alma do espectáculo e nunca os pormenores rígidos -Nico tendência a usar o pensamento oriental - foco na filosofia do aqui-e-agora -teatro baseado num caminho pessoal de auto-descoberta -no palco levar algo teu não só uma reprodução; uma criação tua, uma co-criação, em que “tu sejas componente viva” -é fazer teatro a partir de ti próprio, descobrires algo de ti 	<ul style="list-style-type: none"> - a grande força do dISPAr sempre foi o grupo, a coesão de grupo - num espectáculo podemos enganar , porque o que interessa é a energia que sai do grupo; isto tem a ver com o trabalho corporal, do estar aqui-e-agora. - tens de ter confiança cega no outro, porque senão só há defesa e não há espaço para o erro - em improvisação, ninguém lidera e ninguém segue, estás disponível para ouvir o outro (verdadeiro contacto); passa por um trabalho físico, por estarmos todos em sintonia -sintonia: cria momentos dignos de usufruto e quem olha delicia-se -se não há contacto cada um “está na sua bolha” , estão todos a fazer alguma coisa, mas não estão ligados
Aspectos Pessoais (Experiências vividas, opiniões, pensamentos...)	<ul style="list-style-type: none"> - tem sido uma experiência difícil; eu tenho uma formatação do mental e sou obrigado a virar o trabalho para o corpo -ao trabalhar só com o corpo, tens de desligar a cabeça, e ao mesmo tempo deixares que a cabeça flua; é um trabalho muito sensorial -objectivo (creio) é de auto-descoberta, de crescimento; descobrir qualquer coisa em ti -o teatro é terapêutico mas não é uma terapia, visa um crescimento - é um trabalho difícil porque é virado para as emoções; “vais-te descobrindo”, vais ter insights, vais-te pondo à prova, confrontas-te -a improvisação custa-me imenso (espontaneidade) e eu pensava como é que isso me vai afectar futuramente enquanto terapeuta ou seja no que for 	<ul style="list-style-type: none"> - o verdadeiro contacto só acontece quando estás aberto a ouvir o outro

David	dISPAr: Impacto do treino de actor através do “contacto” na sua vida pessoal
Corpo	<ul style="list-style-type: none"> - comecei a aperceber-me de mais coisas no corpo (ex: bloqueios de partes do corpo; sensações) lidar com a minha ansiedade* - rompi as minhas barreiras - apercebi-me que comecei a impor um abraço aos meus amigos, não aquele de palmadinhas nas costas...; “é a tal coisa por sermos homens não nos abraçamos, pá...” -com o abraço há proximidade corporal, “que é brutal, o calor” e também por causa disso, “este ano ganhei coragem e fui aprender a dançar uma dança a pares” -a nível corporal foi um crescendo, apesar de ainda ter algumas inseguranças fui-me apercebendo que o que conta não é tanto o exterior mas o interior - este ano, com os Viewpoints (VP) o trabalho corporal, foi muito intenso; com os VP é só trabalhar com o corpo, não existe a palavra (provoca sensações, ansiedade, medo, quando te aproximas, afastas); com os VP às vezes dás por ti a estar na coisa e nem estares a pensar (isto para mim é muito difícil)
Relação consigo mesmo	<ul style="list-style-type: none"> - houve um crescimento de auto-confiança de me expor em público; de estar mais á vontade e acreditar em fazer coisas por mim - leva-te a um crescimento pessoal e isso é difícil; lidei com temáticas no teatro e dei por mim a lidar com temáticas minhas; cria momentos de crise -no processo de trabalho comesas a aperceber-te dos teus problemas pessoais que sabes que tens de resolver (em relação ao grupo, ao teu papel); é um processo constante de crescimento - em relação á dificuldade com a espontaneidade, aprendi a lidar e a aceitar isso
Relação com os outros	<ul style="list-style-type: none"> - estou mais consciente, do contacto físico, da barreira vs proximidade que as pessoas têm (a nível social e familiar) - agora que me liguei ao meu corpo e tenho este gosto pela dança, é outra coisa...

