

RELATO DE EXPERIÊNCIA

O movimento abstrato do Teatro Físico como expressividade na Arteterapia

The abstract physical theatre's movement as expression in Art Therapy

Natália Dorlitz Beraldo¹

RESUMO

Este trabalho apresenta a investigação do Teatro Físico como recurso expressivo na Arteterapia, especificamente, parte do primeiro ano da metodologia de Jacques Lecoq que relaciona diretamente o abstrato ao movimento. O trajeto desta jornada se deu pela realização de 8 oficinas, aplicadas semanalmente a 3 diferentes grupos, com o total de 13 participantes, nas quais mesclou-se momentos de movimentos com a escrita criativa, utilizada para dar forma à prática corporal e, assim, propiciar a integração da experiência vivida. O propósito era caminhar em direção ao autoconhecimento e obteve-se, também, um novo olhar sobre certos aspectos da vida, o aumento do autocuidado, da consciência corporal, a compreensão e o acolhimento de si. Baseado no resultado desta pesquisa, pode-se dizer que o Teatro Físico é mais uma linguagem artística a ser explorada como recurso arteterapêutico e que, por meio das correlações simbólicas, é possível ampliar os benefícios dos processos criativos provindos do duo.

Palavras-chave: Arteterapia; Teatro Físico; movimento; recurso expressivo.

ABSTRACT

This research presents an investigation of Physical Theatre as an expressive tool for Art Therapy, specifically part of the content of first year of Jacques Lecoq's School methodology, which relates movement to abstractness. The path of this journey consisted in 8 meetings applied weekly to 3 different groups, with 13 participants. This voyage mixed movement moments with creative writing. The writing was used to give a concrete form to the physical experience and cooperates to integrate the practice that was lived. The initial purpose was a self-knowledge journey, but a new vision on some aspects of life were also obtained, such as: increase of self-care, corporal conscience, self-comprehension and self-acceptance. Based on the results of this study, it's possible to affirm that Physical Theatre is another field

¹ Natália Dorlitz é arteterapeuta pela UNIP (SP), atriz e palhaça pelas escolas: Célia Helena (SP), Escola Internacional de Teatro Físico Jacques Lecoq (FR) e Samovar (FR). Profissionalmente atua também como escritora e professora das linguagens da cena e do corpo. *E-mail:* contato@bolfix.art.

to enrich the expressive resources of Art Therapy and, through symbolic interconnections, it's possible to expand the benefits of the creative processes coming from this pair.

Keywords: Art Therapy; Physical Theatre; movement; expressive resources.

Introdução

O intuito deste trabalho, realizado como parte da formação em Arteterapia em 2020, foi proporcionar, por meio de investigações de movimento e atividades expressivas provenientes do Teatro Físico, uma possibilidade de caminho para o autoconhecimento, nutrindo cada encontro com imagens, poesia e alimentando a imaginação. Para Almeida (2009), o contato com a poesia “desperta em nós o sentimento de assombro perante o mistério, de que fala Campbell e permite o desenvolvimento da compreensão simbólica e do pensamento imaginativo, que é vital para o autoconhecimento” (p. 20).

A Arteterapia abrange as mais variadas linguagens artísticas. Cada movimento abstrato repleto de expressividade, mais o material escolhido e a sensibilização utilizada levam a diferentes compreensões que colaboram com o diálogo entre o mundo interno e o mundo externo do grupo ou do indivíduo. O estímulo à criatividade e a arte manifestada dentro do contexto terapêutico corroboram o processo de autoconhecimento, citado anteriormente, por toda a simbologia que surge das expressões, além da possibilidade de direcionamento do trabalho de acordo com as questões e temas que permeiam cada cliente/paciente, como descreve Bernardo (2008):

Todos os recursos arteterapêuticos podem nos auxiliar nessa jornada heroica que nos leva ao interior de nós mesmos, de onde extraímos recursos para o pleno desenvolvimento de nossos potenciais e talentos, nos religando a um sentido mais amplo para a nossa existência, mas cada um deles traz consigo possibilidades latentes que o tornam especialmente indicado para trabalhar determinadas questões internas e temas significativos para o nosso crescimento. (p. 17)

No Teatro Físico, o movimento poético é composto, majoritariamente, por jogos cênicos individuais e físicos, estimulando a imaginação, a criatividade, a ampliação ou o (re)acordar da consciência corporal e espacial. Como Neves (2008) observa “somos seres flexíveis, plásticos, móveis. Nosso desenvolvimento nunca termina; cada momento/movimento é apenas o início de novas possibilidades” (p. 45).

A exploração dos movimentos de forma concentrada e o incentivo à expressividade podem estimular a integração corpo e mente que, segundo Almeida (2009), “aprofundando-se no corpo, a consciência também se aprofunda no espírito até atingir o ponto de união fisiopsíquica, que está na origem do ser, o fundo mítico original” (p. 59).

Outro ponto que reforça essa busca “corpo-psique” é um dos fios condutores da caminhada: a presentificação, fortemente usada nas artes das cenas e abordada no *mindfulness*, ou atenção plena, trazendo assim seus benefícios como destaca Fulton *et al* (2016) “esse tipo de atenção gera energia, clareza mental e alegria” (p. 21).

A escrita foi utilizada para o registro material do processo. Tradutor das sensações vivenciadas pela corporeidade, o escrever é um grande aliado para a integração dos conteúdos vivenciados, assim como afirma Guttman (2004): “escrever é um meio de expressar imagens, sentimentos, emoções e pensamentos por meio de palavras” (p. 257).

O que é Teatro Físico?

Essa vertente do teatro se utiliza da fisicalidade e da corporeidade como principais fontes de interpretação, examinando e estudando profundamente as respostas físicas, os diferentes tipos de movimentos e as dinâmicas nas relações com os mais variados espaços, dentro de diversos territórios dramáticos, analisando esses diálogos do mundo interno e externo.

Romano (2005) elucida sobre a parte do conteúdo ensinado no primeiro ano da Escola Internacional de Teatro Jacques Lecoq, no qual é focado este trabalho: “prepara o vocabulário técnico do ator (voz e movimento), relacionando a observação da natureza e seus elementos – plantas, animais, cores, materiais, aspectos da vida cotidiana, obras de arte literárias, musicais e visuais – à expressividade no teatro” (p. 55).

Na estruturação de sua pedagogia, Lecoq (1997) sugere que a mímica é essencial para o jogo cênico, porém, a palavra em si, está associada com uma ideia enrijecida do que o mímico de fato é. O autor complementa dizendo que “o ato de mimicar é um grande ato, um ato da infância: a criança cria a mímica do mundo para reconhecê-lo e se preparar para vivê-lo. O teatro é um jogo que continua esse evento” (p. 33).

Em seu estudo sobre o Teatro Físico, precisamente da escola de Lecoq, Romano (2005) descreve outra função do mimicar: “a mímica corpórea é o treino que viabiliza o desenvolvimento da precisão e da consciência do movimento” (p. 54-55).

Outro ponto dessa linguagem é improvisar e criar constantemente. Ela instiga também a escrita e a direção, ou seja, o ator-criador, investigando concomitantemente o tempo cênico justo, a palavra justa e a vivacidade do jogo que se dá nas relações, trocas e no ser/estar.

Relato das oficinas

Ao todo, 13 pessoas com idades entre 20 e 53 anos finalizaram a jornada. Cinquenta por cento dos participantes eram artistas e os demais, de profissões de diferentes

segmentos. Cada encontro teve duração de 2 horas e 30 minutos. Pela quantidade de participantes, foram selecionados pequenos trechos de falas e trabalhos escritos, ou partes dos mesmos.

No primeiro encontro, houve um momento de entrar em contato consigo por meio da automassagem. Bernardo (2008) aborda que nesse tipo de trabalho “o corpo delimita um espaço importantíssimo para o desenvolvimento da nossa autoestima” (p. 49). Na sensibilização, foi lido o poema “Manoel por Manoel”, de Manoel de Barros (2003).

A atividade expressiva proposta foi a produção de uma sacola/baú. Essa expressão, conforme Bernardo (2013, v. V), “corresponde ao nosso espaço interno, em que acolhemos e trabalhamos as nossas sementes, e onde nos reencontramos com o que nos é sagrado e essencial” (p. 97). O baú/sacola foi usado para guardar o conteúdo produzido pela escrita nos encontros seguintes.

Na roda de conversa **Keyes** (homem, 41 anos) compartilhou: *“tive uma percepção muito forte da minha casa, porque faz sete anos que eu não me relaciono sexualmente, por minha opção. Senti a presença da energia sexual em mim, e isso não tem a ver com a excitação, mas com a percepção do meu corpo. Foi uma redescoberta dessa energia sexual que estava só paralisada, foi uma surpresa, e uma surpresa boa. Meu corpo estava aqui sempre, mas eu não estava percebendo essa totalidade”*.

Poe (não-binária, 20 anos) contou que estava fumando maconha em excesso, que tentava fumar menos, mas sentia muito tédio, e relatou que percebeu o quanto estava dependente. Ao fazer o direcionamento de atenção ao corpo, notou: *“olhar meu corpo e respeitá-lo foi muito importante, é um momento para olhar para si, me ajudou muito”*. **Poe** é bipolar e tem dificuldades de se concentrar, portanto, esses momentos de foco são muito importantes, como ele mesmo complementou: *“foi meio uma terapia voltada para o fazer, estava precisando disso, sair da minha cabeça”*.



Figura 1. Fotografia da “Sacola de Poe” (pessoa não-binária, 20 anos).

Lispector (mulher, 32 anos) que optou por fazer uma caixa com material natural de seu jardim e com revistas ligadas à sua profissão de confeiteira, compartilhou que resolveu colar os *macarons* porque, mesmo sendo uma coisa que não a deixava mais feliz, tinha feito parte de sua jornada. *“Peguei fotos de viagens que fiz e pensei: nossa, foi essa profissão que possibilitou essas viagens.”* Ela ainda relatou que sentiu muita gratidão pelo momento e pelo seu corpo.



Figura 2. Fotografia do “Baú de Lispector” (mulher, 32 anos).

O segundo atendimento teve como intuito a investigação tanto dos espaços do corpo quanto do espaço disponível para o trabalho (importante para conscientização e segurança dos participantes), exercitando a abertura para ser/estar presente. A sensibilização foi feita com o poema “Ingrata” (KAUR, 2018), que aborda a presença.

Já a atividade expressiva foi focada em alguns exercícios, como a exploração dos espaços e o movimento infinito que investiga o percorrer de um impulso de uma parte do corpo, abraçando as possibilidades físicas e o ritmo de cada participante.

Na escrita, fizemos o exercício do fluxo, no qual se escreve por um tempo pré-determinado sem parar. O tema foi “presença” e finalizamos com a roda de compartilhamento.

Fontela (mulher, 25 anos) compartilhou ao final: *“achei muito interessante o exercício movimento infinito, percebi que nenhum deles se fechou onde começou, entendi o corpo como um sistema e quando uma parte dele não dá mais conta, o movimento dá conta de se transformar e de ir para outro lugar que é um apoio, um jogo de sustentação, quando um lugar flui o outro sustenta, você pode estar de ponta-cabeça que isso acontecerá, o corpo*

inteiro dá conta de fazer esse processo. Achei bonito, por que como aplicar isso em várias situações da vida? Não se deixar estagnar num ponto, entender onde está sua sustentação, sem se deixar ficar rígido também". Na imagem, seu exercício de escrita:

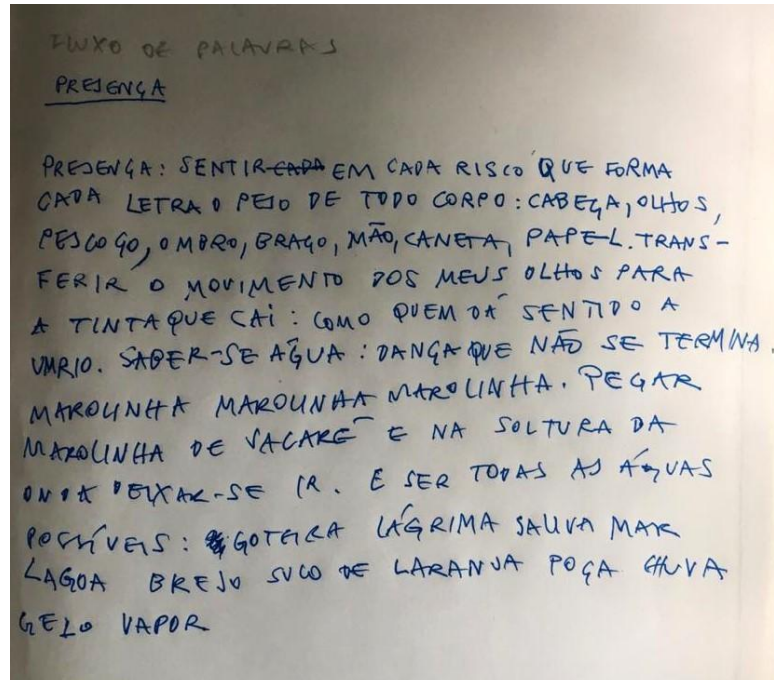


Figura 3. Fotografia do exercício Fluxo de Fontela (mulher, 25 anos).

Vaz (homem, 32 anos) compartilhou que "o tempo presente é nosso maior aliado, é ele quem nos mostra onde estamos e é ele quem nos dá oportunidade de mudar de lugar (...) somente na presença nos encontramos com nossas dores, senão físicas, emocionais. Estar presente nos dá total sintonia com o pulsar muito interno e de extrema importância para nosso bem-estar".