* com a entrada no teatro, comecei terapia

David	
Momento Encontro	<p>- no treino de actor: viewpoints - “trabalhar só na coisa da relação física, distância e proximidade física, e de repente aquilo bateu-me tudo”, “e acredita que aí apercebi-me do estado em que estava emocionalmente”; “Não coincidiu com aquele momento exacto cronologicamente, mas foi toda aquela altura, deve ter sido dos momentos mais fortes...”</p> <p>- “houve vários momentos mas verdadeiramente transformador, sei lá... foi todo o processo”;</p> <p>-“Portanto não terá sido o momento, mas foi o culminar de muitas coisas se calhar, associado àquele momento. E do qual aquele momento não será provavelmente a parágon, mas talvez uma coisa que ressalta entre outras tantas, é se calhar uma parcela que ressaltou assim de primeiro momento.”</p>
Descrição do Momento de Encontro	<p>- view points: “foi... a coisa da proximidade da distância e de repente sentia-me tão mal próximo das pessoas era uma coisa... e de repente sentia-me ali sufocado... mas depois longe ainda era pior, ainda me sentia pior, tipo criança birrenta e acredita que aí apercebi-me do estado em que estava emocionalmente”; “a nível de emoção, sei lá foi muito ambíguo e chegou a um ponto em que estava em sofrimento, mas não me conseguia soltar, não chorava, não... depois estávamos a ensaiar... e de repente senti uma mordada enorme e sei lá... foi um bocado, aprender a lidar com as minhas emoções, não reprimi-las, porque naquele momento estava a agir corporalmente de acordo com isso, mas também saber aceita-las, agora sofro e vai-me doer, mas é isto sofrimento é uma coisa que passa. A nível de outras coisas, foi aperceber-me naquele momento que de facto era preciso saber abraçar esse momento de estar sozinho.”; “e nesse momento apercebi-me da distância, que tinha de trabalhar em relação ao grupo, porque eu próprio me sentia distante em relação ao grupo, porque não me sentia ligado, enfim com a cabeça completamente noutra... Sentia-me perdido e não foi só isso”; “E depois tinha de trabalhar com corpo e com emoções e estava completamente desorientado.”; “. E a partir desse momento a perceber-me que no meio deste sofrimento todo, por muito que eu queira, por muitos abraços mimos, companheirismo que eu tenha estou por minha conta”</p> <p>- criação da personagem: “bem o trajecto da criação da personagem foi sempre sinuoso, mas também quando me apercebi de algumas coisas da minha personagem de problemáticas da personagem e as confrontei comigo, fez-se aquele choque...”</p>

David	
Autores	<ul style="list-style-type: none"> - frequenta pouco o teatro, vai mais ao cinema - não tem referências em termos de autores
Papel do Teatro	<p>Teatro: - não tem um papel único; catalisador de emoções, “deve-te levar a algum lado”, “deve-te provocar uma emoção, não é pôr-te a pensar em ti próprio...”;</p> <p>- “Só existia eu e a peça, não existia mais nada à minha volta, estava como dizem os ingleses <i>mesmerised</i>, completamente vidrado na peça. Saí de lá com um sorriso cheio, com uma sensação de satisfação para qual não tenho palavras, senti-me mesmo preenchido.”; “deve acima de tudo fazer alguma coisa é levar a que as pessoas consigam sentir alguma coisa forte dali.”; O teatro deve ser algo que pelo menos te leve a sonhar no sentido em que te reconectas, estás ligado às tuas emoções, que brinca com o teu espectro de emoções, tanto seja uma coisa dolorosa como seja uma coisa de felicidade, mas que acima de tudo sintas que experienciaste alguma coisa a nível emocional.”; “ No meu primeiro ano de teatro com o díspar senti isto e fiquei maravilhado e se isto me acontece quando vou ao teatro, perfeito, é ótimo e sentes que algo mudou em ti ligeiramente, redescobriste uma emoçãozinha tua...”; “... O teatro deve levar quem o vê a de repente se sentir envolvido naquilo”</p> <p>Actor: - “seja no sentido de um crescimento ou de alguma forma de tomares contacto contigo próprio, que te faça ligar às tuas próprias emoções, deve ser um bocado por aí”; “Os actores da peça do Calvino, de que há pouco falei conseguiram criar qualquer coisa viva, de repente olhei e senti: ‘está a acontecer qualquer coisa aqui!’”</p>

Anexo E
Quadros Resumo da Organização dos Dados da Entrevista de Gisela

Gisela Sexo: Feminino Idade: 24 anos Frequência do Díspar: 2 anos.

Gisela	Trabalho no Díspar	dISPAr: Importância do “Contacto”/“Descrição do Contacto”
<p>Aspectos Técnicos (Descrições)</p>	<p>-- Principal objectivo: “é despir e tirar a máscara”; “Não façam, não ajam, mas sim reajam e sintam. Ele (encenador) pedia uma coisa tão simples como sentarmo-nos numa cadeira e observarmos e ser. E objectivo principal era mesmo esse ser e estar e depois reagir com o coração e com o corpo e não com a cabeça.”; “E ele diz muito: ‘Permitam-se a sentir. Estejam abertos a propostas, não rejeitem.’”; “ser e sentir e não agir com a cabeça, desligar a cabeça”.</p> <p>- todos os exercícios têm esse objectivo que é desligar do que está lá fora e concentrarmo-nos apenas no que está dentro de nós e no que está dentro do nosso círculo.</p> <p>- “Por isso é que eu estou muito contente por ter conhecido o encenador, porque há por aí muitos bons professores de teatro, que começam no sítio errado, que é: ‘Toma um papel e sê outra pessoa antes de seres tu próprio.’ E o encenador é muito lixado porque ele tira de ti muitas coisas em que tu não querias mexer e então eu sinto que me podem dar uma personagem qualquer, que eu sinto que já mexi tanto em mim que consigo agora perceber quem sou e por momentos desviar-me e a fazer outra coisa”</p>	<p>- Viver a cena: “é gozar e ter um enorme prazer com aquilo que estou a fazer e não estar preocupada. É estar no momento e quase que me esquecer de quando é que começou a minha cena e quando é que acabou... (...) Aí é quando as pessoas estão realmente a gozar o que estão a fazer, quando estão realmente a viver e ter prazer, é quando o tempo passa mais rápido (...), a pessoa não está com a cabeça, está com o coração e está com o corpo.</p> <p>- Contacto: “No aspecto mais técnico, o contacto passa por aceitar a proposta do outro, quando eu subo o palco para fazer uma cena com o outro, eu tenho de estar com escuta activa, (...) estar disposta e aberta às propostas do outro. Na improvisação e na espontaneidade é muito importante aceitar a proposta do outro, porque só quando estamos a ser e a viver a cena é que conseguimos interagir com o ser do outro; “é estar atenta ao outro, porque se eu vou estar atenta ao meu próprio umbigo, eu começo a dizer o meu texto todo sem sequer ouvir o que ele disse e depois vê-se que as pessoas não estão em sintonia...” ; “é completamente diferente quando existe uma verdadeira resposta sintónica, do que quando não existe. É completamente diferente, portanto, a maneira do outro de agir vai ditar a nossa maneira de reagir”.</p>
<p>Aspectos Pessoais (Experiências vividas, opiniões, pensamentos...)</p>	<p>- “O dISPAr é um grupo espectacular e é um grupo de pessoas que se entrega totalmente”;</p> <p>- o dISPAr tem um lado terapêutico, tem um lado criativo, tem um lado de amizade, tem um lado de aprendizagem...</p> <p>- é um grupo de aprendizagem, de nós próprios e dos outros, mas para mim é muito terapêutico.</p> <p>- “para já vejo o teatro como uma actividade terapêutica” (criativo, aprendizagem)</p>	<p>- o contacto físico foi muito importante no sentido em que eu aprendi, por exemplo, o verdadeiro significado do abraço;</p> <p>- “outro tipo de contacto”: “ir ao encontro de e não ir de encontro a, porque eu acho que sente estive muito habituada a ir de encontro a do que ir ao encontro de e foi muito bom...”</p>