Por mais que esta jornada trabalhe em campos subjetivos e abstratos, os participantes absorveram seus conceitos, mesmo alegando que não são criativos, que são "duros" ou que nunca tiveram contato com o teatro, ligando-se a alguma atividade proposta, descobrindo alguma afinidade e desmistificando a ideia de que só pessoas artísticas são criativas. O início do caminhar foi estruturado para que as indicações fossem mais concretas a fim de ser um aquecimento para os encontros subsequentes.

Leminski (homem, 31 anos) se manifestou sobre sua conversa e escuta corporal. "Dei um espaço para o meu corpo falar, aí ele começou a reclamar, a gritar mais do que falar. Como foi um ano muito parado, o chão foi tranquilo, mas a parte do movimento, eu senti muito enjoo, até um pouco de tontura, aí pensei que este corpo está desacostumado a falar."

A autora Jorge (2010) se aprofunda mais sobre a importância dessa escuta:

À medida que a pessoa vai escutando sua própria corrente de movimento interno em constante contato com o externo, vai se apropriando melhor das relações que estabelece consigo e com o mundo, alimentando o fluxo vital que percorre seu corpo e estabelecendo novas e mutantes relações entre o mundo de dentro e fora, seu corpo e outros corpos. (p. 5)

O terceiro passo foi estruturado para estimular os potenciais representados pelos atributos simbólicos associados aos animais presentes na roda de cura e, também, daqueles que apareceram na sensibilização por meio das "Cartas Xamânicas - A descoberta do poder através da energia dos animais", de David Carson e Jamie Sams (2017). Logo nos primeiros momentos do encontro, cada participante retirou uma carta e leu a história que a acompanhava.

A atividade se deu por meio do exercício da transformação de ser humano para animal. Primeiro para o animal da carta, em seguida diferentes porcentagens de humano e animal, passando para os animais da roda de cura, sentindo como o animal se movimenta, sua estrutura física, seu olhar e seu som e, para finalizar, a separação do animal, retorno ao ser humano e respiração.

A escolha do encerramento foi a redação de um diálogo com o animal sorteado logo no início e, por fim, a roda de conversa.

Como partilhou e escreveu **Meireles** (mulher, 53 anos), que tirou a carta do antílope com o subtítulo "ação": *"Sou muito travada para essas coisas que precisam de mais imaginação. (...) Ao mesmo tempo, eu me identifiquei com o animal, o texto falou comigo, não tive dificuldade nenhuma em escrever, achei interessante."*

Sua carta-diálogo dizia:

"Caro senhor Antílope, obrigada por suas palavras e ensinamentos. O senhor tocou em um ponto forte em que tenho me debatido dias a fio: o medo que me aprisiona.

Eu sei o que eu preciso fazer, porém o medo me paralisa, me sinto aprisionada, sem forças, com vontade de fugir de tudo e de todos, mas principalmente de mim mesma.

Sabe, senhor antílope, por vezes gostaria de caminhar com sua leveza, de forma a seguir em frente sem me preocupar com meu passado. O passado passou.

Tenho a sua agilidade, esperteza e vou me priorizar e retomar, agir com presteza e espírito de decisão, parando assim de procrastinar nas questões que já tenho que ter resolvido, decidido e que por medo, não o fazia. Obrigada novamente, guardarei suas palavras no meu coração."

Keyez (homem, 41 anos) também expôs como se sentia com o animal sorteado por ele – o cisne, com o subtítulo "graça" – reconhecendo em si suas singularidades e como era bom ter consciência de quem ele é realmente.

A carta com o título de "A revelação do cisne adulto" diz:

"Oi, cisne!

Hoje consegui ver a sua beleza e evolução na fase adulta.

Me surpreendeu sua beleza, elegância, altivez e segurança nos movimentos. Assim como na história do patinho feio, eu percebi que me sentia como você se sentiu, quando todo mundo achava que você era um patinho feio. Mesmo depois de crescer e se desenvolver não conseguia perceber que cresceu e se tornou bonito, robusto e seguro de sua natureza, ainda preso na ideia exterior dos outros que ainda era um patinho feio só que agora grande e adulto.

Na verdade, você nunca foi um patinho, sempre cisne mas de tanto ser chamado de pato e feio quando pequeno nunca conseguiu se ver do jeito que era de fato. Você sofreu por algo que na verdade nunca foi.”

Ryane (mulher, 27 anos) descreveu seu encontro com o Alce: *"a carta veio me falando essa questão do repouso, do cuidado que eu estou deixando de lado, antes eu estava mais organizada com esse tempo para mim, mas já faz alguns dias que eu penso em fazer depois, daí já fica para o dia seguinte".*

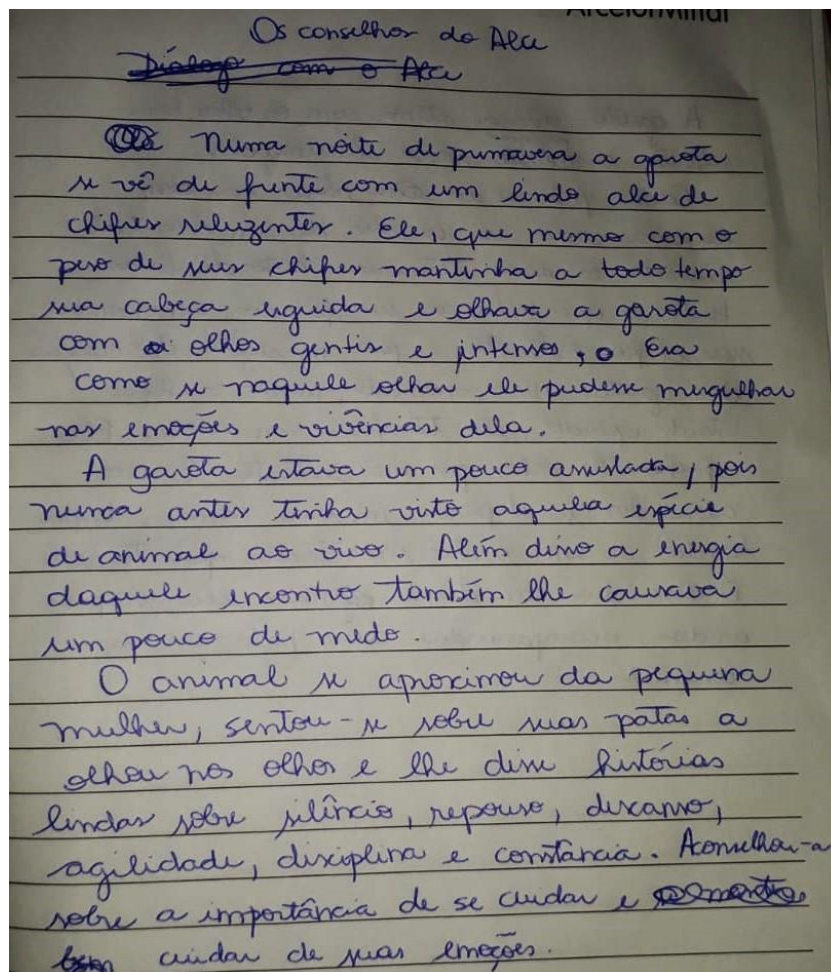


Figura 4. Fotografia da primeira página do diálogo do animal com Ryane (mulher, 27 anos).

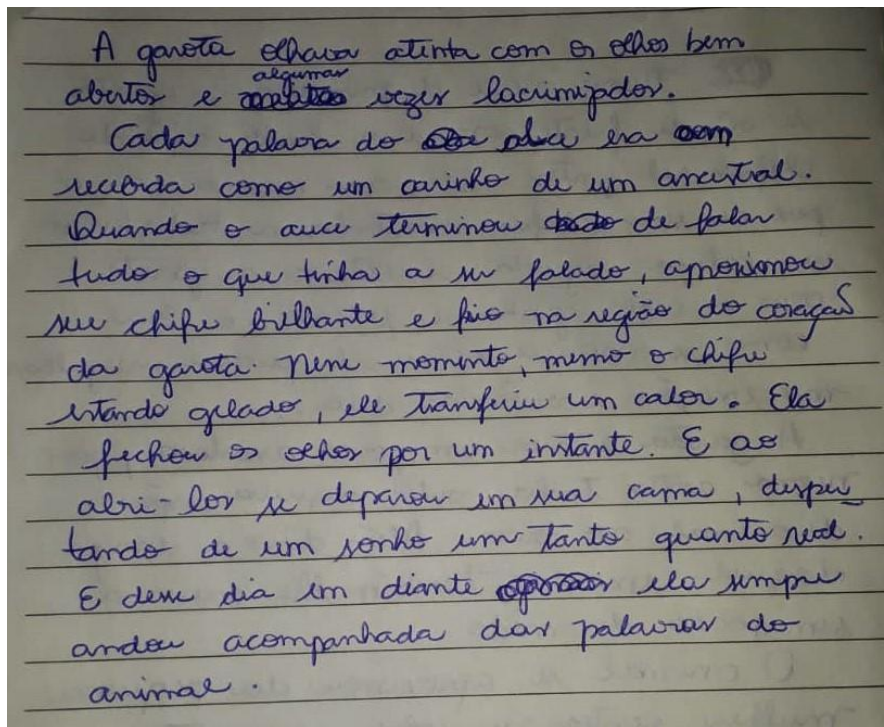


Figura 5. Fotografia do verso do diálogo do animal com Ryane (mulher, 27 anos).

É relevante ressaltar a sincronicidade com as histórias de cada animal e as conexões feitas por cada participante. Essa ligação foi fundamental para o vínculo e para a integração das sensações. Cada animal trouxe seu simbolismo. Os autores Sams e Carson (2017) descrevem: "Nossos companheiros animais exibem padrões de comportamento capazes de transmitir mensagens ocultas a qualquer pessoa atenta o bastante para captar suas lições" (p. 13).

O quarto encontro foi com os elementos, trazendo algumas de suas potencialidades para o corpo. Almeida (2009) também traz um olhar sobre o uso dos elementos na aplicação desta pesquisa. "Trabalhar o movimento evocando as qualidades poéticas dos elementos terra, água, fogo e ar abre a possibilidade de expansão do horizonte simbólico e favorece uma multiplicidade enriquecedora de sentidos" (p. 101).

Muitos autores fazem referência aos quatro elementos por meio da alquimia e das funções psíquicas, como Bernardo (2013, v. V, p. 148), que declara que "após desenvolver as 4 funções, o ego pode então trabalhar com qual delas for mais condizente com o momento que estiver vivenciando" (apud BERNARDO, 2010, v. IV).

Após a sensibilização feita com a leitura de **Os quatro elementos**, de Paulo Coelho (2012), fez-se o jogo de porcentagens e exploração desses novos "seres-elementos" como personagens. Por exemplo, como uma pessoa-fogo olha ou dança.

A escrita teve como proposta o Spa natureza, isto é, fazer uma lista de ações conectadas à natureza possíveis de serem incluídas no cotidiano para o próprio bem-estar, disponíveis com nenhum ou pouco investimento.

Dos Anjos (homem, 25 anos) se reconheceu como sendo o elemento terra e que o elemento ar era o que ele precisava. Ele partilhou que *“no ar veio uma mensagem: nunca é ar demais, sempre dá para ser mais leve”*. Em seu Spa ele lista: comprar maconha natural, tomar chá todos os dias durante a semana, falar uma história para as plantas, tomar suco de frutas, comer almoço vegetariano todos os dias, fazer xampu e creme naturais, meditar ao nascer do sol, comer algo novo sempre, passear mais com o cachorro, valorizar mais o ingrediente natural. A foto abaixo mostra seu exercício de escrita.

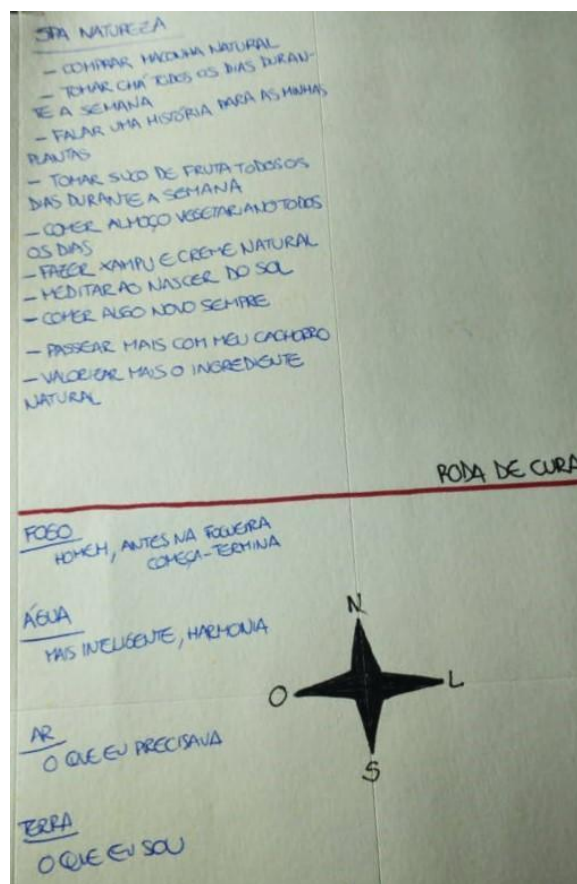


Figura 6. Fotografia de Spa natureza de Dos Anjos (homem, 25 anos).

Ryane (mulher, 27 anos) escreveu, assim como outros participantes, mais do que foi sugerido para a atividade do “Spa natureza”:

“Embora eu seja água e viva em movimento, preciso da ajuda dos outros elementos para fluir. O fogo me lembra que eu aqueço, que eu queimo e que posso evaporar. Durante a evaporação eu chego até o céu, aprecio tudo lá de cima e retorno mais sábia, mais serena e mais leve.”

Também recebo ajuda da terra, que me presenteia com seus minerais, com sua cor e com seu cheiro. E juntas formamos o barro, dizem que dele é que se fez o homem que recebeu o sopro. O sopro que vem de quem? Do vento, sereno vento, fugaz vento que seca as roupas do varal, que bagunça os cabelos e que também pode derrubar até mesmo as fortes árvores. Ele é que me lembra que sou movimento, às vezes movimento rápido, às vezes movimento lento. Mas sempre movimento. Em alguns momentos me esqueço de todo esse apoio que tenho, e assim que recordo me fortaleço e me transbordo de gratidão.”

Também foram feitas associações entre os elementos, em todos os grupos, com sensações e manifestações nos corpos. **Campilho** (mulher, 25 anos) relacionou o fogo à raiva, sentiu o estômago, conectou à sua gastrite e à sua forma de expressar esse sentimento que costuma ser contido. **Leão** (mulher, 34 anos) disse que, ao visualizar a terra, não sabia bem o porquê, mas o último lugar de que o elemento se despreendeu de seu corpo foi da caixa torácica. Na semana anterior ela havia sido diagnosticada com pneumonia.

O quinto encontro explorou as possibilidades de mudança e como respondemos ao mundo externo, tendo como guia algumas matérias e o caminho percorrido por elas. O poema utilizado para a sensibilização foi “Matéria de poesia”, de Manoel de Barros (2010).

Seguimos com os jogos, sendo e experimentando a “história” de cada matéria, sendo pedra preciosa, cera, lã e madeira, nessa mesma ordem de descrição.

Uma das diferenças apontadas entre elemento e matéria, segundo a metodologia de Lecoq (1997) está na relação, pois as matérias estão sempre em resposta a algo externo como a resistência de uma folha de papel jogada pela janela ou a adaptabilidade da parafina sendo moldada em formato de vela. Assim como um grande número de materiais diferentes são usados para as mais diversas práticas na Arteterapia, neste caso, ao invés de as usarmos, fomos as matérias, exploramos sua resistência, maleabilidade e outras características trazidas com a singularidade de cada uma pelo corpo.

A pedra preciosa confere o aspecto da pedra em si até a confecção de joias. Bernardo (2013, v. VI) aprofunda sobre esse símbolo afirmando que “essa atividade é especialmente interessante para se trabalhar a autoestima e autovalorização, o direcionamento do olhar para as possibilidades de extrair da vida doçura e encantamento” (p. 60).

A cera é comumente trabalhada em conjunto com o elemento fogo. Menos fluida que a água, tem alta possibilidade de ser moldada e trabalhada, também pode passar pelo processo muito similar ao *calcinatio*. Bernardo (2013, v. V) explica que “o que é queimado transforma-se em fumaça, atingindo o plano divino ao subir ao céu, tornando-se assim sagrado” (p. 132).

A lã caminha juntamente com aspectos simbólicos dos trabalhos apresentados com linhas e, também, da sua manipulação: o tear e o tecer. Bernardo (2008) fez essa relação

descrevendo alguns desses aspectos: nós, laços, cortes e amarras; e suas correspondências: bloqueios, envolvimentos, desenvolvimentos. A autora complementa que “através da libertação das amarras que nos prendem e nos impedem de continuar crescendo, liberando energia psíquica que pode, então, ser canalizada para a formação de novos vínculos” (p. 27).

Por último, a madeira, partindo em forma de semente até sua transformação em árvore. Unimos o movimento com os benefícios expostos por Bernardo (2008) na atividade de modelagem de uma árvore com argila e outros materiais naturais. “[...] nos ajuda a entrar em contato com o que já atualizamos de nossos potenciais, com o nosso estilo de ser e com as contribuições que já trouxemos ao mundo a partir de nosso autodesenvolvimento” (p.144).

Para **Dos Anjos** (homem, 25 anos): *"A parte da madeira foi muito linda, imaginei muito o processo dentro dela. A gente não cresce só para cima, a gente é um espiral. O olhar às vezes se repete, às vezes está novo, às vezes com olhar de criança, parece que você vai revendo certas coisas. Me veio isso, da espiral, da madeira ir retorcendo."*

Muitas pessoas relataram que a lã trazia uma sensação de tranquilidade muito grande, um conforto, e até mesmo chegaram a sentir sono. Sincronicamente, muitas das pessoas presentes, especialmente as mulheres, imaginaram xales. Nas "Cartas do caminho sagrado – A descoberta do ser através dos ensinamentos dos índios norte-americanos" o xale segundo Sams (2017) "simbolizava o retorno ao lar e aos braços da Mãe Terra, e significava sentir-se envolvido pelo seu amor e sua proteção" (p.290). Muitas delas compartilharam também lembranças de suas avós.

Tal qual os elementos, cada matéria traz, por si só, uma simbologia que, associada à história, ganha amplitude e complexidade. O trabalho com a escrita foi o “Biscoito da sorte”, isto é, frases provindas da matéria ou de suas histórias que trouxeram alguma imagem, sensação ou pensamento, depois de escritas foram recortadas e colocadas em um recipiente como mensagens. Como exemplo, algumas frases de **Campilho** (mulher, 25 anos): *"o comum também é precioso", "ser manipulada, ainda que com cuidado, é ser manipulada", "a boa lapidação é aquela que leva em conta a forma original"*.

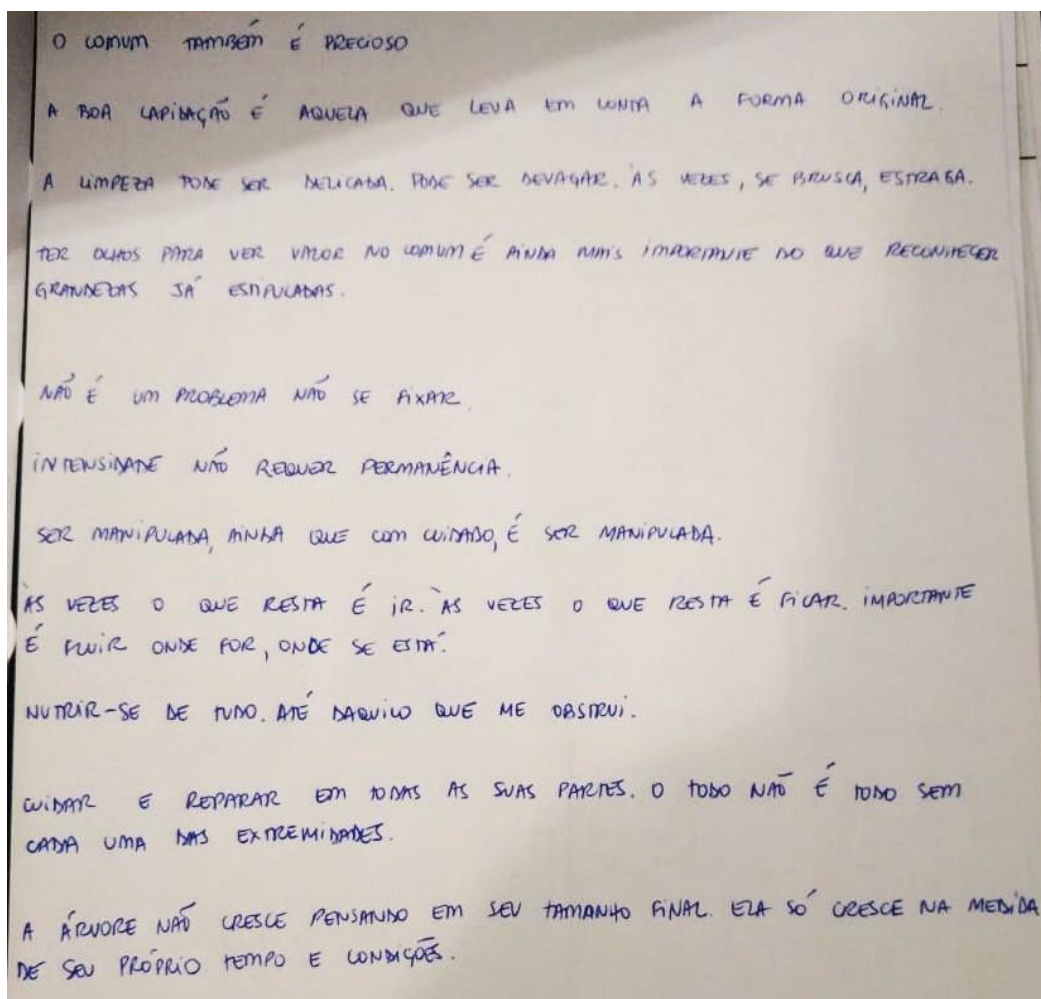


Figura 7. Fotografia das mensagens do "Biscoito da sorte" de Campilho (mulher, 25 anos).

O sexto encontro teve como intuito o estímulo da comunicação e da abertura para o diálogo em novas situações. Para isso, foi escolhido como sensibilização o poema "Intérpretes", de Mário Quintana (2008). **Poe** (não-binária, 20 anos) compartilhou que "era o sentido que a gente tinha que ir (sobre as improvisações), que era não achar o sentido, só sentir o sentido".

Os jogos de improvisação se deram em três partes: "Ser palavras" das mais variadas línguas, depois "Ser poesia" e, por último, o "Gramelô".

O gramelô é uma linguagem que inexistente, podendo ser, por exemplo, apenas barulhos com a boca ou sílabas soltas como: *Eiii alolo alo alei!* E o outro responde: *Alo alei? Lalolilaaaa!* Semelhante ao diálogo de instrumentos, porém, neste caso, há comunicação vocal e não-verbal. Segundo Bernardo (2010), essa atividade aborda a importância de uma "comunicação precisa e clara, estar presente e aberto à comunicação não-verbal, desenvolvimento da intuição, integração e alinhamentos entre formas e conteúdo" (p.125-126).

Para este encontro, a poesia foi a forma de escrita escolhida. Nesta oficina, especificamente o granelô foi bastante apreciado. As pessoas que se identificavam como tímidas, relataram que essa expressão foi muito benéfica e que auxiliou na comunicabilidade, na disposição e na coragem de compartilhar suas ideias e seus pensamentos em situações do dia a dia.

Para **Fontela** (mulher, 25 anos), *"o granelô foi um dos únicos momentos que eu não me senti em uma conversa de vídeo, parecia que eu estava junto, acho que foi a primeira vez na quarentena e para mim isso foi muito importante"*.

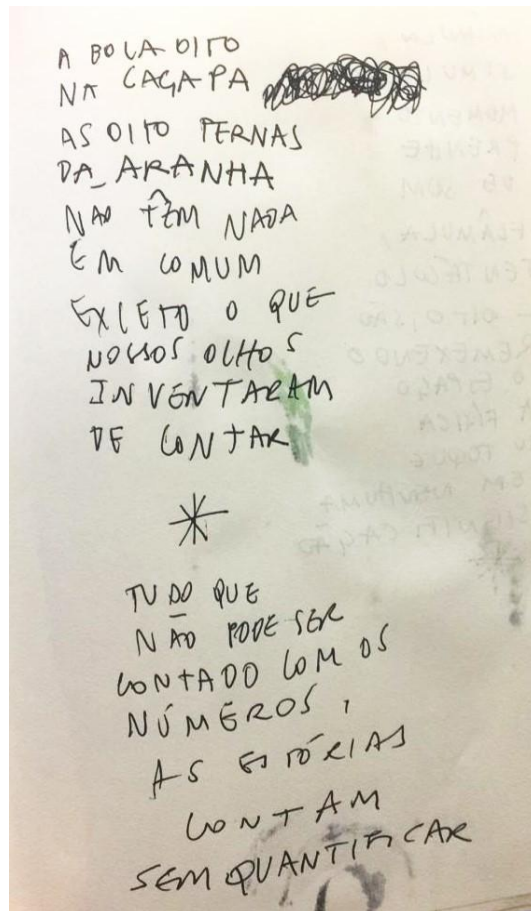


Figura 8. Fotografia das poesias de Fontela (mulher, 25 anos).

Houve, igualmente, uma relação com a racionalização, possivelmente por ser o passo mais abstrato até então e isso se expressou também por meio da poesia:

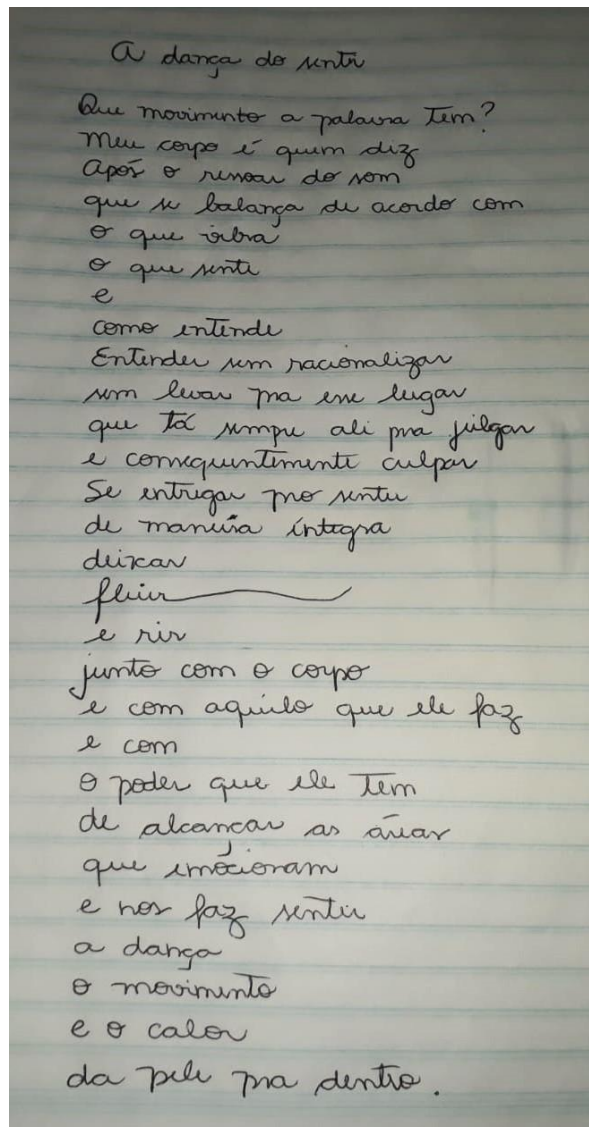


Figura 9. Fotografia da poesia de Ryane (mulher, 27 anos).

O sétimo passo dessa jornada teve como propósito a promoção da abertura para possíveis transformações e abordou, também, a questão dos ciclos e movimentos cíclicos. A sensibilização foi feita por meio da contação da história e do poema a “Roda do Arco-Íris”, de Jamie Sams (2017), uma espécie de profecia que fala sobre a evolução do mundo para uma Terra mais justa, consciente dos laços entre os povos, unidos pelo respeito e pelo amor entre seres e a natureza, originando um mundo harmônico e pacífico.

A atividade se deu pelo exercício “ser cores”, experimentando sua duração pela vibração e luz. **Vaz** (homem, 32 anos), ao final, compartilhou que “é estranho/diferente pensar como é ser uma cor e abre uma portinha boa para o sentir. Não tem muito o que fazer, você tem que imaginar, lembrar ao que ela te remete e sentir o que ela traz. Foi bem interessante”.

Prosseguiu-se, então, para o jogo *Caminhando no arco-íris*, no qual cada participante marcou a distância/duração entre uma cor e outra, depois andou pelo arco-íris “sendo” cada cor. Parte da investigação consistiu em observar como é cada “pessoa/cor”, considerando-se, aqui, o caminhar como um ciclo que se inicia na cor vermelha e que finaliza na violeta, para então recomeçar na vermelha, vivenciando assim, não apenas as fases da vida, mas também os diferentes ciclos que acontecem no seu decorrer.



Figura 10 e 11. Fotografias do exercício *Caminhando no arco-íris*, de Lispector (mulher, 32 anos) à esquerda, e de Pessoa (homem, 26 anos), à direita.

Leminski (homem, 32 anos), declarou que *"quando a gente pensa na velhice, quando a gente é ator, a gente fala muito de peso, de achar o peso e dessa vez eu não senti isso (...) ao chegar no roxo, me sentia mais leve, foi a fase que mais me senti conectado com outra coisa (referência a algo espiritual). Eu acho que estou num violeta, acho que tem alguma coisa morrendo e tem alguma coisa surgindo"*.

O fluxo também foi o trabalho final escrito, com o tema “renovação”.

Para **Keyes** (homem, 41 anos), *"percebi que algumas fases foram mais curtas porque eu vivi com muita tensão e quando cheguei ao verde as coisas mudaram, muito mais liberdade. Vivi todas as cores sem nenhum preconceito, sem nenhuma reprimenda, percebi que sou muito do abstrato, que o concreto agredia, mas não precisa agredir, mas perceber que o abstrato faz mais parte de mim, foi bem libertador mesmo. As cores foram acontecendo no meu corpo, se materializando."* Seu exercício de escrita criativa reverbera as sensações:

Renovação
 A consciência da finitude
 aumenta a percepção da longitudinalidade
 de cada período e o aproveitamento
 de cada etapa das cores do arco-íris
 A entrega foi muito prazerosa e a
 sensação das cores foi sentida de
 forma plena e livre e libertadora
 Senti sincronia com o meu
 momento atual. Pois minha
 percepção das situações apresentadas
 pela vida está mais leve e menos
 neurótica. É um processo novo
 embora a cabeça faça um desafio

Figura 12. Fotografia da frente do fluxo *Renovação* de Keyes (homem, 41 anos).

O corpo físico não se atenta à esse
 desconforto e segue numa espécie
 de "des" somatização de dores e incômodos
 enraizados. Essas raízes estão sendo
 arrancadas e a cabeça insiste na
 manutenção dessas raízes.
 Mas a sensação física diz
 Relaxa e me segue.

Figura 13. Fotografia do verso do fluxo *Renovação* de Keyes (homem, 41 anos).

Tanto na história de Sams (2017), quanto em Bernardo (2008 e 2013, v. II), o símbolo do arco-íris aparece como expressão de totalidade e de abertura para um novo ciclo, sendo

visitado ao final da jornada para englobar as sensações que surgiram e proporcionar a abertura para as experiências que viessem a acontecer depois dos encontros.

O oitavo e último atendimento teve como intenção concluir os conteúdos abertos durante o processo e possibilitar o contato com o prazer da brincadeira por meio de algumas atividades do campo da palhaçaria, último território da escola de Jacques Lecoq.

Para a sensibilização foi lido o poema “O palhaço” (BARROS, 2010). A atividade foi feita com exercícios da palhaçaria e, por fim, o movimento expressivo. Cada pessoa foi convidada a fazer uma movimentação que representasse como vivenciou o processo. Abaixo, algumas falas do encontro final:

Leminski (homem, 32 anos): *"Esse processo foi um grande despertar do agora".*

Campilho (mulher, 25 anos): *"Foi produto desses movimentos que fizemos, um olhar que traz possibilidades, de acolhimento, ampliar a possibilidade de vida, de percepção. Às vezes a gente está impossibilitado de falar, então a gente dança".*

Keyes (homem, 41 anos): *"Foi uma percepção de mim mesmo tão reconfortante. Foi um olhar mais carinhoso, mais generoso comigo mesmo. Estava em um processo sobre a ótica alheia do que eu deveria ser. Hoje tenho consciência da minha 'cislisse' e foi tão libertador".*

Fontela (mulher, 25 anos): *"Percebi que estava caminhando muito com a minha preguiça e a minha falta de zelo com as coisas que eu crio, mas não quero estar mais nesse movimento, (...) quero fazer e tomar tempo, como um ourives, e não é sobre nenhuma perfeição externa, é sobre trazer a riqueza do que está dentro mesmo".*

Vaz (homem, 32 anos): *"Sinto que mudou muito, principalmente a questão da timidez no meu dia a dia, no trabalho principalmente, deu um suporte absurdo nessa loucura toda".*

No movimento expressivo, muitas das pessoas abriram os braços e mexeram a caixa torácica que, segundo Bernardo (2013. v. VI):

É pelo chakra do coração que nos sentimos impelidos a buscar união com o outro através do amor, e como ele tem relação com a percepção do belo na natureza, com a busca de harmonia, com a música e a poesia, ele nos capacita a entrar em sintonia com o outro e com o mundo numa base de respeito, consideração e admiração, transformando imagens, palavras e sons em sentimentos que podem ser compartilhados. (p. 156-157)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A principal investigação deste trabalho consistiu em compreender como utilizar o Teatro Físico como ferramenta expressiva para a Arteterapia. Essa conexão se dá por meio de todo o simbolismo que se revela, tal como Bernardo (2008) observa: “o homem atual vem gradativamente perdendo o contato com a sua vida interior, o que pode ser resgatado através do desbravamento de suas “florestas internas”, percorrendo-se a via simbólica” (p.14).

O Teatro Físico e toda sua movimentação abstrata dialoga, em muitos níveis, com a dança, como Vianna (2005) e Neves (2008) observam que, quanto mais se explora sua forma de mexer, mais é possível se conectar com características únicas e individuais, com seu próprio ritmo e com suas respostas físico-emocionais a estímulos externos. Os autores também citam que, quando se aprofunda e se explora esse conhecimento corporal, pode-se entrar em contato com o inconsciente, com imagens internas e com a possibilidade da integração entre corpo e mente, tal como Feldenkrais (1972) ressalta que o conhecimento corporal serve como um equilibrador externo e interno. Logo, muitos dos benefícios arteterapêuticos da dança podem ser desfrutados também pelo Teatro Físico.

As propriedades terapêuticas do (re)acordar e estimular a criatividade foram igualmente trabalhadas durante todo o percurso, como sintetiza Nachmanovitch (1993):

A origem e o fim último do trabalho criativo residem, portanto, na totalidade da psique, que é a totalidade do mundo. Daí as propriedades curativas da arte. Harmonizar-se com a ordem natural, ou com o grande Ser, é redescobrir-se, revelar-se no contexto, na natureza, no equilíbrio, liberar a voz criativa. (p. 169)

Ao término do processo, algumas das pessoas que participaram fizeram referência à anamnese e compartilharam que alguns dos incômodos tinham sido trabalhados ou que estavam olhando para as suas questões com novas perspectivas.

Notou-se também que houve, em alguns casos, uma "reconciliação" com a imaginação e com a criatividade, permitindo, ao longo do processo, ver corpos mais livres testando novas possibilidades físicas. As pessoas que se reconheciam como racionais chegaram aos passos mais abstratos, apreciando e compartilhando o quão bom era ir mais para o lado do sentir, do "apenas mexer", e isso ficou visível por meio das experimentações físicas.

Para os participantes que trabalhavam com arte, percebeu-se um alívio no peso da cobrança que pode ser agregada ao processo criativo, afinal, era um momento arteterapêutico que não estava vinculado ao julgamento que seus trabalhos pudessem vir a receber, mas unicamente, a eles próprios. Essa mudança se refletiu nos movimentos, que foram se tornando mais leves e experimentais.

Assim, o Teatro Físico arteterapêutico é uma outra possibilidade que nos permite ampliar a jornada para o autoconhecimento e, conseqüentemente, usufruir dos benefícios físicos e psíquicos que pode nos oferecer.

Data de recebimento: 18.12.2022

Data primeiro aceite: 28.08.2022

Data segundo aceite: 24.10.2022

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, V. L. P. **Corpo Poético:** o movimento expressivo em C. G. Jung e R. Laban. São Paulo: Paulus, 2009.

BARROS, M. **Memórias inventadas** – A infância. São Paulo: Planeta, 2003.

_____. **Poesia Completa.** São Paulo: Leya, 2010.

BERNARDO, P. P. **A Prática da Arteterapia:** correlações entre temas e recursos. Vol. I: Temas Centrais em Arteterapia. São Paulo: Arterapinna Editorial, 2008.

_____. P. P. **A Prática da Arteterapia:** correlações entre temas e recursos. 3. ed. Vol. II: Mitologia Indígena e Arteterapia: A Arte de Trilhar a Roda da Vida. São Paulo: Arterapinna Editorial, 2013.

_____. P. P. **A Prática da Arteterapia:** correlações entre temas e recursos. Ed. da Autora. Vol. IV: Arteterapia e Mitologia: orquestrando limiares. São Paulo. 2010.

_____. P. P. **A Prática da Arteterapia:** correlações entre temas e recursos. 2. ed. Vol. V: A alquimia nos contos e mitos e a Arteterapia: criatividade, transformação e individualização. São Paulo: Arterapinna Editorial, 2013.

_____. P. P. **A Prática da Arteterapia:** correlações entre temas e recursos. 2. ed. Vol. VI: Amor, Sexualidade, o Sagrado e a Arteterapia: Aproximações mitológicas entre Oriente e Ocidente. São Paulo: Arterapinna Editorial, 2013.

CARSON, D.; SAMS, J. **Cartas Xamânicas** – A descoberta do poder através da energia dos animais. Rio de Janeiro: Rocco, 2017.

COELHO, P. **Os quatro elementos.** Portal do G1, online, 11/09/2012. Mensagem do Dia. Disponível em: <<http://g1.globo.com/platb/paulocoelho/2012/09/11/os-quatro-elementos/>>. Acesso em: 30 ago. 2020.

FARAH, M. H. S. **A imaginação ativa junguiana na Dança de Whitehouse:** noções de corpo e movimento. Psicol. USP, São Paulo, v. 27, n. 3, p. 542-552, Dez. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642016000300542&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 28 ago. 2020.

- FELDENKRAIS, M. **Autoconciência por el movimiento**. Barcelona: Paidós Ibérica, 1972.
- FULTON, P.; GEMMER, C.; SIEGEL, R. **Mindfulness e psicoterapia**. 2. ed. Porto Alegre: Artmedl. 2016. e-pub.
- JORGE, S. **Movimento autêntico – A arte de mover e ser movido**. Instituto Junguiano do Rio de Janeiro. c.a. 2010. Disponível em: <<https://www.scribd.com/document/294966396/Movimento-Autentico-A-arte-de-mover-se-e-ser-movido>>. Acesso em: 23 abr. 2023.
- GUTTMANN, M. A criação literária na arteterapia (nas páginas das histórias e da poesia). In: CIORNAI, S. (org.) **Percursos em arteterapia: ateliê terapêutico, arteterapia no trabalho comunitário, trabalho plástico e linguagem expressiva**. São Paulo: Summus, 2004.
- KAUR, R. **O que o sol faz com as flores**. São Paulo: Planeta do Brasil. 2018.
- LECOQ, J. **Le Corps Poétique**. França: Actes Sud-Papiers, 1997.
- NACHMANOVITCH, S. **Ser Criativo – O poder da improvisação na vida e na arte**. 4. ed. São Paulo: Summus. 1993.
- NEVES, N. **Klauss Vianna: Estudos para uma dramaturgia corporal**. Cortez. São Paulo: 2008.
- QUINTANA, M. **A Vaca e o Hipogrifo**. Rio de Janeiro: Mediafashion. 2008.
- ROMANO, L. **O teatro do corpo manifesto: teatro físico**. São Paulo: Perspectiva: Fapesp, 2005.
- SAMS, J. **As cartas do Caminho Sagrado – A descoberta do ser através dos ensinamentos dos índios norte-americanos**. Rio de Janeiro: Rocco, 2017.
- URRUTIGARAY, M. C. **Arteterapia – a transformação pessoal pelas imagens**. Rio de Janeiro: Wak, 2004.
- VIANNA, K. **A Dança**. 3. ed. São Paulo: Summus, 2005.