Gisela	DISPAR: Impacto do treino de actor através do “contacto” na sua vida pessoal
Corpo	<ul style="list-style-type: none"> - passei a dar muita importância ao corpo; eu acredito a 100%, que o corpo é muito importante, em qualquer terapia, em qualquer pessoa, em qualquer vida, o corpo é extremamente importante porque o corpo vai reflectir o que a cabeça e o que alma sente - E eu não tinha maneira de controlar a minha ansiedade, porque só a terapia não me chegava... - eu comecei a ter problemas psicossomáticos, uma colite crónica e aquelas coisas típicas das ansiedades...e então eu sempre fui muito para dentro, nunca expressei nada e era como se o meu corpo estivesse enferrujado, sempre fiz muito desporto, mas as emoções sempre estavam lá muito recalcadas - os ataques de pânico não passaram a ansiedade não passou, mas comecei a trabalhar a parte corporal e a expressão corporal e o meu corpo mudou. Antes tinha tensão, problemas de costas e de pescoço e dores nas pernas, porque me deitava tensa e acordava tensa, agora sinto-me muito mais leve, recuperei muito a elasticidade, os problemas de estômago foram passando, porque as emoções foram saindo. E que dores físicas eram altamente psicossomáticas e que o corpo estava tenso, estava muito tenso e agora a respiração sai mais ahhh... Não sabia respirar. (...) a respiração tensa e rápida e aprendi a respirar com calma. (...) são pequenas coisas mas que de facto agora estão bem. Eu depois fui fazer uma nova colonoscopia e uma nova endoscopia este ano e a médica disse: ‘Você não tem nada.’ - Cheguei “a pesar 44 kg e de até ao final do processo deste ano engordei 6 kg. É a disposição do corpo e da pessoa, a disposição mental da pessoa atinge o corpo automaticamente e o corpo atinge a mente também e o meu corpo modificou-se muito e foi muito bom. Está muito mais sensível ao toque, está mais relaxado é muito bom”. - O teatro para psicologia, para mim fez toda a diferença, no sentido em que eu passei a dar mais importância ao corpo
Relação consigo mesmo	<ul style="list-style-type: none"> - “o trabalho que fiz no grupo foi bastante terapêutico para mim” - “quando comecei a ter ataques de pânico (...)tive aquela tendência, como quase toda a gente, que sofre destes ataques de pânico, que é a concha, que é fechar-me: medo social, fobias, claustrofobias...” -E eu começo a emergir agora. Eu começo a ir mais pelo prazer do que pelo dever. Por isso comigo própria teve de ser um processo comigo e com a minha mãe, no sentido em que eu com o teatro, fui dando prioridade a mim e automaticamente tive de deixar de dar prioridade à minha mãe - Eu sinto-me mais completa, mais verdadeira comigo própria. Tinha muito medo de ser eu e de me aceitar como sou e agora não tenho (medo) e em relação a mim, tenho muito mais tolerância comigo; - no teatro eu aprendi que posso ir sozinha para a esquerda, (...) sigo o instinto da espontaneidade (...) mas antes não. Antes recalcava (...) por isso muito mudou muito em mim e eu sinto-me muito mais completa, mais feliz. -“ O teatro faz de mim uma pessoa muito feliz porque para além de querer representar, eu mando muita merda cá para fora é óptimo, é

	<p>libertador, faço amizades espectaculares e eu tornei-me numa pessoa menos boazinha”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - tornei-me mais verdadeira comigo mesma - E com os exercícios e o estar atento ao outro e viver, aprendi a dar valor aos momentos. - O encenador ensinou-me a dar prioridade a mim própria no teatro. - Sinto que descobri muitas coisas positivas acerca de mim, por isso é que o digo que para mim o Díspar é muito terapêutico. - O encenador ensinou-me a ser, não se ensina a ser porque já somos, mas não sabemos o que somos, nem sentimos o que somos; “eu não estava a ser há muito tempo e sinto-me com muita coisa nova para contar, mas com uma vida tão pacata como tinha antigamente”.
Relação com os outros	<ul style="list-style-type: none"> - relação com a mãe: E houve, este ano um stop, nisto de a mãe constrói a filha e a agora sim a filha constrói-se sozinha, com os seus defeitos, com as suas qualidades com as suas preferências e aprender a dizer não a ela e sim a mim. - relação com o namorado: Então na relação amorosa passei a estar mais atenta, a ter uma escuta activa, passei a estar mais atenta ao sentir... - relação com os outros: na relação com os outros tornei-me mais exigente com os outros, pôr-me em primeiro lugar, que foi coisa que eu nunca fiz, era quase como um vício dar prioridade à vontade dos outros quase que para esconder os meus próprios buracos -em relação ao estar atento ao outro e do viver a cena em que tenho de me ‘desumbigar’ (...) me deixo envolver permito-me a sentir com o outro, isto depois, quando vou para casa e vou para a sociedade... eu quis mesmo trabalhar isso e abrir possibilidades ao outro

Gisela	
Momento Encontro	<p>- No Espectáculo:“eu nunca me hei-de esquecer de dois, três momentos...”; - o olhar do meu pai em estou a falar em que quando a falar há uma reviravolta na minha cena que passa a drama e é muito difícil passar de um registo para o outro e eu tenho que chorar. Vê-se quando o choro é provocado e quando o choro é sentido e eu tenho de tentar arranjar um estímulo do público que me provoque esse lado dramático, esse choro.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Houve uma pessoa, num auditório cheio que não conseguiu desviar o olhar - terceira foi quando tinha um desconhecido mesmo à minha frente e ele comoveu-me e comoveu-me imenso - E as cenas mais marcantes foram essas, foi esse sentir que aquelas pessoas viveram essa cena, foi espectacular! Isso foi transformador no sentido em que se eu mostrar o outro lado de mim, não faz mal!
Descrição do Momento de Encontro	<p>- No Espectáculo: “Há uma altura em que tenho de chorar, eu tenho uma técnica para chorar, mas não foi preciso usar porque tive a sorte de ter uma meia dúzia de pessoas ao longo dos espectáculos que estavam atentas à minha cena, que estavam atentas a mim...</p> <ul style="list-style-type: none"> - eu vi o meu pai emocionado e chorei o passei todo o tempo a pensar no meu pai, depois voltei à minha cena - A minha cena é conjunta com a cena do Q. É uma altura em que quando eu começo a chorar, passa para a cena do Q e as pessoas desatam-se a rir e o que aconteceu foi eu estava a começar a chorar e todo o público, que estava à minha frente virou a cara para a cena do Q, o é óbvio, tu sentes um estímulo dali e viras-te. Houve uma pessoa, num auditório cheio que não conseguiu desviar o olhar, ou melhor, olhou e voltou imediatamente para mim, ela até é uma conhecida minha. E eu senti-me tão sozinha! Eu estou ali a chorar e as pessoas nem querem saber, e eu estava a chorar porque me estava a sentir sozinha e consegui vê-la do outro lado, os olhos dela a brilharem.; eu quando olhei para ela senti uma compreensão, porque senti que ela estava a perceber que eu estava sozinha. E essa foi das vezes que eu chorei mais, porque senti que ela estava mesmo comovida; não se consegue perceber as feições da pessoa, mas consegues perceber o olhar. Sentes que ela entrou na cena e que assim como eu estava a viver aquela cena. - E a terceira foi quando tinha um desconhecido mesmo à minha frente e ele comoveu-me e comoveu-me imenso. Eu não o conheço de lado nenhum. Eu lembro-me de lhe ter pedido socorro com os olhos e ele ficou aflito. Eu acho que lhe mandei um olhar fortíssimo de ajuda-me, estou mesmo mal e ele estava a tentar perceber o que se passava. -No final essas pessoas vieram falar comigo, o meu pai com a parcialidade de pai, a rapariga a dizer-me: ‘Eu vi um lado teu que eu nunca vi na minha vida’. Eu sou uma pessoa que está sempre bem disposta, sempre a rir e a fazer rir, mesmo se acabei de viver uma situação muito difícil e ela viu ali uma Catarina muito calma, muito triste e ela disse-me: ‘Tu tens aí uma tristeza que eu não conhecia em ti’. E o outro rapaz disse-me: ‘Estou até agora aflito!’ E as cenas mais marcantes foram essas, foi esse sentir que aquelas pessoas viveram essa cena, foi espectacular! Isso foi transformador no sentido em que se eu mostrar o outro lado de mim, não faz mal!

Gisela	
Autores	<ul style="list-style-type: none"> - vai com pouca frequência ao teatro, vai mais ao cinema - não tem referências em termos de autores
Papel do Teatro	<p>Teatro: Eu quando vou ver uma peça, (...) espero trazer alguma coisa dali. Trazer um sentimento, uma ideia nova, um arrepio. E isso acontece quando tu te identificas;</p> <p>Eu acho que é mesmo quando o outro está a viver a cena... acho que é mesmo quando o actor está a viver a cena.</p> <ul style="list-style-type: none"> - para mim é importante no teatro, é o teatro que me faz pensar. Não estou a falar do teatro interventivo, (...) mas um teatro interventivo cá dentro de nós, que mexe, que transforma cá dentro, porque não vale a pena irmos tentar transformar lá fora sem antes transformar cá dentro...

Anexo F
Carta de Consentimento Informado

Carta de Consentimento Informado

Concordo em participar num estudo sobre **“O Encontro no Teatro: em redor do ‘Momento Presente’ e ‘Momento de Encontro”**”. Entendo que este estudo tem como objectivo uma exploração das características e repercussões do treino de actor praticado no meu grupo de teatro à luz de teorias da psicologia, desta forma, aceito em realizar uma entrevista que será gravada em formato áudio, com uma duração mínima de 40 minutos.

Tenho consciência que no decorrer do estudo poderão serão abordados temas e assuntos que são de ordem pessoal e confidencial e que estes podem comportar uma certa carga emocional.

Sei que apesar de ter decidido inicialmente em participar no estudo, tenho total liberdade de, em qualquer momento optar por não prosseguir com a minha participação.

É-me garantido de que a informação obtida neste estudo será mantida em confidencialidade e caso os resultados sejam publicados, ser-me-á mantido o anonimato.

Todas as questões e dúvidas por mim colocadas foram esclarecidas satisfatoriamente.

A minha assinatura abaixo confirma que li, compreendi e que me encontro de acordo com a informação contida nesta carta de consentimento. Certifico também que uma cópia desta carta me foi disponibilizada.

Participante:

Investigador:
